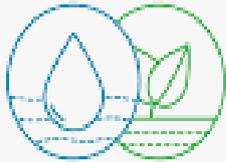




**Bienvenue dans l'univers simple et chaleureux, de
la médecine naturelle indienne ! (Ayurvéda)**

Ce document vous est *personnellement* adressé suite à votre diagnostic, et ne
peut être appliqué à toute autre personne.

KAPHA



EAU TERRE

VATA



AIR ETHER

PITTA



FEU EAU



Votre dosha actuellement en déséquilibre ;

- Son nom : «KAPHA»
- Votre feu digestif : faible, peu dynamique
- Les éléments dominants dans votre organisme : (air/eau/terre/feu/éther) :
EAU + TERRE ; le FROID et l'HUMIDE sont dominants dans votre corps
- Votre besoin principal: Veillez à faire du sport régulièrement ou de la marche quotidienne !

- Vos douleurs/maladies :

Prise de poids, accablement, lourdeur corporelle. Indigestion et aérophagie. Lassitude, dépression.

Besoin de posséder, d'accumuler, besoin de sécurité. Enfermement sur soi. Dépendance aux autres et à l'amour des autres. Attachement excessif.

Diabète, cholestérol. Peau et articulations qui gonflent ou s'épaississent ou semblent « molles ». Rétention d'eau, oedèmes, kystes et autre excroissances. Épaules douloureuses, « noeuds ».

Rhumes, sinusites, bronchites, maladies pulmonaires. Allergies, asthme.

Lenteur des mouvements, des prises de décisions. Remettre au lendemain... Envie de dormir !!! (pas envie de se lever)

Peau pale, froid dans le corps, sueur excessive. Maux de gorge, toux glaireuse

- Tous ces phénomènes sont dus à un excès d'eau et de froid dans le corps : il s'agit donc de faire entrer le chaud dans le corps et d'absorber l'excès d'eau. Par le sport, contrer la lenteur et la lourdeur qui se sont insinuées dans votre corps



Votre façon de manger 1/3

- La façon de manger est aussi importante que ce que l'on mange ! Aussi, mangez le plus lentement possible, prenez au moins 20 minutes à ne faire que ça, sans tv/radio/téléphone si possible. Soyez au calme, serein. Mâchez, évitez de parler la bouche pleine pour un bon travail prédigestif par la salive:)
- Ce que vous mangez va nourrir vos 7 tissus ; le sang, les muscles, les os, etc. Manger vite empêchera cette intégration et empêchera votre corps de bien digérer les nutriments, et d'éliminer correctement les déchets de l'organisme.
- Mangez toujours de façon régulière, pour que votre feu digestif et vos organes soient au maximum de leurs capacités. Ayez une routine quotidienne, des heures plus au moins fixes.
- La quantité : le petit déjeuner et le dîner doivent être plus légers que le déjeuner ! Si possible, déjeunez entre 11h et 13h, heures auxquelles votre feu digestif est à son apogée, et dînez entre 17h30 et 19h mais peu. Si vous ne pouvez respecter cet horaire, mangez peu le soir pour éviter une mauvaise digestion (prise de poids, fatigue, lassitude, ...)
- Le temps de digestion : 2h30 pour un bon feu digestif, 4h en moyenne pour un feu digestif moyen.



Votre façon de manger 2/3

- Ne rien manger avant d'avoir terminé la digestion précédente !
- Avant de manger, demandez- vous si vous avez réellement faim ou envie de vous nourrir (satisfaire un ennui, besoin émotionnel, ...) :)
- Quelle quantité ? Si votre corps ballonne ou gonfle, c'est que votre corps se plaint. Pour cela, mangez toujours à 75% de votre capacité, gardez toujours un petit espace libre dans votre estomac. Être repu n'est pas bon pour l'organisme.
- Vous vous sentez déjà lourd au réveil ou avant même d'avoir mangé ? Faites un peu de sport ! Sortez marcher, faites du gainage ou de la gym, du yoga, les sports recommandés pour kapha. Sinon, la nourriture ingérée dans ces conditions vous causera des dommages
- Évitez le lait et le jus d'orange aux repas ! Prenez les dans la journée ou au moins 30 minutes après le repas. Mangez peu de produits laitiers qui alourdissent le corps. Évitez la nourriture issue de conserves, de restes de la veille, qui sont difficiles à digérer. Privilégiez la nourriture fraîche et cuite peu avant



Votre façon de manger 3/3

- Mangez avant tout du cuit qui est plus facile à digérer et va réchauffer votre corps naturellement froid. Le cru est bon, mais en petites quantités ; des crudités midi et soir avant le repas, et des fruits au goûter et au petit déjeuner !
- Évitez de boire glacé, ou une boisson qui sort du frigo, évitez les glaçons, car ce froid abîmera votre précieux feu digestif déjà faible (d'où la prise de poids, le diabète, ...)
- Buvez peu avant/pendant/après le repas. Attendez un peu que la digestion ait commencé :)
- Évitez les produits laitiers au dîner et le soir, évitez les aliments lourds, ou difficiles à digérer, comme la viande rouge. Que votre dîner soit plutôt fait de choses légères et faciles à digérer, comme de la soupe, des légumes cuits, ou des graines légères, des légumes secs cuisinés. Car les aliments lourds auront tendance à boucher les vaisseaux du corps s'ils ne sont pas bien digérés et s'accumuleront dans votre corps. Kapha est un dosha qui accumule beaucoup les toxines à cause de son feu digestif bas.



