

Nom et prénom: Ms. Catherine

Âge: 53

Recommandations de mode de vie.

Activités saisonnières et quotidiennes.

Une manière idéale pour vraiment profiter de la période estivale peut être de partir en vacances avec votre famille et vos amis à proximité de ruisseaux, de sources d'eaux ou de lacs de montagne situés loin des grandes villes et des autoroutes. Là-bas, vous pourrez nager et vous détendre. Passer vos vacances d'été sur des plages et des côtes d'océans tropicaux peut s'avérer assez épuisant pour votre peau et dans l'ensemble pour votre santé si vous abusez de la chaleur du soleil. C'est pourquoi il est préférable de profiter de la fin de l'après-midi et de la période du coucher de soleil, lorsque le vent devient plus frais et le soleil moins agressif. Cela peut être une condition idéale lorsque la chaleur du soleil est modérée et que vous pouvez vous baigner ou faire un jogging le long de la plage.

Si au cours de vos congés ou de votre routine quotidienne vous vous sentez stressé, essayez de vous détendre, réfléchissez, calmez-vous et apaisez votre esprit. Vous pouvez atteindre un état de paix et de tranquillité et équilibrer votre énergie si vous avez des hobbies ou des choses que vous aimez faire. Ainsi, vous pouvez dessiner des paysages, admirer les beautés de la nature, les prés verts et les champs couverts de simples et splendides fleurs, ou tout simplement en regardant une rivière aux reflets satinés et brillants. Un vent du soir doux et légèrement frais, le calme de la nature, la préparation d'une nuit d'été, la contemplation et la sérénité, une baignade au clair de lune – même à petite dose, cela peut tout à fait vous apporter de l'harmonie.

De 10 heures le matin à 14 heures et la nuit de 10 heures le soir à 2 heures du matin, tâchez d'éviter les situations provoquant l'irritabilité et le stress. Ne vous mettez pas en colère et essayez de rester calme, ne criez pas et n'entrez pas en conflit pendant ces périodes.

N'abusez pas des épices trop relevées, des plantes acides ou piquantes qui pourraient éveiller votre appétit et ainsi disperser votre sang. Ne consommez pas d'alcool pendant cette période.

Il est très bon pour vous de bien manger pendant les heures où il fait jour, et

c'est à ce moment-là que vous avez le niveau le plus élevé de métabolisme dont vous avez besoin pour toutes les fonctions corporelles, y compris pour la digestion. Une bonne nutrition peut s'avérer être votre médecine, celle qui peut faciliter, apaiser et aider à vous rappeler à votre « moi » cognitif. Par conséquent, essayez de mettre l'accent sur une alimentation et une hygiène de vie saines. Notez comment vous vous sentez après avoir mangé certains aliments et après certains repas. Il y a de cela plusieurs siècles, Hippocrate, le père de la médecine occidentale avait dit : « Que ton aliment soit ta seule médecine et que ta médecine soit ton aliment ».

Il est très bon pour vous de méditer avant d'aller dormir car cette pratique va apaiser le feu qui fait rage à l'intérieur de vous et va vous détendre après le travail mental intense que vous avez eu tout au long de la journée. Après 6 heures du soir, réduisez votre activité et essayez de vous détendre. Essayez de visualiser de beaux paysages dans des teintes voilées ou pastels, avec une rivière au courant calme, du sable blanc ou de la neige, propres et doux, des forêts verdoyantes et des chants d'oiseaux, des animaux se déplaçant avec grâce.

Le milieu de la nuit correspond à une période où vous pouvez avoir une explosion d'énergie créatrice, mais il est conseillé de refouler cette tentation de passer toute votre nuit sans dormir et d'aller vous coucher lorsque le soleil se lève. Vous avez habituellement besoin de six à huit heures pour reconstituer l'énergie que vous avez perdue pendant les heures d'activités de la journée.

Quand vient le soir, essayez d'oublier vos réussites, vos luttes ou vos échecs. Si vous sentez que vous en avez besoin, essayez d'apprendre auprès des personnes de votre entourage, vos amis et vos partenaires, le tact et la gentillesse, la compassion et le pardon, la grâce des sentiments, ainsi que beaucoup d'autres qualités humaines très intéressantes.

Votre temps, libéré de la lutte routinière pour l'autodétermination et le pouvoir, peut devenir pour vous le moment où vous améliorez votre vitalité et reprenez contrôle de votre santé. Essayez de consacrer également votre temps libre aux œuvres de bienfaisance. Vous pouvez apprendre à compatir et à éprouver de l'empathie pour les gens en vous engageant dans des activités humanitaires. Cela vous aidera à mieux comprendre la vie.

Exercices physiques.

Il vaut mieux avoir des activités physiques douces, harmonieuses et intermittentes que de constamment courir sur un tapis roulant dans un gymnase pendant une demi-heure puis de revenir derrière votre ordinateur pour le reste de la journée. Les sports qui sont bons pour vous peuvent être la natation, les acrobaties, le ski, le patinage artistique, le patinage de vitesse, le jogging en

extérieur, les courses de cross-country et le marathon, le tennis, les échecs, la randonnée et l'alpinisme. Choisissez parmi ces sports ceux qui sont les plus intéressants pour vous.

