



Sofocos.

Aquí tienes los tips que comento en el vídeo para que te lo puedas imprimir.

Primero hazle una revisión a tu vida y tus relaciones.

Intenta olvidarte del stress

Dormir 8 horas. (Persiana cerrada, para que no veas luz)

Dormir desnuda

Ducharte con agua fría y antes de la ducha te das con un guante de crin de abajo arriba, piernas, brazos, cuerpo ... todo

Ojo si ves algún programa en la tele de noche.

Cuídate.

Alimentación, te recomiendo que introduzcas en tu alimentación diaria, semillas y frutos secos de todo tipo.

Recuerda que las semillas de lino y las de sésamo tienen que estar trituradas, (la minipimer no vale) un molinillo especial para semillas.

Guisantes, semillas de girasol, plátano. Kuzu para irte a dormir en una infusión (mira las instrucciones para calentarlo)

Menos café con cafeína, menos alcohol, menos picante, menos fumar.

Vitex agnus castus para todos los cambios hormonales

Salvia, don quai, Maca, cimifuga

Vinagre de manzana

Cúrcuma (acuérdate de poner un mínimo de pimienta negra)

Aquí tienes todos los tips.

Te mando un abrazo y mucha suerte.



Mariló Sánchez
C O N E C T A C O N T I G O