

Les yeux, les dents, les cheveux, les ongles, les pieds



Pour préserver une bonne vue

Consommer vitamines C, A, E, acide folique
Boire de l'eau chaude avec du fenouil et du miel

Si vous travaillez beaucoup sur ordinateur, pour prendre soin de vos yeux

Pensez à faire des pauses régulièrement, une petite séance de Yoga des Yeux
ou simplement promenez votre regard à droite, à gauche, en haut, en bas,
Clignez des yeux de temps en temps

En cas de fatigue oculaire

Le matin au réveil, prendre une gorgée d'eau dans la bouche pour gonfler les joues, puis s'arroser les yeux d'eau fraîche

En cas de gencives fragiles

Se masser les gencives avec de l'huile de sésame sur les doigts
N'utiliser que des brosses à dents très douces

Pour avoir de belles dents blanches

Faire gandush le matin : prendre une cuillère à soupe d'huile de sésame dans la bouche, la garder pendant une quinzaine de minutes (soit en méditant, soit sous la douche, soit en vaquant à ses occupations...) puis la jeter dans les toilettes. Ne pas avaler !

En cas de mauvaise haleine

Nettoyer la langue tous les matins avec un gratte langue,
Boire de la décoction de graines de fenugrec

Si vos cheveux sont fragiles

Consommez plus souvent laitages, fruits et légumes frais, noix de coco fraîche, cumin, curcuma, poivre noir.
Evitez de coiffer vos cheveux lorsqu'ils sont mouillés, mais brossez-les vigoureusement tous les soirs avant de vous coucher pour stimuler les racines

Soins des ongles

Pour ramollir les ongles, tremper le bout des doigts dans de l'huile d'olive tiède pendant une vingtaine de minutes
Pour éliminer les taches sur les ongles, tremper les mains dans un bol d'eau tiède avec le jus d'un demi citron, pendant une quinzaine de minutes
Pour protéger ses ongles, ne pas mettre de vernis à ongles en permanence, et ne pas utiliser de dissolvant à l'acétone

Pour prendre soin de ses pieds –si importants pour le bien-être, la stabilité, l'équilibre...-

Eviter les chaussures trop serrées, les talons hauts, changer de chaussures régulièrement, et marcher pieds nus le plus souvent possible
Pour avoir de jolis pieds en bonne santé, les frotter avec une brosse pendant la douche ou le bain à l'eau tiède