

La peau



Pour avoir une belle peau

Boire beaucoup d'eau (tiède ou chaude, de préférence)

Réduire sa consommation de sel et de sucre

Ajouter du curcuma dans la nourriture

Pour prendre soin de sa peau

Se masser le corps tous les matins, ou tous les soirs, avec de l'huile de sésame tiédie.

La peau sera douce, les muscles souples, le système nerveux calme

Boire un bol de lait chaud le soir avant de se coucher éclaircit le teint

Prendre soin de sa peau, c'est se protéger des températures extrêmes, se couvrir en cas de grand froid, s'abriter en cas de grande chaleur

Pour éviter les problèmes de peau

Réduire l'accumulation de toxines, ne pas manger de fruits pas murs, ne pas mélanger les fruits au lait

Pour calmer les poussées d'acné

Boire de l'eau chaude bouillie plusieurs fois par jour, supprimer les gâteaux, se frotter la peau avec 1/2 citron

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 !

En cas de coup de soleil

Boire du jus de citron sucré, du lassi, du jus de raisin

Poser un cataplasme d'argile verte sur les zones douloureuses