

Conseils ayurvédiques



Les douleurs



En cas de douleur des articulations, d'arthrose, sciatique, lumbago

Eviter l'alimentation acide : yaourt, tomates, légumineuses, viandes, poissons, œufs
Utiliser du fenugrec, du gingembre, et de l'ail dans la cuisine
Consommer, au début de chaque repas, une gousse d'ail écrasée avec du poivre noir

En cas de douleurs musculaires ou arthrosiques, et aussi contre la déprime

Se masser le corps à l'huile de sésame tiède
Prendre une douche environ une heure après