



3 Astuces pour améliorer le sommeil afin de soulager l'arthrose

Pourquoi un bon sommeil est important ?

De nombreuses études ont prouvé qu'une bonne nuit de sommeil réduit l'inflammation, qui est à l'origine de la douleur dans les articulations. Le sommeil est l'une des choses les plus importantes pour vaincre la maladie.

Lorsque vous souffrez d'arthrose, la fatigue et l'insomnie peuvent prendre le dessus sur votre vie actuelle.

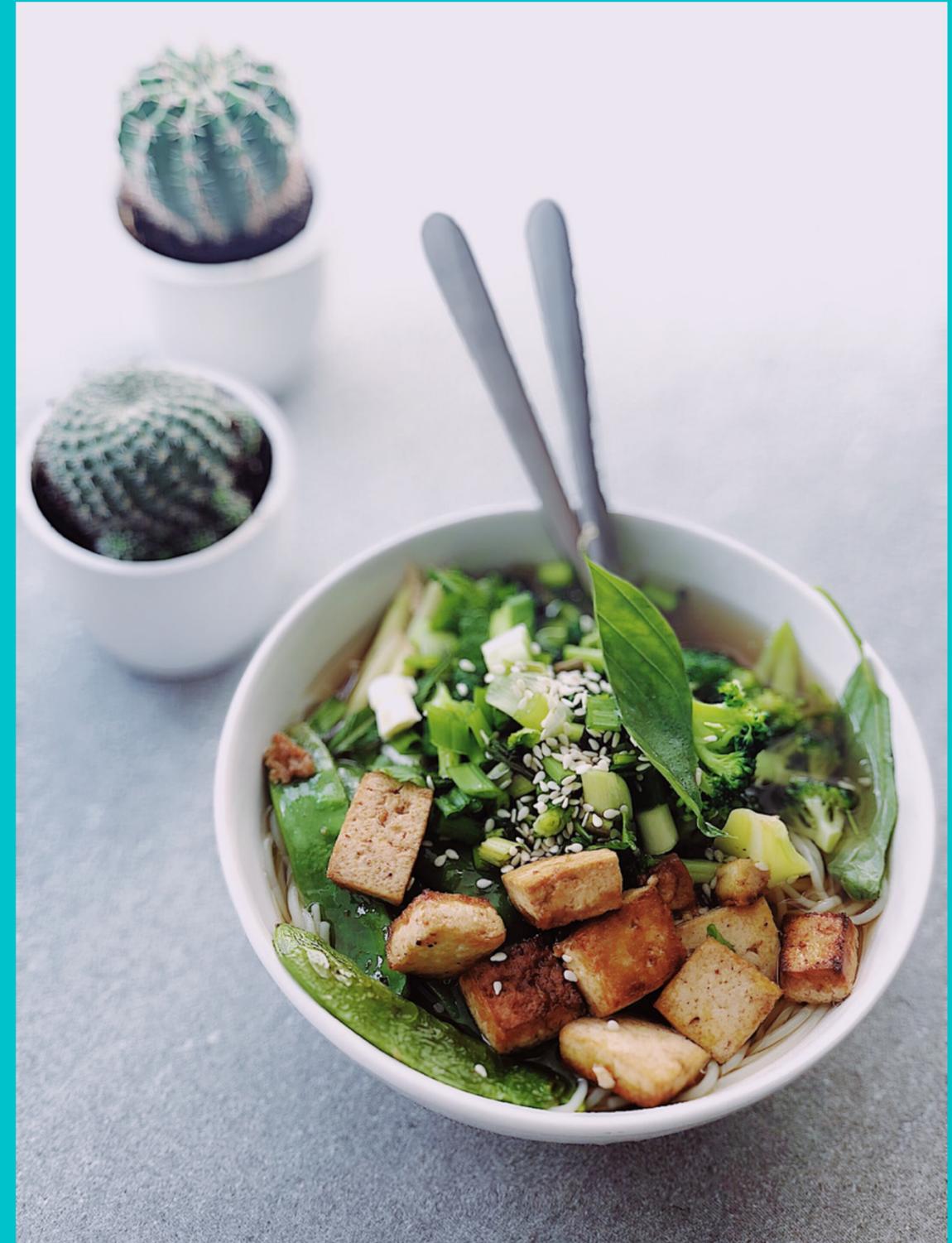
Avez-vous des difficultés à vous endormir ou vous réveillez-vous au milieu de la nuit sans pouvoir se rendormir ?

Dans ce document vous trouvez trois clés pour améliorer la qualité de votre sommeil selon l'Ayurveda.

1. Detendez le système digestive

Mangez un repas léger le soir, de préférence quelques heures avant de vous coucher. Préparez de préférence un repas végétarien, chaud, cuit et onctueux. N'oubliez pas d'utiliser quelques épices douces comme le cumin, le curcuma, la coriandre pour favoriser la digestion.

Avant de vous coucher, vous pouvez boire une tasse de lait (d'amande) chaud avec une pincée de noix de muscade et de cardamome ou prendre une tasse de thé à la camomille.





2. Détendez le corps

Massage à l'huile chaude : appliquez doucement de l'huile chaude du visage jusqu'aux pieds, sur toutes les parties du corps, sans oublier les plantes des pieds.

Massez doucement toutes les parties du corps. Vous pouvez utiliser de l'huile de sésame (vierge, biologique) ou de l'huile de coco (vierge, biologique), lorsque l'huile de sésame est trop chaude. Réchauffez légèrement l'huile avant de l'appliquer. Prenez ensuite une douche chaude ou, de préférence, un bain chaud.

3. Détendez l'esprit

Après le massage à l'huile chaude, faites une méditation ou une séance de Yoga Nidra.

Vous pouvez en trouver beaucoup sur Youtube ou sur des applications comme Petit Bambou et Headspace. Essayez-en quelques-unes pour décider ce qui vous convient le mieux.

Essayez de créer une routine quotidienne avec les clés ci-dessus et espérons que cela vous aidera à dormir comme un bébé !





En savoir plus....

Bonjour, je m'appelle Antje et je suis heureuse de vous retrouver ici ! Je suis praticienne selon l'Ayurveda et professeur de yoga. On m'a diagnostiqué une arthrose à 49 ans. Grâce à l'Ayurveda, j'ai pu retrouver une vie pleine d'énergie et sans douleur.

J'aide mes clients souffrant d'arthrose à améliorer leur qualité de vie.

Vous souhaitez en savoir plus sur moi et les programmes que je propose ? [Visitez ma page](#)