# Bienvenue dans l'univers simple et chaleureux, de la médecine naturelle indienne ! (Ayurvéda)

Ce document vous est *personnellement* adressé suite à votre diagnostic, et ne peut être appliqué à toute autre personne.

# La petite routine matinale qui ensoleillera votre journée

Pourquoi ?

Pour maintenir un bon état d'esprit du matin jusqu'au soir ou y accéder si vous vous êtes levés fatigué, stressé... Pour détoxifier votre corps, augmenter votre niveau d'énergie, stimuler votre métabolisme, améliorer votre digestion et lutter contre les fringales. Cela ne vous demandera environ que 30 minutes le matin pour obtenir des résultats. Si on ne prend pas le temps de stimuler nos sens et de détoxifier notre corps dès le matin, on portera avec nous de la lourdeur et des toxines pendant le reste de la journée.

1 - Je me lève avant ou avec le lever du soleil. Avant de me lever, je prends un petit instant pour respirer, ressentir mon corps, toucher ma tête, bouger mes pieds, mes mains, avant de poser le pied au sol. Debout, je m'étire doucement ! (Voir page suivante, l'idéal de l'étirement s'y trouve)

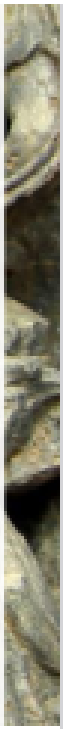
2 - Puis je peux commencer à aller vers la salle de bain, cuisine...

3 - Je me purifie la bouche en me brossant les dents avec de l'eau et en raclant ma langue avec une petite cuillère ou un racloir à langue, afin d'enlever les impuretés que mon corps a rassemblées

dans ma bouche pendant la nuit.

## Étape 1 :

- Debout, les pieds légèrement écartés, levez les bras au-dessus de votre tête en inspirant, et joignez les mains, paumes tournées vers le ciel, le plus haut possible au-dessus de votre tête (attention, les pieds doivent rester bien à plat sur le sol).
- Vérifiez que votre menton n'est pas rentré, mais au contraire bien dégagé de votre poitrine. Regardez fixement devant vous, sans crisper les épaules. Bloquez votre respiration et comptez cinq secondes. En expirant, relâchez lentement les mains et descendez les bras.



## Étape 2 :

- Étendez les bras de chaque côté, à hauteur d'épaules. Les paumes des mains sont tournées vers le sol. Tournez légèrement le buste vers la droite pour étirer un peu la taille. Votre bras droit doit passer légèrement derrière vous (votre main droite doit pointer dans la direction du mur derrière vous), et votre bras gauche doit pointer en direction du mur devant vous.
- Imaginez que vous essayez de toucher simultanément l'objet le plus loin derrière vous, et l'objet le plus loin devant vous, pour bien étirer les épaules et tous les muscles des bras. Comptez environ 5 secondes, puis relâchez lentement.

Faites deux séries de ces étirements, et faites-en encore deux autres pour varier le bras qui passe derrière.

# Votre langue était chargée, blanche ou colorée ? Prenez un instant et faites un bain de bouche

Le bain de bouche à l'huile est une pratique visant à supprimer les toxines, et qui compte bon nombre de bénéfices, à la fois pour la bouche, et pour le reste du corps.

Concernant l'aspect buccal, le bain de bouche à l'huile permet de traiter et prévenir les caries dentaires, améliore l'haleine, blanchit les dents, enlève les tâches dentaires, soigne les saignements, et renforce les gencives et la mâchoire.

Concernant l'aspect digestif, cette pratique permet d'éliminer les toxines solubles dans l'huile, améliore la digestion, prévient les inflammations et renforce le système immunitaire.

Vous êtes Vata ou kapha? Utilisez l'huile de sésame vierge car elle réchauffe et permet de s'ancrer à la terre et d'activer le feu digestif.

