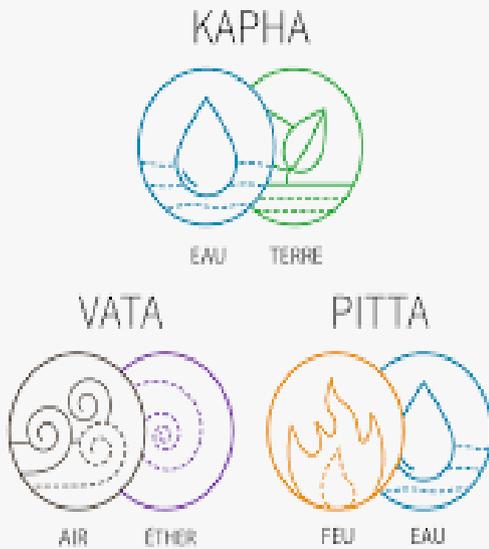




**Bienvenue dans l'univers simple et chaleureux, de  
la médecine naturelle indienne ! (Ayurvéda)**

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



*Votre dosha actuellement en déséquilibre ;*

- Son nom : « PITTA »
- Votre feu digestif : fort
- Les éléments dominants dans votre organisme : (air/eau/terre/ feu/éther) : FEU + EAU ;le CHAUD et l'HUMIDE sont dominants
- Zones sensibles : ventre, intestin grêle, sang, yeux, peau

- Vos symptômes :

Exigences excessives envers soi-même et les autres. Perfectionnisme. Sentiments de rancunes, colère qui vous submergent. Intolérance au retard. Impatience. Entêtement

Intolérance au chaud, besoin de frais, d'aliments et boissons froides. Coups de soleil, rougeurs, irritations, zona et autres maladies inflammatoires de la peau. Bouffées de chaleur. Éruptions cutanées.

Hémorroïdes, douleurs rectales, mauvaise haleine, ulcères, sueur abondante et acide (odorante), brûlures d'estomac. Teint rouge\*

Urines et selles jaunes

Acné

Soif ou faim excessives

Mental fort qui peut devenir envahissant

Difficultés à s'endormir

Côté piquant et ironique involontaire, qui blesse son interlocuteur



# 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 êtes énervé au moment de manger ? Reportez le repas en attendant d'être plus calme. 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.
- 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. Le cru est bon, mais en petites quantités
- La cuisson à la vapeur est la plus bénéfique, car elle permet à l'estomac de sauter la première étape de digestion !
- Évitez de boire glacé, ou une boisson qui sort du frigo, évitez les glaçons, car même un corps chaud n'aime pas le froid ! Buvez au mieux à température ambiante ou des tisanes ou eaux de menthe, de verveine
- Buvez peu avant/pendant/après le repas. Attendez un peu que la digestion ait commencée :)
- 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. Car les aliments lourds auront tendance à boucher les vaisseaux du corps s'ils ne sont pas<sup>6</sup> bien digérés.



# 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 de l'eau :) 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, privilégiez les saveurs suivantes, bénéfiques pour vous :

- L'amer : purifie foie, toxines accumulées, les bactéries. Nettoie l'organisme.
- Le doux et sucré avec modération
- L'astringent, excellent pour vous !

Et consommez peu, mais chaque jour cependant, ces saveurs qui ne sont pas bonnes pour votre organisme :

- Le salé : avec modération sinon soif intense, ulcères et inflammations,  
L'acide : douleurs articulaires, pression artérielle, ...
- Le piquant
- L'acide : avec modération cependant sinon soif intense, brûlures digestives et ulcères, vue impactée, énergie basse



# 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
  - Châtaigne,
  - 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



# Pour vous :

Privilégiez de préférence :

- les aliments frais ou chauds mais non bouillants
- les plats modérément substantiels
- ajoutez moins de beurre et autres corps gras

Les personnes de constitution Pitta sont naturellement dotées à la naissance d'un fort et efficace pouvoir de digestion, qui se maintiendra tant qu'on ne viendra pas le perturber. Ces individus sont ceux qui se rapprochent le plus de l'idéal, consistant à pouvoir manger pratiquement de tout. Mais il leur faut prendre garde de ne pas faire d'excès alimentaires. L'usage constant de sel en trop grande quantité, un trop fort penchant pour les aliments acides et épicés, ainsi qu'une tendance à trop manger sont autant d'influences qui viendront le plus souvent aggraver Pitta.

