

Les maux de l'hiver



En cas de rhume

Consommer du riz, du dhal (lentilles cuites à l'indienne), du miel

Utiliser du poivre blanc, du fenugrec, et de l'ail dans les plats

Eviter la nourriture froide, les pommes de terre, les plats frits, la viande, les boissons gazeuses, le pain, le yaourt, le beurre, le fromage, le sucre

Boire trois bols de lait chaud par jour, auquel vous ajoutez une c à c de poivre et une de curcuma

Vous pouvez aussi boire un bol d'eau chaude bouillie avec une c à c de graines de cumin... jusqu'à 12 bols par jour !

Si la gorge gratte, ajouter quelques morceaux de gingembre séché

Boire du tchai, et des boissons chaudes, et du jus de gingembre avec du miel

Faire une pate avec une cuillère à café de miel, 1/4 de cac de cannelle en poudre. En manger jusqu'à 3 fois par jour

Avant de se coucher, boire un bol d'eau chaude bouillie avec le jus de deux citrons et un peu de miel

Si l'on tousse, ajouter du gingembre

Pour lutter contre le rhume, une recette du Dr Partap Chauhan

1 cuillère à café de chacune des épices suivantes en poudre : gingembre, cannelle, cardamome, poivre noir, curcuma, et 1 cuillère à soupe de miel. Mélanger l'ensemble pour en faire une pâte. Conserver dans un bocal en verre. Consommer une cac à la fin du déjeuner et du diner

Si vous avez un rhume avec mal à la tête

Vous pouvez préparer du jus d'oignon, tremper un linge et le poser sur le front pendant une quinzaine de minutes

En cas de toux sèche

Garder un long moment un clou de girofle sur la langue plusieurs fois dans la journée

En cas de coup de froid

Inhaler de l'eau bouillie avec de l'huile essentielle d'eucalyptus ou du gros sel

Pratiquer Kapalabathi le matin et la respiration alternée le soir

Pour faire baisser la fièvre

Boire un bol d'eau chaude avec du gingembre, du poivre noir, du jus d'oignon, du miel

Ou de la tisane de menthe et de gingembre