

Le stress, le moral, l'immunité, la bonne santé



Pour renforcer son immunité quand on se sent fragile

Boire, tous les jours, un bol d'eau chaude bouillie avec 1/2 cac de graines de cumin et mâcher les graines de cumin
Prendre du Chyawanprash (pâte de fruit/confiture épicée) tonique qui prépare l'organisme à affronter l'hiver

Pour retrouver moral et énergie, avoir une belle peau, calmer les douleurs menstruelles

Mettre quelques amandes dans un bol d'eau bouillie le soir avant de se coucher. Au réveil, enlever la peau des amandes, les manger, et boire le jus !

En période de fatigue

Boire tous les matins un bol de lait chaud avec du gingembre (et une c à c de ghee si vous en avez)
Boire régulièrement une décoction de clous de girofle, gingembre, poivre blanc, cannelle, miel, ou du tchai
Mettre à tremper le soir avant de se coucher, des noix de cajou, des graines de cardamome, des raisins secs, manger les fruits le matin et boire l'eau

En cas de tension artérielle basse

Mâcher tous les matins trois grains de poivre noir

Pour booster sa libido

Manger du dhal (lentilles cuites à l'indienne), ajouter du beurre et du lait à votre alimentation

En cas de migraine

Préparer une pâte avec de la poudre de curcuma, du gingembre râpé, du poivre noir, des graines de moutarde
Mettre la pâte sur un linge, le poser sur le front, et rester allongé une quinzaine de minutes

Si vous manquez d'appétit

Buvez du jus de gingembre !

Pour lutter contre le stress

Manger des graines germées, des fruits et des légumes frais
Mâcher des graines de cardamome
Pratiquer le Hatha Yoga et le Yoga Nidra

En cas de diabète

Eviter sucre, lait, pommes de terre, riz
Manger régulièrement du dhal, du soja
Ajouter dans l'alimentation miel, fenugrec, curcuma

Pour rester en bonne santé

Cette recette «Anti Ama» du Dr Partap Chauhan permet d'éliminer les toxines
Mixer 1/4 de cuillère à café de cumin en poudre, de coriandre en poudre, de gingembre en poudre, de feuilles de menthe séchée émiettée, de fenouil en poudre. Conserver dans un bocal en verre. A la fin de chaque repas, en mélanger une cac dans de l'eau chaude bouillie et le boire chaud

Pour ses vertus relaxantes et nourrissantes, prendre un bain chaud avec 6 gouttes d'huile essentielle de camomille, 4 gouttes d'huile essentielle de bergamote, 1 cac d'huile de sésame, 1 cac miel

Pour booster son énergie, prendre un bain tiède avec 2 gouttes d'huile essentielle de fenouil, 4 gouttes d'huile essentielle de genévrier, 2 gouttes d'huile essentielle de citron, 2 gouttes d'huile essentielle de géranium, 1 tasse de lait, 1 cac de miel