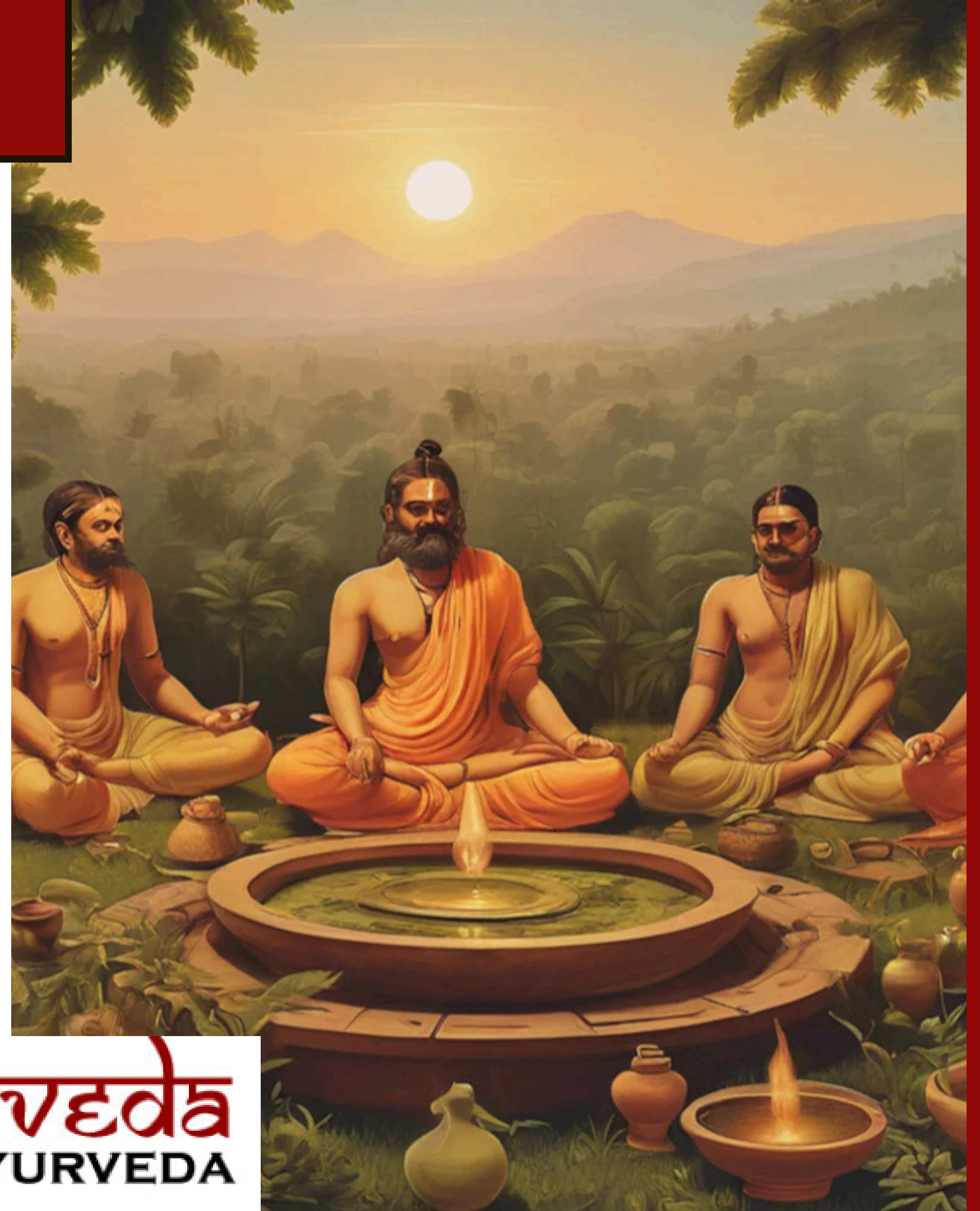


L'ART SIMPLE DE L'AYURVEDA

Un guide pratique pour s'inviter à
vivre plus en paix avec soi et le
monde

Caroline Henry


AYURVEDA



Ma découverte de l'Ayurveda

À l'âge de 20 ans, une aventure inattendue a changé le cours de ma vie. Je devais ramener un bateau du Pacifique en Méditerranée, avec une escale prévue en Inde. L'annonce de ce simple « stop » a fait naître en moi un engouement profond pour ce pays fascinant. Finalement, la navigation n'a pas pu se faire à cause d'un embargo sur le canal de Suez, mais ma curiosité était éveillée : il fallait que je parte en Inde.

Mon voyage a commencé par l'exploration du Nord, en moto, en train, en jeep, de New Delhi à Dharamsala, puis jusqu'à Leh au Ladakh, avec un retour par le Cachemire. C'est à Mac Léod Ganj, un petit village proche de Dharamsala, que j'ai rencontré l'Ayurveda. Cette initiation à une autre philosophie de vie m'a apporté des réponses profondes dans ma quête de sens et dans cette question intime : « Qui suis-je ? ». Le toucher, par son approche directe du corps, m'a permis d'apaiser l'activité mentale, de me recentrer et d'entrer en relation avec l'autre par une communication silencieuse mais authentique, une écoute sincère et humble.

Un moment clé de mon parcours fut ma première expérience de Panchakarma. Ces pratiques de purification ont créé en moi un espace nouveau : le vide a laissé place à une sensation de clarté et de lumière, un état de sattva dans le corps. La purification physique a entraîné une purification du mental, apaisant mes douleurs du passé et m'ouvrant à une rencontre profonde : celle de moi-même. Ce que je croyais chercher à l'extérieur, dans le voyage, je l'ai trouvé en moi.

De retour en France, j'ai dû reprendre un travail alimentaire, comme auparavant, dans le secteur bancaire en tant que conseillère clientèle. Mais cela n'avait plus aucun sens. C'est alors que j'ai pris la décision de me former à l'Ayurveda, pour transmettre les bienfaits de ce que j'avais vécu. Pendant huit ans, j'ai voyagé dans différentes régions de l'Inde pour apprendre auprès de Vaidya et de maîtres de Kottakal, porteurs d'une tradition familiale et orale précieuse. Ces enseignements vivants m'ont profondément nourrie : au-delà des enseignements, c'est le partage direct, dans l'humilité, qui m'a permis de comprendre et d'intégrer l'Ayurveda.



Aujourd'hui, je suis heureuse d'avoir trouvé du sens à ma vie professionnelle en transmettant ces connaissances. Depuis 2010, j'accompagne des étudiants au sein de la Gayaveda Academy, qu'ils souhaitent pratiquer l'Ayurveda pour prendre soin d'eux-mêmes ou pour accompagner l'autre avec justesse et simplicité. J'ai également créé le Spa des Indes, qui permet de vivre des cures ayurvédiques en toute intimité à Céré-la-Ronde en Indre-et-Loire, ou dans un magnifique complexe hôtelier éco-responsable à Pornic, à l'Eco-Domaine La Fontaine.

Je suis heureuse de partager avec vous ce petit book, conçu comme une porte d'entrée vers une meilleure compréhension de l'Ayurveda. Vous y trouverez la découverte de votre profil doshique, des conseils alimentaires et des remèdes simples à préparer à la maison, pour une pratique familiale et accessible. Bien sûr, cela ne remplace pas le bilan approfondi d'un praticien, qui explore les déséquilibres, leurs causes et propose un accompagnement personnalisé.

Remerciements à mes enseignants : Dr Nandan Lele, Dr Binu Johnson, Dr Yadun Ramachandra, Dr Shankar et Dr Vasant Lad, pour leur générosité et la richesse de leur transmission. À l'Inde, qui m'a accueillie dans ses bras et montré le chemin.

À mes parents, qui m'aiment et me font confiance.

Test Prakriti

Constitution de naissance

Cochez ☐ la case qui vous correspond le mieux pour chaque ligne (selon votre nature depuis toujours).

Résultats : Comptez le nombre de cases cochées dans chaque colonne.

- Le doṣa avec le plus de réponses = votre constitution dominante.
- Si deux colonnes sont proches = constitution mixte (ex. Vata-Pitta).
- Si les trois sont équilibrées = constitution tridoshique (rare).

Domaine	Vata	Pitta	Kapha
Morphologie	☐ Mince, sec, osseux	☐ Taille moyenne, musclé	☐ Large, solide, tendance à stocker
Poids	☐ Varie facilement	☐ Stable	☐ Prend facilement
Peau	☐ Sèche, rugueuse	☐ Sensible, rougeurs	☐ Douce, grasse
Cheveux	☐ Fins, secs	☐ Fins, chute précoce	☐ Épais, ondulés
Yeux	☐ Petits, secs	☐ Pénétrants, sensibles	☐ Grands, doux
Digestion	☐ Irrégulière, ballonnements	☐ Forte, acidité possible	☐ Lente, lourde
Élimination (selles)	☐ Sèches, constipation	☐ Molles, acides	☐ Abondantes, collantes
Urines	☐ Peu abondantes, claires	☐ Jaunâtres, odorantes	☐ Abondantes, pâles
Sueur	☐ Rare	☐ Chaude, abondante	☐ Froide, lourde
Sommeil	☐ Léger, agité	☐ Moyen, réveil nocturne	☐ Profond, long
Énergie	☐ Variable, fatigue rapide	☐ Forte, intense	☐ Stable, lente
Émotions dominantes	☐ Peur, anxiété	☐ Colère, impatience	☐ Attachement, tristesse
Apprentissage	☐ Rapide, oublie vite	☐ Logique, clair	☐ Lent, mémoire solide
Loisirs / Sport	☐ Danse, voyage, mouvement	☐ Compétition, intensité	☐ Yoga doux, marche, natation
Relation au corps	☐ Difficile à ancrer	☐ Contrôle, exigence	☐ Confort, repos
Tissus fragiles	☐ Nerveux, os, articulations	☐ Sang, peau, foie	☐ Graisse, poumons, lymphatique
Habitudes alimentaires	☐ Irrégulières, oublie repas	☐ Appétit fort, mange vite	☐ Lentes, aime sucré
Saveurs préférées	☐ Salé, piquant	☐ Épicé, acide	☐ Sucré, gras
Dinacharya (routine)	☐ Difficile à tenir	☐ Rigoureuse, exigeante	☐ Stable, aime dormir

Test Vikriti – Déséquilibre actuel

Répondez selon votre état au cours des 3 derniers mois.
(Cochez ☐ la case qui décrit le mieux votre situation actuelle.)

