

# Institut Ganesh

**Christine Khuong Boulnoix**  
Chez Yogarage  
Rue du Léman 32 | 1907 Saxon  
079 707 65 35



Astuces ayurvédiques et aromatiques  
pour passer **l'automne** et **l'hiver** en  
pleine santé.

## L'AUTOMNE

est la saison intermédiaire entre l'été (Pitta, le feu) et l'hiver (Vata, Temps froid, sec, venteux ou Kapha, Temps humide, pluvieux, neige).

En **Ayurvéda**, il est conseillé d'apaiser l'accumulation de «feu» de l'été pour éviter certaines conséquences comme:

- L'irritabilité, l'impatience...
- L'accélération du processus de vieillissement de la peau, sécheresse, impuretés, rougeurs...
- Inflammations des articulations...

### Et voici quelques conseils pour parer à ces désagréments

Pour harmoniser le corps et l'émotionnel

Routine quotidienne du **massage à l'huile Pitta** sur tout le corps

Diffuser et appliquer sur les poignets la **synergie Pitta**

### **Pour le visage**

**Muka padabyyanga** traitement spécifique du visage

Comment faire pour garder des 40 ans un teint éclatant, une peau lisse, un aspect sain et jeune et un aspect naturel ?

Les connaissances millénaires de l'ayurveda combinées à des découvertes contemporaines et extrêmement efficaces ont inspiré Lakshmi à créer des rituels quotidiens pour préserver la beauté et la santé de votre peau. Riche en principes actifs naturels et anti-oxydants, revitalisent, unifient le teint. Le processus de vieillissement est freiné, voire renversé. La

nouvelle gamme Anti-âge de LAKSHMI s'avère être le Rituel miracle pour la beauté qui est aussi bien curatif que préventif, quel que soit l'âge et la phase d'évolution.

- **Tisama anti-âge** par voie interne, pour régénérer et tonifier la peau en général.
- **Tisama depur skin** pour éliminer les impuretés, prévenir l'acné qui pourrait augmenter à cette période.
- **Tisama brucior** pour apaiser si plutôt des rougeurs, de la couperose.

### **Par voie interne**

#### **l'huile d'argousier**

Propriétés et indications:

Elle contient tous les omégas !

Protège et régénère les fonctions hépatiques, protège contre les effets secondaires de certains médicaments : suite des chimiothérapies ou opérations du foie et de la vésicule biliaire, cholestérol, ulcères d'estomac

Antioxydant, anti-inflammatoire, régénérateur cutané, soulage de la rosacée régénère les peaux soumises à la radiothérapie, soutient la synthèse du collagène : plaies, ulcères variqueux, coups de soleil, brûlures, eczéma, acné, rides, peaux matures, vergetures, brûlures, vitiligo.

Anti-inflammatoire,

Antioxydant, immunomodulant, freine le processus de vieillissement, faiblesses immunitaires

Réduit le cholestérol, baisse la tension sanguine, tonique cardiaques, fluidifiant sanguin.

Réduit les symptômes liés à la ménopause.

## CRÉATIONS DE SYNERGIES D'HUILES ESSENTIELLES PERSONNALISÉES

Pour soutenir votre système immunitaire et neutraliser et éliminer l'acidité :

**Le Basic Plus sugar free** neutralisant de l'acidité de notre corps, élimine les déchets acides cumulés , prévient les troubles liés à la déminéralisation de l'organisme. Aussi idéal en cas de troubles métabolique, de prise de poids, de brûlure d'estomac, d'hypothyroïdie, de constipation ou d'excès de mucus.

**Le Basic Plus** neutralisant de l'acidité, élimine les déchets acides cumulés dans notre corps . Il prévient les troubles liés à la déminéralisation de l'organisme. Et idéal en cas de faiblesses immunitaires, d'asthénies ou de problèmes de peau

**Le Super Green** est à la chlorophylle riche en vitamines E, en minéraux, en enzymes, en oligo-éléments, en caroténoïdes, en phyto-nutriments et en flavonoïdes, stimulant du système immunitaire, favorisant la vitalité, luttant contre le cholestérol. Parfait purifiant de l'organisme et harmonisant du système hormonal avec effet antioxydant. Il apaise les inflammations, combat les problèmes de peau et rétabli le pH naturel du corps.

