



## Quelques petits conseils du quotidien en cette période confinée

### Le matin au réveil :

- Utiliser un gratte langue ou brosse à dents pour frictionner la langue et enlever toutes les bactéries et autres impuretés qui se sont installées dans la bouche durant la nuit.
- Une fois par semaine, se rincer la bouche avec de l'huile végétale de sésame ou de coco. Garder l'huile 6 à 10 minute en bouche avant de recracher dans les toilettes.
- Massage / friction de tout le corps pour activer la circulation lymphatique.
- Poser une intention sur ma méditation et une tonalité pour la journée qui vient.
- Décoction ayurvédique pour booster l'immunité :  
un petit morceau de gingembre frais, écorce d'orange ou de citron, 1 fleur de badiane, 2 graines de cardamome verte, 1 bâton de cannelle, 1 bâton de poivre long, clous de girofle  
Laisser infuser à froid durant la nuit, faire chauffer le lendemain matin une dizaine de minutes puis consommer.

Et sinon faire simplement une petite décoction gingembre, cannelle, citron, poivre noir.

### La journée :

- Utiliser des huiles essentielles antivirales comme le ravintsara que l'on peut apposer en préventif et curatif à la limite de la main en frottant vos deux poignets l'un contre l'autre (attention avec les huiles essentielles. Pour les femmes enceintes et les enfants, demandez conseil à votre pharmacien) .
  - Pour se calmer / apaiser le mental  
ou simplement à la fin d'une séance de yoga faire un Pranayama :  
**Nâdī Shodhana** « la purification des canaux » qui favorise paix mentale et intériorisation.  
Inspirations et expirations sont alternées à l'aide du pouce et de l'annulaire
  - inspiration : narine gauche freinée
  - expiration : narine droite freinée
  - inspiration : narine droite freinée
  - expiration : narine gauche freinée
- Répéter une douzaine de cycles environ.



### En cours de journée et/ou le soir

- Huile essentielle de lavande ou petit grain bigarade à appliquer au niveau des poignets et ou du plexus solaire pour se détendre avant de dormir .

Courage, prenez soin de vous et de vos proches.