Domaine	Vata en déséquilibre	Pitta en déséquilibre	Kapha en déséquilibre
Énergie	☐ Nervosité, fatigue rapide	☐ Irritabilité, suractivité	☐ Lenteur, lourdeur
Sommeil	☐ Insomnie, réveils fréquents	☐ Réveil 2-4h, agitation	☐ Excès de sommeil, lourdeur au réveil
Digestion	☐ Ballonnements, irrégulière	☐ Brûlures, acidité, diarrhée	☐ Lourde, lente, mucus
Élimination (selles)	☐ Constipation sèche	☐ Molles, acides	☐ Abondantes, collantes
Urines	☐ Peu abondantes, claires	☐ Jaunes, odorantes	☐ Abondantes, claires
Sueur	☐ Rare, peu abondante	☐ Excessive, chaude	☐ Froide, collante
Mental	☐ Anxiété, dispersion	☐ Colère, critique	☐ Nostalgie, apathie
Émotions	☐ Peur, insécurité	☐ Jalousie, impatience	☐ Attachement, tristesse
Relation au corps	☐ Corps tendu, raideur	☐ Surmenage, tension	☐ Lourdeur, inertie
Loisirs / Sport	☐ Changements, irrégularité	☐ Sport trop intense	☐ Peu d’activité, confort
Habitudes alimentaires	☐ Oublie de manger, aliments secs	☐ Trop épicé, trop salé, café	☐ Excès sucré, gras, quantités lourdes

Résultats :
Le doṣa qui obtient le plus de réponses = votre déséquilibre actuel.
Comparez avec le test Prakriti pour voir où vous êtes sorti de votre équilibre naturel.

Test Sattva – Rajas – Tamas

(Votre nature mentale)

Choisissez ce qui décrit le mieux votre état actuel.

Domaine	Tamas	Rajas	Sattva
Routine (Dinacharya)	☐ Excès de sommeil, routine figée	☐ Désorganisation, trop d’activités	☐ Régularité, équilibre
Alimentation	☐ Lourde, sucrée, grasse	☐ Trop épicée, stimulants (café, thé)	☐ Fraîche, simple, équilibrée
Sommeil	☐ Long, léthargie	☐ Court, agitation	☐ Réparateur, suffisant
Loisirs	☐ Télé, passivité	☐ Sport compétitif, agitation	☐ Nature, lecture, méditation
Émotions	☐ Apathie, peur, jalousie	☐ Colère, ambition, impatience	☐ Joie simple, gratitude, paix
Relations	☐ Repli, rancune	☐ Domination, critique	☐ Respect, écoute, bienveillance
Apprentissage	☐ Difficulté à se concentrer	☐ Rapide mais dispersé	☐ Stable, mémoire claire
Relation au corps	☐ Lourdeur, inertie	☐ Suractivité, épuisement	☐ Énergie douce et stable

- Résultats :
- Majorité Tamas → stimulez le corps (activité douce, alimentation vivante, lumière, routine active).
 - Majorité Rajas → apaisez le mental (respiration, méditation, ralentir, simplifier vos désirs).
 - Majorité Sattva → cultivez cet état (nature, service désintéressé, pratiques spirituelles).

La théorie des 3 doshas

Les différents profils doshiques

Chacun d'entre nous est différent avec un métabolisme et une réaction spécifiques aux aliments. Afin d'ajuster la bonne alimentation pour le bien-être physique et mental de la personne, il faut intégrer la logique de l'Ayurveda qui permet d'identifier le profil doshique de la personne et d'établir un programme diététique. L'Ayurveda reconnaît 3 forces vitales principales, nommées les doshas, qui, selon leur proportion dans le corps, déterminent dès la naissance, notre immunité, notre beauté, notre force physique, notre activité métabolique et notre longévité.



Vata Dosha

il est le moteur de l'organisme, responsable des mouvements dans le corps, de la stimulation des nerfs, de la production des sucs digestifs, de la circulation sanguine, de la respiration, des battements du cœur et de l'activité mentale



Pitta Dosha

Il est au cœur de la digestion, de notre métabolisme et de notre capacité à comprendre et à traiter les informations.



Kapha Dosha

Il est caractérisé par la lourdeur, la stabilité et la froideur, ce qui confère un physique robuste, une peau douce et une tendance à la stabilité tant au niveau physique que mental. Les fluides et la graisse qui le constitue jouent un rôle important pour protéger le corps du froid, du vent, du vieillissement et de l'agitation mentale.

Vata Dosha

Qu'est-ce qu'une personne Vata ?

Une personne Vata est physiquement de petite ou de grande taille, mince avec une taille non marquée. Son ossature est plutôt fragile avec des articulations visibles, parfois des craquements. Son visage est de forme ovale avec des traits dissymétriques. Sa peau est fine, froide, sèche ou craquelée. Ses cheveux sont secs, fins, ondulés et plutôt sombres. Ses yeux sont petits, nuageux et son regard est terne, nerveux ou fuyant. Sa bouche est fine et sèche, son nez long ou petit, irrégulier ou crochu. Ses dents sont irrégulières, de couleur foncée avec un émail fragile. Ses mouvements sont rapides ainsi que sa voix et on peut remarquer un manque d'articulation ou de volume.

Créatif et énergique

Elements: Ether + Air

"Mouvements" du souffle, de la circulation et des réactions émotionnelles

Qualités: VENT

Sec, léger, froid, rugueux, subtil, mobile, clair, irrégulier

Site dans le corps: COLON

Cuisse, hanches, oreilles, os

Equilibré: vivant, vibrant, enthousiaste, adaptable, imaginatif, sensible, aimant parler, extraverti, subtil, fin d'esprit

Déséquilibré: Enervé, agité, trouble du sommeil, surexcitation, fatigue, constipation, anxiété, soucis, perte de poids, douleurs osseuses, raideur

La constitution physiologique Vata

Une personne Vata a un niveau d'énergie assez irrégulier tout au long de la journée. Elle tombe facilement malade, mais les maladies sont faciles à soigner.

Son appétit est irrégulier, parfois, elle a faim et parfois non. Une personne Vata a tendance aux grignotages. De ce fait, sa digestion est également irrégulière, alternant constipation et diarrhée avec une tendance aux ballonnements et aux gaz. Ses selles sont sombres, sèches et difficile à éliminer.

Son sommeil est léger, avec une tendance aux insomnies et aux cauchemars. Une personne Vata est sensible aux bruits, au vent et à la sécheresse. C'est une personne qui réfléchit et parle beaucoup, car elle a une forte activité intellectuelle.

La constitution psychologique Vata

Une personne Vata a tendance à la créativité, au dynamisme et à l'optimisme. Elle a beaucoup d'idées qui ne verront pas le jour. Elle apprend très vite mais peut aussi oublier rapidement. Avant de prendre une décision, elle est très hésitante. sa vie sociale est très remplie. Elle a beaucoup de connaissances, aime créer des événements et être entourée. Elle ne supporte pas la solitude et la routine.

Les Vatas sont des personnes qui aiment le changement, la nouveauté et le mouvement sur tous les plans. Elles ont tendance à être en retard, dépensières et à vivre au jour le jour "Carpe diem". Ce sont des personnes assez idéalistes, des rêveurs ou des artistes bohèmes. Les émotions qu'on peut retrouver chez ces personnes sont la peur et l'anxiété : peur d'être seul(e), peur de l'engagement, peur de ne pas être reconnu(e).

Prendre soin de Vata

Tout d'abord, pour rééquilibrer un dosha, on le met en contact avec des qualités opposées aux siennes.

En effet, un dosha augmente dans notre corps si des activités, un climat, des aliments ont des qualités similaires au dosha. Comme vu précédemment, le dosha vata possède les qualités suivantes : léger, sec, froid, subtil, instable, mouvant et rugueux. Une personne ayant le dosha Vata dominant doit donc éviter les aliments légers, froids et secs en mangeant plus chaud et plus consistant.

Il lui faut aussi éviter les activités physiques trop intenses et privilégier des activités plus douces et régulières. Il ne doit pas s'exposer au froid et au vent, être vigilant en automne et en hiver qui est la saison où Vata augmente chez tout le monde.

De ce fait la personne à dominante vata doit prévoir une alimentation qui renforce ses poumons, facile à assimiler, nutritive, onctueuse et chaude. Elle doit faire attention à ne pas veiller trop tardivement la nuit, à avoir des horaires de coucher et de lever régulières. avec au moins 8h de sommeil.

Quelle alimentation pour un profil Vata ?

L'alimentation qui sera la meilleure est de privilégier les goûts sucrés, salés, acides.

Le goût sucré en ayurvéda concerne les fruits, les légumes, les céréales et les protéines.

Les aliments salés sont le sel de roche, sel de mer ou de fleur, les algues et les protéines.

Les aliments acides sont les fruits frais comme les agrumes, le kiwi, les fruits rouges, l'abricot, l'ananas, certains légumes fermentés comme la choucroute, les yaourts, le vin et le fromage.

Elles peuvent également consommer des aliments gras comme le ghee, les huiles et les noix. L'alimentation doit être cuite et chaude. Aussi, pensez à ajouter dans vos recettes des épices douces comme le gingembre, la cannelle, la cardamome. Un mode de vie avec des horaires de repas réguliers et de qualité seront importants afin d'avoir une énergie et une digestion régulière.

A retenir pour l'alimentation Vata:

- Cuisine au ghee
- Utilisation d'épices carminatives (fenouil, cumin) et et chauffantes (poivre long, poivre noir, gingembre frais)
- Cuire les aliments plutôt en jus, purée, soupe, vapeur
- Consommer des graisses et des protéines végétales ou animales chaque jour
- Consommer des céréales pour gagner en force et en endurance
- Jeûner n'est pas recommandé
- Manger à intervalles réguliers
- Boire de l'eau pendant les repas
- Eviter les aliments froids, crus
- Prendre des aliments fraîchement préparés et chauds
- Sélectionner des aliments légèrement gras, onctueux mais faciles à digérer.
- Favoriser les saveurs sucrées, salées et acides.

LES 5 FORMES DE VATA

PRANA VAYU

Prana signifie l'air fondamental ou la force nerveuse. Il correspond au rythme cérébral. Il se diffuse dans la tête et est centré dans le cerveau, pour se déplacer vers le bas dans la gorge et la poitrine. Il gouverne l'inspiration, la rapidité du rythme des pensées et la concentration. Il gère la déglutition, l'éternuement, le crachement et l'éructation. Il gouverne les sens, l'esprit, le coeur et la conscience. Il fait partie de notre énergie vitale cosmique. Il est notre inspiration et nous relie à notre Soi intérieur. Un déséquilibre au niveau du Prana peut se traduire par un dessèchement de la bouche, des sinus ou de la gorge. Il peut également entraîner un rythme de pensée trop ou pas suffisamment rapide, des difficultés d'endormissement ou de concentration.

