

DOLORES

Lesión muscular, golpes

- 50 ml. de agua
- ¼ cebolla
- 3 cucharadas soperas de cúrcuma

Se hierve todo y se forma una pasta. Cuando está tibia, se aplica en la parte afectada.

Cuando hay agujetas, masajear con aceite de sésamo tibio o aceite de mostaza tibio.

Cuando hay inflamación, no masajear, solo aplicar el aceite en la parte afectada.

Dolor de ligamentos

Aplicar aceite de ricino, con calor seco

Dolor de cervicales

Nasya con aceite de sésamo tibio 2 o 3 veces al día (102 gotas en cada fosa nasal)

Distintas pastas para la inflamación en músculos y articulaciones

Jengibre en polvo + cúrcuma. Mezclar con agua caliente y aplicar

Pasta de ajo triturado. Mezclar con agua caliente y aplicar

Parar el dolor en todas las articulaciones

Tomar por vía oral, aceite de ricino (1 cucharadita) antes de las comidas durante 7 días, descansar durante 5 días y volver a tomar la misma cantidad durante otros 7 días, 3 veces al día.