

Médecine ayurvédique : une vision globale

Quels conseils simples, applicables à tous, donner pour profiter des merveilleux bienfaits de cette médecine naturelle millénaire venue de l'Inde ?

« Le plus étonnant est de constater comment cette discipline millénaire permet de transformer chaque existence en passant du niveau physique au plan spirituel au plus profond de chaque être avec une vitalité et une créativité extraordinaires. » (David Frawley)

Ayurvéda, du sanskrit *ayur* (« vie ») et *veda* (« connaissance »), signifie littéralement « connaissance de la Vie ».

L'ayurvéda est une science, une philosophie, une manière de vivre, une méthode de santé plutôt qu'une méthode de soins, qui a pris naissance durant la période prévédique (celle de la civilisation de la vallée de l'Indus, avant l'écriture des Védas, livres de sagesse et de connaissance, il y a plus de 7 000 ans).

Les traitements des maladies, des souffrances passent avant tout par une compréhension profonde de l'individu dans sa globalité (corps, esprit, âme, style de vie) et par une prise en compte de sa singularité.

L'ayurvéda se focalise sur le maintien et le rétablissement de l'équilibre physique, psychologique et spirituel en traitant la cause de la maladie (les déséquilibres) et non ses effets (les symptômes).

Les fondations de l'ayurvéda reposent sur le système gastro-intestinal, *agni*, le « feu sacré ».

La mission de l'ayurvéda est d'accompagner chacun vers l'équilibre par des conseils alimentaires, une hygiène de vie, la pratique du yoga et



La mission de l'ayurvéda est d'accompagner chacun vers l'équilibre, notamment par la méditation.

de la méditation de sorte que les personnes en bonne santé puissent le rester et celles avec des problèmes de santé puissent les améliorer. C'est avant tout une discipline préventive.

Ce système thérapeutique est reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (depuis 1982). Il existe huit disciplines (*ashtanga*) : médecine interne, désordre de l'appareil

digestif (*kaya chikitsa*), pédiatrie (*kaumara bhritya*), psychiatrie (*bhuta vidya*), ORL, ophtalmologie et odontologie (*shalakya tantra*), chirurgie et obstétrique (*shalya chikitsa*), toxicologie (*agada tantra*), science du rajeunissement (*rasayana chikitsa*) et science de la fertilité (*vajeeekarana tantra*).

Pourquoi l'ayurvéda ?

L'ayurvéda a une conception holistique de la santé. Il soutient que l'homme fait partie de l'univers, est composé des mêmes éléments que le macrocosme, c'est-à-dire Ether (Espace), Air, Feu, Eau et Terre. Chaque individu est unique, doté de qualités, de dons, de caractéristiques physiques et d'une personnalité propres.

Les trois *doshas* (*Vata* : Air + Ether, *Pitta* : Feu + Eau et *Kapha* : Terre + Eau) sont les piliers de l'ayurvéda. Ces *doshas* s'exercent non seulement dans la nature, mais aussi à travers toutes les fonctions du corps et de l'esprit.

Quand les trois *doshas* sont accordés, l'organisme se trouve dans un état d'équilibre parfait qu'il soit physique, mental ou psychique. Ils sont responsables de tous les processus physiologiques et psychologiques de notre corps

Bol d'air® Jacquier

Respirez la santé !

Une question d'oxygénation

Savez-vous qu'une meilleure assimilation de l'oxygène aide à préserver un bon état de santé globale et à maintenir les défenses naturelles ?

Le Bol d'air Jacquier® permet d'obtenir une oxygénation équilibrée, condition nécessaire et indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Pollution, sédentarité, stress, fatigue chronique... nous sommes tous concernés !



A domicile au quotidien ou chez votre praticien de santé



Pour plus d'informations, contactez-nous !

Tél. : 03 85 25 29 27

E-mail : contact@holiste.com

www.holiste.com



PLOCHER®  

**DÉPOLLUTION
ÉLECTROMAGNETIQUE
ET HARMONISATION
DE L'HABITAT**





**Céramique
d'harmonisation**
Harmonise les zones géopathogènes et neutralise les nuisances provoquées par les pollutions électromagnétiques des antennes relais, lignes à haute tension, etc.