LES 5 FORMES DE VATA

UDANA VAYU

Udana signifie l'air ascendant ou la force nerveuse. Il est centré dans la gorge et se déplace vers la poitrine et le nombril. Il gouverne l'expiration et l'élocution. Il est également responsable de la mémoire, de la force de caractère, de l'effort et de la volonté d'évolution de la conscience. Il nous permet également de transcender le monde extérieur, ainsi que divers pouvoirs psychiques. La pratique du yoga est orientée principalement sur le développement d'Udana qui est associé à l'enthousiasme, au dynamisme et à la gaieté. Les personnes qui doivent s'exprimer oralement, comme les enseignants, les comédiens ou les commerciaux sont plus sensibles à un déséquilibre de ce sous-dosha car un excès de prise de parole exacerbe Udana. Le teint du visage est également un bon indicateur de l'état d'équilibre d'Udana. Un teint pâle peut exprimer un affaiblissement de ce sous-dosha, alors qu'un visage qui s'empourpre sous le coup de la colère, montre une augmentation rapide d'Udana.

LES 5 FORMES DE VATA

VYANA VAYU

Vyana signifie l'air diffus ou l'air qui se répand partout. Il est centré dans le coeur et est distribué à travers tout le corps. Il est associé au rythme cardiaque et aux fonctions locomotrices. Il gouverne le système circulatoire et à travers lui le mouvement des articulations et des muscles ainsi que la libération des impulsions et des sécrétions.

LES 5 FORMES DE VATA

SAMANA VAYU

Samana signifie l'air équilibrant, il est centré dans l'intestin grêle et représente la force nerveuse derrière le système digestif. Il permet la circulation des enzymes digestifs et digère non seulement les aliments mais maintient de ce fait l'équilibre et la stabilité de tous les systèmes corporels. Il correspond au transit de la nourriture qui va de l'estomac au gros intestin. C'est un mouvement reflexe, incontrôlable et involontaire. Il est très vite déséquilibré en cas d'anxiété ou de stress, de repas pris dans un environnement bruyant, de mastication insuffisante, de consommation d'aliments aux saveurs astringentes et amères, de nature froide et sèche. Ces facteurs favorisent la formation d'air dans le ventre , perturbe les fonctions de samana vayu pour occasionner des ballonnements, des douleurs abdominales, de la constipation ou au contraire des diarrhées.

LES 5 FORMES DE VATA

APANA VAYU

Apana signifie l'air descendant ou l'air sortant, il va de la taille au périnée, est centré dans le côlon et gouverne toutes les impulsions d'élimination descendantes comme l'action d'uriner, les menstruations, l'accouchement, et l'activité sexuelle.

Apana soutient et contrôle toutes les autres formes de Vata, c'est pourquoi il est la cause principale des troubles de ce dosha, son traitement est primordial. Une trop grande consommation de boisson diurétique, le fait de passer trop de temps aux toilettes ou se retenir d'y aller peut déséquilibrer cette forme de dosha. Les femmes enceinte sont fortement perturbées par ce sous-dosha qui est exacerbé après l'accouchement, c'est pourquoi l'Ayurveda accorde une grande importance aux soins prodigués aux femmes enceintes du début de la grossesse jusqu'à une longue période après l'accouchement. Les aliments constitués des éléments Terre et Eau stabilise les fonctions d'Apana vayu.

Pitta Dosha

Une personne Pitta est de corpulence moyenne avec des traits symétriques. Sa corpulence et ses articulations sont moyennes. Sa peau est chaude, moite avec une tendance aux rougeurs, à l'acné ou aux taches de rousseur. Ses cheveux sont raides, fins, plutôt blond, châtain ou roux. Ses yeux sont de taille moyenne, sa bouche est moyenne, douce, rouge et son nez est moyen. Son regard est pénétrant et peut mettre mal à l'aise. Ses dents sont alignées avec une tendance à jaunir. Ses mouvements ainsi que sa voix sont clairs et contrôlés.

Meneur et intellectuel

Elements: Feu + Eau

"Transformation" digestion, système hormonal et pensées

Qualités: BILE

Huileux, pénétrant, chaud, léger, mobile, liquide, odeur aigre

Site dans le corps: INTESTIN GRELE

Estomac, foie, vésicule biliaire, sang, yeux, sueur, hormones, glandes sébacées

Equilibré: Chaud, gentil, attentionné, satisfait de la vie, aimant les challenges, bonne digestion, peau lumineuse, bonne concentration, discours clair et précis, courageux, intellectuel, vif d'esprit.

Déséquilibré: Toujours en demande, perfectionniste, frustration, colère, éruptions cutanées, irritable, impatient, cheveux blanc et calvitie précoce

La constitution physiologique Pitta

Le niveau d'énergie d'une personne Pitta est plutôt modéré. Elle aime se dépenser.

Elle a une tendance aux inflammations, aux infections et aux hémorragies.

Son appétit est important, elle ne peut pas sauter de repas. Son métabolisme est rapide et elle digère bien. Elle peut aller aux toilettes plusieurs fois par jour et aura plutôt tendance à la diarrhée.

Les Pittas sont sensibles à la chaleur et aux lumières fortes. Elles ont un bon sommeil réparateur d'environ 7 heures.

Leurs rêves sont intenses et passionnels, parfois agressifs.

La constitution psychologique Pitta

La personne Pitta est passionnée, organisée et perfectionniste. Au travail, elle est très rigoureuse et va au bout de ses projets. Son apprentissage est visuel, ni trop rapide, ni trop lent et sa mémoire sélective.

La personne Pitta prend des décisions très rapidement, elle sait ce qu'elle aime, ce qu'elle veut et inversement. Sa vie sociale est assez centrée sur la réalisation de ses objectifs.

C'est une personne ponctuelle qui n'aime pas que les autres soient en retard. Elle anticipe ses dépenses pour ses projets. Les émotions qu'on retrouve chez la personne Pitta sont la colère et l'irritabilité.

Elle a tendance à contrôler ses émotions jusqu'à ce que ça explose plutôt que de montrer sa vulnérabilité. La devise d'une personne Pitta serait plutôt "rien n'est impossible".

Prendre soin de Pitta

Voici à présent les conseils de la médecine ayurvédique pour prendre soin des personnes à dominante doshique Pitta.

Pitta est chaud, pénétrant, léger, huileux et liquide, alors, il faut éviter les aliments chauffants, piquants, acides, salés et chauds.

Comme le feu qui brûle, Pitta peut s'enflammer.

Le piment peut provoquer des sensations de brûlure pendant la digestion, il faudra donc faire attention à sa consommation. Les excitants comme le café, le thé et l'alcool sont également à modérer.

Pitta n'aime pas se priver de manger ou sauter de repas, ça le met en colère. L'ayurveda recommande donc de ne pas sauter de repas et d'éviter les jeûnes.

Les personnes Pitta peuvent être compétitives et recherchent le dépassement. Il serait alors pertinent d'avoir des activités sans compétition, sans attentes, et de prendre du temps pour des loisirs sans objectif.

Le yoga, la méditation comme le hatha, le vinyasa et le yin plutôt que l'ashtanga conviendront aux personnes Pitta.

Tout ce qui adoucira la vie des personnes Pitta est recommandé comme une musique agréable, une exposition à la fraîcheur ou à la lueur de la lune, des massages à l'huile de coco, du repos.

Quelle alimentation pour un profil Pitta?

Au niveau de l'alimentation, il est recommandé de privilégier les aliments aux goûts sucrés, astringents et amer.

Les aliments au goût sucré sont les fruits, les légumes, les céréales, les oléagineux et les protéines.

Les aliments astringents sont les légumineuses comme lentilles corail, pois-chiche, lentilles, haricots rouges.

Les aliments amers sont les légumes comme l'endive, la roquette, le chou de bruxelles, l'artichaut, le radis noir, le concombre amer, mais également le curcuma, l'amande amère et le café. Le ghee ou beurre clarifié indien est le meilleur gras pour pacifier Pitta.

Si le système digestif fonctionne correctement, le profil Pitta est le meilleur dosha pour digérer les crudités, en cas de déséquilibres, il vaudrait mieux manger cuit.

A retenir pour l'alimentation Pitta:

- Emporter toujours une bouteille d'eau
- Eviter de jeûner
- Eviter l'utilisation excessive d'épices piquantes
- Inclure la coriandre, le curcuma, la menthe dans les préparations culinaires
- Prendre de la nourriture à intervalles réguliers
- Favoriser les aliments lourds à digérer tels que des aliments non-végétariens, les huiles et les graisses mais en petites portions.
- S'assurer d'avoir au déjeuner, en plus des légumes verts, des céréales et des protéines.
- Contrôler l'excès alimentaire
- Consommer des crudités et des aliments cuits croquants
- Cuisiner au ghee, à l'huile de coco ou assaisonner d'un peu d'huile d'olive.
- Supprimer les fritures et aliments gras
- Favoriser les saveurs amères, astringentes et douces

LES 5 FORMES DE PITTA

Généralités sur Pitta Dosha

Les fonctions de Pitta sont de gouverner tout le métabolisme du corps, la digestion, l'absorption, l'assimilation de la nourriture, de maintenir la température corporelle, de procurer de l'appétit, la soif, le goût, l'envie et la couleur. Pitta représente la lumière qui lustre et fait briller les yeux, les cheveux, la peau, le corps. Il rend le corps sensible au plaisir et réagit. Il procure de l'intelligence, de la compréhension et de la connaissance. Il apporte courage et ambition, favorise la transformation de l'être et sert le principe d'évolution. Relié aux yeux, l'élément feu permet la perception visuelle.

Relié au ventre, il permet l'assimilation et l'absorption des nutriments.

Relié au sang, il donne la couleur

Relié au corps, il lui procure la chaleur

Relié aux déchets du corps, il les colore

Relié au mental, il favorise l'intelligence

LES 5 FORMES DE PITTA

SADAKHA PITTA

Sadhaka Pitta est situé dans la cage thoracique. La région du cœur est considérée comme le siège de la conscience dans la sagesse ancienne. Sadhaka signifie « réaliser » en sanskrit. Il est en lien avec le champ émotionnel, la confiance en soi mais aussi avec « la chimie » de notre organisme qu'est le système endocrinien. Il favorise la connaissance, la compréhension, l'analyse, la synthèse.

LES 5 FORMES DE PITTA

ALOCHAKA PITTA

Alochaka pitta est présent dans les yeux et correspond à la perception visuelle, lumière, couleurs. Par l'intermédiaire de l'œil la lumière du monde est absorbée pour retransmettre au cerveau des images et ce qui a été perçu. L'alochaka pitta perçoit la lumière, l'image et le prana vayu combiné au sadhaka pitta, reçoivent l'information et l'analyse pour l'identifier. Alochaka est aussi relié aux émotions, des émotions variées qui procurent des larmes avec des phénomènes chimiques différents.

LES 5 FORMES DE PITTA

PACHAKA PITTA – Puissance de digestion

Pachaka Pitta se trouve dans le tiers bas de l'estomac et l'intestin grêle mais il peut également être trouvé dans toutes les parties du tube digestif permettant la transformation des aliments en nutriments et en déchets. Il a une capacité de digestion, d'absorption et d'assimilation de la nourriture. Lorsque le feu digestif de l'estomac est élevé il procure la sensation de faim. Avec Samana vayu et kledaka kapha (le sous doshas de kapha relié à la digestion), pachaka permet le maintien d'Agni soit la puissance digestive.

