



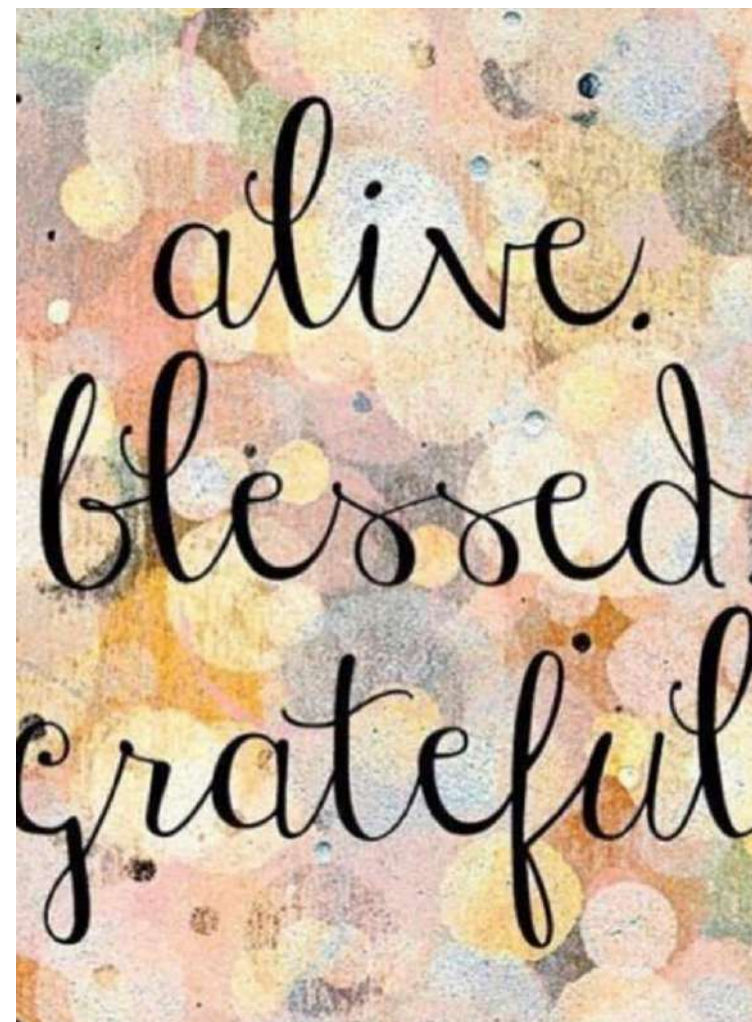
Mon calendrier ayurvédique 2020



PAR CHANTAL DELANOË - WWW.LEGANESHA.COM

Astuce santé

Chaque jour
boire 1,5L d'eau
chaude en
saison humide
et froide, à
température
ambiante en
saison chaude.
L'eau nettoie et
régénère
l'organisme,
permet aux
toxines de
s'évacuer.



JANVIER 2020

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LE LAIT D'OR

Pour 2 verres

Mettre une cuillère à café de canelle en poudre, une fleur de Badiane (anis étoilé) sèche, une cuillère à soupe de curcuma en poudre, une pincée de poivre et une phalange de gingembre frais rapé dans 50 cl de lait de vache bio bouilli.,

Laisser le lait frémir qq minutes avec les épices puis infuser 10 minutes.
Filtrer à la passoire, boire chaud matin et soir pendant l'hiver.