Étant le seul dosha « chaud », Pitta apprécie les nourritures fraîches, surtout l'été. Il est bon de faire preuve d'une vigilance particulière pour ne pas oublier d'inclure dans vos repas les goûts amer et astringent (que l'on trouve principalement dans les salades et les légumes). Ces deux rasas tempèrent l'appétit, assèchent l'excès d'humidité des muqueuses et aiguissent la sensibilité du palais. Ils équilibrent aussi l'effet engourdissant dû aux excès de sel et de sucre sur les papilles, et incitent par là même les Pittas à rester modérés dans leur appétit, comme d'ailleurs leur nature les y incline déjà. Tout ce qui peut contribuer à faire d'un repas une expérience plus apaisante et ordonnée va permettre également de pacifier ce dosha.

Le régime pacifiant Pitta qui suit constituera un choix naturel pour les personnes de constitution Pitta, sauf avis contraire donné par un médecin formé à l'Ayurvêda Maharishi. Grâce à ce régime, nos patients Pitta déclarent ressentir un meilleur équilibre, avoir autant d'énergie avec plus de douceur. En outre, leur appétit vorace se calme. Si vous souffrez de légers

symptômes de déséquilibre Pitta, tels que brûlures gastriques, irritabilité ou soif excessive, ce régime vous conviendra bien également. Suivez-le pendant un mois et voyez si les symptômes s'atténuent.

Voici quelques points généraux pour vous aider à mettre en place ce régime :

- Pour les Pittas, le mieux en été est de consommer une nourriture rafraîchissante, et de diminuer l'emploi de sel, d'huile et d'épices, qui sont tous échauffants pour le corps. Les salades comportent deux saveurs, l'amer et l'astringent, qui équilibrent Pitta et sont également froides et légères. Le lait et la glace seront bénéfiques eux aussi.
- Un excès de Pitta donne trop d'acidité au corps ; pour l'équilibrer, il est bon en général d'éviter les cornichons, le yaourt, la crème aigre et le fromage. Une exception cependant : le jus de citron pressé qui pourra être employé, avec modération, pour assaisonner vos salades à la place du vinaigre. Les aliments fermentés et les boissons alcoolisées aggravent Pitta en raison de leur acidité, comme d'ailleurs les substances acides contenues dans le café. Le fait de boire des infusions, de menthe, de réglisse, ou le mélange spécial pacifiant Pitta fera souvent une grande différence pour adoucir votre caractère.
- Un petit déjeuner composé de céréales froides, de biscuits à la cannelle et de jus de pomme fera un bon substitut aux beignets, café et jus d'orange (priés des Américains le matin), car ceux-ci perturbent tous Pitta.
- La graisse contenue dans la viande rouge, qui échauffe aussi le corps, n'est pas nécessaire aux Pit-

tas. Bien que ceux-ci apprécient la viande, en particulier dans le cas de personnes très dynamiques ne tenant pas en place, les Pittas, plus que toute autre constitution, seront les premiers à réellement profiter d'un régime végétarien. Si vous n'êtes pas végétarien, arrangez-vous pour que votre régime comporte au moins d'abondantes proportions de lait, de céréales et de légumes. Tous ces aliments procurent un excellent bien-être aux Pittas. Une fois qu'ils se sont accoutumés aux restaurants diététiques, les Pittas les préfèrent aux restaurants servant de la viande, car ils se sentent plus calmes et satisfaits pendant la digestion.

- Les aliments frits étant huileux, chauds, salés et lourds, mieux vaut les éviter si l'on est Pitta, car ces qualités ne leur conviennent pas. Par contre, les féculents – légumes, céréales et haricots secs – sont bien appropriés et permettent de mettre un frein à l'appétit toujours aiguïté des Pittas. L'énergie stable provenant d'un régime à base d'hydrates de carbone compensera leur propension fâcheuse à trop manger sous l'emprise du stress.
- Les aliments traités et du type « fast food » comportent les saveurs salée et acide en abondance ; il serait bon pour les Pittas de les éviter autant que possible. Comme ces personnes ont un goût prononcé pour le luxe, les restaurants élégants, aux lumières tamisées, feront émerger le meilleur d'eux-mêmes. La cuisine japonaise et chinoise, relativement pauvre en graisses et en viande, constituera un choix excellent pour les Pittas. Lorsque vous sortez au restaurant, buvez de l'eau fraîche de préférence, mais non glacée, choisissez plutôt la sa-

lade qu'un potage, ne mettez que peu de beurre sur votre pain, et prenez un dessert si cela vous tente. La nourriture épicée est trop excitante pour les Pittas ; si vous aimez la cuisine mexicaine, réduisez les portions de fromage et de crème aigre, et prenez une salade de guacamole, pour compenser la forte aggravation de Pitta causée par le piment.

