

## CONSEIL DU DR SHRINIDH

Le saviez-vous ?

Les légumineuses et en particulier les lentilles de mungo sont particulièrement intéressantes et font d'excellents substituts aux différents savons que l'on trouve sur le marché aujourd'hui.

Vous pouvez les moulinier facilement et les mélanger à de l'huile de coco par exemple avant de les appliquer sur le corps pour vous nettoyer.

#ayurveda #lentilles #beauté #savons #inde #yoga #ayurnidhi #decouvrezlayurveda #ayubox #selaver #naturel #ecologique #sain #bain