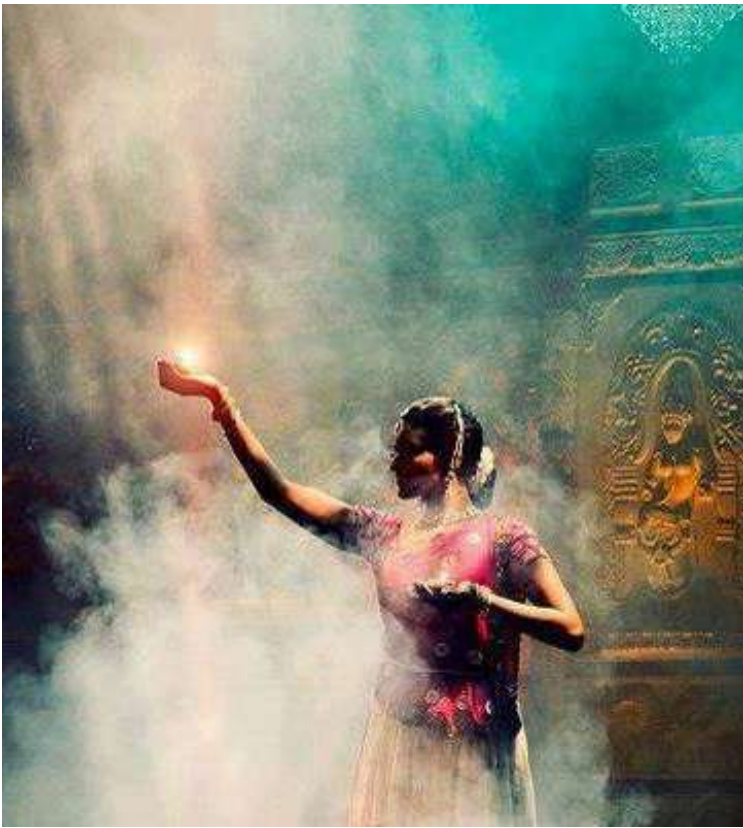
Propriétés du lait d'or

- anti-inflammatoire et réchauffant,
- antioxydant, analgésique et antiseptique,
- stimulation du système immunitaire,
- purification de la peau,
- régulation du métabolisme,
- aide au fonctionnement du foie et améliore la digestion



FEVRIER 2020

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



MARS 2020

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Les graines germées, une nourriture sattvique

Le prana, énergie vitale contenues dans les graines germées est source de vitalité.

Grâce à cette manne à portée de main, vous puiserez les nutriments et vitamines essentiels à votre équilibre intérieur. Elles vont apporteront l'éveil et la clareté de l'esprit, nettoieront votre système digestif tout en le soutenant et vous permettront d'éliminer avec facilité.

Pour en cultiver chez soi, les laissez germer dans un germoir avec un peu d'eau pendant quelques jours.

AVRIL 2020

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



ASTUCE BEAUTÉ POUR APAISER LES COUPS DE SOLEIL

MACÉRAT D'HUILE DE MILLEPERTUIS EAU DE ROSE

CUEILLIR DES FLEURS DE MILLEPERTUIS ET LES LAISSER MACERER DANS DE L'HUILE D'OLIVE BIOLOGIQUE PENDANT 2-3 SEMAINES AU SOLEIL DANS UN BOCAL EN VERRE

SE MASSER ABONDAMMENT EN CAS D'EXPOSITION EXCESSIVE AU SOLEIL OU DE ROUGEUR

METTRE DES ROSE SÉCHÉES DANS DE L'EAU BOUILLIE ET LES LAISSER INFUSER PENDANT 15-20 MINUTES. FILTER ET LAISSER REFROIDIR. TRANSVASER L'EAU DE ROSE DANS UNE BOUTEILLE EN VERRE.

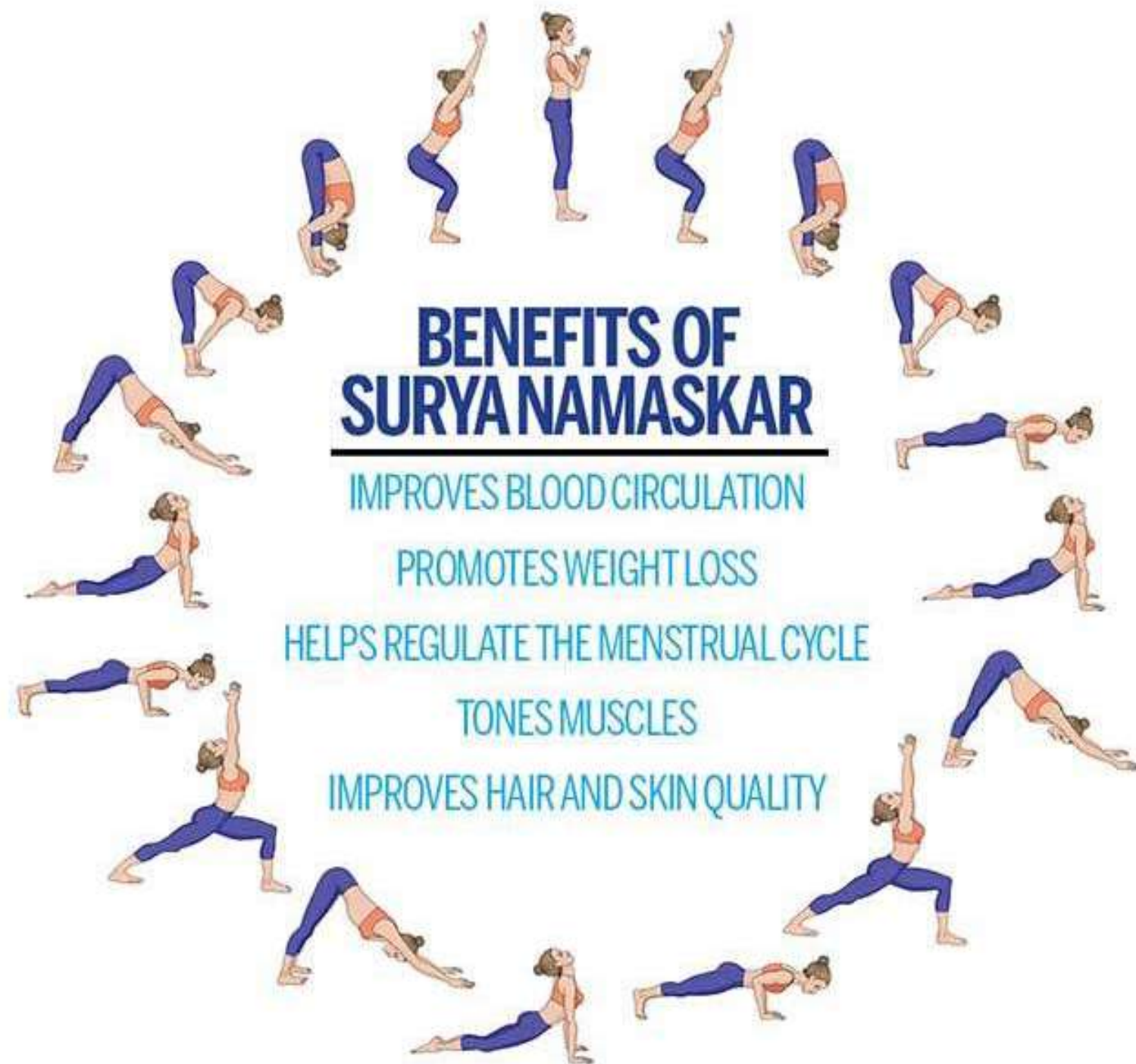
VAPORISER SUR LE VISAGE TOUS LES JOURS PENDANT LA SAISON CHAUDE ET AUX PREMIÈRES ROUGEURS.



MAY 2020

S	M	T	W	TH	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Surya Namaskar ou salutation au soleil



A faire tous les matin
avant de manger

JUIN 2020

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



TABOULÉ LIBANAIS

FAIRE BOUILLIR DE L'EAU DANS UNE CASSEROLE.

FAIRE CUIRE DEDANS UN MÉLANGE DE QUINOA ET DE PIPIL DE BLÉ COMPLET.

REFROIDIR DANS UNE PASSOIRE SOUS L'EAU FROIDE. AJOUTER DES TOMATES, DU PERSIL CISELÉ, DE L'OIGNON, DU CONCOMBRE ET DU GINGEMBRE RAPÉ, DU POIVRE ET DU SEL, DE L'HUILE D'OLIVE ET DU JUS DE CITRON.

ÉLANGER LE TOUT ET SOUPOUDRER DE GOMASIO.

BON APPÉTIT !



JUILLET 2020

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



CHAQUE JOUR MÉDITER 20 MINUTES AU SOLEIL
DU MATIN AVANT DE DEBUTER VOTRE JOURNEE

COMMENCER PAR FAIRE DES EXERCICES DE
REPIRATION ENSUITE PAR VOUS DETENDRE LE
CORPS DE LA TETE AUX PIEDS POUR ENFIN
OBSERVER L'ENERGIE CIRCULER DANS VOTRE
CORPS.
VOUS GAGNEREZ EN CONFIANCE ET EN SAGESSE.
VOUS VIVEREZ DANS LA JOIE ET LA SIMPLICITE.

AOUT 2020

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

L'AUTOMASSAGE

LE VENTRE

MASSEZ-VOUS EN RESPIRANT CALMEMENT CHAQUE SOIR AVANT DE DORMIR ET CHAQUE MATIN AU RÉVEIL DANS VOTRE LIT DANS LE SENS HORAIRE AUTOUR DE L'OMBILIC AFIN DE FAVORISER DÉTENTE PHYSIQUE, APAISEMENT ÉMOTIONNEL ET TRANSIT. PRENEZ UNE HUILE NEUTRE COMME LE SÉSAME OU LE TOURNESOL POUR VOUS MASSER. INSISTEZ SUR LES ZONES DOULOUREUSES AVEC DES VIBRATIONS.

LES PIEDS

APRÈS UN BAIN DE PIEDS CHAUD, MASSEZ-VOUS LES PIEDS AVEC UNE HUILE VÉGÉTALE DANS LAQUELLE VOUS AUREZ MIS 5 GOUTTES D'HE DE MENTHE POIVRÉE; UTILISEZ VOTRE POINTS, VOTRE PAUME DE VOTRE MAIN POUR PÉTRIR VOS PIEDS EN INSISTANT PLUS PROFONDÉMENT AUX ENDROITS DOULOUREUX. INSISTEZ SUR LES TALONS ET LA CHEVILLE.



SEPTEMBRE 2020

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

LE PRANAYAMA

LE PRANAYAMA EST LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE VITALE GRÂCE À DES TECHNIQUES DE RESPIRATION. CELA PERMET UNE MEILLEUR OXYGÉNATION ET LE NETTOYAGE EN PROFONDEUR DE NOTRE ORGANISME. IL Y A DIFFÉRENTES TECHNIQUES SELON L'ÉQUILIBRE À MAINTENIR.

ICI, IL S'AGIT DE NADI SHODHANA OU LA RESPIRATION ALTERNÉE. LES EFFETS SERONT PLUS OU MOINS FORTS SELON CHACUN. LES BÉNÉFICES SONT L'OXYGÉNATION DU CERVEAU, UN APAISEMENT DU MENTAL QUI PERMET D'ACCÉDER À UNE GRANDE DÉTENTE, À LA JOIE ET UNE SENSATION DE PLÉNITUDE EN EXPANSION.



PRENEZ UN TEMPS POUR VOUS POSER DANS UN ENDROIT CALME. UTILISEZ VOTRE POUCE ET VOTRE ANNULAIRE DE LA MÊME MAIN. COMMENCER LE PRANAYAMA PAR LA NARINE DROITE (ACTIVATION DU CÔTÉ SOLAIRE) LE MATIN EN POSANT VOTRE ANNULAIRE SUR LA NARINE GAUCHE ET INSPIREZ PROFONDÉMENT ET EXPIREZ EN RELÂCHANT ET POSANT LE POUCE SUR LA NARINE DROITE. INSPIREZ PUIS EXPIREZ EN CHANGEANT DE NOUVEAU DE DOIGT ET DE NARINE. INSPIREZ ET EXPIREZ EN CHANGEANT DE NOUVEAU.

PROCÉDÉER AINSI PENDANT 5 À 10 MIN. PUIS VOUS POUVEZ CHANTEZ TROIS OM EN POSANT VOS MAINS PAUMES EN L'AIR SUR VOS GENOUX ET DE MÉDITER.

LE SOIR FAITES DE MÊME EN COMMENÇANT PAR LA NARINE GAUCHE.

OCTOBRE 2020

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ASTUCE POUR FAIRE PASSER UN RHUME

LAISSER COULER DE L'EAU CHAUDE SALÉE D'UNE NARINE À L'AUTRE EN PENCHANT LA TÊTE SUR LE CÔTÉ CHAQUE MATIN ET SOIR PUIS SE MOUCHER RÉGULIÈREMENT. ENSUITE, VOUS METTREZ UNE NOISETTE D'HUILE VÉGÉTALE AU CREUX DE VOTRE MAIN AVEC UNE GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE OU D'EUCALYPTUS ET AVEC VOTRE PETIT DOIGT MASSER L'INTÉRIEUR DE CHAQUE NARINE AVANT DE FAIRE UNE INHALATION À LA VAPEUR D'EAU. L'HUILE PERMETTRA DE TERMINER LE NETTOYAGE TOUT EN VOUS PROTÉGEANT DE LA FORTE CHALEUR DE LA VAPEUR D'EAU.



NOVEMBRE 2020

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LE JEÛN INTERMITTENT OU FASTING

IDÉAL POUR PERDRE UN PEU DE POIDS ET CONSERVER UNE PLEINE SANTÉ, LE JEÛN INTERMITTENT CONSISTE À PROLONGER LA DIÈTE NOCTURNE NATURELLE JUSQU'AU REPAS DU MIDI. REMPLACER VOTRE HABITUEL PETIT-DÉJEUNER PAR DE LA TISANE ET ÉVENTUELLEMENT 1 OU 2 FRUITS DANS LA MATINÉE.

FAITES-LE UNIQUEMENT QUAND VOUS VOUS SENTEZ PRÊT ET SI VOUS N'AVEZ PAS DE TRAITEMENT CHIMIQUE VOUS L'EMPÊCHANT. OPTEZ POUR UN PLAT UNIQUE LE MIDI ET UN POTAGE LE SOIR. BUVEZ RÉGULIÈREMENT ENTRE LES REPAS.

JEUNE INTERMITTENT :



CONSEILS PRATIQUES POUR DEBUTER SANS DANGER

DECEMBRE 2020

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		