- Les Pittas réagissent bien aux régimes faibles en sel, mais s'ils sont contraints de manger des plats insipides, ils vont vite renâcler. Ne pas mettre de sel sur la table, pour n'en utiliser que lors de la cuisson, constitue un bon compromis. Les cacahuètes et crackers salés servis comme apéritif ont des conséquences plus fâcheuses chez les Pittas que chez les personnes ayant une autre constitution. Les aliments secs et salés accompagnés d'alcool forment un mélange qui attise leur appétit et provoque des brûlures gastriques.

- Pour calmer une aggravation de Pitta, la recommandation courante est de prendre deux cuillers à café de ghî (beurre clarifié) dans un verre de lait chaud. Ceci a également un effet laxatif, permettant à l'organisme d'évacuer un excès de Pitta. Remplacez votre dîner par du ghî et du lait, ou prenez cette boisson deux heures après avoir absorbé un dîner très léger. Vous pouvez aussi en consommer en guise de petit déjeuner. (Toutefois, si votre taux de cholestérol est élevé, ne prenez pas de ghî.)

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

## Aliments pacifiant Pitta

### LÉGUMES

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
asperges	laitue		oignons
brocolis	champignons		radis
choux de Bruxelles	gombo		
chou	petits pois	ail	tomates
	pommes de terre		piments forts
chou-fleur			
céleri	graines germées		
concombre	poivrons doux		
		patates douces	
légumes verts à feuilles		courgettes	

### FRUITS

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
pommes	melons	abricots	pamplemousses
avocats	oranges		
cerises	poires	baies	
noix de coco		airelles	plaqueminés (ou kakis)
figues	prunes		
raisins	pruneaux		
mangues	raisins secs		
		Évitez aussi les fruits acides ou pas assez mûrs ; les raisins verts, les oranges, les ananas et et les prunes devraient être sucrés.	

(tous devraient être bien mûrs et sucrés)

## CÉRÉALES

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

## PRODUITS LAITIERS

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
beurre blancs d'œufs	glace lait	lait fermenté	crème aigre yaourt
ghî (beurre clarifié)		jaunes d'œufs	

## VIANDE ET PRODUITS DE LA MER

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
poulet	dinde	viande rouge et crevettes	fruits de mer en général
<i>(en petites quantités)</i>			

## LÉGUMES SECS

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
pois chiches		tofu et autres produits à base de soja	lentilles
lentilles de soja jaune			

## HUILES

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
noix de coco	soja	amandes	carthame
olive	tournesol	maïs	sésame

## PRODUITS SUCRANTS

Tous les produits sucrants sont autorisés, à part miel et mélasse. L

## NOIX ET GRAINES

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
noix de coco	graines de tournesol	Toutes les variétés, à l'exception de celles mentionnées ci-contre.	
graines de potiron			

## ÉPICES ET AROMATES

*Note :* Les épices sont généralement à éviter si elles sont trop échauffantes, mais certaines, douces, amères et astringentes sont bonnes si on en prend à petites doses :

*Réduisez :* Tous les aromates et épices piquants, excepté ceux mentionnés ci-contre. Ne consommez que de très faibles quantités de :

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
cardamome	aneth	quatre-épices	assaisonnements
coriandre vert	fenouil	sauce piquante	acides
cannelle	safran	moutarde	condiments épicés
graine de coriandre	curcuma	cornichons sel	vinaigre

On pourra ajouter à cette liste cumin et poivre noir (à petites doses).