Comment se passe la digestion ?

- La première demi-heure (environ) de la digestion implique la bouche et l'estomac, qui humidifient la nourriture et la transforment en liquide. Ce cycle est dominé par Kapha. Puis, les 90 minutes suivantes, les enzymes digestives, l'acide et la bile déstructurent la nourriture. Ce phénomène est dominé par Pitta. L'étape finale implique le mouvement de la nourriture dans les intestins, ce qui est lié à Vata
- ! C'est pourquoi vous pouvez avoir une « fausse » sensation de faim pendant la période de 90 minutes où Pitta agit. Pour répondre à ce faux appel de nourriture, buvez des infusions ou mangez des fruits :) Non, rassurez-vous, ce n'est pas un vrai besoin de votre corps, vous avez bien suffisamment mangé.
- **« Et ma petite collation ? »**
- La première règle à connaître est d'attendre 3h avant la fin d'un repas majeur avant de manger autre chose. Alors, toute collation sera bonne pour vous, tant qu'elle ne s'ajoute pas à la digestion précédente...

Chacun de vos repas...

Doit idéalement se composer des 6 saveurs que vous trouverez ci-dessous. Vous trouverez plus loin des idées de recettes de plats ayant tous ces saveurs !

- Mais pour votre dosha KAPHA, privilégiez les saveurs suivantes :
 - Piquant (en petites quantités néanmoins pour éviter un affaiblissement)
 - Amer : excellent pour vous ! Vous permet d'éliminer toxines, poids en excès, les bactéries.
 - Astringent : excellent pour vous ! Va absorber l'excès d'eau !
- Et consommez peu, mais chaque jour cependant, ces saveurs qui ne sont pas bonnes pour votre organisme :
 - Acide : avec modération pour éviter soif ardente, démangeaisons, teint pâle, ulcères et brûlures
 - Sucrée pour éviter rhumes, digestion lentissime, nausée, problèmes respiratoires
 - Salé : avec modération pour éviter la rétention d'eau, les rhumatismes, une énergie basse, une soif intense



LA SAVEUR SUCREE



- Très nutritive pour le corps, mais à consommer en petites quantités pour certains doshas
- Composée d'eau et de terre, elle nourrit le premier des 7 tissus ; le plasma. Cette saveur a des propriétés humides / lourdes / froides
- Ses aliments :
 - Sucres naturels : miel, sirop d'agave et d'érable, sucre de coco, sucre de bouleau, sucre « fructose »
 - Sucre glucose (moins digestes) : sucre de canne, sucre de betterave
 - Les fruits
 - Riz, avoine, orge, pâtes : la plupart des céréales
 - La viande (volaille)
 - Le poisson, les fruits de mer
 - Les lentilles, haricots, pomme de terre, patate douce
 - Le lait, le ghee
 - Les noix et fruits secs





LA SAVEUR ACIDE



- Contient la plupart des vitamines et anti oxydants. Combat les radicaux libres. Elle rend l'esprit clair, vif, et stimule le corps. Elle assouplit les tissus.
- Composée de terre et de feu. Cette saveur a des propriétés chaudes, légères et molles.
- Ses aliments :
 - tomates, ananas, agrumes, radis, groseilles,
 - miso, vinaigre, vin, choucroute





LA SAVEUR SALEE



- Stimule la digestion. Apporte fermeté, structure, stabilité. A consommer sans excès !!
- Composée d'eau et de feu. Cette saveur a des propriétés chaudes, lourdes, molles.
- Ses aliments :
 - Ail, oignon, ciboulette, poireau
 - Chataigne,
 - Coriandre, estragon, algues, sel, persil
 - Avoine, orge
 - Fruits de mer





LA SAVEUR PIQUANTE



- Elle favorise la digestion et la bonne assimilation des aliments. Donne esprit vif et léger. Élimine les excès de gras, tue les bactéries et parasites. Fluidifie sang et mucus, détend les tissus du corps.
- Composée de feu et d'air. Cette saveur a des propriétés chaudes, lourdes, molles.
- Ses aliments :
 - Romarin, origan, basilic, thym : niveau 1 du piquant
 - Gingembre, cannelle, muscade, moutarde, clous de girofle : niveau 2 du piquant
 - Piments : niveau 3 du piquant





LA SAVEUR AMERE



- Très purifiante pour le corps, elle libère l'homme de ses passions et pulsions. Nettoie le foie, la bouche, la gorge. Augmente la mémoire et l'intelligence, combat les nausées, les bactéries, les parasites, l'excès de graisses.
- Composée d'air et d'éther. Cette saveur a des propriétés froides, sèches, légères.
- Ses aliments :
 - Légumes à feuilles : endive, choux, roquette, épinards, brocolis
 - Racines : topinambour, navet
 - La chicorée
 - Curcuma, fenugrec