**En Ayurvéda, l'hiver est une saison tantôt VATA (si le temps est froid, sec, venteux) tantôt KAPHA (si le temps est froid, humide)**

Il est important de prendre un maximum de mesures pour garder l'équilibre de ces deux doshas, vata et kapha

- Massage à sec avec les gants Garshan (réveille, stimule kapha, purifie la peau, élimine les tensions de la nuit...)
- Se huiler le corps, chaque jour avant la douche (huile qui nourrit le corps de l'intérieur et de l'extérieur)
- Marcher régulièrement, faire de l'exercice - Boire de l'eau chaude, le matin au lever et tout au long de la journée
- Diminuer le sucre et les produits laitiers dès les premiers dérèglements kapha
- Préférer la nourriture cuite et chaude (harmonise vata)
- Méditer quotidiennement idéalement pendant 20 mn (diminue vata qui est le dosha le plus vite dérégulé chez tous...)

### **TISAMA, décoction et macération de plantes**

**Immunostress** dès les premiers symptômes de grippe, rhume... et en prévention pour renforcer le système immunitaire

**No smoke** libère les voies respiratoires, expectorant, purifie et détoxique les poumons...

Energy revitalise les personnes fatiguées, et si manque d'énergie aux changements de saison...

**Dren kapha et slim** aide à éliminer les kilos superflus, très drainant...

Pour votre peau :

Le gel aloe Tea tree hydrate, nourrit, apaise, rafraîchit, régénère, purifie, protège. Tonifiant et régulateur de sécrétion de sébum et lutte contre les problèmes cutanés. Conseillé l'espoir les peaux mixtes, bonne base hydratante avant le maquillage. Combat l'acné, les impureté, les mycoses, les dermatoses ou encore l'herpès. Parfaitement indiqué pour la désinfection les mains sans les assécher.

Gel aloe lavande : hydrate, nourrit, apaise, rafraîchit, régénère, purifie, protège et tonifie la peau tout en régulant la sécrétion de sébum, anti-inflammatoire cutanées. idéal en cas de plaie, de brûlure, de coup de soleil, d'irritation, de dermatose, d'eczéma, d'érythème, de psoriasis, de prurit, d'urticaire ou encore d'acné. Et peut être utilisé comme sérum avant l'application d'une crème de nuit, pour favoriser le sommeil profond. Idéal le soin de la peau des enfants.

Huiles essentielles pour renforcer votre système immunitaire:

**Eucalyptus globulus** : purifie au niveau des corps émotionnel et mentale. A un effet virucide, bactéricide, et décongestionnant pour les bronches et poumons, expectorant, antitussif, et aussi fébrifuge, très bon anti-inflammatoire, activateur lymphatique et circulatoire.

**Eucalyptus staigeriana** : apporte clarté et lucidité de l'esprit. Tonique énergétique aurique, qui nous protège des bombardements mentaux et collectifs.

Virucide, fongicide, bactéricide et aussi antirhumatisme, analgésique et anti-inflammatoire.

**Le saro** : aide au renouvellement spirituel et apporte fraîcheur à notre esprit. Bon expectorant mucolytique et spasmolytiques, effet anti-parasitaire, virucide, fongicide et bactéricide.

Astringent, antiseptique, anti-inflammatoire et immunostimulant.

**La pruche** : apporte de l'optimisme et de l'ouverture, équilibrant émotionnel, très bon décongestionnant au niveau respiratoire

Antiseptique respiratoire, mucolytique, anti-spasmodique, expectorant. Anti-inflammatoires, purifiant et tonique très bon stimulant général, immunostimulant. Active le système lymphatique et la circulation sanguine.