**Cornière
anti-smog**
Pour que la radiation destructurante des champs électromagnétiques provoquée par votre installation et vos appareils électriques se polarise en radiation revitalisante.

**Pendentif
anti-smog**
Protection individuelle contre les champs électromagnétiques des ordinateurs, télévisions, machines, téléphones sans fils ou portable.

Documentation gratuite sur simple demande à :
NATURE'L DISTRIBUTION
4 rue St-Barthélémy - 68700 Aspach-le-Haut
Tél : 03 89 62 79 04 - info@natureldistribution.com
www.natureldistribution.com

 NATURE'L DISTRIBUTION

1426F249

memon
Technologie environnementale

**Qui vous propose
des solutions globales**




Habitation soumise aux pollutions électromagnétiques et aux zones géobiologiques perturbées

Habitation harmonisée par le harmonisateur COMBI memon®

Pourquoi s'exposer à un risque, si vous pouvez vous en protéger?
Les harmonisateurs memon® sont la réponse parfaite à tous ces pollutions majeurs.

Memonizer Combi	Memonizer Téléphone
Memonizer Poste de travail	Memonizer Véhicule
Memonizer Chauffage	Memonizer Eau
Memonizer Bracelet	Memonizer Aliments
Memonizer Piscine	

memon France EURL
Technologie environnementale
2, rue Thomas Edison - 67450 MUNDOLSHEIM
Tél : 03 88 20 34 73 - 09 65 15 73 79
memon@memon-france.eu www.memon-france.eu

 diapason D'OR

1755F253



© Genmady Poznyakov/Fotolia.

Les pochons pinda swedhana sont des pratiques indiennes très anciennes utilisées pour débarrasser le corps des toxines accumulées.

et de notre esprit. Un déséquilibre des *doshas* est la cause de troubles physiques et psychologiques ; le thérapeute cherche alors à rééquilibrer les *doshas*.

De l'Inde à l'Occident

En Inde, la religion est partie intégrante de la vie. C'est avant tout une manière d'envisager la vie et non une pratique occasionnelle. Parallèlement, en Occident la plupart des gens courent après leur propre satisfaction et l'acquisition de richesses matérielles (plaisirs des sens, pouvoir, richesse).

En Inde, l'objectif de la majorité des gens est d'atteindre le salut (*moksha*) c'est-à-dire la libération du cycle des renaissances (ou des réincarnations) tout en accomplissant leurs quatre tâches (*purusharthas*) quotidiennes en pleine conscience :

- *Dharma* : observer les lois sociales et morales (accomplir ses devoirs envers soi-même et les autres).
- *Artha* : assurer son bien-être matériel (en suivant *dharma*).
- *Kama* : réaliser ses désirs (en suivant *dharma*).
- *Moksha* : atteindre la libération, briser le cycle des réincarnations.

L'ayurveda accompagne l'être humain sur le chemin du *moksha* et l'aide à accomplir les tâches, ce qui nécessite longue vie et bonne santé. Les soins thérapeutiques et les programmes préventifs jouent un rôle essentiel.

En Inde, les massages ayurvédiques se déroulent en binôme ; les gestes sont synchronisés avec une précision rigoureuse, soutenus par des mouvements enveloppants, invitant le patient à lâcher prise. Les thérapeutes cultivent la générosité, l'amour, la bienveillance, la compassion, la tendresse, le don de soi à un niveau très élevé. Cette fréquence vibratoire active les courants circulatoires, déverrouille les blocages, active les fonctions vitales du corps, libère les émotions cristallisées et apaise l'esprit. Les différents soins se succèdent les uns après les autres tel un long voyage jusqu'à soulager les souffrances, douleurs, maladies tout en se focalisant dans l'instant présent, l'essentiel de l'existence, la vie.

L'alimentation et les épices

L'ayurveda place l'alimentation au cœur d'une bonne santé et les épices présentent trois atouts majeurs : elles relèvent le goût des légumes, stimulent l'appétit et facilitent la digestion, agissent sur les *doshas* en les apaisant ou en les stimulant, ce qui permet de rétablir l'équilibre.