LES 5 FORMES DE PITTA

RANJAKA PITTA

Le mot sanskrit de Ranjaka signifie celui qui colore. Il est situé dans le foie et la rate. Il donne la couleur au sang, des yeux, des cheveux, du teint, des urines, fèces. Le Ranjaka pitta dépend de l'inter relation entre le foie, l'estomac, la rate et la moelle osseuse.

Si les fonctions de l'estomac sont altérées, le foie est impacté.

Si la rate dysfonctionne, le foie est impacté.

Si l'estomac, la rate, le foie sont altérés, la moelle osseuse est déficiente. Il participe à la production de globules rouges mais aussi à l'élimination des toxines.

LES 5 FORMES DE PITTA

BHRAJAKA PITTA

Bhrajaka Pitta se trouve au niveau de la peau. Il est en lien avec la pigmentation, l'éclat de la peau, le maintien de la chaleur corporelle et l'absorption de l'humidité et des substances appliquées sur la peau comme les huiles, les décoction, les crèmes, l'eau thermale appliquées par voie cutanée.

Kapha Dosha

Une personne avec un dosha Kapha est assez trapue et ronde. Ses articulations ne sont pas apparentes et son ossature est plutôt robuste. En général, elles ont du mal à perdre du poids. Son visage est charpenté avec de grands yeux doux et romantiques, des cheveux longs, épais et plutôt foncés. Leurs lèvres sont épaisses et leurs dents sont blanches, grandes, solides et alignées. Leur voix est profonde, grave, douce et rassurante.

La constitution physiologique d'une personne Kapha est contraire au dosha Vata ou Pitta, Elle tombe très rarement malade avec des maladies qui arrivent plus tardivement et qui sont plus longues à soigner. Son appétit est petit, la faim sera plutôt émotionnelle. Son métabolisme est lent ainsi que son transit.

De ce fait, elle peut prendre du poids facilement, car elle n'arrive pas à brûler facilement des calories. Elle a une tendance à la rétention d'eau. Les doshas Kaphas sont sensibles à l'humidité et à la pluie. Elle adore dormir et son sommeil est assez lourd. Elle rêve rarement et fait plutôt des rêves romantiques.

STABLE ET NOURRISSANT

Elements: Terre + Eau

"Equilibre" Cellules, fluides, lubrification, protection

Qualités: FLEGMES

Lourd, lent, froid, huileux, visqueux, dense, mou, statique

Site dans le corps: ESTOMAC

Gorge, tête, nez, estomac, pancréas, lymphe, tissus adipeux.

Equilibré: Chaleureux, pardonne facilement, ayant de la compassion, émotionnellement stable, détendu, lent, méthodique, bonne mémoire, stabilité, résistance naturelle aux maladies.

Déséquilibré: Mou, indifférent, peau grasse, trop de sommeil, allergies, digestion lente, léthargie, possessivité, matérialisme, prise de poids

La constitution physiologique Kapha

Kapha, étant un représentant de l'eau dans le corps, il protège toutes les cellules et tous les tissus et maintient le corps ensemble comme une seule unité.

Il nourrit tous les tissus et organes, les lie ensemble, soutient la vie, fournit la nutrition, il maintient l'équilibre de toutes les activités du corps, agit comme tampon et liquide de refroidissement et permet la croissance et le développement.

Il est également responsable de la force du corps et de la sérénité de l'esprit et des sens. Il fournit la stabilité, l'endurance, la force et l'immunité au corps et à l'esprit et contribue à une santé globale lorsqu'il est en état d'équilibre. Lorsqu'il est dérangé, le même kapha agit comme un plan d'eau perturbé, un tsunami et détruit le corps.

De part ses éléments Terre + Eau qui le constituent son activité métabolique et ses principes circulatoires ont tendance à être ralentis.

La constitution psychologique Kapha

Une personne Kapha est très fidèle, droite, franche et compassionnelle. Au travail, elle persévère sur un projet à la fois, un projet à long terme et va jusqu'au bout.

Son apprentissage est long et se fait de manière tactile. Elle a une très bonne mémoire. Quand il faut prendre une décision, elle aime prendre son temps et ne reviendra pas dessus.

Sa vie sociale est plutôt tournée autour de sa famille et de ses amis, avec des amitiés durables.

Son humeur est stable, ce qui est très rassurant pour les autres profils. Avec eux, on sait à quoi s'attendre. La personne Kapha préfère la routine, la stabilité et la construction.

Les personnes Kapha sont plutôt économes, à l'heure, croyantes et spirituelles. Leur devise : "lentement, mais sûrement".

Prendre soin de Kapha

Voici à présent les conseils de la médecine ayurvédique pour prendre soin des personnes à dominantes Kapha.

Elles doivent faire attention aux aliments lourds à digérer, sucrés, acides, salés, gras et humidifiants. Ces aliments auront tendance à les alourdir. Si les aliments sont trop lourds alors que le métabolisme est déjà lent, ces aliments auront tendance à provoquer une mauvaise digestion et un stockage important.

Elles doivent éviter de consommer des yaourts, car ils sont trop humidifiants. Elles adorent dormir, mais trop dormir (9h-10h) n'est pas bon pour elles. Il faut privilégier un sommeil plus court et réparateur. Elles doivent faire plus d'activités physiques que les autres profils afin d'activer leur métabolisme, leur vitalité et leur immunité (6 heures).

Les activités physiques peuvent être le yoga dynamique type vinyasa, ashtanga, la danse, le ski, la natation, les sports de combat, les sports d'équipes. Elles peuvent se faire plaisir, car toutes les activités dynamiques seront bonnes pour elles !

Elles peuvent faire du sauna, aller au soleil et bouger au maximum. Par exemple : sortir de leur zone de confort en testant de nouvelles activités et en faisant de nouvelles rencontres. La joie procurée par une activité physique ou sexuelle peut être motivante pour éviter et éviter leur tendance à la fainéantise.

Il faut privilégier un sommeil court et réparateur et éviter les siestes.

Le sport cardio-vasculaire de manière très régulière va aider leur métabolisme.

Quelle alimentation pour un profil Kapha ?

Les aliments à privilégier pour un dosha Kapha sont les aliments aux goûts astringents, piquants et amers.

Les aliments astringents sont les légumes comme la blette, l'asperge et les pousses de bambou, les légumineuses comme les lentilles corail, pois-chiche, les haricots rouges et les fruits comme les baies, la grenade, la rhubarbe et le raisin.

Les aliments piquants ou chauffants sont les épices, les poivrons, l'ail, le piment, les feuilles de moutarde, le radis rouge.

Les aliments amers sont les légumes comme l'endive, la roquette, le chou de bruxelles, l'artichaut, le radis noir, le concombre amer, mais également le curcuma, l'amande amère et le café. Les aliments légers et asséchants comme les galettes de riz, l'orge, le millet, le thé noirs, les pois chiches sont, eux aussi, à privilégier.

Kapha est un dosha plus dense. Il faut donc mettre en place des actions prononcées pour l'équilibrer. Il faut privilégier un sommeil court et réparateur et éviter les siestes. Le sport cardio-vasculaire de manière très régulière va aider votre métabolisme.

A retenir pour l'alimentation Vata:

- Inclure une variété d'épices dans l'alimentation comme le gingembre, le poivre, la cannelle, la cardamome
- Eviter les aliments crus et réfrigérants
- Préférer la cuisson au four ou vapeur
- Jeûner 1 à 2 fois par mois pour améliorer la force digestive
- Il faut limiter l'apport de graisse et d'aliments humidifiants
- Augmenter la part de légumes et réduire la part de céréales et de protéines
- Préférer les aliments asséchants, légers, croquants et faciles à digérer.

LES 5 FORMES DE KAPHA

Généralités sur Kapha Dosha

Les molécules kapha se collent ensemble pour créer la masse corporelle. Constitué d'eau et de terre, kapha est lourd, lent, collant, mou, visqueux, dur, grossier, froid, stable, dense, huileux, humide. L'élément Eau de Kapha est prédominant dans la lymphe sous forme de plasma mais aussi dans la graisse, les tissus nerveux, moelle osseuse et les tissus reproducteurs, quant à l'élément Terre, il est prédominant dans les muscles et les tissus osseux pour apporter force et soutien. Le corps est constitué de 90 % d'eau, le rôle de Kapha est donc primordial dans la notion de longévité, d'endurance et de capacité à nourrir le corps et permettre à la vie de s'y développer.

De façon plus large, les fonctions de kapha sont la lubrification du cerveau, des poumons, de la bouche et du nez, des articulations, des viscères, des poumons. Il nourrit les tissus et organes, les soutient, leur donne force et endurance et favorise la croissance, la beauté, la jeunesse.

LES 5 FORMES DE KAPHA

BODHAKA KAPHA

Bodhaka est localisé dans la bouche sous forme de salive qui est liquide, collante, douce et légèrement onctueuse. Il y a 6 glandes salivaires qui jouent différents rôles dans les premières étapes de la digestion et qui maintiennent l'état d'humidité indispensable à la santé de la bouche et de l'œsophage. Bodhaka nous permet de parler et lubrifie toute la sphère buccale. Ce kapha est appelé bodhaka car il nous permet de connaître le goût des aliments.

Le bout de la langue permet de percevoir la saveur douce, les côtés du bout de langue renseignent la saveur acide, le milieu de la langue et en direction du fond renseigne sur le piquant, amer et astringent, quant aux côtés de la langue vers le fond, c'est la saveur salée qui est perçue.

Bodhaka kapha permet également la liquéfaction des aliments pour mieux digérer et favorise la sécrétion des enzymes contenus dans la salive en informant le cerveau de la nourriture à digérer.

LES 5 FORMES DE KAPHA

KLEDAKA KAPHA

Kledaka kapha est situé dans le ventre, il humidifie et protège les organes et les viscères de la chaleur de pachaka pitta et des mouvements de samana vayu. Il est responsable de la liquéfaction des aliments dans l'estomac. Kledaka kapha est situé dans l'estomac sous forme de mucus gastrique, il sert à produire le flegme dans l'estomac. Il représente également le niveau d'humidité et d'hydratation des viscères de toute la sphère digestive. Kledaka kapha constitué de l'élément eau permet ainsi aux enzymes digestifs, aux sucs gastriques, aux aliments de circuler dans la région digestive. Il véhicule les fonctions de PACHAKA PITTA et protège les organes et viscères des mouvements de samana vayu.

