

looking at things
from another
point of view!



Ciao a tutti e bentrovati in Settembre!

Siete in forma e desiderate mantenere il benessere guadagnato nel periodo di relax che vi siete concessi? "Sarebbe molto più saggio organizzarsi in modo da essere sempre in buona salute, non credete? Pensate che sia impossibile? Avete torto. Infatti, basta saper ritrovare i propri ritmi ancestrali, saper accordare il proprio ritmo biologico con quello della natura. I due momenti più importanti dell'anno sono le due stagioni di eliminazione delle tossine: la primavera e l'autunno. Per mantenersi sani e conservare il proprio equilibrio fisico, è indispensabile seguire queste due regole:

- in primavera: disintossicare fegato e sangue;
- in autunno : depurare reni e sangue.

Imparate a rispettare queste due scadenze importanti e vedrete che passerete un'estate al meglio della vostra forma e un inverno senza raffreddori, sinusiti, né influenze. D'estate non avrete bisogno di ricostituenti per riuscire a praticare le vostre attività sportive e d'inverno potrete tranquillamente rinunciare ai vaccini che non fanno altro che rovinare la salute."

Questo mese parliamo delle grandi cure depurative annuali e in particolare quella per l'"Autunno" - tratto dal libro **Guarire Naturalmente di Maurice Mességué e Michel Bontemps (La nuova medicina delle erbe 1986)**.

"Naturalmente, bisogna essere previdenti e avere abbastanza pazienza per seguire i consigli nelle prime tre settimane di ottobre. In ogni caso, c'è un modo solo per vivere al massimo delle proprie possibilità e cioè quello di saper ascoltare il proprio corpo. Per esempio, bisogna saper mangiare meno dopo un periodo di eccessi o ritrovare la calma dopo una giornata stressante. La macchina umana ha i suoi limiti e bisogna saperli rispettare. Sicuramente siete più premurosi con la vostra automobile che con voi stessi: le fate fare il rodaggio, la riscaldate al mattino prima di farla partire, la portate a revisionare e a cambiare l'olio. Eppure, potete sempre buttarla via e comprarne un'altra."

"Voi, invece, avete un solo corpo e una sola vita. Quindi rispettatelo, così come dovete rispettare voi stessi e la vostra vita: per vivere a lungo e in serenità, ricordatevi che dovete prendervi cura del vostro corpo."

Buona lettura e ... **Siate Curiosi!** e non dimenticate ... La Felicità è qui e ora.

Un buon mese di Settembre e a presto!

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.