LA SAVEUR ASTRINGENTE

- Celle qui vous fera réagir le plus au moment de la consommer, tant elle est très amère ! Elle assèche, resserre le corps. Fortifie l'esprit et le purifie. Tonifie les tissus, aide à la cicatrisation. Idéale pour les ulcères, abcès, toxines en excès.
- Composée d'air et de terre. Cette saveur a des propriétés froides, sèches, lourdes.
- Ses aliments :
 - Citron, framboises, kiwis, banane peu mûre, kaki
 - Les pousses (soja, bambou, ...)
 - Le thé
 - Légumineuses
 - Noix



Privilégiez de préférence :

- les aliments chauds et légers
- la nourriture sèche, cuisinée avec peu d'eau
- seulement de faibles rations de beurre, d'huile et de sucre
- les goûts piquant, amer et astringent
- les aliments stimulants

Kapha est un dosha lent à réagir aux effets de la nourriture, mais au fil du temps, les personnes de constitution Kapha peuvent se déséquilibrer en cas de consommation excessive d'aliments sucrés et riches. D'autres problèmes peuvent également apparaître, mais comme dans notre société occidentale le sucre et les corps gras représentent plus de la moitié des calories consommées par un sujet moyen, les Kaphas devront particulièrement rester vigilants à cet égard. Il leur faut aussi veiller à leur consommation de sel, car on en abuse bien trop de façon courante, ce qui favorise la rétention de liquides chez beaucoup de Kaphas.

Tout ce qui accroît la légèreté devrait être privilégié : repas frugal et léger au petit déjeuner et au dîner, aliments cuits avec des sauces légères (pas de friture lourde), fruits et légumes crus. La consommation de plats épicés facilitera votre digestion et réchauffera votre corps ; les aliments amers et astringents vous permettront de diminuer votre appétit. En général, tout ce que vous pourrez manger de stimulant permettra d'équilibrer le Kapha et préviendra le risque – omniprésent chez la plupart des personnes de constitution Kapha – de trop manger lors des repas.

Le régime pacifiant Kapha donné ci-dessous constituera un choix naturel pour les constitutions Kapha, sauf avis contraire donné par un médecin formé à l'Ayurvêda

Maharishi. Le fait d'adopter ce régime a aidé nombre de nos patients Kapha à se sentir plus équilibrés, énergiques, légers et heureux en eux-mêmes. Si vous souffrez de légers symptômes de déséquilibre Kapha, tels qu'un nez qui coule ou bouché, une tendance à la mollesse le matin au réveil ou à trop dormir la nuit, ce régime vous sera également bénéfique. Essayez-le pendant six semaines et voyez si les symptômes se sont atténués.

Les suggestions suivantes visent à aider les personnes de constitution Kapha à mettre en place un régime pacifiant ce dosha :

- Si vous avez le choix, préférez des plats chauds aux plats froids à chaque repas : une entrée chaude plutôt qu'un sandwich, une tarte aux pommes sortant du four plutôt que de la glace, du poisson grillé plutôt que de la salade au thon. Le Kapha étant un dosha froid, le fait de stimuler la digestion des personnes Kapha en la « réchauffant » sera toujours bénéfique à leur équilibre. Les méthodes de cuisson « sèche » (au four, rôtie, grillée, ou sautée) sont meilleures pour les Kaphas que les méthodes « humides » (à la vapeur, bouillie ou pochée).
- Avant de manger, stimulez votre appétit par des saveurs amères ou piquantes, plutôt que salées ou acides. Le goût amer de la laitue (romaine), des endives ou de l'eau gazeuse éveillera vos papilles gustatives sans pour autant vous inciter à trop manger. Une infusion de gingembre ou même une pincée de racine de gingembre frais vous est également vivement recommandée. D'une manière générale, assurez-vous bien que les goûts amer et astringent soient inclus dans chacun de vos repas. Pour obtenir ces saveurs, il n'est pas nécessaire de consom-

mer des aliments amers ou astringents en grande quantité. Le goût légèrement amer de la salade ou la propriété astringente des aromates permettront un apport suffisant. Parmi les épices courantes, le cumin, le fenugrec, la graine de sésame et le curcuma sont à la fois amers et astringents.

- Le fait d'inclure la saveur piquante dans votre régime – en ayant recours à des épices – est l'une des meilleures façons d'équilibrer Kapha. Tout ce qui est épicé sera bénéfique, y compris ces plats mexicains ou indiens tellement épicés que les yeux vont en pleurer ! Car cela va permettre d'éliminer toutes les mucosités excessives. Contrairement à ce que nous avons tendance à penser, la nourriture fortement épicée est meilleure non pas l'été mais en hiver ; elle contrebalance la propriété froide et humide peu appréciée des Kaphas.

- Si les Kaphas ressentent le besoin de prendre un petit déjeuner, c'est plus pour les aider à démarrer leur journée que par besoin de nourriture substantielle. Plutôt que de vous en remettre à la caféine d'une tasse de café pour vous stimuler, éveillez le corps grâce à des aliments légers réduisant Kapha, comme un verre de cidre fortement relevé, des crêpes de sarrasin avec de la compote de pommes, des petits pains ronds (*muffins* en anglais) de maïs, du chocolat chaud amer mélangé à du lait écrémé et à un peu de miel. En général, tout ce qui est chaud et léger sera bénéfique, tandis que tout ce qui est froid, lourd ou sucré ne conviendra pas aussi bien. Les céréales froides, les jus de fruits pressés ou le lait froid, et les pâtisseries sucrées tendent à causer des congestions, en particulier l'hiver, par temps humide.