Vous êtes Pitta ? Utilisez l'huile de coco qui apaisera vos ardeurs :)

Bien sûr, on peut changer l'huile en fonction de la saison. En général, on utilisera l'huile de sésame pendant les mois froids, et l'huile de coco pendant les mois chauds

## Comment pratiquer le bain de bouche à l'huile ?

Le bain de bouche à l'huile peut sembler très étrange lorsqu'on n'est pas familier de cette pratique, mais c'est en réalité très simple. La première chose à savoir, est que ce bain de bouche se réalise après le brossage des dents, l'utilisation du fil dentaire et du grattoir, le matin, et toujours à jeun.

- Versez une cuillère à soupe d'huile dans la bouche, et faites circuler l'huile dans votre bouche, aussi longtemps que possible. Commencez par le faire pendant 2 ou 3 minutes, et avec le temps, il faudrait parvenir à le faire pendant 20 minutes, selon les textes ayurvédiques.
- Recrachez l'huile dans une poubelle. Il ne faut absolument pas avaler l'huile, car elle contient toutes les toxines, les bactéries, et les plaques dentaires qui se trouvaient dans votre bouche. Il faut également éviter de la recracher dans l'évier, car en cas de système de fosse septique, cela pourrait boucher les conduits.
- Rincez votre bouche avec de l'eau chaude ou rebrossez-vous rapidement les dents pour terminer le nettoyage.
- Il n'est pas nécessaire de rester debout et immobile pendant que vous pratiquez le bain de bouche. Vous pouvez marcher, vous habiller, et commencer quelques tâches pendant que vous avez l'huile dans la bouche. Débarrassez-vous de l'huile lorsque vous êtes prêt à prendre votre thé du matin.

# Sujet aux rhumes ? Maux de tête ? Sinusite ?

- Chaque matin rincez votre nez avec de l'eau salée. Faites bouillir de l'eau, versez la dans votre lota et ajoutez y un peu de sel (1 cuillère à soupe de sel pour 1l d'eau ! Pas plus)
- Pour acheter votre lota :

https://www.naturitas.fr/p/cosmetique-et-hygiene/hygiene-nasale/lotte-nasale-cuivree-350ml-350-ml-indiaveda?gad_s

## Comment pratiquer le Jala Neti

1. Préparez une solution saline en mélangeant une cuillère à soupe de sel avec un litre d'eau tiède. Le sel doit être dans les bonnes proportions et l'eau doit être légèrement tiède, afin de ne pas irriter les muqueuses nasales. (Informations supplémentaires : le Neti qui se pratique avec de l'eau s'appelle Jala Neti. Cependant, cela peut aussi être pratiqué avec du lait, dans ce cas il s'appelle Dugdha Neti.)
2. Versez un peu de solution saline dans le Lota et insérez l'embout dans l'une des narines.
3. Penchez ensuite légèrement la tête sur le côté et ouvrez la bouche (la respiration doit se faire par la bouche pendant la pratique). Modifiez l'angle de votre tête jusqu'à ce que vous trouviez le point où la solution commence à s'écouler de la narine libre, c'est-à-dire celui où vous n'avez pas inséré l'embout. Continuez jusqu'à ce que toute l'eau du Lota soit épuisée.
4. À ce stade, remplissez le Lota avec la solution saline et répétez le même processus sur l'autre narine.
5. Vous pouvez répéter ce processus autant de fois que vous le souhaitez, en fonction de vos besoins et du temps dont vous disposez.

La première fois que vous essayez cette pratique, vous pouvez ressentir une irritation du nez, des éternuements, de la toux, etc. Cependant, ces légers inconforts devraient disparaître après quelques séances.

# A table ! Le petit déjeuner

- Commencez toujours votre journée par une boisson chaude !
- Boire de l'eau chaude qui a été bouillie nettoie le système lymphatique, assouplit les tissus raides, et permet aux tissus profonds de se dilater, de se nettoyer et de s'hydrater. Cela permet aussi de réparer le système digestif. Pendant la nuit, le corps a tendance à se déshydrater. Le matin est le moment de la journée où l'organisme a le plus besoin de l'eau chaude. Elle permet de prévenir la constipation, en hydratant les organes internes, ce qui est particulièrement important pour les constitutions de type Vata. Cela permet aussi d'hydrater les peaux sèches chroniques de l'intérieur, leur redonnant de l'éclat. Boire de l'eau chaude permet aussi de renforcer le feu digestif.
- Sirotez lentement un verre d'eau chaude ou votre thé au réveil. Si vous avez besoin d'un café, commencez par un verre d'eau chaude pour éviter irritations et inflammations du système digestif !