Vous devez toujours vous rappeler que les sports qui nécessitent de grandes dépenses d'énergie, que ce soit la natation, le jogging, l'aérobic, l'aviron, le tennis ou le football, doivent être pratiqués uniquement lorsque le temps est frais ou dans une salle de gym qui présente un environnement frais.

Essayer de **vous pencher** et deux fois par jour d'effectuer un ensemble d'asanas qui va équilibrer votre énergie. Essayez de remarquer quels exercices physiques sains amènent votre esprit à un état calme et paisible. Les asanas yogiques peuvent vous aider à surmonter une fatigue mentale et vous permettre de détendre votre corps et votre esprit.

Rappelez-vous : faites tous vos exercices d'étirements de yoga avant de pratiquer un sport quel qu'il soit !

Aromathérapie et soins du corps.

Les parfums frais, secs et sucrés peuvent tonifier et équilibrer votre esprit et votre corps. Selon votre santé et votre sensibilité, il sera utile d'inhaler des arômes de rose, d'orange amère, de cannelle, de vanille, de santal, d'acore, de myrrhe, de narcisse, de lotus, de menthe poivrée, de noix de muscade, de jasmin, de réglisse, de violette. Choisissez ceux que vous aimez et qui ne provoquent pas de réactions allergiques.

Emploi du temps quotidien recommandé.

Essayez de sortir du lit dès que vous vous sentez éveillé.

6:00-8:00 – Commencer tranquillement à faire les tâches qui vous incombent, vos projets d'affaires ou toute autre activité. Prendre une douche ou un bain frais et après cela appliquer sur votre peau une lotion pour le corps douce et naturelle (avec de l'huile de soja ou de coco) et de la poudre de bois de santal. Trois fois par semaine, faire un brossage à sec sur toutes les parties du corps afin d'exfolier les cellules mortes de la surface de la peau. Respirez profondément, faites vos exercices de yoga asanas préférés et faites un jogging matinal.

7:00-8:00 – Petit déjeuner.

9:00-10:00 – Démarrer vos activités et communiquez avec les gens.

10:00-14:00 – Faites ce que vous avez à faire calmement, tout en restant vigilant

(la charge psychologique doit être modérée). Lorsque vous réalisez un travail créatif, restez détendu. Essayez d'accomplir vos activités avec exactitude et dans un bon esprit. Lorsque vous communiquez avec des gens, essayez d'être attentifs et compatissants. Montrez votre intérêt et votre tact.

12:00-12:30 – Passez votre déjeuner dans un environnement agréable.

14:00-16:00 – Résolvez avec attention les problèmes qui peuvent survenir au travail, participez à des conférences, effectuez vos rendez-vous d'affaires. C'est le moment idéal pour exprimer vos suggestions et vos idées constructives, c'est donc votre période intense d'activité professionnelle.

16:00-16:30 – Faites une pause. Buvez une tasse de tisane et prenez une légère collation. Passez à un autre type d'activité qui exige un esprit et une paix intérieurs. Détendez-vous et analysez rapidement les réussites et les échecs de votre journée : cela peut être un moment très important pour vous.

16:30-18:00 – C'est le moment où vous pouvez décider si votre journée a été réussie et c'est aussi le moment pour vous de planifier la prochaine journée, relaxez-vous.

18:00-19:00 – C'est l'heure pour avoir un dîner en famille ou avec des amis, pour faire une belle promenade, pour faire du sport.

19:00-21:00 – Essayez de réduire votre activité. lisez un livre et préparez-vous pour le lendemain.

21:00-22:00 – Respirez régulièrement, méditez et utilisez les techniques de visualisation, faites de l'aromathérapie. Essayez de faire vos asanas yogiques préférés.

22:00-22:30 pm – Préparez-vous à dormir. Dormez dans une chambre chaude et bien ventilée.

Notes explicatives : Réduisez votre activité en été. Limitez-vous à une surchauffe minimale de votre corps. Passez à des activités tranquilles qui exigent de vous réflexion et

Phytothérapie		
Compatibilité idéale	Compatibilité optimale	Non recommandé (il est préférable de l'exclure)
NYMPHÉE	176.67 PAS-D'ÂNE	179.08 PALMIER SERENOA
RÉGLISSE	163.34 BOULEAU	173.33 CITRON
SALSEPAREILLE	151.14 GÉRANIUM	160.75 ÉGLANTINE (Fruits des roses)
SANTAL	151.14 CAMOMILLE	159.08 ESTRAGON
LIS	126.67 LAVANDE	159.08 SAUGE OFFICINALE
GUIMAUVE	111.67 ORTIE	159.08 ORIGAN