Le bacon et les saucisses aggravent Kapha en raison de leur richesse en sel et en graisses. Si vous n'avez pas faim le matin, vous pouvez fort bien faire l'impasse sur le petit déjeuner, que l'Ayurvêda considère facultatif, en particulier pour les Kaphas.

- Le matin, si vous vous êtes congestionné au réveil – signe d'un excès de Kapha –, les meilleurs aliments à prendre seront du miel, de l'eau chaude, du jus de citron et du gingembre. Une infusion de gingembre (voir page 381) sera généralement excellente pour tous les Kaphas, car elle stimule l'organisme tout entier et le débarrasse des excédents de Kapha. S'il vous arrive de sauter un repas – ce qui peut être une bonne idée dans le cas de bien des Kaphas – une cuillerée à soupe de miel dilué dans de l'eau chaude vous permettra de maintenir un bon tonus.

- Réduire les sucreries s'avère difficile pour de nombreux Kaphas, mais l'essai d'un régime pauvre en sucre, fait sur une semaine, aboutit généralement à un regain de légèreté et d'énergie. Le miel est largement recommandé aux personnes de constitution Kapha, mais mieux vaut ne pas dépasser une cuillerée à soupe par jour environ ; d'autre part, il n'est pas bon d'utiliser du miel dans la cuisson car, selon l'Ayurvêda, le fait de chauffer le miel le rend impropre à la consommation.

- Les Kaphas déséquilibrés consomment en excès des produits laitiers, alors que beurre, glaces et fromages s'avèrent les aliments les plus nocifs pour eux, car ils refroidissent et congestionnent encore davantage leur organisme. Le mieux pour eux sera de boire du lait écrémé, préalablement bouilli de pré-

férence pour favoriser la digestion, et de ne consommer qu'un minimum d'autres produits laitiers. Les graines de sésame sur les petits pains ronds ou autres permettent de contrebalancer les qualités sucrée et lourde du blé, celui-ci n'étant pas très bénéfique non plus pour les Kaphas. Enfin, il serait préférable de ne consommer que très rarement « hamburger » et « milk-shake » ensemble, ou même sandwich et lait, car ils constituent des mélanges bien trop riches, lourds et sucrés.

- Les fruits, crudités, et salades seront extrêmement bénéfiques, car outre les bienfaits dus à leur saveur astringente, les fibres qu'ils contiennent tonifient le tube digestif. En général, l'Ayurvêda recommande plutôt de faire cuire tous les aliments, mais dans le cas présent, une exception à cette règle sera d'un grand secours pour la plupart des personnes de constitution Kapha.
- Tout aliment cuit dans de lourdes fritures va aggraver Kapha ; aussi est-ce l'une des rares choses que vous devriez essayer de supprimer de votre alimentation. Il ne s'agit pas de bannir tous les corps gras, mais efforcez-vous d'utiliser moins de beurre et d'huile dans votre cuisine. L'huile de maïs chauffe le corps ; elle pourra constituer un bon choix pour vous en faible quantité, ainsi que l'huile d'amande et de tournesol. Des légumes croquants cuits à la vapeur mélangés à un peu de ghî (beurre clarifié) conviendront bien pour un dîner léger ; tout ce qui est croquant, frais et stimulant équilibrera Kapha.
- Les personnes Kapha devront choisir avec précaution leurs plats dans les restaurants. Les repas servis dans

les « fast foods » sont beaucoup trop gras, salés et sucrés ; mieux vaut choisir en ce cas une salade, dont l'assaisonnement sera réduit au minimum. Si vous sortez dîner dans de meilleurs restaurants, optez pour la cuisine orientale qui est la plus légère, en particulier si vous portez votre choix sur les légumes plutôt que sur la viande. Où que vous alliez, commandez un verre d'eau chaude plutôt que glacée, prenez une salade plutôt qu'un potage bouillant (sauf par temps froid), évitez les petits pains et le beurre, et choisissez un dessert frugal, qui ne soit pas trop riche : les tartes aux fruits chaudes constitueront probablement le meilleur choix.

- Un moyen efficace et instantané d'apaiser Kapha consiste à saupoudrer votre repas directement dans votre assiette avec un mélange d'épices spéciales, appelé Kapha churna.

