



Pour déclencher le travail naturellement

1. L'huile d'onagre : 500mg par voie orale, 4 semaines avant la date de naissance prévue ; par voie vaginale, 2 semaines avant la date de naissance prévue.
2. Manger des mets forts et épicés : mets mexicains, italiens, etc. (voir la recette *Aubergine Parmigiana*)
3. Faire l'amour – s'embrasser, s'étreindre, se caresser, stimuler les mamelons ou le clitoris oralement ou avec les doigts – atteindre l'orgasme si possible.
4. Du sexe, du sexe, du sexe – le sperme contient de la prostaglandine qui aide à assouplir le col.
5. L'acupression.
6. L'acupuncture.
7. La libération des peurs. (voir le scénario de la montgolfière)
8. Prendre des bains chauds et relaxants en visualisant l'ouverture du bouton de rose.
9. Faire de la visualisation pendant la stimulation des mamelons ; respirer en dirigeant le souffle vers le vagin.
10. Marcher, marcher, marcher.
11. Vider l'intestin en prenant de l'huile de ricin : trois demi-cuillerées à table à une demi-heure d'intervalle.