MAUVE	101.67	PRÊLE	159.08	ACORE
NOIX DE COCO	100.00	TRÈFLE	159.08	ASARET
MOUSSE D'ISLANDE	95.00	ASPERGE	156.67	CARTHAME
ORME	88.34	JASMIN (FLEURS)	154.08	GRINDELIA
RAISIN SEC	88.34	MARGUERITE	152.41	ANIS
SCEAU DE SALOMON	88.34	MILLEPERTUIS	145.75	FENUGREC (METHI)
CONSOUDE	86.67	PIVOINE	140.75	GENIÈVRE (BAIES)
ACACIA SÉNÉGAL	56.67	MÉLISSE (Menthe citronnée)	137.81	ENCENS
		ARMOISE AMÈRE	134.08	MARJOLAINE
		CORIANDRE (PERSIL DE CHINE)	134.08	LIN (GRAINE)
		ÉCHINACÉE	134.08	ÉLEUTHÉROCOQUE
		HIBISCUS	134.08	EUCALYPTUS
		HOUBLON	134.08	CARVI
		PRIMEVÈRE	134.08	INULA
		PYROLE EN OMBELLE	134.08	LAURIER (FEUILLE)
		SOUCI	134.08	MENTHE POULIOT
		SUREAU (FLEURS)	134.08	OBIER
		MENTHE POIVRÉE	132.41	PIN
		IRIS	127.41	THYM
		ORGE	122.41	AMANDE
		BÉTOINE	120.75	CARRAGHEEN (mousse d'Irlande)
		BUSSEROLE	120.75	LUZERNE
		CHRISANTHÈME	120.75	THÉ DES MORMONS
		FRAISES DES BOIS (FEUILLES)	120.75	NOIX DE MUSCADE
		GAILLET	120.75	CANNELLE
		PISSENLIT	120.75	GINGEMBRE
		SCUTELLAIRE	119.08	ILEX (THÉ – MATÉ)
		ROSE (PÉTALES)	117.81	LIERRE TERRESTRE
		ANETH	115.75	SHE CHUANG ZI
		BARDANE	114.08	EPHÈDRE (Herbe aux jointures)
		ACTÉE À GRAPPES	109.08	COURGE (GRAINES)
		AGRIPAUME	109.08	CAMPBRE
		BOURRACHE (BOURRACHE OFFICINALE)	109.08	OIGNON
		CHÊNE	109.08	SARRIETTE (Satureja)
		EUPHRAISE	109.08	SÉSAME
		FRAMBOISE	109.08	ANGÉLIQUE
		MAÏS (STIGMATE)	109.08	ARMOISE COMMUNE
		SALICAIRE COMMUNE	109.08	ARNICA
		TANAISIE	109.08	LOBÉLIE
		VÉRONIQUE	109.08	PERSIL
		VERVEINE	109.08	PIMENT ROUGE
		VIOLETTE	109.08	CLOU DE GIROFLE
		ALOËS	107.41	MIEL

	SAFRAN	107.41	MOUTARDE (GRAINE)
	MOLÈNE (BOUILLON-BLANC)	102.41	BADIANE (ANIS CHINOIS)
	GAULTHÉRIE (THÉ CANADIEN)	100.00	FUCUS
	CATAIRE	98.33	CARDAMOME
	CORIANDRE	97.81	VALÉRIANE
	HAMAMÉLIS	95.75	BASILIC
	OSEILLE	95.75	MYRRHE
	PLANTAIN	95.75	AUBÉPINE
	SCEAU-D'OR	95.75	GUI
	GINSENG	92.81	PAVOT (GRAINES)
	PASSIFLORE	89.08	ABRICOT (NOYAU)
	BUCHU (BAROSMA)	84.08	TAMARIN
	INDIGOTIER	84.08	AIL
	SAULE (ÉCORCE)	84.08	ARALIA
	TRÈFLE D'EAU	84.08	HYSOPE
	GRENADIER	79.08	ZANTHOXYLUM (ARBRE JAUNE)
	FUSAIN NOIR POURPRÉ	77.41	ROMARIN
	FENOUIL (Aneth doux)	72.81	NOYER NOIR
	BOURSE-À-PASTEUR	70.75	HUILE DE RICIN
	HERBE AUX PUCES	68.34	CURCUMA
	CHICORÉE	59.08	
	FOUGÈRE (Fougère mâle)	59.08	
	MÛRE	59.08	
	PETITE-CENTAURÉE	59.08	
	SÉNÉ	59.08	
	RENOUÉE BISTORTE	57.41	
	ACHILLÉE MILLEFEUILLE	52.41	
	CUMIN	47.81	
	BERBÉRIS	44.08	
	GENTIANE	44.08	
	ASCLÉPIADE	34.08	
	COLOMBO	34.08	
	RHUBARBE	32.41	
	ÉCORCE SACRÉE	-5.92	

Arome

Compatibilité idéale		Compatibilité optimale		Non recommandé (il est préférable de l'exclure)	
CITRON	121.67	BENJOIN DE SUMATRA	144.48	VÉTIVER	
LIME	121.67	MILLEPERTUIS	134.08	BOIS DE ROSE	
ARBRE À THÉ	107.81	MYRTE	115.75	INULE ODORANTE	
CAMOMILLE	96.67	CITRONNELLE	110.75	MENTHE POULIOT	
NÉROLI	95.00	CÈDRE ("Bois de cèdre")	109.08	BERGAMOTE	
ROSE	87.81	GÉRANIUM	104.08	CAJEPUT	
SANTAL	87.81	JASMIN	104.08	CAMPBRE	
YLANG-YLANG	70.00	NARD JATAMANSI (PALMAROSA)	101.14	PAMPLEMOUSSE	