Aliments pacifiant Kapha

LÉGUMES

Privilégiez :

tous les légumes en général,

et entre autres :

asperges

betteraves

brocolis

choux de

Bruxelles

choux

carottes

chou-fleur

céleri

laitue

champignons

gombos

oignons

poivrons

pommes de terre

radis

Réduisez :

les légumes sucrés et juteux,

tels que :

tomates

patates

douces

petits pois

courgettes

aubergine épinards
ail graines germées
légumes verts à feuilles

FRUITS

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
pommes	poires	avocats	mangues
abricots	grenades	bananes	melons
airelles		noix de coco	oranges
		dattes	papayes

les fruits secs en général (abricots séchés, figues, pruneaux, raisins secs)	figues fraîches pamplemousse	pêches ananas prunes
--	------------------------------------	----------------------------

les fruits sucrés, amers ou très juteux en général

CÉRÉALES

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
orge	millet	avoine	blé
sarrasin	seigle	riz	
maïs			

PRODUITS LAITIERS

<i>Privilégiez :</i>	<i>Réduisez :</i>
lait écrémé lait entier et œufs (mais ni frits, ni cuits au beurre), en petites quantités	tous les produits laitiers, sauf ceux indiqués ci-contre

VIANDE ET PRODUITS DE LA MER

<i>Privilégiez :</i>	<i>Réduisez :</i>
poulet crevettes	dinde viande rouge fruits de mer en général

LÉGUMES SECS

tous les légumes secs sont autorisés

HUILES

<i>Privilégiez :</i>	<i>Réduisez :</i>
amande maïs	carthame tournesol toutes, à l'exception de celles mentionnées ci-contre

PRODUITS SUCRANTS

<i>Privilégiez :</i>	<i>Réduisez :</i>
miel pur, non chauffé	tous sont à éviter, sauf celui indiqué ci-contre

NOIX ET GRAINES

<i>Privilégiez :</i>	<i>Réduisez :</i>
graines de tournesol	graines de potiron toutes sont à éviter, sauf celles ci-contre

AROMATES ET ÉPICES

<i>Privilégiez :</i>	<i>Réduisez :</i>
tous aromates et épices – le gingembre étant le meilleur d'entre eux pour améliorer la digestion	sel

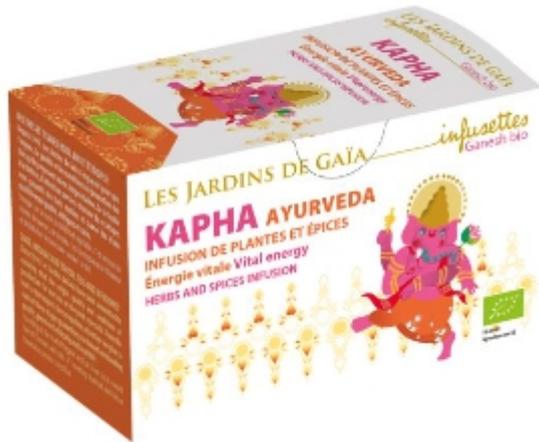


Les énergies de la journée en ayurvéda :

Il existe trois dosha : Vata, Pitta et Kapha. Chacun d'eux va dominer une partie de la journée. Vous y trouverez votre dosha en déséquilibre et comprendrez pourquoi certaines parties de la journée peuvent être plus problématiques que d'autres :

- **De 6h (ou du lever du soleil) à 10h : les qualités associées à Kapha dominant l'environnement. Déjeunez léger car le feu digestif sera bas**
- De 10h à 14h (lorsque le soleil atteint son zénith): la journée se réchauffe, Pitta règne
- De 14h à 18h: Vata domine, avant qu'un nouveau cycle ne prenne place
- **De 18h à 22h: la nuit tombe, Kapha domine. C'est l'heure à laquelle on dîne, le feu digestif y sera forcément bas car kapha..**
- De 22h à 2h du matin: Pitta est le plus actif
- De 2h du matin à 6h : Vata est aux commandes.

L'infusion qui vous fera le plus grand bien !



Elle contient toutes les épices dont Kapha a besoin !

Buvez-en 2 à 3 par jour et vous serez surpris !

Pour la commander par internet :

<https://www.jardinsdegaia.com/tisane-bio-ayurveda-kapha-ene>

Contre les rhumes et sinusites, le prandhara ! (1/2)



- Pour soulager la spère orl et pulmonaire, faites régulièrement des inhalations du printemps à la fin de l'hiver avec 4 gouttes de ce complexe ! Ou mettez en sur un mouchoir et respirez !
- Pour l'acheter, cliquez sur ce lien :

<https://www.satnam.de/fr/prandhara-huile-vege>

Contre les rhumes et sinusites, l'huile anu tailam! (2/2)

- Après avoir fait une petite inhalation avec prandhara, mettez une goutte d'anu tailam dans chaque narine. Soulagement et décongestion immédiats:)
- Pour l'acheter cliquez sur ce lien :

<https://www.louis-herboristerie.com/5992-anu-tailam-huile-ayurve>

Et donnez le code promo ESTELLE-DECOCK au moment du règlement



Les épices dont vous avez besoin!



