

comment se porte ma circulation ?

Le sang constitue le fondement de la santé car chaque système, organe, tissu, cellule du corps en dépend pour son bon fonctionnement. En Ayurveda, le sang (rakta) est considéré comme un tissu distinct du plasma (rasa) : Rakta est constitué de globules rouges, il réchauffe et dynamise chaque partie du corps,

car il véhicule l'oxygène dans tout le corps. Rasa lui transporte les aliments et les nutriments dans les cellules une fois la digestion terminée, agit en tant que protecteur grâce aux globules blancs et anticorps qu'il transporte, et intervient dans l'élimination des déchets en amenant le dioxyde de carbone vers les poumons.

VOUS HÉSITEZ ?
 Vous êtes concerné par plusieurs déséquilibres ou souhaitez prendre soin de votre circulation au quotidien ? Choisissez la gamme tridoshique, bénéfique pour les 3 doshas :
GUDUCHI & CURCUMA BIO



J'OBSERVE MA CIRCULATION SANGUINE



MA PHYTO JARDIN VEDA



MA NUTRITION



MON LIFESTYLE*



ET AUSSI

EXTRÊMÉTÉS FROIDES, MAUVAISE CIRCULATION, MANQUE DE FER



Circulation déséquilibrée sous l'influence de Vata



Améliorer la circulation : **Trikatu BIO**
 Combattre le manque de fer : **Spiruline BIO**

PRIVILÉGIÉ
 Aliments au goût sucré acide et salé, épices sans excès et manger chaud
LIMITER
 Excitants

Se reposer et éviter les exercices physiques trop intenses. Se masser avec des huiles chauffantes (sésame, olive). Pratiquer des exercices de respiration (respiration alternée)

Pour soutenir le système digestif :
Sélection d'épices réchauffantes BIO pour Vata Jardin Veda
 Pour se masser :
Huile sèche de massage Noix de coco & Sésame BIO Jardin Veda

EXTRÊMÉTÉS CHAUDES ET GONFLÉES, TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE, BOUFFÉES DE CHALEUR



Circulation déséquilibrée sous l'influence de Pitta



Régénérer le sang, aider à réguler la tension artérielle et soutenir la digestion
Amalaki BIO

PRIVILÉGIÉ
 Aliments plutôt refroidissants au goût sucré amer et astringent (beurre, légumes verts, poire, concombre...), eau de coco
LIMITER
 Excitants, alcool, épices, aliments chauffants

Opter pour la fraîcheur, éviter les expositions au soleil et les activités sportives intenses. Pour rester zen, méditer et se masser les pieds et la tête

Pour soutenir le système digestif :
Sélection d'épices rafraichissantes BIO pour Pitta Jardin Veda
 Pour se masser :
Huile sèche de massage Noix de coco & Sésame BIO Jardin Veda

CHOLESTÉROL, TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE, GÈDÈMES, VARICES



Circulation déséquilibrée sous l'influence de Kapha



Stimuler la circulation et la fonction cardiovasculaire : **Vigne Rouge & Clou de Girofle BIO**
 Réguler le cholestérol et la tension artérielle : **Thé Vert & Cannelle BIO**

PRIVILÉGIÉ
 Aliments au goût piquant amer et astringent (légumes verts, pommes de terre, légumineuses, choux...), textures légères et craquantes, repas chauds
LIMITER
 Huile, aliments lourds (laitages, céréales, viandes)

Rester actif avec des activités cardio régulières. Le matin pratiquer la friction à sec sur tout le corps pour se charger en énergie et savourer un bon thé

Pour soutenir le système digestif :
Sélection d'épices tonifiantes BIO pour Kapha Jardin Veda