# *Les poudres Rasayana, alliées de votre quotidien !*

*Voici un mélange de poudres qui va rééquilibrer rapidement votre dosha ! Saupoudrez en sur chacun des principaux repas et voyez la différence. Il s'agit des plantes dont votre corps a besoin.*

## Pour Pitta

https://www.satnam.de/fr/pitta-balance-churna-biologique-cosmoveda-25-g.html

# Pour vata

https://www.satnam.de/fr/vata-balance-rasayana-maharishi-50-g.html

# Pour kapha

https://www.satnam.de/fr/kapha-balance-churna-biologique-cosmoveda-25-g.html

# Et à la douche !

## Du Chaud ou du froid ?...

Si le patient choisit de se laver le matin, il devra se laver à l'eau chaude, et ce, peu importe son dosha dominant. Lorsqu'on sort de la chaleur du lit, se laver à l'eau froide va créer un choc thermique qui agresse la peau. L'Ayurvéda donne aussi des indications sur la façon de se laver :

- Les *Vata* et les *Kapha* devront préférer un bon bain chaud plutôt qu'une douche, souvent à une température supérieure à 37°C. Les *Vata* et les *Kapha* ont tous deux besoin de s'exposer à la chaleur, pour mieux la conserver.
- Les *Pitta* devront prendre une douche, chaude également, mais pas trop. Une douche entre 35 et 37°C est parfaite le matin, pour ne pas créer un choc thermique en sortant du lit, et sans pour autant trop chauffer l'organisme. En revanche, si les patients *Pitta* décident de se laver plutôt le soir, une douche tiède sera alors recommandée, pour rafraichir le corps et faire descendre un peu sa température après une journée de travail.

***Et mon visage ?***

Ne le lavez pas en même temps que le reste du corps, avec du savon, mais aspergez le 6 fois d'eau chaude, ce qui le purifiera suffisamment sans l'agresser.

# Pensez à boire durant toute la journée !

- Buvez tout au long de la journée, pour maintenir une bonne hydratation, du chaud de préférence, ou de l'eau à température ambiante.
- Boire de l'eau chaude, du thé, ou des tisanes, aide à nettoyer le corps, car cela permet d'assouplir les débris de nourriture dans le système, et d'évacuer la graisse. Lorsqu'on consomme de l'eau froide ou glacée, les aliments qui entrent en contact avec elle se solidifient et deviennent plus durs. Cela entraîne des contractions intestinales qui peuvent mener à la constipation, aux ballonnements et aux douleurs gastro-intestinales.
- De la même façon, l'huile et le gras contenus dans les aliments qu'on consomme se solidifient lorsqu'on boit de l'eau froide, et se transforment ensuite soit en mucus, soit en toxines. Ce mucus ou cet Ama se dépose ensuite dans les intestins, les intoxicant. Siroter régulièrement de l'eau chaude tout au long de la journée, permet donc d'évacuer ces cellules graisseuses et de nettoyer le système.
- ! Le thé n'est pas l'ami du Vata car il l'assèche, buvez en peu !

# *La petite méditation courte et simple au moment de la 1ère boisson chaude :*

## La méditation axée sur la respiration

Le but de cette méditation est d'être calme et apaisé tout au long de la journée :