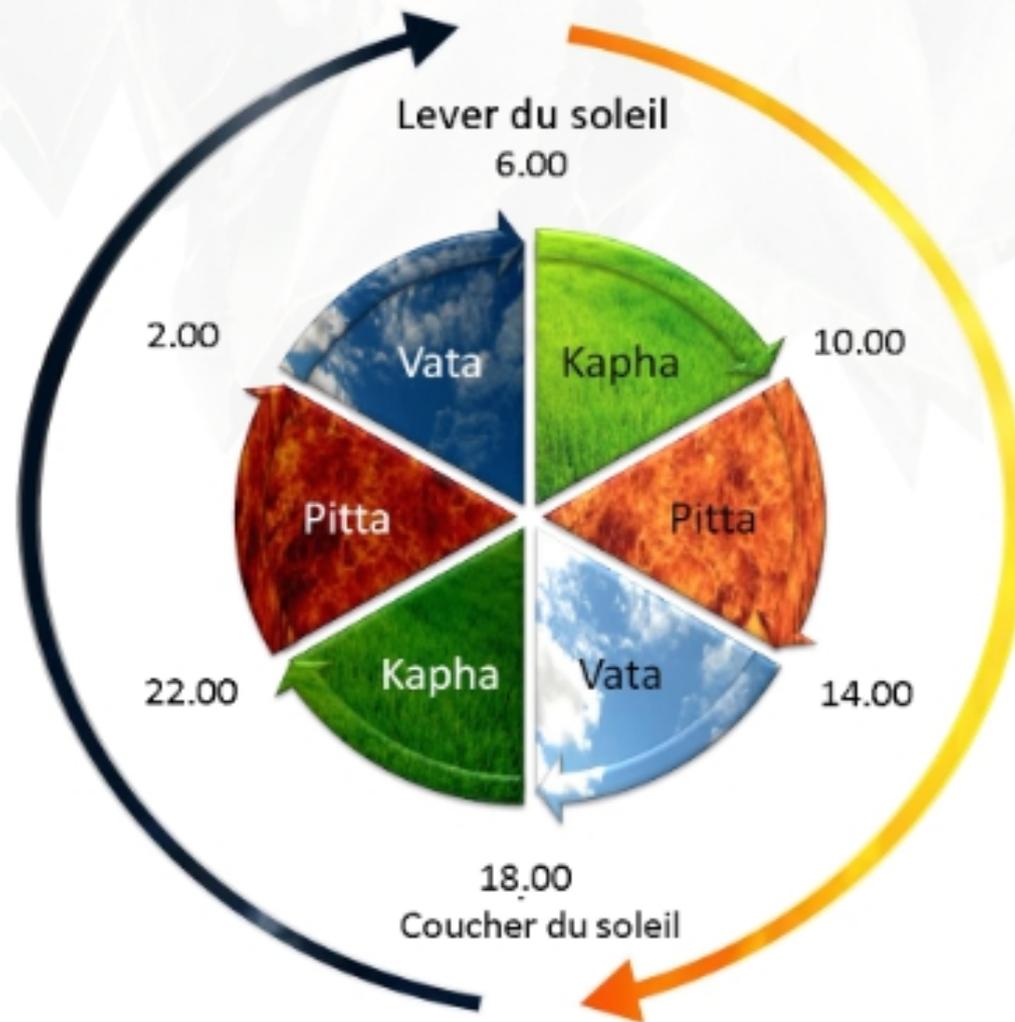
Ingrédients

gingembre (*Zingiber officinalis*) [1], Poivre [1], Sel gemme, coriandre [1], Sucre de canne entier (Jaggery) [1], cannelle (*Cinnamomum Zeylanicum*) [1], anis étoilé [1]

- Pour permettre à votre organisme de digérer correctement et de se réchauffer, saupoudrez au moins une fois par jour cette poudre sur vos plats. Voici ci lien pour le commander :

<https://www.ayurveda101.fr/cosmoveda/kapha-balance-churna>

En partant de ce constat, si une personne se lève avant le lever du soleil, elle se lève en période *Vata* : le corps et l'esprit reflèteront les qualités *Vata* pendant la journée, à savoir la légèreté, la vivacité d'esprit et la rapidité. La personne se sentira plus alerte et mieux réveillée pendant la journée. En revanche, si cette même personne dort longtemps après le lever du soleil, elle sera dirigée par les qualités *Kapha*, à savoir la lourdeur, la lenteur. Voilà pourquoi il est important de se lever tôt.





- Kapha domine l'environnement jusqu'à environ 22h. Si une personne va se coucher avant 22h, elle aura plus de facilité à s'endormir, et son sommeil sera plus reposant, car il sera dominé par les qualités de lourdeur et de tranquillité associées à Kapha.
- Après 22h, Pitta domine, et ce jusqu'à 2h du matin. Puis, c'est au tour de Vata. Pendant ces périodes, le sommeil pourrait être plus dur à trouver, et moins reposant. Souvent, les personnes qui se couchent à ces périodes-là expérimentent un pic de somnolence vers 20h ou 21h, puis sont frappées d'un «second souffle» après 22h.
- Se coucher tôt aide notamment les personnes insomniaques à retrouver un rythme de sommeil correct. Se coucher tôt et se lever tôt font partie des prescriptions ayurvédiques incontournables, à la fois pour la prévention et pour le traitement des maladies.