# ***L'été, la saison « difficile » pour Pitta***

La chaleur de l'été aggrave votre Pitta ! Voici donc des recommandations pour apaiser Pitta pendant cette saison :

- Suivez les recommandations alimentaires des pages précédentes. Mangez moins en été !
- Évitez absolument les plats chauds, piquants, et salés ! Mais privilégiez des plats sucrés, froids, liquides ou onctueux. Favorisez la nourriture froide, sucrée, astringente et grasse. Si votre appétit est réduit, écoutez-le, et ne mangez pas en excès.
- Les boissons froides sont acceptables en été pour vous, ainsi que les boissons fraîches (mais pas glacées). Pensez aux infusions de menthe !
- Faites moins de sport, car l'exercice physique réchauffe le corps. L'Ayurvéda recommande de faire de l'exercice physique de façon quotidienne, toutefois, en été, réduisez la quantité et l'intensité des exercices, et évitez de pratiquer l'activité physique en plein milieu de la journée. Nager est une excellente option, car l'eau rafraîchit et permet d'apaiser Pitta. Préférez des activités comme la marche dans les montagnes, les forêts ou les parcs arborés. Réduisez le temps d'exposition au soleil, portez un chapeau et des lunettes de soleil, car le soleil aggrave Pitta.

L'infusion qui vous fera le plus grand bien !



Cette infusion est faite pour apaiser Pitta.

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

Pour la commander via internet :

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

# Pour apaiser le mental puissant de pitta !



- L'huile ANU TAILAM est à base d'huile de sésame et d'épices marinées. Celle ci purifie les sinus, la sphère orl (dont les yeux!) et la tête en général. Le mental se calme
- Appliquer une goutte par narine et laissez agir:)
- Cliquez sur ce lien pour le commander :

<https://www.louis-herboristerie.com/5992-anu-tailam->  
et donnez le code promo ESTELLE-DECOCK  
lors du règlement

# Les épices qui équilibrent votre feu intérieur !



## Ingrédients

Cumin [1], coriandre [1], Sucre de canne entier (Jaggery) [1], fenouil [1], clous de girofle [1], gingembre (Zingiber officinalis) [1], Sel gemme, cannelle (Cinnamomum Zeylanicum) [1], cardamome (Elettaria cardamomum) [1], pétales de rose [1], Safran [1]

- Saupoudrez ce mélange d'épices sur l'un de vos plats chaque jour, et c'est joué !
- Cliquez sur ce lien pour le commander :

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

# L'eau de rose, l'ami des pitta !



- Réalisez vous même votre eau de rose ou achetez celle ci, de grande qualité, réalisée en Bulgarie. A garder au frigo après ouverture !

Buvez en une gorgée lorsque vous trouvez que le monde va mal, que vous vous sentez rejeté ou mal aimé, que l'affectif est blessé.

Mettez la sur votre peau pour l'apaiser et la faire cicatriser en un rien de temps. Elle est également anti rides et son odeur va apaiser votre mental.

- Cliquez sur ce lien pour la commander :