## Les hydrolats pour renforcer votre système immunitaire:

**Artemisia** : état de refroidissement, bronchite, rhume, asthme, grippe, et fièvre.

Éveille votre créativité et imagination, joie et sérénité, anti-stress.

**Le thym thymol** : aide à soutenir votre système immunitaire, très efficace en cas d'infection respiratoire, et urinaire. Redonne confiance, énergisant, atténue les peurs.

**Le laurier noble** : très bon anti-infectieux , booste votre système immunitaire. Équilibre le mental et l'émotionnel apporte courage à fin de s'exprimer clairement. Anti fatigue.

**La myrte verte** : Décongestionnant respiratoire, très bon antitussif, Très efficace pour lutter contre les crises d'asthme.

Équilibrant émotionnel, calme l'agitation mentale.

**Le ravintsara** : Expectorant aider à dégager la sphère respiratoire soutien en cas de rhume, grippe et bronchite, fortifie le système immunitaire, apaise les infections virales, fortifie l'organisme. Aide à lutter contre le stress la fatigue et les insomnies.



## Exercices antirhumatismaux

Ces exercices anti-rhumatismaux exercent une influence bienfaisante sur les différentes articulations et organes. Sous leur apparente simplicité, leurs effets sont très subtils. Afin de débloquer les articulations et d'assouplir les muscles ces exercices seront pratiqués tous les jours.

Tous les exercices sont à faire 10x

1. **flexion extension des orteils** en position assise au sol, jambes allongées. Fléchissez les orteils vers l'avant puis vers l'arrière sans bouger les pieds
2. **flexion extension des chevilles** étendez les pieds le plus possible, puis redressez-les en dorsi-flexion.
3. **circumduction de la cheville** faire tourner les deux pieds ensemble
4. **rotation de la cheville** poser la cheville droite sur la jambe gauche. Faire tourner le pied droit avec les mains dans un sens et puis dans l'autre.
5. **extension des genoux** tendez le genou sans poser le pied au sol, pointez les orteils en avant, repliez au maximum le genou talon près de la fesse pied en dorsi-flexion.
6. **rotation de la jambe** au lieu de tendre la jambe droite, maintenez la cuisse contre le tronc et faire tourner la jambe à partir du genou en un mouvement circulaire. 10x dans un sens et 10x dans l'autre.

7. **torsion dynamique de la colonne vertébrale** écarté les jambes largement ouvrez les bras en croix. En gardant cette position des bras pour poser la main gauche sur le gros orteil droit tandis que le bras droit s'étire en arrière dans le prolongement du bras gauche et des épaules (les deux bras forment une ligne droite). Tourner la tête et regarder la main droite. Puis inverser le mouvement.
8. **le demi-papillon** repliez le genou droit et posez le pied droit sur la cuisse gauche. Maintenez le genou gauche en place avec la main gauche et posez la main droite sur le genou plié. Avec l'aide de cette main, appuyez doucement sur le genou. Puis changez de côté.
9. **le papillon complet** placez les plantes de pied en contact. Essayez de rapprocher le plus possible les talons du pubis. Glissez les doigts croisés sous les pieds réunis. Posez les coudes sur les cuisses et repoussez doucement les genoux vers le sol en vous aidant de l'appui des coudes. Tandis que vous poussez les genoux vers le sol essayez de pencher le corps en avant jusqu'à poser la tête au sol ce qui sera très difficile au début.
10. **poings serrés** bras tendus au niveau des épaules. Tendez fortement les doigts des deux mains refermez les doigts pour serrer le poing.