LES 5 FORMES DE KAPHA

SLESHAKA KAPHA

Sleshaka – littéralement « embrasser, s'entrelacer, attacher ». Sleshaka Kapha est l'eau, qui fournit la lubrification des articulations sous la forme d'un fluide lubrifiant, la synovie. D'un point de vue physiologique, il s'agit des membranes synoviales de l'articulation et du liquide synovial. Le liquide synovial est un dialysat de plasma sanguin avec une forte concentration d'acide hyaluronique. Il fournit également les nutriments et l'oxygène au cartilage articulaire vasculaire.

.

LES 5 FORMES DE KAPHA

AVALAMBAKA KAPHA - LE PLUS IMPORTANT DES KAPHAS

Avalambaka Kapha signifie littéralement « tenir, soutenir ». Il est situé dans la poitrine, soutient ensemble la zone scapulaire, les épaules et le cœur, il réside donc principalement dans la poitrine, les poumons et la plèvre. Il crée les fluides des parois intérieures pulmonaires mais aussi ceux du cœur et de la gorge.

L'état des poumons dépend de l'état du dosha Kapha.

.

LES 5 FORMES DE KAPHA

TARPAKA KAPHA

Le mot sanskrit tarpaka signifie nourrir ou contentement. Tarpaka est présent dans la matière blanche du cerveau, dans les fluides cérébrospinaux. Kapha se situe également dans les gaines de myéline afin de protéger les nerfs des impulsions neuronales. Tarpaka lubrifie les sinus et les cavités nasales. Nous transportons le patrimoine génétiques ADN de nos parents par tarpaka kapha. Si un grand parent a du diabète, la mémoire de ce dernier est transportée par tarpaka kapha. De la même manière, toutes nos expériences vécues, surtout lors des 7 premières années de vie, sont inscrites et nous conditionnent pour le reste de notre vie et construisent notre personnalité.

.

Importance de l'équilibre des sous-doshas

Tous les sous-doshas travaillent ensemble pour maintenir l'équilibre et la santé. Lorsqu'un d'eux est déséquilibré, cela entraînera des symptômes liés à ce sous-dosha puis sa déstabilisation se répercutera sur un autre sous-dosha.

Par exemple, un déséquilibre de Prana Vata peut causer l'anxiété puis l'accélération de la respiration entraînera un dessèchement de la gorge donc un déséquilibre de Bodaka Kapha, se traduisant par un manque d'humidité dans la gorge.

Favoriser l'équilibre des doshas dans le corps pour le maintenir d'une bonne santé commence par la régulation du feu digestif afin que les fonctions de kledaka kapha, samana vayu et pachaka pitta soient optimales.

Le corps peut ainsi assimiler les propriétés nutritives des aliments qui seront ensuite distribuées au reste des cellules et tissus pour les nourrir, les protéger et les rendre plus forts.



vata



kapha



pitta

Les 3 Malas en Ayurveda

En Ayurveda, les Malas sont les déchets ou les résidus naturels du métabolisme. Ils jouent un rôle essentiel dans le maintien de la santé. Contrairement à la vision occidentale qui considère les déchets comme inutiles ou nuisibles, l'Ayurveda reconnaît leur importance et veille à leur bon équilibre.

Les trois principaux Malas sont :

1. Purisha (les selles)
2. Mutra (l'urine)
3. Sveda (la sueur)

Un déséquilibre dans leur production ou leur élimination peut entraîner des troubles physiques et énergétiques.

Purisha – Les selles

Purisha est le résidu de la digestion, ce qui n'est pas absorbé par le corps après le processus digestif. Il est formé dans le gros intestin (pakvashaya).

Fonctions

- Élimine les déchets solides du corps.
- Maintient l'équilibre des doshas, surtout Vata.
- Joue un rôle dans la clarté mentale et la stabilité émotionnelle.

Signes d'un bon équilibre

- Selles régulières, bien formées, ni trop sèches ni trop liquides.
- Une évacuation facile et quotidienne.

Déséquilibres

- Constipation, diarrhée, ballonnements, hémorroïdes.
- Troubles liés à un excès ou un blocage de Vata dans le colon.

Mutra – L'urine

Mutra est le résultat de la filtration des liquides et des déchets azotés dans les reins, un sous-produit du plasma (rasa dhatu).

Fonctions

- Élimine les déchets liquides et l'excès d'eau.
- Régule la température corporelle.
- Contribue à l'équilibre de Pitta et à l'hydratation

Signes d'un bon équilibre

- Urine claire, de couleur pâle, sans odeur forte.
- Mictions régulières et sans brûlures.

Déséquilibres

- Urine foncée, brûlure à la miction, infections urinaires.
- Rétention ou incontinence.

Sveda – La sueur

Sveda est le sous-produit de la transformation du sang (rakta dhatu) et de l'activité physique ou thermique.

Fonctions

- Régule la température corporelle.
- Élimine les toxines par la peau.
- Maintient la souplesse et l'hydratation de la peau

Signes d'un bon équilibre

- Transpiration modérée lors d'un effort ou en chaleur.
- Pas d'odeur excessive ou désagréable.

Déséquilibres

- Transpiration excessive (surtout Pitta).
- Transpiration insuffisante (déséquilibre Vata ou obstruction des canaux).

Le feu digestif



Agni

En Ayurveda, le feu digestif (Agni) est la clé de la santé.

- Un Agni équilibré → digestion optimale, énergie, clarté d'esprit.
- Un Agni affaibli → production d'Āma (toxines), lourdeur, ballonnements, inflammations.

La cuisine ayurvédique vise à :

- renforcer Agni par des plats chauds, épicés doux, digestes,
- éviter les surcharges (plats lourds, excès de gluten, produits laitiers, sucres raffinés),
- adapter l'alimentation aux saisons et aux constitutions (doshas).



Agni

L'Agni, selon les principes de l'Ayurveda, est un feu ardent qui brûle dans tout être vivant. Il gouverne la digestion, le métabolisme, l'assimilation et l'absorption des nutriments mais aussi de nos émotions.

Définition d'Agni :

- En sanskrit, Agni signifie "feu". En Ayurveda, Agni désigne le feu digestif, l'énergie responsable de la transformation des aliments, des pensées et des expériences.

Rôle central d'Agni :

- Selon l'Ayurveda, une bonne santé repose sur un Agni fort et équilibré. Un Agni affaibli ou dérangé est à l'origine de nombreux déséquilibres et maladies.

Les différentes formes d'Agni:

Jatharagni (le feu digestif principal)

- Localisé dans l'estomac et l'intestin grêle.
- Responsable de la digestion physique des aliments.

Bhutagni (feu des éléments)

- Cinq types correspondant aux cinq éléments (ether, air, feu, eau, terre) - On peut les relier aux enzymes du foie.
- Transforme les nutriments au niveau élémentaire après digestion.

Dhatvagni (feu des tissus)

- Sept feux liés aux tissus corporels (Dhatus).
- Chaque Dhatvagni transforme les nutriments pour nourrir le tissu suivant (rasa, rakta, mamsa, etc.).



Les 4 types d'Agni

Sama Agni (feu équilibré)

- Digestion régulière, absorption optimale.
- Appétit sain, pas de lourdeur ni de gaz.

Tikshna Agni (feu trop fort)

- Digestion trop rapide, sensation de brûlure.
- Faim excessive, tendance à l'inflammation.

Manda Agni (feu faible)

- Digestion lente, lourdeur, fatigue post-repas.
- Accumulation d'Ama (toxines).

Vishama Agni (feu irrégulier)

- Digestion inconstante, ballonnements, alternance de diarrhée et constipation.
- Fréquent chez les personnes à dominance Vata.

Intolérances alimentaires

Virrudha

Privilégiez les aliments:

Sans gluten – éviter blé, seigle, orge, épeautre.
→ Alternatives : riz, quinoa, millet, sarrasin, amarante.

Sans lactose – éviter lait de vache, fromages, yaourts.
→ Alternatives : laits végétaux (amande, coco, avoine, riz), ghee.

Aliments inflammatoires à éviter :

- Tomates, aubergines, poivrons.
- Charcuteries, viandes rouges, fritures lourdes.
- Sucres raffinés, produits ultra-transformés.
- Café, alcool, sodas.
- Excès de gluten et de produits laitiers.

Viruddha (combinaisons incompatibles) :

- Lait + fruits acides.
- Lait + poisson ou viande.
- Fruits crus avec repas cuits.
- Légumineuses + yaourt ou fromage.
- Plusieurs protéines lourdes ensemble.

L'écoute d'agni pour une sagesse intérieure

Favoriser Agni

- Alimentation : aliments frais, cuits, adaptés à la constitution.
- Routines : repas réguliers, pas de grignotage.
- Émotions : attention au stress, à la colère ou à la tristesse qui affaiblissent Agni.
- Saisons : Agni est plus fort en hiver, plus faible en été.
- Mode de vie : le repos, le sommeil, l'activité physique équilibrée.

Ama – les toxines générées lorsqu' Agni est affaibli

- Définition : résidu non digéré, collant et toxique.
- Signes : langue chargée, fatigue, lourdeur, endormissement après les repas.
- Risques : accumulation d'Ama est la source première des maladies selon l'Ayurveda.

Comment entretenir un Agni sain

- Boire de l'eau chaude ou des tisanes digestives.
- Utiliser des épices comme gingembre, cumin, fenouil.
- Éviter les aliments froids, crus ou incompatibles.
- Jeûne léger ou mono-diète en cas de surcharge.
- Rituels ayurvédiques comme le Dinacharya.



L'alimentation

Un des piliers de la vie

L'ayurveda est un système nutritionnel alternatif permettant d'observer les effets de la diététique sur le mental et sur le corps. L'ayurveda, la médecine traditionnelle de l'Inde considère l'alimentation comme un des 3 piliers de la vie, avec le sommeil et l'amour. Manger de la bonne nourriture au moment approprié, dans le bon environnement et avec beaucoup d'amour et de respect nourrira non seulement le corps, mais aussi l'esprit et l'âme.





L'importance de bien se nourrir

Manger ce qui convient à votre individualité est un principe de base de l'Ayurveda. Cette science de vie basée depuis 5000 ans sur l'observation directe des expériences effectuées sur les êtres vivants considère l'alimentation comme le premier remède de bonne santé.

Pour répondre aux besoins de chacun, l'Ayurveda considère:

- le profil doshique, l'âge, la saison, le rythme de vie, l'exercice physique
- l'activité métabolique de la personne
- le choix des saveurs
- les modes de cuisson
- les associations d'aliments
- Les quantités, la qualité et la provenance des aliments

Modes de cuisson et textures

Automne-hiver (Vata/Kapha) : cuissons longues, mijotées, soupes, ragoûts.
Textures onctueuses et nourrissantes.

Printemps-été (Kapha/Pitta) : cuissons vapeur, bouillons légers, sautés rapides.
Textures légères, rafraîchissantes.

Par dosha :

- Vata : aliments cuits, onctueux, huileux.
- Pitta : aliments rafraîchissants, légèrement cuits, herbes fraîches.
- Kapha : aliments légers, grillés, secs, épicés.