<https://www.ayurveda101.fr/classic-ayurveda/eau-de->

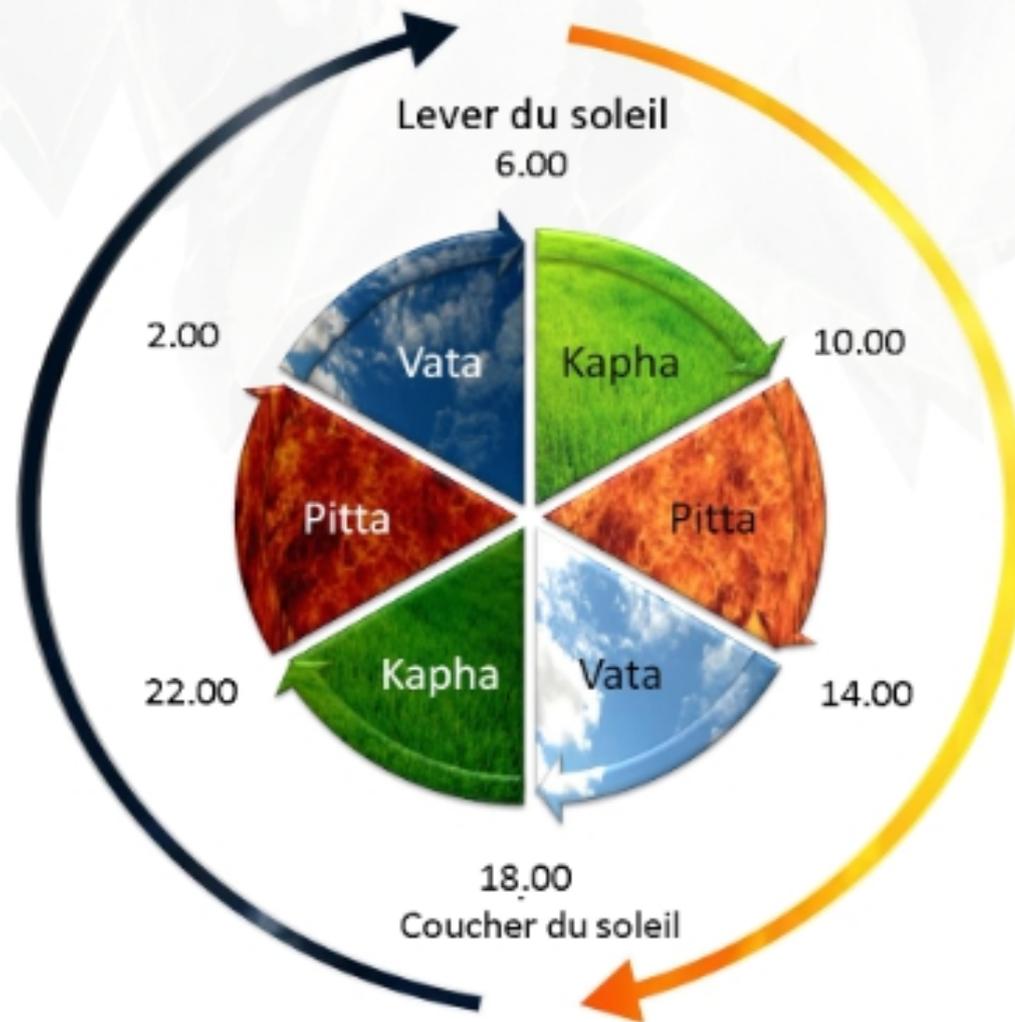


# Les énergies de la journée en ayurvéda :

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
- 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
- De 22h à 2h du matin: Pitta est le plus actif
- De 2h du matin à 6h : Vata est aux commandes.

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.

# Les aliments qui soignent <sup>1/2</sup>

**Le GHEE** (beurre clarifié) que vous pourrez acheter en magasin bio ou réalisée vous-même (recettes sur internet)

«Le ghee est bon pour les yeux, stimulant pour la digestion et pour la mémoire, il favorise la longévité et protège le corps de nombreuses maladies»

Bon pour les trois doshas !



Il renforce le corps et augmente les fonctions mentales. Il stimule également le feu digestif lorsqu'il est pris pendant un repas. Concernant les doses, il est recommandé de prendre une cuillère à café de ghee au déjeuner et au dîner ; deux cuillères à soupe de ghee représentent le maximum à ne pas dépasser !

# Les aliments qui soignent 2/2



## ***Le lait !***

- Il régénère, nourrit et renforce le corps, favorise la longévité et apaise l'esprit. Il équilibre tous les doshas, tout en réduisant Pitta. Il fait partie des aliments qui ont le sucré en saveur primaire et l'astringent en saveur secondaire, ce qui a un effet rafraichissant sur l'organisme. Le lait est particulièrement recommandé pour les personnes faibles ou convalescentes.

En médecine indienne, le lait n'est pas considéré comme responsable du mauvais cholestérol. N'hésitez donc pas !

Buvez le rarement froid, mais faites le bouillir puis buvez-le chaud, pour ne pas bloquer votre digestion ! Ajoutez une pincée de gingembre en poudre, ou un peu de gingembre frais pendant que le lait est en train de bouillir si vous êtes kapha ou vata.

Intolérant au lait ? En voici les symptômes : un grand verre de lait cause des gaz, des diarrhées, des ballonnements et des gonflements du ventre. Si c'est votre cas, achetez du lait dans lequel le lactose a été traité pour être prédigéré, soit en achetant certains yaourts, ou encore une boisson à base de yaourt appelée « Lassi »



# Boissons et petit déjeuner qui vous feront du bien :

## Smoothie banane régénérant

### Ingrédients :

- ❖ 5 citrons verts
- ❖ 1 tasse d'eau de coco
- ❖ ¼ cuillère à café de cardamome
- ❖ 2 bananes fraîches



1. Pressez la moitié d'un citron vert pour en récolter le jus, puis versez le jus dans un blender ;
2. Grattez la pulpe qui resterait éventuellement à l'intérieur de la moitié du citron vert, ou dans le presse-agrume, pour ajouter du parfum à votre recette. Vous pouvez aussi ajouter quelques zestes ;
3. Placez les autres ingrédients dans le blender, et réduisez en purée ;
4. Servez dans un verre à température ambiante. Placez une feuille de basilic pour décorer (vous pouvez d'ailleurs également la consommer).