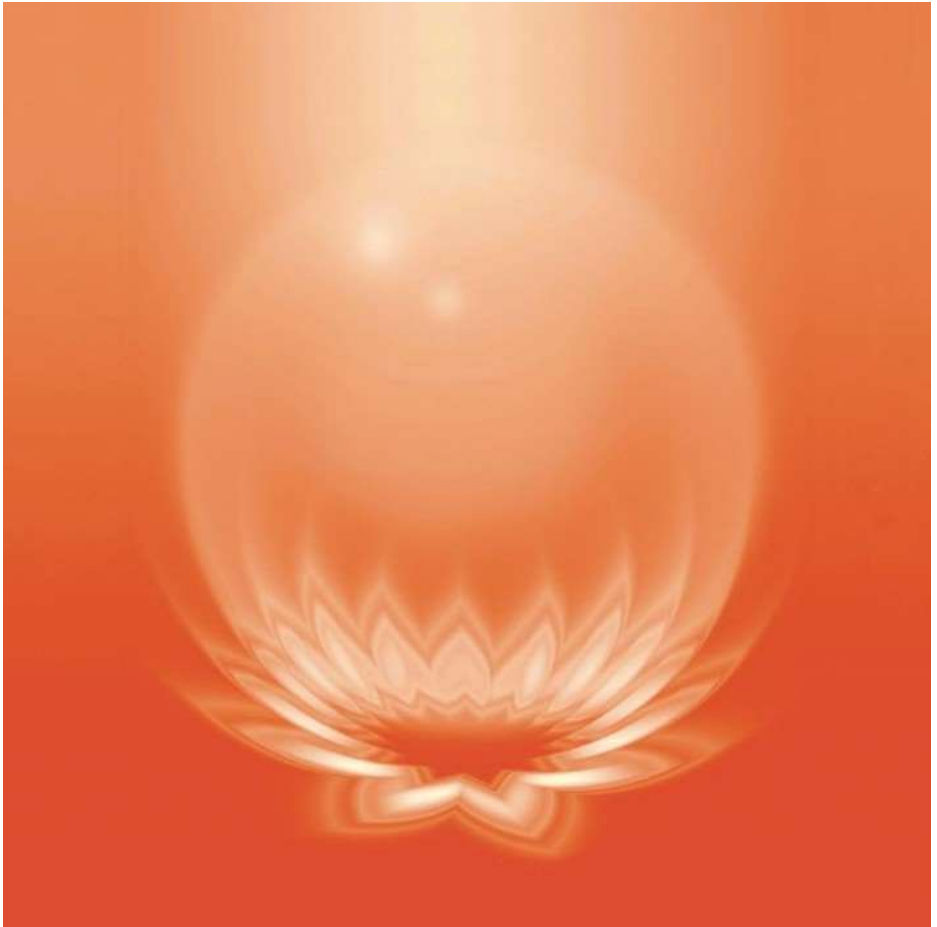
11. **flexion des poignets**. Levez les mains paumes en avant, comme si vous vouliez appuyez les paumes contre le mur. Puis abaissez les mains doigts pointés vers le bas.
12. **rotation du poignet** poing serré 10x dans un sens 10x dans l'autre.
13. **flexion du coude** levez les deux bras tendus mains ouvertes vers le ciel. Fléchissez les deux bras ensemble pour toucher les épaules avec les doigts. Même exercice mais les bras ouverts latéralement.
14. **rotation des épaules** faire des mouvements circulaires avec le coude à partir de l'épaule en maintenant les mains en place. 10x dans un sens 10x dans l'autre.
15. **mouvement du cou** avant arrière, de côté en maintenant le regard en avant. Gauche droite rotation de la tête.

### **Les traitements ayurvédiques à favoriser**

- **Garshan tonique** pour raffermir les tissus
- **Pijat** massage du corps, plutôt ostéo-musculaire
- **Udara** soin du ventre
- **Ratna** pour équilibrer les chakras

**Kansu** massage des pieds qui équilibre et apporte une détente profonde et régularise le sommeil. Durée 30 mn Fr. 60.-

**Massage du dos ayurvédique** (peut-être combiné avec le soin du dos) libère les tensions, assoupli et amplifie les respirations. Durée 30 mn Fr. 60.- / 1 h. Fr. 110.-



**Christine Khuong Boulnoix**  
Chez Yogarage  
Rue du Léman 32 | 1907 Saxon  
079 707 65 35

[www.ins&tutganesh.ch](http://www.ins&tutganesh.ch)