



Comment arrêter de fumer



Le tabac crée une forte dépendance et il est très difficile d'arrêter même après plusieurs essais.



Presser le jus d'un pamplemousse et d'une orange.

Mélanger ces jus avec :
30 ml d'huile de coco,
30 ml d'huile de jojoba,
30 ml d'huile d'olive,
30 ml de tisane de camomille
et 5 gr d'origan
jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Appliquer ce mélange sur la peau en dessous
du nez
ou
mettre quelques gouttes sur un coton
et inhalez profondément quand le besoin de
fumer se fait sentir.