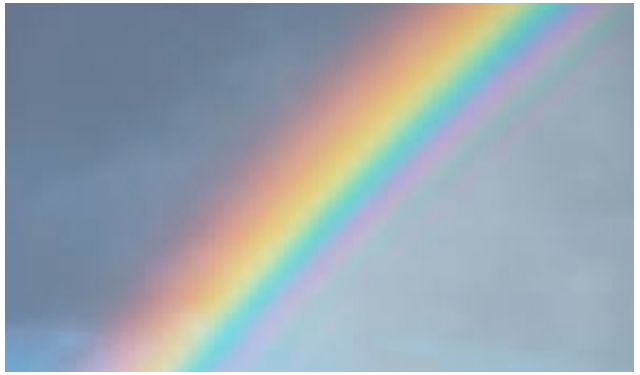
- Abaissez la luminosité de la pièce en éteignant les lumières ou en tirant les rideaux. Veillez à ce qu'aucun courant d'air ne vienne vous perturber ;
- Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous sur le dos, sur un tapis doux ;
- Prenez une longue inspiration, puis expirez. Lors de l'inspiration, sentez l'air qui entre en vous, se charger de tout ce qui est négatif, et nettoyer ainsi votre corps et votre esprit ;
- Lors de l'expiration, évacuez tout le négatif dont l'air s'est chargé, relâchez le stress mental, la culpabilité, les tensions physiques et les toxines ;
- Répétez ce cycle plusieurs fois. Après trois ou quatre cycles de respiration, l'inspiration va commencer à apaiser l'esprit ;
- Maintenant, relaxez-vous, et observez simplement votre respiration fonctionner par elle-même. Vous n'avez plus besoin de faire quoi que ce soit, ou réfléchir à votre respiration, c'est comme si quelqu'un d'autre respirait pour vous ;
- Si des pensées viennent et repartent, ce n'est pas grave. Laissez votre esprit vagabonder là où bon lui semble ;
- Après 10 minutes, ou plus si vous le souhaitez, vous pouvez vous lever. Observez votre état calmement : vous sentez-vous plus reposé, apaisé ? Observez comment le reste de la journée se déroule après une telle méditation.

# *La méditation lorsque vous êtes envahi par vos ennuis et émotions...* *(A faire quand vous le souhaitez)*

## La méditation axée sur les pensées

Le but de cette méditation est de mieux se comprendre soi-même, en observant ses propres schémas mentaux :

- Abaissez la luminosité de la pièce en éteignant les lumières ou en tirant les rideaux ;
- Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement sur le dos ;
- Fermez les yeux. Imaginez-vous dans un théâtre. Vous êtes le public. Vos pensées sont les acteurs de la pièce qui va se jouer devant vous ;
- Vos pensées négatives (la colère, l'impatience, l'inquiétude, la peur, la léthargie...) jouent le rôle du méchant de l'histoire. Tout comme un spectateur ne monterait pas sur la scène et n'interagirait pas avec les comédiens, ne réagissez pas à vos pensées, observez-les simplement. En un mot, restez dans le public, et contentez-vous de regarder ce qui se passe devant vos yeux ;
- Observez comment le stress se met en place dans votre histoire. Quel est l'élément perturbateur ?
- Observez ensuite le héros qui vient contrôler le méchant de l'histoire. Quelle idée donne-t-il, qui conduit à une explication plus profonde du problème, et qui peut déboucher sur une solution ?
- Observez maintenant le sentiment général qui se dégage à la fin de la pièce ;
- Après 10 minutes ou plus si vous le souhaitez, vous pouvez vous lever. Observez votre état d'esprit général : comprenez-vous mieux vos émotions ? Avez-vous l'impression de mieux les contrôler ? Si la réponse est oui : bravo, continuez dans cette voie. Si la réponse est non, pas d'affolement, c'est tout à fait normal. Il faudra parfois plusieurs pièces de théâtre, plusieurs actes pour trouver le dénouement de l'histoire. Continuez à pratiquer cette méditation régulièrement, et vous observerez rapidement des changements dans votre façon de vous comprendre.



# *La méditation lorsque vous vous sentez déconnecté...*

***(A faire quand vous le souhaitez)***

## La méditation axée sur les forces supérieures de l'Univers

Peu importe comment vous désignez les forces supérieures de l'Univers (Dieu, Mère Nature, l'Univers…), l'Ayurvéda recommande de s'adresser à elles. Il existe deux façons de méditer en étant connecté au divin :

