

Le sommeil



Pour calmer les insomnies

Boire un bol de lait chaud avant de se coucher. On peut y ajouter $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de gingembre, ou de cardamome, ou de cannelle, ou de noix de muscade, ou de clou de girofle, et du miel, de la poudre d'amande, ou du sucre de canne

Pour bien dormir

Se masser les pieds à l'huile de sésame pendant une quinzaine de minutes avant de dormir. Cela calme le système nerveux... et élimine la couche dure des plantes de pieds !

Prendre un bain de pieds à l'eau tiède avant de se coucher

Boire une tasse de tisane de camomille avant de dormir

Prendre un bain chaud le soir

Ajouter un peu de noix de muscade dans les plats