

Ayurvéda pour tous

Ayurveda et Sommeil

Le programme complet pour dormir mieux naturellement

Thomas Duclos

Edition : Ayurvéda pour Tous
Photographies : Pixabay.com
Tous droits réservés

ISBN : 9781980600589

INTRODUCTION

À cause de notre société moderne et d'un style de vie où domine le stress, l'anxiété et surmenage..., une personne sur trois souffre de problèmes de sommeil (dont 16% d'insomnies et 73% de réveil pendant la nuit) ; et une personne sur quatre manque de sommeil (dont 25% de somnolents pendant la journée)

Face à ces problèmes, beaucoup de personnes essaient de trouver des solutions naturelles et efficaces pour y remédier et améliorer la qualité du sommeil. Elles ne manquent pas, mais aucune n'arrive à y mettre fin de manière définitive.

Pour aider ces personnes, l'Ayurvêda, médecine ancestrale indienne, propose une méthode luttant contre les troubles chroniques ou occasionnels grâce à des principes à connaître ; des règles à respecter ; des conseils à suivre ; des exercices et des techniques à réaliser ; des aliments et des plantes bénéfiques pour le sommeil...

Cette méthode, si elle est bien suivie, **lutte contre les troubles empêchant le sommeil (insomnie, ronflements, cauchemars...) ; apporte un sommeil profond et récupérateur ; augmente la quantité et la qualité du sommeil ; diminue les effets du manque de sommeil ; améliore le fonctionnement du système immunitaire ; redonne la vitalité**

LES 3 CYCLES DU SOMMEIL

- **Le cycle Kapha** (de 22h à minuit) : il correspond à la période d'endormissement la plus favorable. C'est également pendant ce cycle que le sommeil est le meilleur et le plus récupérateur.
- **Le Cycle Pitta** (de minuit à 2h) : ce cycle, associé à l'assimilation des nutriments, est le moment du sommeil profond. Les personnes Pitta ont leurs insomnies pendant ce cycle.
- **Le cycle Vata** (de 2h à 6h) : le sommeil est plus léger, les rêves deviennent réalistes. C'est pendant ce cycle que les personnes Vata se réveillent.

LES CAUSES DES PROBLEMES DE SOMMEIL

Psychologiques : la nervosité, l'anxiété, le manque de stabilité, l'excès de pensées, la colère, l'irritabilité, le surmenage, les émotions réprimées, les traumatismes...

Extérieures : la prise de drogue, d'alcool, les voyages fréquents et le décalage horaire, les disputes, le soleil, la chaleur, l'abus du goût épicé, une enfance ou une adolescence malheureuse, les repas lourds et pris tard le soir, les somnifères, la télévision, l'excitation, la luminosité, le bruit, le changement de style de vie...

Physiques : les maladies fébriles, infectieuses, les problèmes de toux, les maux d'estomac, la lourdeur dans les jambes, les douleurs physiques dans le corps, la perturbation du pharynx, le surpoids, l'obésité, l'asthme, la congestion nasale, l'âge, l'hypertension artérielle...