- Adressez-vous directement aux forces supérieures de l'Univers, et si vous avez des questions, posez-les. Si aucune réponse ne vient, sous quelque forme que ce soit, demandez-leur de vous rendre prêt à entendre la réponse. Parfois, les gens posent des questions, mais ne sont pas prêts à entendre certaines réponses. Ils pensent alors que Dieu (ou les forces supérieures de l'Univers) refuse(nt) de répondre. Sachez que la vision de Dieu selon l'Ayurvéda est celle d'un Dieu aimant et miséricordieux, tel qu'il est d'ailleurs présenté dans la plupart des religions.
- La seconde façon de se connecter au divin est de méditer en jouant de la musique, en peignant, ou par le biais de n'importe quelle activité créative. Concentrez-vous sur ce que vous êtes en train de faire, laissez votre intuition vous guider, sans chercher à savoir si vous êtes bon dans ce que vous faites. Imaginez par exemple que ce sont les forces supérieures de l'Univers qui jouent de la musique ou qui peignent au travers de vous, vous êtes seulement l'instrument de sa création.

# *Les petites routines du soir qui guérissent et apaisent*

Tout comme la lune a une énergie opposée à celle du soleil (faites l'expérience de vous promener en plein soleil et au clair de lune, et votre ressenti sera tout à fait différent!) le jour et la nuit sont à l'opposé l'un de l'autre.

Nous vivions depuis des siècles et des siècles sur un rythme calqué sur celui de la nature ; au coucher du soleil les hommes ralentissaient et prenaient soin d'eux. Aujourd'hui, les télés et ordinateurs nous font oublier ce rythme naturel et nous font garder le soir un rythme trop soutenu, un mental qui ne se pose que peu souvent. Ce rythme entraîne beaucoup de troubles du sommeil et de maladie actuellement.

Voici les recommandations de l'ayurvéda, pour vous permettre de revenir peu à peu à un rythme qui vous apportera santé et sérénité, longévité !

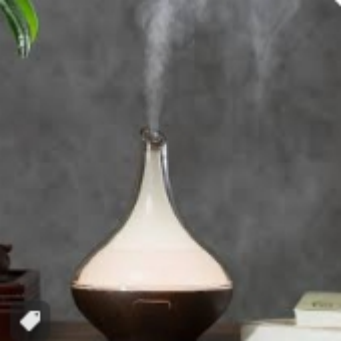
# Les écrans et le sommeil...

Les lumières de l'écran vont dire à votre cerveau qu'il est temps de bouger, de produire et d'être performant, alors que vous êtes censés vous reposer de votre journée ;

Une heure avant de dormir, éteignez tous vos écrans et papotez, lisez, ou détendez-vous simplement ! Vous pourrez ainsi facilement sombrer dans un sommeil réparateur !

Mettez votre téléphone en silencieux autant que possible chez vous, le soir, et ne le consultez que de temps en temps pour permettre à votre mental de s'apaiser et d'éviter l'épuisement ou le burn out !

Profitez de ce temps pour être avec les vôtres en pleine conscience ; parlez-vous, planifiez des choses, jouez à des jeux de société, faites une promenade nocturne apaisante et digestive ! Vous pouvez aussi peindre, écouter ou jouer de la musique, faites-en un moment créatif et joyeux, plutôt que passif. Soyez dans l'instant et profitez en :)



# Diffuser des huiles essentielles dans la pièce de vie ou la chambre

L'aromathérapie permet de remettre vos sens, perturbés par la journée. La diffusion d'huiles essentielles permet de calmer l'esprit, réduire l'anxiété, d'éliminer le stress, et d'équilibrer les hormones, en bref, de nous sortir de l'effet de lutte que le corps met en marche pendant la journée

- ***Quelles huiles pour mon dosha ?***
  - Vata: diffusez des huiles essentielles de basilic, d'orange, de géranium, de clou de girofle, ou encore de rose. Ces huiles essentielles permettent de calmer l'anxiété et l'agitation, tout en favorisant l'endormissement.
  - Pitta: diffusez des huiles essentielles de bois de santal, de menthe poivrée, de rose, ou de jasmin. Ces huiles réduisent l'irritabilité, la colère et la jalousie. Elles apaisent le patient, et améliorent également la digestion.
  - Kapha: diffusez des huiles essentielles de genévrier, de gingembre, d'eucalyptus, de camphre ou de clou de girofle. Ces huiles réduisent les blocages physiques et psychiques, aident à contrôler le gras et la rétention d'eau, tout en améliorant la digestion

