

AYURVEDA AU QUOTIDIEN

Elisabeth Tarenghi



**Comment s'approprier la plus ancienne médecine pour faire
de sa vie un voyage en pleine santé**

<http://www.motivationpositive.com>



Réponses au quizz – 4 conseils

Vu vos réponses au quizz, vous aimeriez ralentir les **effets du temps** en prenant soin de votre **organisme**.

Voici **mes 4 premiers conseils** qui font partie d'une longue liste.

Vous pouvez garder un organisme en **santé** par diverses pratiques ayurvédiques simples. Faciliter votre **digestion** va préserver vos organes (côlon, intestin, estomac, foie, notamment). C'est une des clés.

Vous pouvez prendre soin de votre organisme par la pratique du **massage**, notamment. Un simple massage du **ventre** peut faire des miracles si vous savez le pratiquer et utilisez la bonne huile de massage ; c'est fondamental.

Il faut apprendre à **adapter** vos activités au fil des années ; c'est nécessaire. Ainsi, vous n'épuiser pas votre corps.

Et le 4ème point crucial, il faut **détoxifier** votre organisme régulièrement car, à la longue, les toxines accumulées le fatiguent beaucoup et favorisent la **maladie**.

Rien de tel que de reposer votre **système digestif** par une alimentation adaptée à la détox.

Ces 4 points sont essentiels pour préserver votre organisme des méfaits du temps.

Ces pratiques sont essentielles pour vous garder à votre **poids** de forme, en **santé**, en équilibre avec votre environnement, et **bien** avec vous-même.

Pour mieux vous les expliquer, vous en révéler d'autres, et répondre à vos questions, je vous offre une **conférence** gratuite en ligne la SEMAINE PROCHAINE !

Alors, à bientôt ! Et n'oubliez pas de vous inscrire au groupe privé, votre groupe privé, Facebook.





L'ayurveda, c'est quoi ?

Cette **médecine traditionnelle de l'Inde** est aussi une **philosophie** et un **art de vivre**. Yoga et méditation sont des pratiques ayurvédiques que vous connaissez sûrement.

L'ayurveda est vieux de **5000 ans** et constitue la première médecine connue (qui donnera naissance à la médecine chinoise, entre autres).

Il vise à **l'équilibre**, l'harmonie et signifie science de la longévité, **connaissance de la vie**.

Moi qui suis passionnée depuis toujours par le vivant, vous comprenez que l'ayurveda soit **ma clé du bonheur** !

L'ayurveda permet de **prendre soin de soi** au quotidien, adapter son **alimentation** et son **hygiène de vie** par rapport à sa **prakriti** (constitution de naissance), son état de **santé**, ses **besoins**.

L'ayurveda est toujours pratiqué et est **reconnu par l'OMS** (Organisation Mondiale de la Santé).