LOTUS	38.34 GAULTHÉRIE	100.00 ANGÉLIQUE
	BOULEAU	98.33 EUCALYPTUS
	NIAOULI	97.41 CUBÈBE
	HOUBLON	84.08 MARJOLAINE
	PATCHOULI	81.67 THYM
	TANGERINE	81.14 CLOU DE GIROFLE
	CITRONNELLE	79.08 ORIGAN
	MANDARINE	79.08 ORANGE
	MÉLISSE (Menthe citronnée)	77.81 ROMARIN
	VANILLE	70.00 SAUGE
	CYPRÈS	67.81 ANIS
	PETIT GRAIN BIGARADE	67.81 GENIÈVRE
	CAMOMILLE ROMAINE	59.08 ENCENS
	LAVANDE	59.08 CARDAMOME
	VIOLETTE	59.08 CARVI
	ACHILLÉE MILLEFEUILLE	52.41 ESTRAGON
	VERVEINE	52.41 MYRRHE
	ANETH	40.75 PERSIL
	FENOUIL (Aneth doux)	41.14 PIN
	MENTHE POIVRÉE	32.41 POIVRE NOIR
	CORIANDRE	27.81 ÉPICÉA
	SAFRAN	0.75 HYSOPE
	CUMIN	-3.86 ACORE
		BASILIC
		CANNELLE
		GINGEMBRE
		NOIX DE MUSCADE
		LAURIER
		SARRIETTE (Satureja)
		VALÉRIANE
		CURCUMA
		CÉLERI-RAVE

Votre régime personnalisé (selon votre constitution) prenant en compte les maladies que vous avez sélectionnées (psoriasis)

Compatibilité idéale	Compatibilité optimale	Non recommandé (il est préférable de l'exclure)
-----------------------------	-------------------------------	--

Fruits

Pastèque	111.27 Griotte	77.06 Citron
Raisin sec	100.00 Citron vert	97.59 Raisin aigre
Raisin sucré	95.00 Poires	84.08 Kaki
Figue	70.00 Pommes	84.08 Canneberge
Pruneaux	50.00 Ananas	77.06 Prune
Datte	18.34 Baies sucrées	70.00 Pêche
	Papaye	69.48 Orange
	Melons	56.67 Baies aigres

		Grenades	54.08	Kivi
		Bananes vertes	54.08	Abricots
		Mangue	49.48	Bananes mûres
		Avocat	45.00	Pamplemousse
				Tamarin
				Rhubarbe en tiges

Légumes

Coriandre	114.48	Feuilles de pissenlit	120.75	Feuilles de moutarde
Courgette zucchini	89.48	Courge	114.48	Chili
Rutabaga	88.34	Radis	111.66	Aubergines
Asperge	87.81	Carotte	101.14	
Panais	63.34	Petits pois	84.08	
Gombo	62.81	Chou-rave	78.33	
		Artichaut	77.41	
		Céleri	70.75	
		Epinard	70.75	
		Concombres	70.00	
		Champignons	69.48	
		Chou-fleur	64.08	
		Chou	64.08	
		Poireau	62.81	
		Pommes de terre	59.08	
		Betterave	56.14	
		Navet	53.33	
		Courgettes	47.41	
		Oignon cru	45.39	
		Tomates	45.39	
		Poivron	44.48	
		Laitue	40.75	
		Brocolis	39.08	
		Oignon cuit	37.81	
		Patate douce	31.67	
		Olives (noires)	31.67	
		Choux de Bruxelles	27.41	
		Topinambour	14.08	

Céréales

Pâtes	70.00	Maïs	87.81	Quinoa
Farine de blé dur	69.48	Orge	81.14	
Avoine cuite	43.34	Riz basmati	64.48	
		Millet	62.81	
		Sarrasin	62.81	
		Blé	56.67	
		Seigle	52.41	
		Son d'avoine	45.75	

	Riz blanc	31.67
	Riz brun	17.81

Légumineuses

Haricot	52.41 "Viande" de soja	97.06
	Sauce soja	97.06
	Lait de soja	92.41
	Lentille rouge	85.75
	Fèves de soja	79.08
	Fromage de soja	76.14
	Tofu	72.41
	Pois chiche	72.41
	Haricot mungo (soja vert)	72.41
	Lentille brune	59.08
	Pois	59.08

Produits laitiers

Beurre fondu	54.48 Beurre	127.81
	Lait de chèvre	67.41
	Crème fraîche	45.39
	Fromage moelleux	45.39
	Fromage dur	45.39
	Lait de vache	43.34
	Babeurre	38.34
	Yaourt	31.67

Fruits à coques

Coconut	25.00 Almonds (without shell)	106.67
	Almonds (with shell)	81.67
	Filbert	67.81
	Pistachios	62.81
	Cashews	45.00
	Pine nuts	42.81
	Hickory	37.81
	Peanuts	31.67