## BOISSON GRENADE - ALOE VERA

### Ingrédients :

- ❖ 2 cuillères à café de sucre de turbinado
- ❖ 1 tasse de jus de grenade
- ❖ 1 citron vert frais
- ❖ 1 cuillère à soupe de gel d'Aloe Vera

1. Coupez le citron vert, réservez une rondelle pour la décoration. Puis pressez le citron vert pour récolter le jus ;
2. Versez le jus et tous les autres ingrédients dans un blender, et mixez jusqu'à ce que le sucre soit presque complètement dissout ;
3. Servez dans un verre, et décorez avec la rondelle restante de citron vert.



## GAUFRES CITROUILLE - SIROP D'ÉRABLE

### Ingrédients pour la pâte :

- ❖ 1 tasse de farine d'épeautre
- ❖ 1 pincée de sel de l'Himalaya
- ❖ 1 cuillère à soupe de sucre turbinado
- ❖ ½ tasse de citrouille précuite
- ❖ ½ tasse de ghee
- ❖ 3 œufs
- ❖ 1 cuillère à soupe de levure
- ❖ 1 tasse de lait d'amande

## **Ingrédients pour le topping :**

- ❖ 1 cuillère à soupe de noix de pécan
- ❖ ½ tasse de sirop d'érable
- ❖ 1 pincée de sel de l'Himalaya

1. Pour le topping (il vaut mieux le préparer en premier, ainsi vous n'aurez plus qu'à le servir sur les gaufres encore chaudes) : versez les noix de pécan dans un plat allant au four, et laissez-les griller quelques minutes. Vérifiez bien le four régulièrement pour qu'elles ne brûlent pas ;
2. Hâchez les noix de pécan en tout petits morceaux ;
3. Dans un petit plat, mélangez le sirop d'érable, les noix de pécan hâchées, et la pincée de sel ;
4. Pour la pâte : dans une casserole, versez le ghee et laissez-le chauffer à feu doux. Réservez une fois chaud ;
5. Dans un saladier, mélangez la levure, la farine, le sucre et le sel ;
6. Dans un autre saladier, fouettez la citrouille avec les œufs et le ghee ;
7. Mélangez les deux préparations dans un seul saladier, et battez le tout ;
8. Faites cuire cette pâte dans un moule à gaufre prégraissé et préchauffé. N'oubliez pas de bien lire les recommandations d'utilisation du gaufrier, car chaque gaufrier est différent ;
9. Servez chaud, les gaufres nappées par le sirop.

# Recettes de soupes !

## Soupe menthe-betterave

### Ingrédients :

- ❖ 5 tasses d'eau filtrée
- ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 25 g de menthe fraîche, hachée
- ❖ 1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
- ❖ 2 cuillères à soupe de ghee
- ❖ ¼ cuillère à café de poivre noir
- ❖ 200 g de betteraves coupées grossièrement

1. Placez les betteraves, l'eau, le poivre, le sel et le gingembre dans un blender, et réduisez en purée ;
2. Versez cette purée dans une casserole, ajoutez le ghee et mélangez ;
3. Portez le tout à ébullition, tout en remuant régulièrement ;
4. Réduisez le feu et laissez mijoter, jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu ;
5. Ajoutez la menthe hachée dans la soupe, 10 minutes avant de la retirer du feu ;
6. Servez chaud, et dégustez.



# CRÈME D'ASPERGES ET DE CHAMPIGNONS

## Ingrédients :

- ❖ 1 oignon jaune
- ❖ 2 cuillères à café de thym frais
- ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 1 gousse d'ail émincée
- ❖ 100 g de champignons (variété au choix, selon vos goûts) émincés très finement
- ❖ 20 g de ghee
- ❖ ¼ cuillère à café de poivre noir
- ❖ 400 g d'asperges
- ❖ 50 g d'amandes