Aromates et épices

Bienfaits généraux

- Coriandre : digestive, rafraîchissante, diurétique.
- Cumin : stimule Agni, réduit ballonnements.
- Fenouil : carminatif, apaise la digestion.
- Curcuma : anti-inflammatoire, purifie le sang.
- Gingembre : réchauffant, anti-Āma, immunité.
- Cardamome : adoucit la digestion, apaise les reflux.
- Cannelle : réchauffante, stimule la circulation.
- Clou de girofle : antiseptique, stimule Agni.
- Poivre noir : améliore l'assimilation des nutriments.

Épices qui facilitent la digestion des aliments lourds

- Légumineuses : asafoetida, gingembre sec, cumin, fenugrec.
- Crucifères : cumin, fenouil, curcuma, moutarde noire.
- Céréales : cannelle, cardamome, gingembre.
- Aliments gras : poivre noir, pippali, gingembre, curcuma.

Répartition des aliments

Répartition des aliments

La moitié de l'assiette est constituée de légumes (cuits en automne-hiver/crus et cuits au printemps-été) et l'autre moitié est composée de céréales et de protéines végétales (ou de viande blanche, œuf ou poisson). Les fruits se mangent plutôt en dehors des repas dans la matinée ou avant le repas.

Ordre de consommation des aliments :

1. Entrée = soit des fruits, une soupe ou des légumes cuits et chauds
2. Plats = Légumes cuits
3. Plats = Céréales
4. Plats = Légumineuses
5. Dessert = Lait chaud d'or ou une petite portion de fromage

L'alimentation ayurvédique

Saison & doshas

Automne-hiver (Vata dominant, Kapha qui s'accumule)

- Favoriser : plats chauds, nourrissants, légumes racines, courges, céréales complètes, légumineuses onctueuses (mung dhal, lentilles corail), épices réchauffantes.
- Éviter : aliments crus, froids, secs, café, alcool, sucres raffinés.

Printemps-été (Kapha dominant, Pitta qui s'exacerbe)

- Favoriser : repas légers, légumes verts, fruits aqueux, herbes fraîches (menthe, coriandre, basilic).
- Céréales : orge, quinoa, riz basmati.
- Épices douces : coriandre, fenouil, menthe.
- Éviter : excès de gras, fritures, plats lourds, piments forts, café, alcool.

Par dosha :

- Vata → nourritures chaudes, onctueuses, sucrées naturelles.
- Pitta → aliments rafraîchissants, doux, amers.
- Kapha → aliments légers, secs, épicés, stimulants.

L'alimentation ayurvédique

Ritucharya Automne

Deux phases dans l'automne :

- Sharad R̥tu (début d'automne) : climat encore chaud → Pitta ↑.
- Hemanta R̥tu (fin d'automne) : climat plus frais → Vata ↑.

Sharad (début d'automne) – prédominance Pitta

Enjeu : la chaleur accumulée en été ressort → inflammations, irritabilité, éruptions cutanées.

But : apaiser Pitta, éliminer la chaleur, protéger agni.

- Saveurs à privilégier : doux, amer, astringent.
- Saveurs à limiter : piquant, salé, acide.
- Aliments : riz basmati, ghee, coriandre, menthe, grenade, lait d'amande, légumes verts tendres, fruits juteux.
- Mode de vie : bains ou douches tièdes, pranayamas rafraîchissants (shitali, sitkari), yoga doux, éviter surmenage et soleil intense.
- Huiles de massage : coco, tournesol.

Hemanta (fin d'automne) – prédominance Vata

Enjeu : air sec, vent, froid → agitation, peau sèche, digestion variable.

But : stabiliser et nourrir Vata, renforcer agni.

- Saveurs à privilégier : doux, salé, acide.
- Saveurs à limiter : amer, astringent, piquant (en excès).
- Aliments : plats chauds et onctueux (potages, kichari), céréales nourrissantes (avoine, riz, blé), légumes racines, ghee, huiles douces.
- Mode de vie : régularité, coucher tôt, massages quotidiens à l'huile chaude (sésame, amande).
- Pranayama : nadi shodhana doux pour calmer Vata.

L'alimentation ayurvédique

Ritucharya Hiver

Dosha prédominant : Kapha (froid, humide) + Vata (froid sec).

Enjeu : le froid extérieur intensifie l'agni interne → besoin d'alimentation plus nourrissante et stable. Risque de congestion si alimentation trop lourde et manque de mouvement.

But : nourrir, stabiliser et soutenir l'immunité, tout en évitant l'accumulation de Kapha.

- Principes clés
- Se lever tôt mais garder des routines cocooning.
- Faire de l'exercice quotidien pour garder la chaleur interne.
- Maintenir des massages quotidiens à l'huile chaude (sésame ou moutarde).
- Protéger tête et oreilles du froid.

Alimentation

- Saveurs à privilégier : doux, salé, acide (réchauffantes et nourrissantes).
- Saveurs à limiter : amer, astringent, piquant (en excès) si ama ou Kapha important.
- Aliments : potages consistants, dhal épicé doux, céréales chaudes, légumes racines, fruits secs trempés, ghee et huiles douces.
- Épices : gingembre, cannelle, cardamome, poivre noir en petites quantités.

Saison	Dosha dominant	Objectif	Saveurs clés	Alimentation & Mode de vie
Début automne (Sharad)	Pitta ↑	Rafrâichir, apaiser, protéger foie et peau	Doux, amer, astringent	Fruits juteux, riz, coriandre, massages frais, yoga doux
Fin automne (Hemanta)	Vata ↑	Stabiliser, nourrir, hydrater	Doux, salé, acide	Soupes, racines, ghee, massages chauds
Hiver (Shishira)	Kapha + Vata ↑	Renforcer, nourrir, stimuler chaleur interne	Doux, salé, acide	Aliments plus riches, épices douces, massages à l'huile chaude

L'alimentation ayurvédique

Menus Automne – Hiver

Organes à soutenir: En cette saison d'octobre à février on veille à soutenir le côlon et les poumons pour ne pas accumuler vata dans le côlon et kapha dans les poumons ce qui permettra de maintenir un transit quotidien et éviter de prendre froid et de déclarer des bronchites ou des sinusites.

Doshas à contrôler: Vata & Kapha

Saveurs à consommer: Doux – Acide – Piquant – Salé

- On met l'accent sur la saveur piquante et les aliments chauds qui pacifient à la fois vata et kapha comme les épices telles que le gingembre, le poivre, la cannelle, graines de moutarde, graines de cumin.
- On consomme la saveur douce mais de façon modérée pour ne pas aggraver kapha et pour soutenir la santé du côlon afin de réconforter vata, telles que les céréales, les légumineuses, les laits végétaux chauds et les fruits cuits.
- On introduit la saveur acide provenant des agrumes pour soutenir l'activité enzymatique et on peut prendre une petite portion de fromages sans excès car cela augmenterait le flegme dans les poumons.
- N'oubliez pas quelques produits salés tels que les huîtres et le sel gemmes pour soutenir l'élimination des selles et renforcer les minéraux nécessaires à la santé du système nerveux, des muscles et des os, mais sans excès pour éviter la rétention des fluides chez kapha.

Modes de cuisson : soupe, bouillon, velouté, plats mijotés, vapeur, cuisine au ghee dans la poêle.

Soutenir Agni en Automne-Hiver

Les grands principes alimentaires en cette saison:

- Privilégier les aliments : chauds, cuits, onctueux, épicés
- Éviter : crus, secs, froids, légumineuses difficiles à digérer, aliments glacés
- Techniques : cuisson lente, mijotée, épices digestives (gingembre, cannelle, fenouil, cumin, clou de girofle...)
- Douceur (madhura) : nourrit, ancre, calme
- Acide (amla) et salé (lavana) : réchauffent, stimulent

Petit-déjeuner réconfortant :

- Porridge aux épices chai : flocons d'avoine, lait végétal, cannelle, gingembre, cardamome, dattes, ghee
- Option salée : khichari léger (riz + mung dal décortiqué) avec légumes racines

Déjeuner équilibré :

- Khichari nourrissant d'hiver : riz basmati, mung dal, courge, carottes, épinards, cumin, gingembre, coriandre, ghee
- Soupe de lentilles corail au lait de coco et curcuma
- Chutney chaud aux pommes et cannelle

Dîner léger et digeste :

- Velouté de potimarron aux épices douces
- Galettes de patate douce et pois chiches
- Tisane digestive post-repas : fenouil + anis + réglisse

Vigilance & Remèdes

En cette saison combinant le froid, l'humidie et le vent, on ne consomme que des aliments cuits et chauds, sous forme de soupe, cuits au four, en potée, dans du ghee ou à la vapeur.

Vigilance : les fromages à pâtes molles, à pâtes dures, les yaourts, la crème fraîche, les crudités, les liquides tempérés ou froids, les viandes lourdes à digérer, les plats lourds à digérer, cuisinez les légumes astringents tels que les crucifères sans être associés à une béchamel noix de muscade ou une crème végétale.

Remèdes : Cuisinez des recettes avec du thym, du laurier, du gingembre, du piment doux, du poivre, du cumin, de la cannelle, de la noix de muscades, du curcuma, de la cardamome, des graines de fenouil et de l'asae foetida.

Assurez vous d'une texture onctueuse grâce au mode de cuisson ou à l'ajout d'huile ou de ghee afin d'éviter au corps de se raidir et de le protéger du froid.

- Lait, crème fraîche avec cannelle, cardamome ou muscade.
- Légumineuses avec cumin, graines de fenouil, asae foetida, gingembre
- Les produits animaux tels que poisson, dinde ou lapin avec curcuma, poivre, gingembre si toutefois la personnes n'arrive pas à se priver de produits animaux

Attention à Kapha aggravé en hiver

Kapha est froid, lourd, lent, humide : on cherche donc des aliments légers, secs, chauds et épicés pour le stimuler et éviter l'accumulation de mucus ou de lourdeur.

Favoriser :

- Légumes cuits : carottes, betteraves, courges, poireaux, épinards.
- Légumineuses : lentilles corail, haricots mungo, pois chiches (bien cuits avec épices).
- Céréales légères : orge, sarrasin, quinoa, millet.
- Fruits cuits et secs : pommes et poires cuites avec cannelle ; figues et raisins secs trempés.
- Épices chaudes : gingembre, poivre noir, cannelle, clou de girofle, cardamome.
- Tisanes digestives : gingembre frais, fenouil, tulsi, cannelle.
- Soupes claires, bouillons d'épices.
- Ghee (en petite quantité) : soutient Agni sans alourdir.