Graines

	Sésame	101.14
	Graine de courge	82.81
	Tournesol	57.81

Huiles

de tournesol	37.81	d'amande	92.81	de moutarde
de coco	31.67	de maïs	81.14	
d'olive	18.34	de sésame	67.81	
		Huile de safran	58.73	
		de ricin	49.48	
		d'avocat	31.67	
		d'arachide	24.48	
		Huile de soja	20.75	

Epices

SUCRE	45.00	CORIANDRE	47.81	POIVRE NOIR
		PÉTALES DE ROSE	42.81	ÉGLANTINE
		ANETH	40.75	FENUGREC
		CHICORÉE	34.08	Anis
		Vanille	34.08	PIMENT ROUGE
		SAFRAN	32.41	THYM
		MENTHE POIVRÉE	32.41	FEUILLE DE LAURIER
		OSEILLE	20.75	PERSIL
		CUMIN	-2.19	POIVRE DU CUBÈBE
		FENOUIL	-2.19	MOUTARDE
				CLOU DE GIROFLE
				CÉLERI-RAVE
				PAVOT
				CARDAMOME
				ROMARIN
				FLEUR DE MUSCADE
				CARVI
				MARJOLAINE
				ESTRAGON
				FÉRULE PERSIQUE
				AIL
				CURCUMA
				BASILIC
				NOIX DE MUSCADE
				CANNELLE

ALIMENTATION ANIMALE (pour les non végétariens)

		Crevettes	103.73	Viande de porc
		Viande de mouton	82.81	Jaune d'œuf
		Viande de lapin	80.75	Viande de canard
		Viande de poulet à chair	79.25	

	sombre		
	Œufs	79.25	
	Viande de dinde à chair sombre	79.25	
	Poisson d'eau douce	78.73	
	Poisson d'eau de mer	78.73	
	Blanc d'œuf	77.81	
	Viande de bœuf	77.81	
	Poisson (saumon)	71.14	
	Viande de poulet blanche	67.41	
	Viande blanche de dinde	60.75	
	Viande de renne	20.75	