# Les gestes quotidiens qui vous feront du bien :

***1 - Exfolier votre peau avec le brossage à sec (pour les Pitta et Kapha):***

- Afin de permettre à votre peau de se nettoyer des cellules mortes et toxines qui s'y accumulent naturellement, surtout chez les Kapha, en automne/hiver !
- Quand ? Avant la douche avec une brosse sèche, pendant 5 minutes. Le faire au quotidien permettra de nettoyer votre corps de l'intérieur et de l'extérieur, mais également de vous relaxer.
- Choisissez une brosse naturelle, avec des poils en fibres naturelles, qu'elles soient destinées aux cheveux comme au corps. Si vous préfèrez opter pour une brosse destinée au corps, vous en trouverez facilement sur internet ou dans les boutiques bien-être et nature. Ces brosses coûtent entre 15 et 30 €.

- L'objectif, lorsqu'on pratique le brossage à sec, est de renforcer le système lymphatique, notamment en redirigeant la lymphe en direction des ganglions lymphatiques, qui se trouvent dans les régions des aisselles et du haut du torse pour la partie supérieure du corps, et au niveau de l'aine pour le bas du corps. Le brossage à sec se pratique donc du bas du corps vers le haut, des extrémités vers l'intérieur du corps.
- Commencez par le bas du corps, en partant des pieds. Effectuez de petits cercles, et remontez le long des jambes, toujours en effectuant de petits cercles. Pour le bas du corps, le trajet de la brosse est donc : les pieds, les mollets, les cuisses, et les fesses pour l'arrière, en direction de l'aine. Répétez le processus de sorte à bien faire le tour de toute la jambe, toujours du bas vers le haut. Insistez bien sur la plante des pieds, où la lymphe tend à s'accumuler et à stagner facilement.
- Puis, procédez de la même façon pour les bras. En partant des mains, brossez en effectuant de petits cercles, et remontez la brosse en ligne droite. Le trajet de la brosse sera alors : les mains, les poignets, les avant-bras, les bras, de sorte à rejoindre les aisselles. Répétez le processus de sorte à bien faire le tour de tout le bras, toujours du bas vers le haut. Insistez bien sur la paume des mains, où la lymphe tend à s'accumuler et à stagner facilement.
- Poursuivez le brossage en partant de la nuque, pour brosser ensuite les épaules, et ramener la brosse vers les aisselles.
- Enfin, terminez le brossage à sec avec le dos et le ventre. Brossez chaque partie en effectuant des cercles qui s'élargissent, dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en divisant le ventre (ou le dos) en quatre zones. Vous ramènerez la lymphe vers les ganglions lymphatiques les plus proches : pour la partie en haut à gauche du torse, vous ramènerez la lymphe vers l'aisselle gauche, pour la partie en bas à droite du torse, vous ramènerez la lymphe vers l'aine droite.

Vous trouverez certainement les premières séances de brossage à sec assez désagréables, car légèrement irritantes pour la peau. C'est tout à fait normal de constater des rougeurs, signe d'un bon brossage. Après quelques jours de pratique, votre peau va se désensibiliser, et au fil du temps, vous trouverez la pratique nettement plus agréable, même relaxante. Attention toutefois à ne pas brosser trop fort, pour ne pas abîmer l'épiderme !

Une fois par semaine, n'oubliez pas de nettoyer la brosse dans un récipient contenant de l'eau chaude et de l'huile essentielle d'arbre à thé (3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé pour une tasse d'eau chaude). Puis, mettez la brosse à sécher sur une serviette.

! Évitez absolument le brossage à sec sur les zones irritées ou blessées de la peau (acné, inflammations, varices, brûlures, coups de soleil ou blessures), mais également en cas d'insuffisance rénale ou de tumeur !