Votre saison difficile : le printemps

Le printemps, de mars à juin, est la période pendant laquelle KAPHA va naturellement être dominant dans la nature. C'est pourquoi votre corps peut être impacté par :

- Rhumes, congestion pulmonaires
- Toux et allergies

C'est pourquoi il vous est recommandé pendant ces 4 mois de :

- Minimisez la nourriture froide, sucrée, salée, acide, ou grasse, et évitez les boissons froides.
- Favorisez la nourriture et les boissons chaudes, ainsi que les aliments piquants, astringents et amers : Appliquez les recommandations alimentaires (plus haut dans ce document)
- Minimisez le sommeil en journée: les grasses matinées et les siestes augmentent Kapha.
- Faites de l'exercice physique tous les jours et couvrez-vous la tête lorsqu'il pleut ou qu'il y a du vent.

Boissons et petit déjeuner qui vous aideront à vous sentir bien :

1 - Du Lait chaud aux épices pour booster le système immunitaire !

- ¼ cuillère à café de poudre de curcuma
- 1 tasse de lait
- 1 cuillère à café de miel
- ¼ cuillère à café de cannelle en poudre
- ¼ cuillère à café de cardamome



Dans une casserole, versez le lait, la cardamome, la cannelle et le curcuma, et mélangez bien. Faites chauffer jusqu'à ce que ça commence à bouillir.

Lorsque le lait bout, retirez-le du feu. Mélangez de temps en temps pendant qu'il refroidit.

Versez la préparation dans une tasse, ajoutez le miel. Remuez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, et dégustez.

2 - LE SMOOTHIE RAFRAICHISSANT !

- 2 citrons verts frais
- La pointe d'un couteau de cardamome
- 500 g de pastèque

Coupez la pastèque en cubes et placez-la dans un blender

Écrasez les citrons verts, puis versez la pulpe et le jus sur la pastèque. Saupoudrez de cardamome, et mixez jusqu'à obtenir un smoothie. Servez dans un grand verre, et dégustez !



3 - Le PAMPLEMOUSSE AMÉLIORÉ !

- 1 cuillère à café de miel pur
- 1 pamplemousse frais
- ¼ cuillère à café de gingembre
- ¼ cuillère à café de cardamome séchée (optionnel)



Dans un bol, mélangez le miel, la cardamome et le gingembre ;

Enlevez complètement la peau du pamplemousse, et coupez-le en cube ;

Placez le pamplemousse dans le bol contenant le miel et les épices, puis dégustez.

Recettes de soupes

1 - Soupe végétarienne au curcuma

- 1 courgette, coupée en morceaux
- 1 oignon jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 pommes de terre pelées et coupées en dés
- 1,5 cuillère à café de graines de moutarde
- 100 g d'haricots mungo
- 1 cuillère à café de sel de l'Himalaya
- Le jus d'un citron vert
- 1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 10 g de feuilles de coriandre fraîches





- 1 carotte coupée grossièrement
- 1 cuillère à soupe de cumin

1. Moulez les graines de fenouil, de coriandre dans un mortier. Si vous n'en avez pas, placez les graines dans un torchon, refermez le torchon, et écrasez les graines avec un rouleau à pâtisserie ;
 2. Placez la poudre dans un bol, ajoutez les autres épices, puis un peu d'eau. L'eau va être absorbée par les épices, et former une pâte. Laissez reposer la pâte pendant au moins 5 minutes ;
 3. Dans une casserole, versez une cuillère à soupe d'huile de tournesol, et faites chauffer. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez la pâte d'épices. Faites sauter environ 30 secondes. Faites attention à ce que les épices ne brunissent pas, sinon elles perdront leur saveur. Une fois cette étape réalisée, éteignez le feu et réservez ;
 4. Dans une autre casserole, chauffez une autre cuillère à soupe d'huile de tournesol. Ajoutez l'oignon et faites sauter jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez ensuite l'ail, en remuant constamment pour éviter qu'ils ne brûlent ;
 5. Ajoutez ensuite les épices mises de côté et mélangez bien ;
 6. Ajoutez les carottes, le jus de citron vert, les haricots, le gingembre, les pommes de terre et la courgette. Couvrez avec de l'eau. Portez à ébullition. Lorsque ça bout, mettez un couvercle, et abaissez le feu. Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres
- Servez et dégustez chaud, avec de la coriandre, ou de la noix de coco



2 - SOUPE FENOUIL-MAÏS

- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ½ cuillères à café de graines de fenouil
- 4 tasses d'eau filtrée
- 200 g de maïs



1. Dans une casserole, mélangez le maïs et l'eau. Portez à ébullition ;
2. Lorsque l'eau bout, baissez le feu et laissez mijoter une dizaine de minutes ;
3. Ajoutez le sel, les graines de fenouil, l'huile, et remuez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé ;
4. Laissez mijoter 20 minutes de plus ;
5. Servez chaud, avec le maïs et un peu de persil

Idées de plats principaux :

Bun de saumon et quinoa

Ingrédients :

- ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 500 g de saumon, sans peau et sans arêtes
- ❖ 50 g d'oignon rouge, coupé en rondelles
- ❖ 200 g de quinoa précuit
- ❖ ½ cuillère à café de zeste de citron
- ❖ 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche
- ❖ ¼ cuillère à café de graines de céleri
- ❖ ¼ cuillère à café de poivre noir



1. Dans un robot de cuisine, hachez finement l'oignon, la coriandre, les graines de céleri, le poivre et le zeste de citron ;
2. Ajoutez le quinoa cuit et le saumon dans le robot. Hâchez jusqu'à obtenir la consistance désirée ;
3. Formez ensuite des buns à la main ;
4. Versez de l'huile d'olive dans une poêle. Utilisez un feu moyen à vif, selon votre cuisinière, pour cuire les buns. S'ils collent, augmentez légèrement le feu. Cuisez 2 à 3 minutes pour chaque bun.