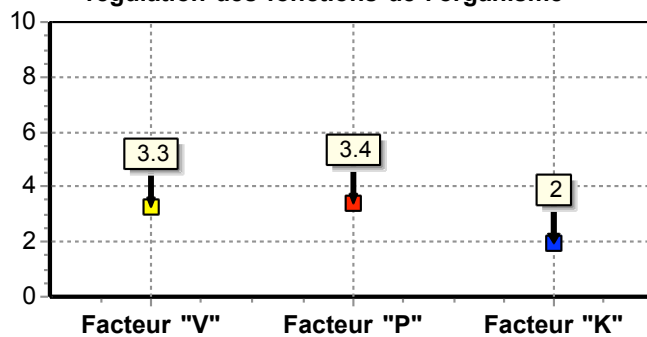
Yoga

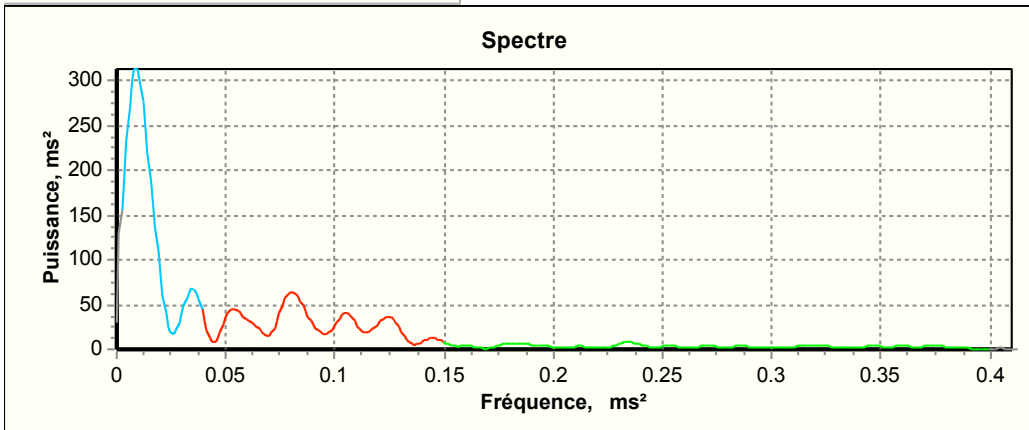
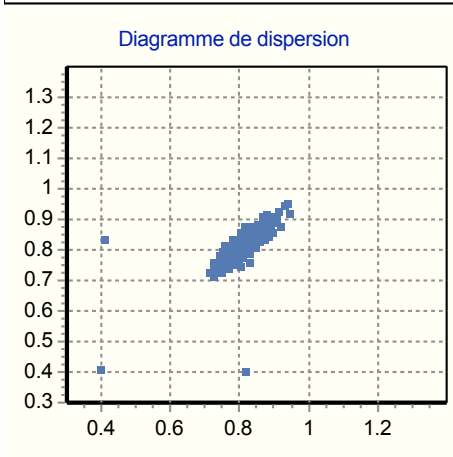
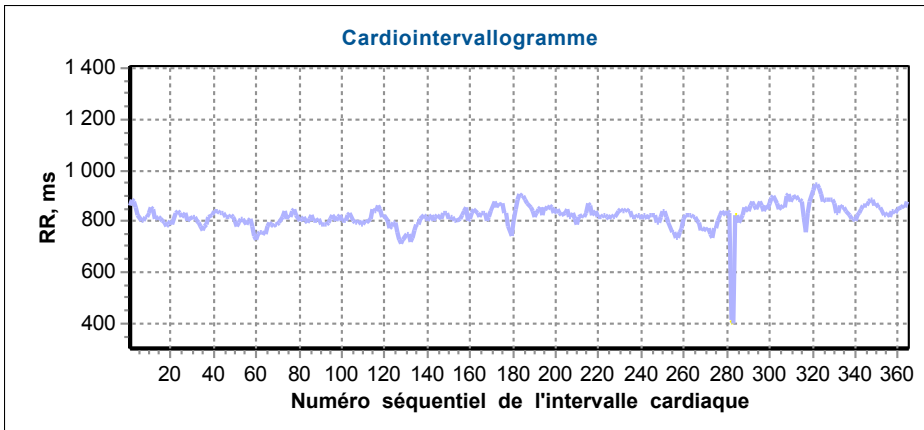
Compatibilité idéale		Compatibilité optimale	Non recommandé (il est préférable de l'exclure)
Depada Pidam (bridge pose)	85.55	Ardha Chandrasana (half moon pose)	84.14 Back Vinyasa (movement series for the back)
Eka Pada Sarvangasana (one leg extended shoulderstand)	76.01	Anantasana (serpent stretch)	77.80 Padottanasana (spread legs forward bend)
Setu Bandha Sarvangasana (bridge pose from shoulderstand)	76.01	Baddha Konasana (bound angle sitting pose)	77.80 Supta Padangusthasana (one leg stretched up lying down)
Supta Konasana Sarvangasana (Open Angle Shoulderstand)	76.01	Basic Virasana (basic hero pose)	77.80 Parsva Upavistha Konasana (over one open leg forward bend)
Vasisthasana (side plank pose)	66.48	Padangusthasana (foot big toe pose)	77.80 Upavistha Konasana (open legs forward bend)
Purvottanasana (intense front extension pose)	65.07	Siddhasana (perfect sitting pose)	77.80
Parsvakonasana (extended side angle pose)	62.68	Supta Virasana (reclining hero pose)	77.80
Virabhadrasana II (warrior pose)	62.68	Virasana (hero pose)	77.80
Pincha Mayurasana (arm stand)	59.34	Parivrtta Trikonasana (revolving triangle)	76.01
Virabhadrasana III (warrior pose III)	59.34	Parsvottanasana (intense sideways stretch pose)	76.01
Virabhadrasana I (warrior pose I)	56.95	Sarvangasana I (half shoulderstand I)	76.08
Adho Mukha Vrksasana (handstand)	49.87	Sarvangasana II (half shoulderstand II)	76.08
Preparation for Sirsasana (preparation for headstand)	49.87	Sarvangasana III (full shoulderstand)	76.08
Parivrttaika pada sirsasana (rotated open legs in headstand)	40.34	Ubhya Padangusthasana (balancing foot big toe pose)	76.01
Parsva Sirsasana (rotated legs in headstand)	40.34	Urdhva Prasarita Padasasana (upward extended feet pose)	76.01