Le système digestif est responsable d'un grand nombre de pathologies

**N'attendez plus pour être
au top de votre forme !**

FAITES UN BILAN DE SANTE

Avec le bilan de santé par les urines, nous évaluons :

- les excès et carences en 70 éléments atomiques (métaux lourds, oligo-éléments, sels minéraux, etc.)
- la vitalité de 18 organes ou fonctions (immunité, foie, intestins, reins, poumons, etc.)
- en option, les 13 blocages émotionnels en lien avec les 18 organes testés

Tarif : 130 euro le bilan

160 euro avec l'option sur les blocages émotionnels

L'analyse est réalisée par un laboratoire suisse agréé. Les échantillons d'urines leur sont envoyés par Chronopost. A réception des analyses, un commentaire détaillé en naturopathie vous est fourni.

Demandez notre brochure à :

AEMN, 39, rue de Montreuil, 75011 Paris

Commandez dès maintenant
votre set de prélèvement



Tél : 01.43.73.05.25 - Email : bio-naturel@wanadoo.fr
Site web : www.acerola-fr.com

4351F255

TERRES SENS
PROCÉDÉ DE STIMULATION ET DE RÉGULATION ÉNERGÉTIQUE

Céramiques de protection
contre les pollutions électromagnétiques.
Concept de revitalisation pour l'homme
et son environnement.

Protection électricité
+ Wi-Fi voisinage
sur disjoncteur

Protection
Box WIFI

Harmonisez
les pollutions
électromagnétiques
de votre environnement !
(Électricité, informatique,
téléphonie, électromagnètes...)

Pendentif
harmonisant,
protection personnelle

Patch protection
smartphones,
tablettes,
pc portables

Documentation gratuite sur demande
Distributeurs bienvenus

TERRES SENS
4, rue des Caillotières
17630 LA FLOTTE (FR)
Tél. (0033) 05 46 01 01 01
COMMANDEZ DIRECTEMENT EN LIGNE
SUR NOTRE BOUTIQUE

terres-sens.com

1494F249

si les fonctions de digestion, absorption, neutralisation des agents pathogènes externes ne sont pas assurées correctement.

Nous savons maintenant que de nombreuses pathologies modernes invalidantes dont les maladies auto-immunes peuvent prendre naissance et s'exprimer dans le tube digestif (ballonnements, douleurs, troubles du transit, brûlures mais aussi inflammations, allergies, troubles du sommeil, troubles de l'humeur, maux de tête et douleurs chroniques...).

La science des six goûts

L'analyse des aliments en termes de vitamines, oligoéléments et autres composants n'existe pas en diététique ayurvédique. Elle est remplacée par la science des six goûts (doux, acide, salé, piquant, amer et astringent) présents à chaque repas. Chaque aliment naturel possède une saveur, une énergie (chauffante ou rafraîchissante) et une action post-digestive qui déterminent son effet sur le corps mais aussi sur la conscience. La nourriture adaptée à notre constitution de naissance (*prakriti*) devient ainsi un outil de guérison puissant, ayant une influence directe sur notre esprit, notre corps, nos émotions et sur l'équilibrage des trois *doshas*.

La majorité des personnes ayant supprimé café, sucres industriels, thé, graisses saturées, aliments vides (farines blanches, pâtes...) a cessé d'avoir mal au dos, d'avoir des gonflements et ballonnements au niveau digestif et a considérablement réduit le stress, les angoisses et les peurs liées au quotidien.

Etude de cas

Un homme s'est dirigé vers l'ayurvéda car il souffrait de la maladie de Crohn depuis dix ans et prenait des doses importantes de cortisone et d'anti-inflammatoires sans signe d'amélioration. Une diète alimentaire fut mise en place sur cinq semaines. Passé ce délai, il constata avec émerveillement que c'était la première fois en dix ans qu'il n'avait pas eu de crise ! Les doses de cortisone et anti-inflammatoires furent réduites progressivement. A ce jour, cet homme est soulagé et ne prend plus aucun médicament et a intégré l'ayurvéda dans son quotidien.

