

Comment se porte mon élimination ?

Qui n'a jamais souffert de problèmes d'élimination (constipation, diarrhées etc.) ? Ce sont des perturbations quotidiennes pour de nombreuses personnes mais qui ne sont pas vraiment considérées comme elles devraient l'être. En Ayurveda, l'élimination est un signal clé car une élimination saine indique généralement un fort feu digestif,

qui est l'une des pierres angulaires du bien-être et de la longévité. Sans compter que le tube digestif est le premier endroit où des déséquilibres apparaissent dans le corps... Et s'il était temps de mettre de côté toute résistance ou gêne pour mieux soutenir les fonctions d'élimination de l'organisme ?

VOUS HÉSITEZ ?

Vous êtes concerné par plusieurs déséquilibres ou souhaitez prendre soin de votre élimination ? Choisissez la gamme tridoshique, bénéfique pour les 3 doshas :

RADIS NOIR & CUMIN BIO



J'OBSERVE MON ÉLIMINATION



TENDANCE À LA CONSTIPATION, SELLES SÈCHES ET LIQUIDES ALTERNÉES



Élimination déséquilibrée sous l'influence de Vata



Régulariser l'élimination et éviter la constipation : **Triphala BIO**



MA PHYTO JARDIN VEDA



MA NUTRITION



MON LIFESTYLE*



ET AUSSI

PLUSIEURS SELLES PAR JOUR, TENDANCE AUX DIARRHÉES, ODEUR FORTE



Élimination déséquilibrée sous l'influence de Pitta



Calmer l'élimination et soutenir une meilleure assimilation : **Amalaki BIO Bhumi Amalaki & Cardamome BIO**

PRIVILÉGIER

Aliments au goût sucré et salé, cornichons ou pickles en début de repas pour leur côté acide, épices, huile (3 cuillères à soupe par jour)

PRIVILÉGIER

Aliments au goût sucré et amer, céréales refroidissantes (blé, avoine)

LIMITER

Viande rouge, œufs, laitages, aliments fermentés (pain, miso, crème), caféine

PRIVILÉGIER

Textures légères et craquantes (céréales soufflées, galettes de riz), légumes, épices, dîners de bonne heure

LIMITER

Laitages, fromages, beurre, huiles

SELLES QUOTIDIENNES FORMÉES, IMPRESSION DE NE PAS SE VIDER COMPLÈTEMENT, SELLES DIFFICILES À NETTOYER



Élimination déséquilibrée sous l'influence de Kapha



Soutenir une meilleure assimilation et absorption : **Triphala BIO**

Adopter une routine matinale : après le réveil, boire un grand verre d'eau chaude et s'asseoir 5/10 minutes en position de compression pour aider le colon (debout penché en avant ou assis les genoux contre le torse)

Pour un Vata sain dans le corps comme dans la tête : **Ashwagandha & Safran BIO**

Pratiquer la méditation de pleine conscience pour être à l'écoute de soi, prendre des bains pas trop chauds aux huiles essentielles relaxantes (bois de santal)

Pour un Pitta serein et zen : **Brahmi BIO**

Faire de l'exercice de façon amusante et stimulante avec des amis : marche, randonnée, course, vélo. Commencer sa journée par des salutations au soleil (posture de yoga) et pratiquer l'exercice de respiration Bhastrika

Pour un Kapha actif et motivé : **Thé vert & Cannelle BIO**