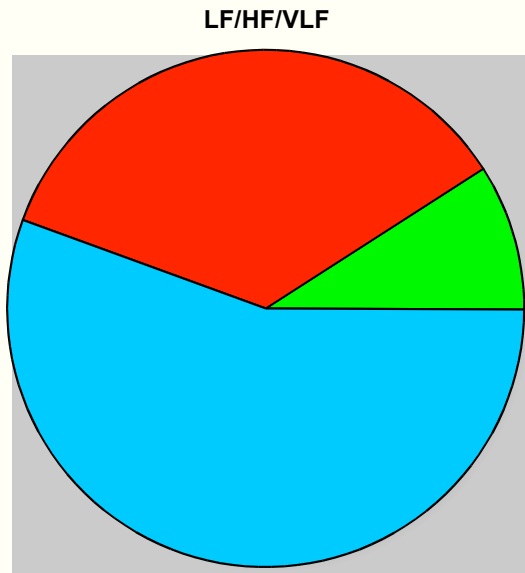
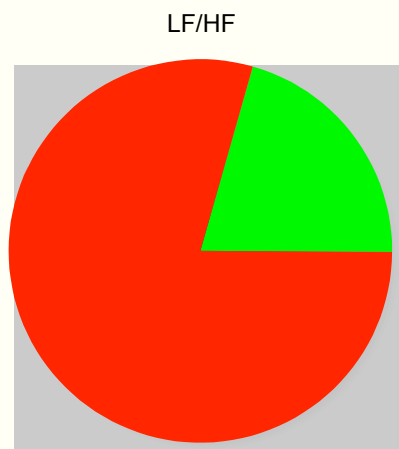
Sirsasana (headstand)	40.34	Vrksasana (tree pose)	76.01
		Alligator Twist Variation I	72.21
		Alligator Twist Variation II	72.21
		Alligator Twist Variation III	72.21
		Alligator Twist Variation IV	72.21
		Ardha Matsyendrasana I (half fish I)	72.21
		Bharadvajasana I (legs side sitting twist pose)	72.21
		Jathara Parivartanasana (revolving stomach pose)	72.21
		Marichyasana I (sage twist I)	72.21
		Marichyasana II (sage twist II)	72.21
		Marichyasana III (sage twist III)	72.21
		Trikonasana (triangle pose)	72.21
		Two Chair Twists (sitting and standing chair twists)	72.21
		Dandasana (staff pose)	68.33
		Padahastanasana (hands under feet pose)	68.33
		Uttanasana (intense extension pose)	68.33
		Viparita Karani (special inversion)	68.33
		Adho Mukha Svanasana (downward facing dog)	66.55
		Adho Mukha Svanasana Variation (downward facing dog leg extended)	66.55
		Halasana (plow pose)	66.55
		Navasana (boat pose)	66.55
		Tadasana (mountain pose)	66.55
		Urdhva Prasarita Ekapadasana (upward leg forward bend)	66.55
		Makarasana (locust variation)	65.07
		Niralamba Bhujangasana I, II, III (unsupported cobra variations I, II, III)	62.68
		Salabhasana I, II, III (locust variations I, II, III)	62.68
		Savasana (corpse pose (relaxation pose))	58.86
		Parivrtta Janu Sirsasana (revolved head to knee pose)	58.73
		Yoga Mudrasana (yoga seal)	58.86

	Chaturanga Dandasana (plank pose - sun salutation position №6)	57.01	
	Bhujangasana (full cobra pose)	55.54	
	Dhanurasana (bow pose)	46.00	
	Eka Pada Rajakapotasana (pigeon pose stretch)	41.24	
	Eka Pada Rajakapotasana I (pigeon pose I)	41.24	
	Utkatasana (power chair pose)	37.95	
	Urdhva Dhanurasana (upward bow pose)	36.47	
	Janu Sirsasana (head to knee pose)	30.26	
	Triang Mukhaikapada Paschimottanasana (leg forward bend)	30.20	
	Urdhva Mukha Paschimottanasana (upward facing forward bend)	30.26	
	Dwi Pada Viparita Dandasana (inverted arch pose)	26.94	
	Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (half lotus forward bend pose)	20.73	
	Kurmasana (tortoise pose)	20.73	
	Paschimottanasana (full forward bend)	20.73	
	Eka Pada Urdhva Dhanurasana (upward bow one leg extended pose)	17.40	

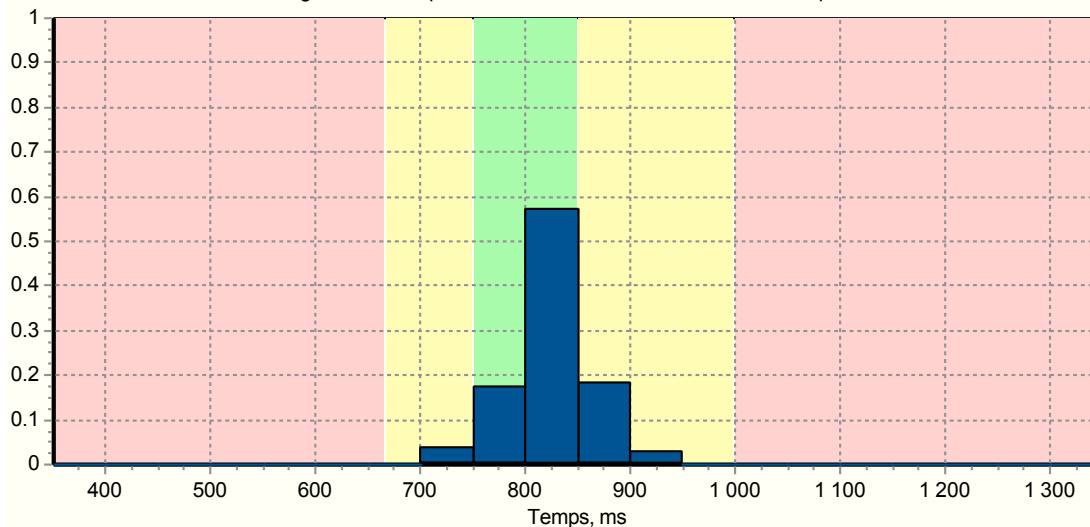
Tendances physiologiques dans la régulation des fonctions de l'organisme







Histogramme de répartition des durées des intervalles cardiaques



Power of the energy field: 74.3%

Système broncho-pulmonaire: 30.2%

Gros intestin: 15.7%

Estomac: 2.8%

Rate et pancréas: 2.6%

Cœur : 9.1%

Intestin grêle: 12.3%

Vessie: 3.2%

Reins: 6.2%

Vaisseaux: 2.0%

Hypophyse, glande thyroïde, glandes surrénales: 1.9%

Vésicule biliaire: 9.0%

Foie: 5.0%

80 % - Indice de l'état morpho-fonctionnel

Niveau optimal de l'état fonctionnel. Bonne capacité de travail et bonne créativité.