Aliments qui soutiennent l'estomac et la digestion

- Gingembre frais râpé avant le repas : stimule le feu digestif (Agni).
- Cumin, coriandre, fenouil en infusion ou en cuisine : facilitent la digestion.
- Aloe vera (en petite quantité) : apaise l'estomac et soutient les muqueuses.
- Citron (avec modération) : stimule la digestion sans aggraver Kapha s'il est pris chaud.
- Bouillons et soupes épicées : faciles à digérer, réchauffent et activent l'Agni.

À éviter pour Kapha en hiver

- Produits laitiers froids (yaourt, fromage blanc, lait froid).
- Aliments lourds, gras, frits.
- Excès de sel ou de sucre.
- Aliments froids, crus ou non cuits.
- Banane, avocat, orange : aggravent Kapha chez certains profils.

L'alimentation ayurvédique

Ritucharya
Printemps – été

Printemps (Kapha) : poumons, sinus, estomac → congestion, lourdeur.

- Favoriser l'expansion respiratoire, alléger alimentation, éviter mucosité.

Été (Pitta) : foie, cœur, peau → inflammation, irritabilité, chaleur.

- Rafrâîchir le foie, hydrater, limiter les excitants (alcool, café, fritures).

L'alimentation ayurvédique

Ritucharya Printemps

Ritucharya au Printemps (Vasanta)

Période : fin de l'hiver → début du printemps.

Dosha prédominant : Kapha (lourd, humide, froid).

Enjeu : Kapha accumulé pendant l'hiver commence à se liquéfier avec le réchauffement → risque de congestion, allergies, léthargie, digestion lente.

Principes clés

- Alléger, assécher et réchauffer l'alimentation et les habitudes de vie.
- Stimuler agni pour éviter l'ama (toxines).
- Bouger davantage pour dynamiser le corps et l'esprit.

Alimentation

- Favoriser saveurs piquante, amère, astringente.
- Limiter doux, salé, acide.
- Privilégier légumes verts, épices chauffantes (gingembre, poivre noir, cannelle), légumineuses sèches.
- Réduire produits laitiers, sucres, fritures, excès de graisses.

Hygiène de vie

- Lever tôt, exercices dynamiques (marche rapide, yoga plus tonique).
- Massage à sec (garshana) ou avec huiles légères (moutarde, sésame).
- Pranayama pour dégager poumons et sinus (kapalabhati, bhasrika doux).

L'alimentation ayurvédique

Ritucharya Eté

Ritucharya en Été (Grishma)

Période : fin du printemps → solstice d'été.

Dosha prédominant : Pitta (feu) et aggravation possible de Vata par sécheresse.

Enjeu : chaleur et sécheresse affaiblissent agni, augmentent la soif et diminuent l'endurance. Risque d'inflammation, irritabilité, coups de chaleur.

Principes clés

- Rafraîchir, hydrater, apaiser le corps et l'esprit.
- Protéger agni sans l'éteindre.
- Réduire l'exposition au soleil et aux activités intenses.

Alimentation

- Favoriser saveurs douce, amère, astringente.
- Limiter piquante, salée, acide.
- Privilégier fruits juteux (pastèque, melon), légumes verts tendres, céréales légères (riz basmati, quinoa), lait d'amande, coriandre, fenouil.
- Utiliser ghee et huiles douces pour maintenir l'hydratation interne.

Hygiène de vie

- Se lever tôt mais éviter effort intense aux heures chaudes.
- Yoga doux (postures rafraîchissantes : pashchimottanasana, shashankasana).
- Massages avec huiles rafraîchissantes (coco, tournesol, pinda tailam, huile d'olive).
- Pranayama rafraîchissants (shitali, sitkari).
- S'habiller en couleurs claires et tissus légers.

L'alimentation ayurvédique

Cuisine

Grands principes alimentaires :

- Printemps (Kapha ↑) : alléger, sécher, réchauffer → stimuler agni.
- Été (Pitta ↑) : rafraîchir, hydrater, adoucir → protéger agni sans l'éteindre.

Saveurs :

- Printemps : privilégier piquant, amer, astringent / réduire doux, salé, acide.
- Été : privilégier doux, amer, astringent / réduire piquant, salé, acide.

Modes de cuisson :

- Printemps : cuissons légères, sautés, vapeur, grillés.
- Été : cru modéré, vapeur douce, mijotés légers.

Épices :

- Printemps : gingembre, poivre noir, cannelle, cardamome, curcuma.
- Été : coriandre, fenouil, menthe, cumin, cardamome verte.

Idées repas :

- Petit-déj : bouillie d'avoine aux épices (printemps) / fruits frais & amandes trempées (été).
- Déj : dhal léger + légumes vapeur + riz basmati (printemps) / salade tiède quinoa-légumes verts + coriandre (été).
- Dîner : soupe épicée de légumes secs (printemps) / soupe légère de courgettes-menthe (été).

Aliments bénéfiques au Printemps

- Pour Kapha : légumes amers (pissenlit, roquette), légumineuses sèches, épices chauffantes, miel brut (en petite quantité).
- Pour Pitta : aliments doux mais légers : poires, concombres, asperges.
- Pour Vata : soupes épicées mais nourrissantes, céréales chaudes (millet, avoine).

Fiche 1 – Céréales & pseudo-céréales

Recommandations saisonnières

Automne-hiver : riz basmati, avoine en porridges chauds, sarrasin.

Printemps-été : quinoa, millet, orge perlé.

Céréale	Effet sur Agni	Effet sur Āma	Impact doshas	Mode de cuisson conseillé	Épices & aromates
Riz basmati	Équilibre, léger	Réduit	Convient aux 3	Bouilli, vapeur	Cumin, coriandre, cardamome
Quinoa	Stimule	Réduit	Convient aux 3	Bouilli, sauté rapide	Coriandre, fenouil
Millet	Assèche Agni si excès	Peut générer Āma	↑ Vata, réduit Kapha	Bouilli, soupe légère	Gingembre, cumin
Sarrasin	Stimule	Réduit	↑ Vata, réduit Kapha	Bouilli, galettes	Cannelle, fenouil
Avoine (sans gluten)	Nourrit Agni	Lourde	✓ Vata, ✓ Pitta, ↑ Kapha	Porridge chaud	Cardamome, cannelle

Fiche 2 – Légumineuses

Recommandations saisonnières :
Automne-hiver : mung dhal, lentilles corail.
Printemps-été : pois chiches, lentilles jaunes, haricots mungo.

Légumineuse	Effet sur Agni	Effet sur Āma	Impact doshas	Mode de cuisson conseillé	Épices & aromates
Lentilles corail	Équilibre	Réduit	Convient aux 3	Soupe, dhal	Curcuma, cumin, coriandre
Haricots mungo (décortiqués)	Stimule	Réduit	Convient aux 3	Kitchari, soupe	Asafoetida, fenouil, gingembre
Pois chiches	Lourds	Favorisent Āma si mal cuits	↑ Vata, lourds Kapha	Long mijotage	Cumin, coriandre, hing
Lentilles vertes	Lourdes, assèchent	Peuvent générer Āma	↑ Vata, lourds Kapha	Mijotage long	Curcuma, gingembre
Pois cassés	Lourds	Favorisent Āma	↑ Vata, lourds Kapha	Soupe, ragoût	Cumin, fenouil, asafoetida

Fiche 3 – Légumes

Recommandations saisonnières :
Automne-hiver : légumes racines, courges.
Printemps-été : légumes verts, crucifères bien épicés.

Légume	Effet sur Agni	Effet sur Āma	Impact doshas	Mode de cuisson conseillé	Épices & aromates
Courges (butternut, potimarron)	Équilibrent	Réduisent	Conviennent aux 3	Purée, soupe	Cannelle, muscade, cumin
Carottes, patate douce	Nourrissent	Réduisent	Conviennent aux 3	Vapeur, rôties	Gingembre, coriandre
Crucifères (chou, brocoli, chou-fleur)	Affaiblissent si crus	Favorisent Āma si mal épicés	↑ Vata, lourds Kapha	Vapeur, curry	Cumin, moutarde noire, fenouil
Aubergine, tomate, poivron	Irritent Agni	Génèrent Āma	↑ Vata, ↑ Pitta	Lourds Kapha	Éviter ou bien cuits
Légumes verts (épinards, courgettes)	Stimulent	Réduisent	Conviennent aux 3	Vapeur, curry	Cumin, coriandre

Fiche 4 - Fruits

Recommandations saisonnières

Automne-hiver : compotes tièdes de pommes/poires.
Printemps-été : fruits rouges, agrumes (éviter excès pour Pitta).

Fruit	Effet sur Agni	Effet sur Āma	Impact doshas	Mode conseillé	Épices & aromates
Pommes/poires cuites	Équilibrent	Réduisent	Conviennent aux 3	Compote, pochées	Cannelle, cardamome
Fruits rouges	Rafrâichissent	Réduisent	✓ Vata, ↓ Pitta	Peu pour Kapha	Crus ou compote
Bananes	Lourdes	Favorisent Āma	Lourdes Kapha & Pitta	Éviter ou cuites	Gingembre
Mangue mûre	Stimule	Réduit	Convient Vata/Pitta	Lourde Kapha	Fraîche mûre
Agrumes	Stimulent Agni	Réduisent Āma	✓ Vata, ↑ Pitta	✓ Kapha	Jus frais, crus

Fiche 5 – Produits laitiers & alternatives

Recommandations
Ajoutez de la cannelle, cardamome ou gingembre

Aliment	Effet sur Agni	Effet sur Āma	Impact doshas	Mode conseillé	Épices & aromates
Lait de vache	Lourdit	Favorise Āma	✓ Vata chaud, ↑ Pitta/Kapha	Chaud, épicé	Curcuma, cardamome
Ghee	Stimule Agni modéré	Réduit Āma	✓ Vata/Pitta, ↑ Kapha	Cuisson douce	Curcuma, gingembre
Yaourts, fromages	Lourds	Génèrent Āma	Déséquilibrent les 3	À éviter	—
Laits végétaux (amande, coco, avoine)	Équilibrent	Ne génèrent pas Āma	Conviennent aux 3	Chauds	Cannelle, cardamome

Fiche 6 – Les sucres

Recommandations
Aucun sucres industriels
A éviter si kapha aggravé

Sucrant	Effet sur Agni	Effet sur Āma	Impact doshas	Mode conseillé	Épices & aromates
Sucre blanc	Affaiblit	Favorise Āma	Déséquilibre	À éviter	—
Miel (hors cuisson)	Stimule	Réduit Āma	Convient aux 3	Cru	Gingembre, cannelle
Jaggery (sucre complet)	Équilibre	Réduit	✓ Vata/Pitta, ↑ Kapha	Dissous chaud	Gingembre, cardamome
Fruits secs (dattes, figues)	Nourrissent	Peu d'Āma	✓ Vata/Pitta, lourds Kapha	Réhydratés ou cuits	Cannelle

Fiche 7 – Graisses & huiles

Recommandations

Eviter les huiles non pressées à froid

Ne faites pas chauffer l'huile d'olive

Faible quantité pour Pitta et Kapha

Graisse	Effet sur Agni	Effet sur Āma	Impact doshas	Mode conseillé	Épices & aromates
Ghee	Nourrit Agni	Réduit Āma	✓ Vata/Pitta, ↑ Kapha	Cuisson douce	Curcuma
Huile de coco	Rafrâchit	Équilibre	✓ Vata, ↓ Pitta	Lourde Kapha	Cuisson douce
Huile de sésame	Réchauffante	Stimule	✓ Vata/Pitta, ↓ Kapha	Cuisson	Poivre noir
Huile d'olive	Équilibre	Réduit	✓ Vata/Pitta, ↑ Kapha	Cru ou cuisson douce	Origan, basilic

Tisanes ayurvédiques

- Fragilités saisonnières (immunité, énergie) : Tulsi, cannelle, gingembre, poivre noir, miel.
- Digestion : Cumin, coriandre, fenouil.
- Sommeil & stress : Ashwagandha, cardamome, réglisse.
- Purishavaha (laxatif doux) : Séné léger, graines de lin, pruneaux cuits, réglisse.
- Mutravaha (diurétique doux) : Fenouil, coriandre, ortie, queues de cerises.

