

Andreas Moritz

Secrets éternels de santé et de jouvence - Tome 2

Leseprobe

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

von [Andreas Moritz](#)

Herausgeber: Nature & Partage



<https://www.narayana-verlag.de/b23862>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



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 |

Tables du tome 2

| | |
|--|-----|
| 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 |

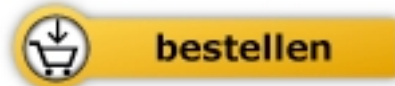


Andreas Moritz

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

Sagesse ayurvédique et santé au quotidien

230 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de