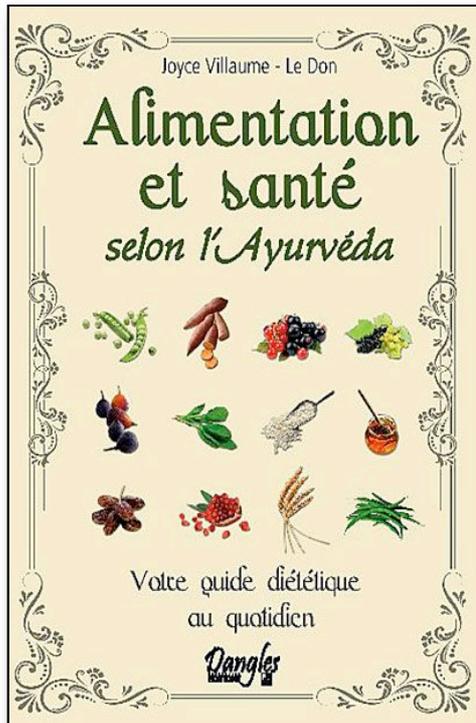


# Éditions DANGLES



## ALIMENTATION ET SANTÉ SELON L'AYURVEDA

**Joyce VILLAUME - LE DON**

Les aliments sont une formidable ressource de santé ; ils sont utilisés depuis 5 000 ans par l'Ayurveda, médecine traditionnelle de l'Inde, afin de soigner ou prévenir la maladie. Dans ce livre, il s'agit de comprendre tous leurs potentiels d'actions, à la fois bénéfiques et néfastes. Afin de vous aider à trouver les aliments qui vous correspondent, cet ouvrage en donne une classification simple et énumère l'ensemble des tissus et organes touchés par chacun.

172 pages - réf 20822  
Broché - 15 x 21 - EAN 9782703308225 - © 2010



Utiliser nos aliments pour rééquilibrer notre santé c'est possible, si nous prenons en compte l'ensemble de leurs actions sur notre organisme, au lieu de nous focaliser sur une propriété particulière et réductrice.

Un aliment ne s'arrête pas aux calories, glucides, lipides, protides, vitamines et sels minéraux qu'il contient. C'est une substance vivante qui interagit dans un organisme en perpétuel changement ; aux forces, faiblesses et métabolisme variant d'une personne à l'autre.

**Trouvez les aliments qui vous correspondent !**

Joyce Villaume s'intéresse depuis toujours aux médecines traditionnelles. Elle s'expatrie pendant près d'un an et demi dans la clinique des Dr Suraj et Ghanashyam Marda où elle reçoit ses diplômes de fin d'études en massage ayurvédique, diététique et phytothérapie. Elle pratique aujourd'hui dans son cabinet, à Charenton-le-Pont où elle prodigue consultations et soins du corps. En lien avec des thérapeutes du monde entier, son objectif est de promouvoir et faire grandir la connaissance de cette science millénaire aux formidables ressources.

La connaissance de textes ayurvédiques millénaires à portée de tous !  
Un ouvrage écrit par une habituée des plateaux TV...