191 u.c. - Indice de stress

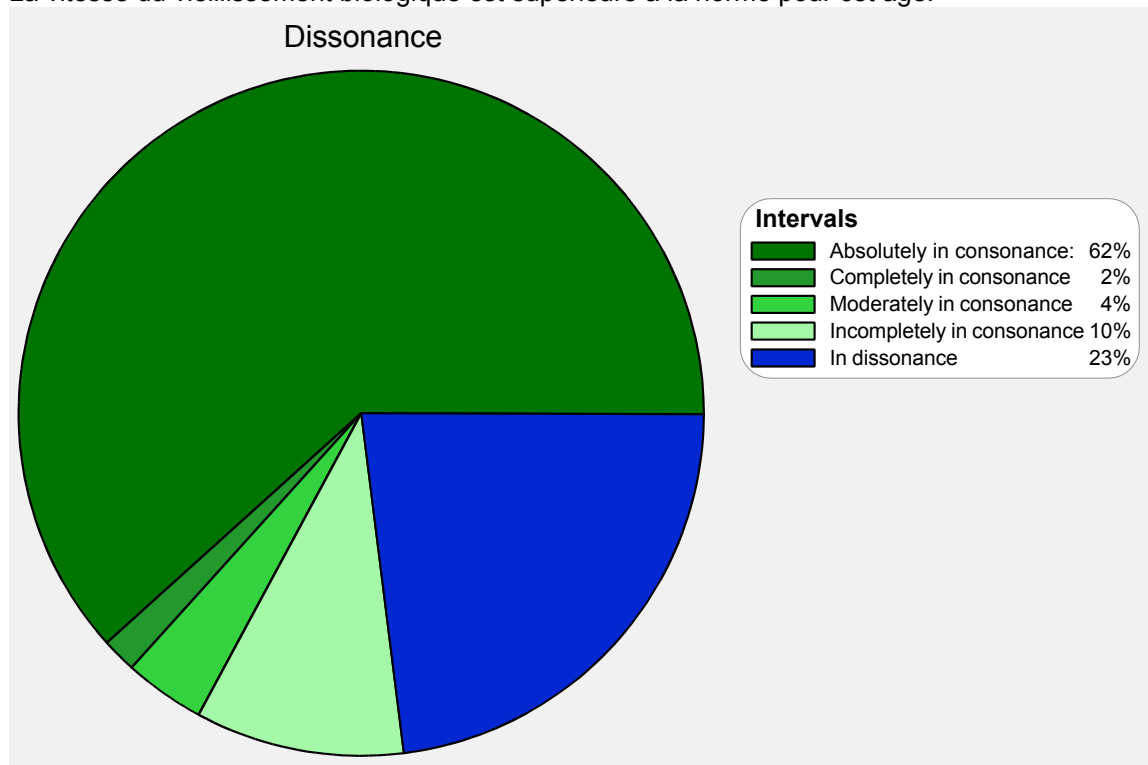
Etat de tension transitoire (légère) des systèmes de régulation des fonctions physiologiques – variante de large variabilité de la norme de réaction au stress.

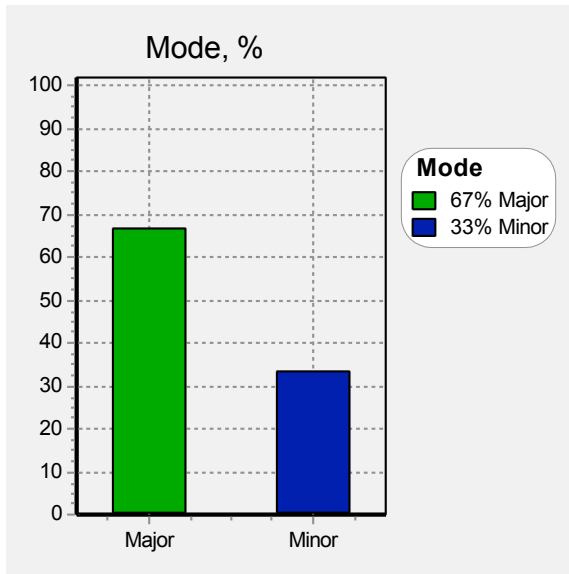
57 % - Coût d'adaptation

Coût d'adaptation élevé lié au déroulement d'une maladie principale ou d'une période de vie stressante. Les dépenses d'énergie pour un fonctionnement optimal de l'organisme sont élevées. Peut provoquer un aggravement de maladies chroniques.

3.8 y.e. - Vitesse du vieillissement biologique

La vitesse du vieillissement biologique est supérieure à la norme pour cet âge.





Roue du soutien

Roue de la destruction

de la restreinte

contemplation.