

La femme



En cas d'infection urinaire

Eviter le sel et la cuisine épicée

Consommer du jus de pomme, de raisin, de pastèque

Augmenter sa consommation de légumes et d'eau (tiède, chaude, ou à température ambiante)

Ajouter du cumin dans l'alimentation

Pour se sentir bien pendant la grossesse

Eviter les plats épicés ou lourds, boire beaucoup de lait, se masser le corps à l'huile de sésame tiédie

Pour les jeunes mamans

Se masser et masser bébé avec de l'huile de sésame tiédie

Lorsque vous allaitez votre bébé, pour augmenter la lactation

Boire du jus de grenade

Eviter les conserves, les épices, la nourriture trop chaude

Boire du lait chaud avec des graines de cumin que vous mâchez

Mettre quelques amandes dans un bol d'eau bouillie le soir avant de se coucher. Au réveil, enlever la peau des amandes, les mixer avec un verre de lait bouilli, ajouter une pincée de : gingembre, cardamome, safran, une cac de miel, et boire !

Si vous souhaitez arrêter l'allaitement, enduisez votre poitrine d'huile de neem... Le bébé n'aime pas le goût !

En cas de douleurs menstruelles

Eviter le thé et le café,

Boire du jus d'aloé vera avec du miel

Supprimer les aliments acides et les produits laitiers

Pour retrouver moral et énergie, avoir une belle peau, calmer les douleurs menstruelles

Mettre quelques amandes dans un bol d'eau bouillie le soir avant de se coucher. Au réveil, enlever la peau des amandes, les manger, et boire le jus !