

Andreas Moritz

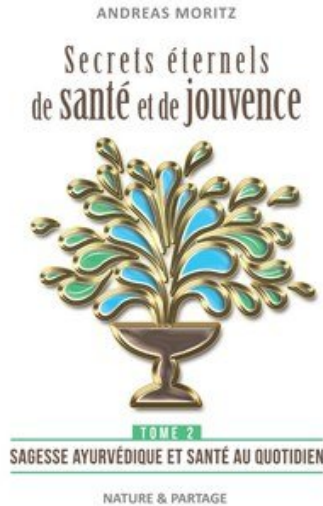
Secrets éternels de santé et de jouvence - Tome 2

Extrait du livre

[Secrets éternels de santé et de jouvence - Tome 2](#)

de [Andreas Moritz](#)

Éditeur : Nature & Partage



<https://www.editions-narayana.fr/b23862>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<https://www.editions-narayana.fr>



Table des matières du tome 2

TOME 2

Sagesse Ayurvédique et santé au quotidien

Avertissement légal par l'éditeur v

Introduction de l'ouvrage xi

CHAPITRE 4

**Où commencent la plupart des maladies,
et les véritables secrets de prévention 1**

AGNI, le "général" de la digestion 2

Corps toxique, esprit toxique 6

L'inutile appendice et son rôle étonnant 8

Pollution interne 11

Faut-il tuer les parasites intestinaux ? 15

AMA, la principale cause de congestion dans le corps 17

Les conséquences d'un côlon surchargé 17

La propagation des symptômes 23

Vata, la puissance du mouvement 25

Résoudre le mystère des problèmes de dos 27

Quand la "rivière" fait demi-tour 31

La force dynamique de Pitta 33

Kapha : cohésion, structure et endurance 34

Perturbations des doshas 35

Quand Vata "monte à la tête" 41

Maladies de la peau ? Miroir, mon beau miroir.	44
--	----

CHAPITRE 5

Vingt-huit secrets éprouvés pour retrouver une santé florissante 49

Les merveilles de nos rythmes biologiques.	49
L'horloge du corps humain.	50
Les secrets des cycles lunaires.	53
<i>La nouvelle Lune</i>	54
<i>La Lune croissante</i>	54
<i>La pleine Lune</i>	55
<i>La Lune décroissante</i>	55
La routine biologique de l'homme	56
<i>La première période Kapha</i>	56
<i>La première période Pitta</i>	57
<i>Une routine quotidienne idéale</i>	58
<i>La première période Vata</i>	59
<i>La seconde période Kapha</i>	59
<i>La seconde période Pitta</i>	60
<i>Pourquoi un bon sommeil est si important pour vous !</i>	61
<i>Le côté obscur de la lumière dans la nuit et la croissance du cancer</i>	64
<i>D'autres problèmes de santé liés à la privation de sommeil</i>	65
<i>La seconde période Vata</i>	67
Les risques de s'écarter de la routine de la nature.	68
Écoutez votre corps, et il vous maintiendra en bonne santé !.	71
Les nombreux messages du corps.	73
Une bonne santé nécessite un instinct naturel	74
Apprendre à être en bonne santé	
Quel est mon type de constitution ?	76
Les dix types de constitution	78
Quiz sur le type de constitution	79
<i>Le type Vata</i>	79

<i>Le type Pitta</i>	80
<i>Le type Kapha</i>	81
Caractéristiques des types de constitution	84
<i>Le type Vata</i>	84
<i>Le type Pitta</i>	87
<i>Le type Kapha</i>	90
CHAPITRE 6	
Une approche simple pour vous permettre	
de rester en grande forme <i>sans effort</i>.....	
95	
Recommandations en matière	
de vie quotidienne et d'alimentation	96
<i>Le matin</i>	99
<i>Le déjeuner</i>	100
<i>Le dîner</i>	101
Recommandations générales.....	102
Boire de l'eau, la meilleure des thérapies.....	105
Recommandations pour la réhydratation progressive.....	107
Faites de l'exercice physique pour être en bonne santé	109
<i>Pourquoi faire de l'exercice physique</i>	109
<i>Les exercices en fonction des doshas</i>	110
<i>Recommandations de base pour un exercice sain</i>	111
<i>Surya Namaskara (salutation au Soleil)</i>	114
Exercices de respiration (Pranayama).....	115
<i>Pranayama pour Vata</i>	116
<i>Pranayama pour Pitta</i>	116
<i>Pranayama pour Kapha</i>	117
<i>Pranayama en cas d'obésité</i>	117
La méditation en respiration consciente	117
Abyanga, le massage ayurvédique à l'huile.....	119
Un soin à l'huile quotidien : le bain de bouche à l'huile	121
Alimentation selon le type de constitution	122

<i>Régime pour apaiser Vata</i>	126
Aliments air-espace.....	128
Tableau d'aliments Vata.....	128
<i>Régime pour apaiser Pitta</i>	132
Aliments de feu	135
Tableau d'aliments Pitta.....	135
<i>Régime pour apaiser Kapha</i>	139
Aliments Terre-Eau.....	141
Tableau d'aliments Kapha	141
Le ghee : son utilité et sa préparation	144
Résumé des principes généraux concernant l'alimentation.....	146
Séquence des plats et déjeuner idéal	147
<i>Étape A</i>	148
<i>Étape B</i>	148
<i>Étape C</i>	149
<i>Étape D</i>	149
Note sur la digestibilité des légumineuses, des céréales et des graines	150
La routine quotidienne idéale, Dinacharya	151
<i>Le matin</i>	151
<i>L'après-midi</i>	152
<i>En soirée</i>	152
Le régime végétarien, une solution à de nombreux problèmes de santé.....	153
<i>Les végétariens vivent plus longtemps et en meilleure santé</i>	153
<i>La mort est dans la viande</i>	155
<i>La viande est-elle naturelle pour l'être humain ?</i>	157
<i>Des théories trompeuses</i>	161
<i>La viande, une cause majeure de maladie et de vieillissement</i>	165
<i>Les bienfaits d'un régime végétarien</i>	169
<i>Matière à réflexion</i>	171
<i>Le poisson est-il vraiment bon pour la santé ?</i>	174
<i>Une note sur les régimes par groupe sanguin</i>	176

Table des matières du tome 2.....	181
Table des illustrations du tome 2	186
Index du tome 2.....	187
Conclusion de l'ouvrage	199
Table des matières des autres tomes.....	201
Titres en anglais des livres d'Andreas Moritz	217
À propos de l'auteur.....	219
Informations sur les produits proposés par Nature & Partage	221



Andreas Moritz

[Secrets éternels de santé et de jeunesse - Tome 2](#)

Sagesse ayurvédique et santé au quotidien

230 pages, broché
publication 2016



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr