



Ayurvéda pour tous ! de Stéphanie Marie (AlbinMichel)

Ayurvéda pour tous ! de Stéphanie Marie (**AlbinMichel**) : Pour illustrer de manière concrète la présente chronique consacrée à l'ouvrage de Stéphanie Marie « Ayurvéda pour tous ! » (**Albin Michel**), voici le témoignage de Paul, septuagénaire : « Mon taux de cholestérol de 180 jugé bon par certains médecins, à diminuer par un autre qui voulait absolument que je prenne des statines. J'avais refusé sur base d'une expérience désastreuse avec ce type de médication aux effets secondaires dévastateurs. J'ai cherché une alternative naturelle et je suis tombé sur un exercice de yoga des mains, un mudra issu de la tradition védique. Je l'ai effectué tous les jours durant plusieurs mois. Nouvelle analyse sanguine et constatation joyeuse du spécialiste pro-statines : « Votre taux est tombé à 153. C'est le résultat des statines ! » Si vous aviez vu sa tête quand je lui ai révélé que j'avais remplacé les statines par un mudra quotidien et que je continuais à le faire ! » Effet placebo ou non, résultat tangible ou hasard, ce témoignage est, bien entendu, à prendre avec les réserves d'usage : notre chronique n'ayant ni la prétention ni la vocation de porter un quelconque avis médical. N'empêche, il rejoignait en quelque sorte des impressions ressenties à la lecture de l'ouvrage de Stéphanie Marie, dont le sous-titre est « : « Une pratique millénaire enfin accessible ». L'auteure y explique, entre autres, que le yoga et ayurvéda, une médecine indienne ancestrale, sont indissociables « car ce sont deux chemins parallèles qui mènent à la pleine santé dans l'harmonie et la paix intérieure ». Elle développe sept clefs de l'ayurvéda : manger sainement, pratiquer du yoga pour apaiser le stress et diminuer certains symptômes liés à lui, massages pour éliminer toxines et réguler le transit, heures stables dans ses différentes activités, prendre soin de sa spiritualité, être dans la compassion et remercier Dame Nature pour certains aspects qu'elle nous offre. Podcast: Embed S'abonner au flux : Apple Podcasts | Android | E-mail | Stitcher | | autres possibilités The following two tabs change content below. Pierre GUELF est journaliste, écrivain (Éditions Jourdan) et chroniqueur radio. À travers ses ouvrages, ses émissions et ses chroniques, il défend avec passion la Nature, les notions de « Terroir », de « Tradition »... À « Fréquence Terre », il anime « Littérature sans Frontières », "Nature sans Frontières" et "La Nuit porte conseil". Sur son site officiel retrouvez toutes ses émissions radio et tv (RTBF, VivaCité, TV5 Monde), ses ouvrages, sa biographie... Son site officiel