



Ma détox ayurvédique colorée (+ CD)

Nathalie Geetha Babouraj

Editions Le Courrier du Livre, 2017 ; 256 pages, 21,90 €.

Après une carrière de médecin et l'exploration de la santé intégrative dans un groupe de recherche de l'OTAN, Nathalie Geetha Babouraj fonde l'iSi, l'institut de Santé intégrative, jetant ainsi des ponts entre la médecine conventionnelle et l'ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne.



Son ouvrage « Ma détox ayurvédique colorée » est d'abord une réflexion sur la santé intégrative, où l'auteure nous livre sa vision de la santé du monde de demain : au centre se trouve la personne en conscience, en périphérie, les soignants, médicaux, paramédicaux et thérapeutes et entre les deux, l'interface permettant de nous connecter à l'élan de vie. L'auteure a une vision globale de la santé, dans laquelle le corps et les émotions sont étroitement liés, et qu'elle met en perspective avec les symboliques ancestrales de l'Inde telles que les chakras, les mantras ou les visualisations.

Nathalie Geetha Babouraj nous invite à devenir responsables de notre santé en nous mettant à l'écoute de notre environnement physique et des rythmes de la nature, en investissant dans notre développement personnel et professionnel, en incluant la nutrition intelligente dans le quotidien, en développant les connexions corps-esprit, en nous interrogeant sur le sens que nous donnons à notre vie et en nourrissant notre relation à nous-mêmes et aux autres.

C'est donc un programme qui dépasse de loin les recettes toutes faites d'une détox « mode ».

L'auteure s'appuie sur les pratiques ancestrales telles que le yoga, l'ayurvéda et la méditation pour nous accompagner dans un voyage intérieur, et nous propose de retrouver un équilibre alimentaire, physique et émotionnel en sept jours. A chaque jour correspond un chakra avec sa couleur, un quiz énergétique, des recettes gourmandes d'inspiration ayurvédique, une pause yoga et une pratique de respiration pour faire circuler l'énergie, une invitation à créer son haïku gourmand afin de poétiser ce temps de détox et une méditation colorée pour nourrir son esprit.

« Ma détox ayurvédique colorée » est aussi un beau livre un peu « girly », plein de fantaisie et de créativité, qui nous donne envie de prendre soin de nous en réenchantant notre santé. Une invitation à vivre chaque jour en pleine conscience à travers nos sens et notre connexion au spirituel.

Le petit plus : un CD comprenant sept méditations pour accompagner les sept portes de la détox colorée.

Hélène Weishard