

Le ventre



En cas de ballonnements

Boire de l'eau chaude bouillie, avec du gingembre

Le matin, prendre une c à c des épices mélangées : cannelle, cardamome, gingembre, miel

Pour soutenir des efforts pour maigrir

Boire chaque matin un bol d'eau chaude bouillie avec une cuillère à café de miel

En cas de constipation

Eviter ail, yaourt, moutarde, huile, gâteaux

Deux fois par jour, mâcher quelques graines de cumin

Boire un à trois bols d'eau chaude bouillie au réveil

Si vous avez un récipient en cuivre, vous pouvez aussi le remplir d'eau le soir et la boire le matin, c'est « l'eau cuivrée »

En cas de diarrhée

Ne pas boire de lait

Consommer de la soupe de carotte, du gingembre en poudre

Manger du yaourt frais avec une pincée de poudre de coriandre ou de fenugrec

En cas d'indigestion

Boire du jus de gingembre, éventuellement avec du citron et du miel

Consommer riz et yaourt

Pour régulariser le transit intestinal

Prendre du Triphala: «3 fruits»