***2 - L'auto massage à l'huile chaude, pour Vata/Pitta/Kapha ! (Ce massage peut également être réalisé au cabinet)***

- Il améliore la circulation du sang, en particulier sur les terminaisons nerveuses. L'huile chauffée, pénètre les couches les plus profondes de la peau, lubrifie les articulations et hydrate de l'intérieur.Elle tonifie les muscles, améliore la détoxification du corps, apaise le système nerveux, aide à surmonter la fatigue (ce qui permet l'endormissement), et améliore l'élimination.
- « Le corps d'une personne qui pratique le massage à l'huile régulièrement ne sera pas beaucoup affecté par les blessures accidentelles, ou le travail pénible. En pratiquant le massage à l'huile quotidiennement, une personne est dotée d'un toucher agréable, de membres du corps bien taillés, elle devient forte, et est moins affectée par le vieillissement »
- La façon de se masser va dépendre de vos besoins, et de votre dosha dominant. Léthargique et lourd, comme les Kapha ? Pratiquez un massage vigoureux, avec un toucher ferme pour stimuler le corps et relâcher les muscles. Stressé et crispé ? Pratiquez un massage plus lent, et plus doux, relaxant. Dans tous les cas, soyez toujours être à l'écoute de votre corps, et adaptez le massage à votre état général.

La quantité d'huile : une tasse d'huile chaude.

Chauffer l'huile : Mettez la quantité d'huile que vous prévoyez d'utiliser dans un pot en verre ou en terre, puis mettez ce pot dans une casserole d'eau qui chauffe. Vous pouvez aussi verser l'équivalent d'une cuillère à soupe dans vos paumes et frotter vos mains en cercles pendant 20 à 30 secondes, ou jusqu'à ce que de la chaleur soit générée par le frottement.

Les étapes :

- Versez un fond d'huile dans vos mains, et commencez à l'étaler sur vos bras. Insistez bien sur les endroits très secs, par exemple les coudes, l'arrière des bras, les poignets, ou toute zone rugueuse.
- Reversez de l'huile dans vos mains, et commencez à masser doucement votre abdomen, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en mouvements circulaires. C'est la direction des mouvements du colon. Ce geste permet de faciliter la digestion et l'élimination des déchets du corps.
- Ramenez l'huile ensuite vers le cœur en longs mouvements qui partent des extrémités de l'abdomen. Cela vous aidera à vous connecter au Chakra du cœur et à vos émotions.
- Reversez de l'huile dans vos mains, et massez votre dos, un endroit qui concentre beaucoup de tensions. Il peut être difficile d'atteindre votre dos, mais faites de votre mieux. Le plus important est de masser la zone des épaules, le bas du dos, et toutes les zones à tension. Si besoin, faites-vous aider par une autre personne.
- Versez de nouveau de l'huile dans vos mains, et massez vos fesses et vos jambes. Vous remarquerez peut-être que ces endroits absorbent beaucoup d'huile.
- N'oubliez pas de masser vos pieds aussi, qui sont souvent secs et sujets aux callosités. Enfilez des chaussettes tout de suite après les avoir enduits d'huile, pour qu'ils l'absorbent bien.

- Massez également votre crâne une fois par semaine. Cela stimule la pousse des cheveux, tout en calmant l'esprit. Puis prenez votre douche ou mettez un vieux pyjama si vous souhaitez garder un peu cette huile sur vous !

- ***A quelle fréquence ?***
  - Pour les Vata: Au moins 5 fois par semaine ou tous les jour pendant l'automne/hiver. Utilisez de l'huile de sésame, bio de préférence et non grillée. L'huile d'amande douce est une autre option, car elle réchauffe également.ϖ
  - Pour les Pitta: Au moins 3 fois par semaine, en utilisant une huile rafraîchissante, comme l'huile de coco. Lors des mois chauds et humides, lune à deux fois par semaine suffiront. L'huile de coco abaisse la température du corps, mais réduit également les rougeurs et l'acné. L'huile de tournesol est également recommandée pour les Pitta.
  - Pour les Kapha: Au moins 2 fois par semaine. Le faire plus souvent n'est pas nécessaire, car les Kapha retiennent naturellement l'huile. L'huile de sésame, l'huile d'amande douce, ou l'huile d'olive sont d'excellents choix pour les Kapha

*Merci à vous !*

*Cette médecine de la Nature, vous permettra petit à petit d'arriver à la santé, l'équilibre corps/esprit, une meilleure gestion de vos émotions et de votre énergie au quotidien !*


Pour tout renseignement :

Estelle Decock, 0671342864

Santereconfort@gmail.com

www.sante-reconfort.com