Se soigner naturellement

Pour le médecin ayurvédique, chaque individu est une énigme qu'il doit résoudre afin de rétablir, puis de maintenir l'équilibre indispensable à sa santé physique, morale et spirituelle.

Une personne était venue en Inde car elle souffrait de troubles digestifs et syndromes de malabsorption. Elle avait rédigé quelques pages qu'elle lisait au médecin ayurvédique ; à la fin de son discours, il lui demanda : « Est-ce tout, avez-vous d'autres soucis ? ». Elle était abasourdie par cette question et se demandait si le médecin prenait sa maladie au sérieux...

Au cours d'un diagnostic, la personne est observée dans les moindres détails avec le plus grand intérêt, au niveau de la matière (prise de différents pouls, observation de la langue, de la peau, des yeux, des ongles, des cheveux...), de sa nature, de son mode de vie, de ses habitudes, ses émotions afin d'identifier sa constitution doshique de naissance et pouvoir détecter les causes de son déséquilibre. Au cours de leur existence, les personnes s'éloignent de leur constitution doshique de naissance, il est donc important de s'en rapprocher afin de retrouver santé et bien-être.

Un programme thérapeutique personnalisé est mis en place comprenant une diète alimentaire et des cures de nettoyage et purification à base de plantes et de minéraux (*rasayanas*), par voie orale avec du ghee médicinal (*snehena*) et au niveau externe avec des massages ayurvédiques aux huiles chaudes et d'autres soins thérapeutiques spécifiques

(*sirobasti* pour les migraines et les troubles du mental, *kati basti* pour les douleurs de dos, lombaires), etc.

Les soins les plus populaires en Occident

Massage *abhyanga* aux huiles chaudes et pochons *pinda swedhana* : ce sont des pratiques indiennes très anciennes pour débarrasser le corps des toxines accumulées. Elles favorisent la régénération des cellules, améliorent la circulation du sang et des énergies ; elles sont très favorables au maintien d'une santé optimale. Leurs bienfaits sont multiples : la peau retrouve son teint éclatant ; problèmes digestifs, rhumatismes, troubles articulaires, dépression, anxiété, troubles de mémoire, stress, insomnie et fatigue disparaissent.

Shirodhara : ce traitement consiste en un écoulement lent d'un filet d'huile de sésame tiède sur le front ; il nettoie l'esprit et les sens,

permettant ainsi aux facultés naturelles du corps de se soigner et libérer le stress du système nerveux. Il agit sur les décompensations énergétiques et soulage les tensions en apportant une relaxation profonde et un bien-être immédiat, en améliorant la perception des sens et en atténuant l'anxiété, l'angoisse, le stress, la difficulté de concentration, l'insomnie et la nervosité.

L'ayurvéda utilise un grand nombre de plantes et huiles médicinales en fonction de la nature de chacun. L'extraordinaire porosité du corps permet une pénétration transcutanée profonde de ces matières et un nettoyage des canaux de distribution, des tissus, des organes, des viscères et des couloirs énergétiques.

Libre circulation

Celui qui connaît le boire et le manger bons pour la santé

Qui est continuellement en contact avec la réalité

Routine quotidienne préconisée

- Commencer la journée avec une tasse d'eau chaude pour favoriser une bonne digestion et nettoyer le tube digestif.
- Se lever avant le lever du soleil et faire de l'exercice.
- Pratiquer des *asanas* qui réduisent *Vata*, (*vatayanasana*, *bhujanghasana*, *dhanurasana*, etc.).
- Méditer matin ou soir (minimum 10 min).
- Faire des respirations abdominales, l'oxygène stimule le feu digestif (*agni*) et favorise une bonne circulation à travers le corps.
- Appliquer tous les matins avant la douche de l'huile de sésame sur le corps. Pour l'anxiété, en appliquer aussi sur la tête.
- Nettoyer la langue avec un gratte-langue, pour augmenter le feu digestif (*agni*) et réduire les toxines (*ama*) dans le corps.
- Prendre un mélange de curcuma (2 c. à c.), poivre (1 pincée), huile de lin (1 c. à c.) et miel (1 c. à c.). Le curcuma a une saveur fraîche (anti-inflammatoire), amère (nettoyant, antioxydant) et astringente (hémostatique), légèrement piquante (antibactérien). Cette épice est bonne pour les 3 *doshas* et purifie les canaux subtils. Elle soulage à long terme les douleurs articulaires et apaise les inflammations cutanées en mélange (2 c. à c.) avec de l'eau de rose et du gel d'aloès (1 c. à s. de chaque). Elle soulage les maux de gorge en gargarisme avec de l'eau chaude, tout en régénérant les cellules de la gorge. Elle est préventive contre le cancer car les cellules cancéreuses se développent sur