2 - POULET AU CURRY

- 1 oignon jaune coupé en dés
- 1 cuillère à café de sel de l'Himalaya
- 1 cuillère à café de piment rouge
- 1 poivron rouge
- ½ tasse de lait de coco
- 2 cuillères à café de poudre de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 500 g de blanc de poulet
- 200 g d'asperges coupées.

Chauffez l'huile de coco dans une poêle, à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude et bien liquide, ajoutez l'oignon et faites-le revenir. Recouvrez entièrement le poulet de poudre de curry. Ajoutez le poivron rouge et les asperges avec les oignons, et laissez revenir pendant environ 5 minutes. Ajoutez ensuite les blancs de poulet, laissez-les cuire complètement en les retournant à mi-cuisson.

Abaissez le feu, versez le lait de coco. Mélangez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes. Servez chaud, avec du riz

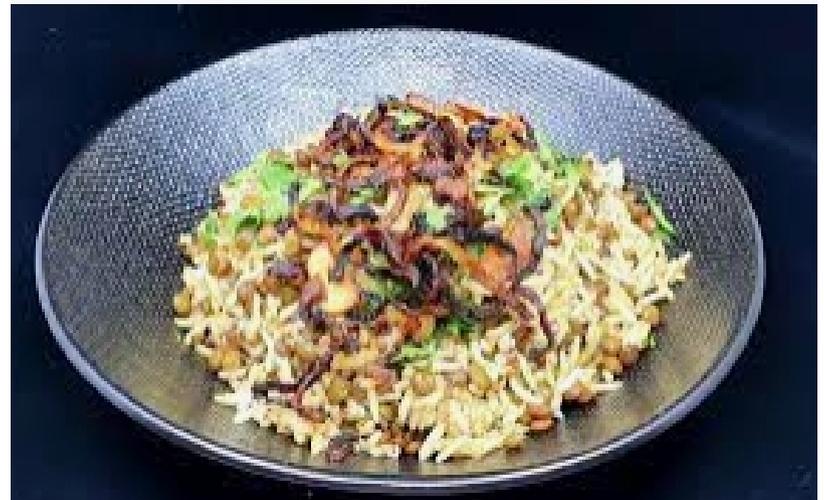


3 - RIZ ET LENTILLES À LA CANNELLE

- 1 oignon jaune coupé en dé
- ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- 2 gousses d'ail émincées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un quart de citron
- 1 cuillère à café de cumin
- 100 g de lentilles brunes
- ¼ de cuillère à café de poivre noir
- 200 g de riz basmati
- ¼ cuillère à café de cannelle
- 2 tasses d'eau
- Quelques noix broyées et un peu de persil pour la garniture

La veille : si vous utilisez des lentilles fraîches, laissez-les tremper toute la nuit pour les ramollir. Le lendemain : placez les lentilles dans une casserole avec de l'eau, et portez-les à ébullition, jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.

- Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et faites-les revenir pendant 3 ou 4 minutes. Ajoutez l'ail et faites sauter pendant encore 30 secondes



Ajoutez l'ail et faites sauter pendant encore 30 secondes. Ajoutez le riz, et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il brunisse. Égouttez les lentilles, et ajoutez-les dans le wok avec les oignons, le riz, et l'ail. Mélangez soigneusement.

Incorporez le jus de citron, le sel, le cumin, la cannelle et le poivre noir. Ajoutez les deux tasses d'eau, et chauffez jusqu'à ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit. Servez chaud, en ajoutant les noix et le persil

DESSERT KAPHA

Glace italienne, fruits rouges et citron

Ingrédients :

- ❖ 1 tasse d'eau
 - ❖ 50 g de fraises émincées
 - ❖ 50 g de myrtilles
 - ❖ 1 cuillère à soupe de sucre turbinado
 - ❖ ½ cuillère à café de zeste de citron
 - ❖ Le jus de 2 citrons
1. La veille : placez le jus de citron et l'eau au réfrigérateur pour qu'ils refroidissent toute la nuit ;
 2. Placez les fruits rouges et les zestes de citron au congélateur toute la nuit. Gardez éventuellement une fraise pour la décoration ;
 3. Le lendemain : mettez tous les ingrédients dans votre blender, réduisez le tout en purée, en commençant par la vitesse la plus basse, et en augmentant si besoin, jusqu'à la consistance souhaitée ;
 4. Servez dans un bol frais, et rajoutez des tranches de fraise pour la décoration.



Merci à vous !

Cette médecine de la Nature, vous permettra petit à petit d'arriver à la santé, l'équilibre corps/esprit, une meilleure gestion de vos émotions et de votre énergie au quotidien !

Pour tout renseignement :

Estelle Decock, 0671342864

Santereconfort@gmail.com

www.sante-reconfort.com