Tisane Vata

- Achillée millefeuille
- Alchémille
- Aubépine
- Camomille matricaire
- Camomille romaine
- Mélisse
- Tilleul
- Rose / Rose de Damas
- Onagre (équilibre Vata, peau, cycle féminin)
- Mauve de Mauritanie (apaise muqueuses, Vata des voies respiratoires et digestives)

Tisane Pitta

- Coriandre (tridoṣa-hara, rafraîchit)
- Hibiscus sabdariffa
- Rose / Rose de Damas
- Tilleul
- Lavande
- Calendula
- Bleuet (yeux, inflammations)
- Églantier (riche en vitamine C, régénérant, rafraîchissant)
- Verveine officinale (stress, foie, migraines – pittahara)

Tisane Kapha

- Basilic sacré (Tulsi)
- Aneth
- Thym
- Thym citron
- Origan / Origan doré
- Sarriette
- Hysope
- Romarin
- Laurier noble
- Estragon
- Monarde / Monarde citron
- Ail des ours

Tisane Agni

- Aneth
- Laurier noble
- Estragon
- Basilic (toutes variétés, surtout sacré, cannelle, thaï)
- Origan / Origan doré
- Romarin
- Thym / Thym citron
- Monarde
- Persil

Remèdes ayurvédiques pour une meilleure digestion



Avant les repas

- Jus de citron avec une pincée de gingembre et sel noir : stimule Agni.
- Churna digestif (Trikatu) : poivre noir, poivre long (pippali), gingembre sec.
- Eau chaude ou eau infusée aux graines de cumin/fenouil/coriandre : favorise la digestion douce.

Après les repas

- Tisane de fenouil : réduit les gaz et les ballonnements.
- Cardamome + clou de girofle + cannelle : améliore la digestion lente.

Remèdes classiques

- Hingvastak churna : mélange ayurvédique pour troubles digestifs (Vata).
- Triphala : favorise l'élimination, améliore la flore intestinale.

Les eaux digestives



Eau digestive au gingembre (à boire le matin ou avant les repas)

- 1 litre d'eau
- 4-5 fines tranches de gingembre frais
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de fenouil
- 1 pincée de curcuma (optionnel)

Préparation : Fais chauffer tous les ingrédients dans une casserole pendant 10 minutes. Garde dans un thermos et bois chaud tout au long de la journée ou 20 minutes avant les repas pour stimuler Agni.

Bouillon léger aux épices (après une journée de repas lourds ou en cure)

- 1 litre d'eau
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée d'asafoetida (hing)
- Sel minéral au goût
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

Préparation : Fais bouillir les épices dans l'eau 10 à 15 minutes. Filtre et bois chaud, en petites gorgées. Ce bouillon aide à relancer un feu digestif affaibli.

Recettes du Kitchari – L'indispensable d'Agni

Kitchari (plat ayurvédique de base pour équilibrer Agni)

- 1/2 tasse de riz basmati
- 1/2 tasse de mung dal jaune (ou lentilles corail)
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de coriandre moulue
- Ghee ou huile de coco
- Sel, gingembre frais, coriandre fraîche
- 4 à 5 tasses d'eau (à ajuster selon consistance souhaitée)

Préparation : Rince bien le riz et les légumineuses. Dans une casserole, chauffe les épices dans le ghee, ajoute le riz et les lentilles, puis l'eau. Laisse mijoter 30–40 min jusqu'à obtenir une consistance fondante. À servir chaud, avec un filet de citron si souhaité.



Churna digestive maison (mélange d'épices à saupoudrer sur les plats)

- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1 c. à soupe de coriandre moulue
- 1 c. à soupe de fenouil moulu
- 1/2 c. à soupe de gingembre sec moulu
- 1 pincée de poivre noir

Utilisation : À ajouter dans les soupes, légumes cuits ou sur le riz pour aider à la digestion.

Tisane Shakti - Equilibre féminin

- Alchémille vulgaire (tonique utérin)
- Framboisier (feuille)
- Lamier blanc
- Sauge
- Onagre
- Alchémille (cycle)
- Achillée (troubles menstruels)
- Armoise (règles, stimulation utérine)
- Hibiscus (menstruations)

Tisanes Mutra & Purisha

Les tisanes laxatives et drainantes sont des alliées précieuses pour soutenir le transit intestinal et favoriser l'élimination des toxines. Issues de traditions anciennes comme l'herboristerie et l'ayurveda, elles doivent toutefois être utilisées avec discernement.

Les tisanes laxatives : favorisent l'évacuation des selles en stimulant le péristaltisme intestinal ou en ramollissant les selles.
Les tisanes drainantes : soutiennent les fonctions d'élimination du foie, des reins, de la peau et de l'intestin. Elles aident à "nettoyer" l'organisme.

Les Plantes Laxatives (à usage ponctuel)

- Séné (*Senna alexandrina*) : stimulant puissant du transit, usage court recommandé.
- Cascara sagrada : tonique amer et stimulant intestinal doux.
- Rhubarbe (*Rheum palmatum*) : laxatif et tonique digestif.
- Mauve (*Malva sylvestris*) : riche en mucilages, adoucissante, laxatif doux.
- Graines de lin : laxatif de lest, hydratent et ramollissent les selles.

Les Plantes Drainantes

- Pissenlit (*Taraxacum officinale*) : draine le foie et les reins.
- Ortie (*Urtica dioica*) : reminéralisante et légèrement diurétique.
- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : draineur rénal, anti-inflammatoire.
- Bouleau (*Betula alba*) : draineur général, action sur les reins.
- Artichaut (*Cynara scolymus*) : stimule la bile, soutien du foie.

Tisane Mutra

(urinaire, lymphatique, circulatoire)

- Ortie
- Cassis (feuille)
- Frêne
- Sureau
- Persil
- Périlla (allergies / respiration, soutien éliminations)
- Framboisier (feuille, drainant doux)
- Échinacée (sang, peau, immunité)
- Hélichryse (circulation)
- Mélilot (circulation, anti-inflammatoire)

Tisane Purisha

Régulatrice du transit

- Mauve de Mauritanie (émolliente)
- Plantain (adoucissant, éliminations)
- Tilleul (émollient doux)
- Rose / Rose de Damas (adoucissant)
- Camomille matricaire (spasmes intestinaux, harmonisation)

Tisane Printemps-Eté

(drainage, rafraîchissement, légèreté, action sur Pitta/Kapha)

- Hibiscus
- Coriandre
- Rose / Rose de Damas
- Lavande
- Verveine officinale
- Églantier
- Bleuet
- Mauve de Mauritanie
- Sureau

Tisane Automne-Hiver

(stimulation Agni, immunité, respiration, réchauffantes)

- Thym / Thym citron
- Origan / Origan doré
- Romarin
- Laurier noble
- Sarriette
- Basilic (toutes variétés)
- Monarde
- Hysope
- Estragon
- Ail des ours

Tisane Nidra - Sommeil/Nervosité

- Tilleul
- Camomille matricaire
- Camomille romaine
- Mélisse
- Lavande
- Aubépine
- Coquelicot (favorise le sommeil doux)
- Verveine
- Rose / Rose de Damas

Remèdes ayurvédiques pour un meilleur sommeil

Comprendre le sommeil en Ayurveda

- Le sommeil est une fonction vitale (comme la digestion).
- Vata déséquilibré = sommeil léger, insomnie.
- Pitta déséquilibré = réveils nocturnes (2-4h), rêves agités.
- Kapha déséquilibré = sommeil trop lourd ou léthargie au réveil.

Rituels du soir

- Dîner léger avant 19h, facile à digérer (soupe, kitchari, légumes cuits).
- Massage des pieds à l'huile de sésame chaude ou au ghee: apaise Vata.
- Tisane de lait doré (Golden milk) : lait végétal + curcuma + cardamome + muscade.
- Respiration alternée (Nadi Shodhana) et méditation douce avant le coucher.

Plantes ayurvédiques

- Ashwagandha : tonique nerveux, réduit le stress.
- Brahmi : calme l'esprit, favorise la clarté mentale.
- Tagara (valériane indienne) : sédatif doux pour les insomnies.
- Jatamansi : stabilise l'esprit, régule le sommeil profond.



Tisane Nirama

(Detox du foie, sang, éliminations)

- Bardane
- Achillée
- Pissenlit (idem – si tu le cultives)
- Coriandre
- Ortie
- Cassis (feuille)
- Frêne
- Plantain
- Échinacée
- Hélichryse
- Calendula
- Bourse à pasteur

L'Ayurveda n'est pas seulement une science ancienne : c'est un art vivant, une invitation quotidienne à l'écoute de soi et du monde. En parcourant ce guide, tu as découvert que derrière chaque recommandation se cache une philosophie simple : retrouver l'équilibre naturel en toi.

Prendre soin de soi à travers l'Ayurveda, ce n'est pas accumuler des règles, c'est cultiver un art de vivre fait de gestes doux, de choix conscients et d'une attention bienveillante au rythme des saisons. Plus tu avances, plus les principes deviennent intuitifs, jusqu'à se fondre dans ton quotidien.

Souviens-toi : il n'y a pas de perfection à atteindre, seulement un chemin à explorer. Un pas, un souffle, un repas à la fois, tu construis ton équilibre et ton énergie vitale.

Que ce guide soit ton compagnon pour revenir à l'essentiel : un corps qui respire, un esprit apaisé, une vie en lien avec la nature. C'est dans cette simplicité que l'Ayurveda révèle toute sa profondeur.

ayurveda
AYURVEDA



« L'art simple de l'Ayurveda est de se souvenir que l'équilibre n'est pas à chercher, il est à vivre. »