un terrain inflammatoire.

- Jeûner une journée par semaine évite nombre de maladies.
- Éviter les aliments secs, légers et froids, les aliments et les boissons froides, la nourriture industrielle, alcool, café, tabac...
- Dissocier les fruits des repas, les consommer une heure avant ou après.
- Penser aux aliments riches en vitamines et en minéraux : miel, pollen, propolis, gelée royale, algues, graines de tournesol, de lin (à broyer), germe de blé...
- Manger suffisamment de protéines, féculents semi-complets ou complets, légumes cuits à la vapeur, bonnes huiles alimentaires (colza, noix...). Manger du cru, des jus de légumes, des graines germées. Boire de l'eau chaude après les repas pour réduire gaz, ballonnements et stimuler la digestion.
- Utiliser du gingembre : sa saveur chaude, piquante stimule le feu digestif et brûle les toxines. C'est un excellent antioxydant, stimulant, tonifiant.
- Boire beaucoup d'eau chaude et tisanes entre les repas.
- L'ayurvéda préconise le *triphala*, tonique composé de trois baies sauvages (*amalaki*, *bibhataki*, *haritaki*) ; il nettoie les parois du côlon et permet ainsi une meilleure assimilation des nutriments et vitamines contenus dans les aliments (1 c. à c. dans une tasse d'eau tiède, avant de dormir).

Ne souffrira pas de maladies successives.
(Charaka Samhita)

La médecine ayurvédique considère le corps comme un ensemble de fleuves, rivières et ruisseaux circulant librement. Notre santé et notre bien-être dépendent de cette qualité circulatoire. Une accumulation de toxines suite à une mauvaise alimentation, à des émotions refoulées, au stress, perturbe ces courants jusqu'à provoquer des stagnations, ralentissements ou accélérations qui se manifestent sous forme de douleurs, d'inflammations, de congestions ou suppurations, voire maladies et cancers.

L'ayurvéda est un formidable outil pour l'homme moderne qui subit un stress permanent, consomme une nourriture pauvre en nutriments et vit dans un environnement éloigné de la nature. Notre santé est affectée par notre façon de vivre et l'ayurvéda nous permet de retrouver équilibre et harmonie.

« La vraie liberté, c'est de pouvoir toute chose sur soi. » (Montaigne) ■



► Pascal Manso.

Fondateur du Centre ayurvédique Mano Veda à Marseille. A la suite d'un dramatique accident de voiture, qui l'a cloué

au lit pendant plusieurs mois, Pascal Manso, ancien chargé de projets à San Francisco, a changé de vie. Après une formation dans une école ayurvédique renommée en Californie et régulièrement complétée à Greens Ayur Clinic, Amala Ayurvedic Hospital and Research Centre, Parathuvayalil Hospital, Vijaya Hospital, en Inde, il ouvre son centre Mano Veda. Il maintient depuis 15 ans une étroite collaboration avec ces cliniques et hôpitaux indiens dans la recherche et la mise en place de protocoles de soins adaptés aux pathologies européennes.

Le Centre ayurvédique Mano Veda

Les objectifs du Centre se concentrent sur la pratique, la recherche, l'étude des méthodes ayurvédiques et de ses relations avec le yoga pour répondre aux besoins de chacun afin qu'il puisse en faire l'usage dans la perspective d'un mieux-être personnel au quotidien et dans la société.

Centre ayurvédique Mano Veda
14, bd Rodocanachi
13008 Marseille
Tél. : 06.84.94.57.64
Site : www.soins-ayurvediques.fr