1. Faites chauffer 10 g de ghee dans une poêle ;
2. Faites sauter les asperges, l'oignon et l'ail. Une fois cuits, retirez du feu et réservez ;
3. Faites sauter les champignons dans les 10 g de ghee restants. Faites attention à ce qu'ils ne se touchent pas trop entre eux, car l'eau qui sort des champignons risque de les faire cuire à la vapeur, alors qu'ils doivent être sautés. Le mieux est donc de les espacer ;

4. Dans un blender, versez le sel, les asperges, l'oignon, l'ail, le thym, et les amandes. Ajoutez une tasse d'eau et réduisez en purée. Si besoin, ajoutez de l'eau au fur et à mesure, pour obtenir une texture onctueuse ;
5. Versez ensuite la préparation dans une casserole, et ajoutez de l'eau pour obtenir une consistance qui vous plait ;
6. Laissez mijoter 20 minutes à feu doux, et servez.

## **SOUPE FROIDE AU CONCOMBRE ET AU CITRON VERT**

### **Ingrédients :**

- ❖ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ Le jus d'un demi-citron vert
- ❖ 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- ❖ 400 g de concombres coupés en dés
- ❖ 50 g de coriandre fraîche



1. Placez la coriandre et le gingembre dans un blender, et réduisez-les en purée ;
2. Ajoutez le concombre dans le blender, et mélangez ;
3. Ajoutez le jus de citron vert, le sel et l'huile, puis mixez ;
4. Servez la soupe froide, en ajoutant si vous le souhaitez des copeaux de noix de coco, des germes de haricots, ou des feuilles de menthe.

# Plats principaux proposés :

## Pancakes de pommes de terre

### Ingrédients :

- ❖ ½ tasse d'huile de coco
- ❖ 2 cuillères à soupe de farine d'épeautre
- ❖ 50 g d'échalotes émincées
- ❖ ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 4 pommes de terre pelées et râpées
- ❖ 2 œufs battus
- ❖ ½ cuillère à café de poivre noir



1. Lorsque vous râpez les pommes de terre, placez-les au-dessus d'un tamis, pour que le liquide éventuel puisse s'écouler. Laissez les pommes de terre reposer pendant au moins 15 minutes. Jetez ensuite l'eau des pommes de terre ;
2. Placez les pommes de terre dans un saladier, ajoutez les échalotes, les œufs, la farine et les épices. Mélangez minutieusement ;
3. Versez assez d'huile pour recouvrir le fond d'une casserole. Faites chauffer à feu moyen à vif ;
4. Versez quelques cuillères de la préparation dans l'huile chaude. Faites des pancakes d'environ 3 à 4 centimètres de long ;
5. Laissez frire les pancakes 3 à 4 minutes sur chaque face : ils devraient être dorés, légèrement bruns, avec des bords croustillants ;
6. Servez chaud avec un peu de ciboulette.

# SAUMON LAQUÉ

## Ingrédients :

- ❖ 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ❖ 2 filets de saumon frais
- ❖ 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- ❖ 2 cuillères à café de miel
- ❖ 1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé
- ❖ 1 cuillère à soupe de sucre brun

1. Préchauffez votre four à 250°C ;
2. Mélangez soigneusement la moutarde, l'huile de tournesol, le sel, le gingembre et le poivre ;
3. Versez la mixture à la moutarde dans une petite casserole avec de l'huile chaude. Ajoutez le sucre brun et remuez jusqu'à ce que ce soit complètement mélangé ;
4. Dans une feuille d'aluminium, placez chaque filet de saumon. Recouvrez les filets avec la préparation à la moutarde. Laissez ouvertes les papillotes de saumon et placez-les dans un plat ;
5. Placez le plat au milieu du four. Laissez cuire, et vérifiez la cuisson de temps en temps. Lorsque les filets s'émiettent facilement (au bout d'environ 25 à 30 minutes), sortez-les du four ;
6. Servez chaud et recouvrez de miel.



# DESSERTS PITTA

## Glace à la banane

### Ingrédients :

- ❖ ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- ❖ 2 bananes pelées et glacées
- ❖ 200 ml de lait d'amande
- ❖ 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

1. Coupez les bananes en deux, et placez-les dans un blender avec le lait, le beurre et la cannelle ;
2. Réduisez en purée crémeuse, en commençant par la vitesse du blender la plus basse, et en augmentant si besoin, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée ;
3. Servez froid et dégustez.





*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](mailto:Santereconfort@gmail.com)

[www.sante-reconfort.com](http://www.sante-reconfort.com)