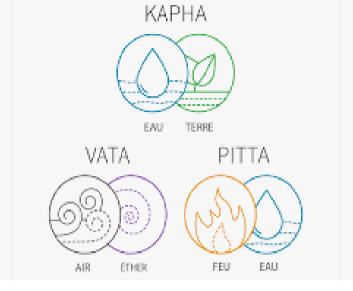


Bienvenue dans l'univers simple et chaleureux, de la médecine naturelle indienne! (Ayurvéda)

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: «VATA»
- Votre feu digestif : variable. Peut être faible ou moyen
- <u>Les éléments</u> dominants dans votre organisme : (air/eau/terre/ feu/éther) : AIR + ETHER
- <u>Sec/humide</u>? Chez vous, c'est le sec qui dominera dans votre corps
- Chaud/froid? Chez vous, c'est le froid qui dominera dans votre corps
- Zones sensibles : gros intestin, os, peau, oreilles, cuisses

 Vos douleurs/maladies: fatigue chronique, énergie en dents de scie, agitation/inquiétude, sommeil non récupérateur avec micro réveils entre 2h et réveil. Émotivité instable, humeurs changeantes.

Douleurs dans le bas du dos, tensions nerveuses dans les omoplates, la nuque, le corps en général. Difficultés à se détendre, tendance à changer d'avis. Difficultés de concentration.

Avoir froid sans réussir à se réchauffer. Avoir envie de dormir, de ne rien faire : épuisement.

Hypertension, spasmes musculaires, sursauts nerveux.

Flatulences, gaz, besoins de roter réguliers. Transit instable : tendance à la constipation.

Peau sèche! Maux de tête, appétit variable: faible ou trop fort.

Faible endurance, se fatigue vite. Souffle court au moindre effort.

Acouphènes! Vertiges



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, éviter 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? Prenez un instant pour respirer tranquillement avant de manger, sinon votre ventre se remplira d'air lorsque vous mangerez
- Évitez le lait et le jus d'orange aux repas! Prenez les dans la journée ou au moins 30 minutes après le repas. Chaud de préférence pour le lait.
- 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 <u>cuit</u> qui est plus facile à digérer. Le cru est bon, mais en petites quantités et uniquement le midi! Evitez le cru le soir.
- La cuisson à la vapeur est la plus bénéfique, car elle permet à l'estomac de sauter la première étape de digestion!
- Invitez de boire glacé, ou une boisson qui sort du frigo, évitez les glaçons, car ce froid abîmera votre précieux feu digestif!
- 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. Car les aliments lourdes auront tendance à boucher les vaisseaux du corps s'ils ne sont pas bien digérés.



Comment se passe la digestion ?

- Mangez peu, car vous avez une capacité digestive instable (à cause de l'air en excès dans le corps) mais de façon régulière. Vata ne doit pas avoir le ventre vide 5 heures de suite : mangez 5 fois par jour idéalement (3 repas, 2 collations)
- Ne mangez pas jusqu'à satiété, prenez le temps de mâcher.
- Mangez une petite collation vers 10/11h, et goûtez entre 16h et 18h. Des fruits l'été, du pain beurré et de la confiture les autres saisons. Buvez une boisson chaude pour l'accompagner. Si vous sautez le goûter, vous ressentirez de la nervosité à partir de 18h et aurez tendance à trop dîner, et à être trop énervé le soir, à avoir ensuite un sommeil peu profond du coup.
- ! au café ! Avant de boire le café du matin, buvez un peu d'eau chaude, sinon votre corps sera agressé.
- Faites des mini pauses, n'enchaînez pas les activités. Se poser 5min par-ci par-là vous permettra de faire baisser vata qui s'emballe très vite.

Chacun de vos repas ;

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

Mais pour votre dosha, privilégiez petit à petit les saveurs suivantes :

- Le doux, le sucré vous nourrit en profondeur
- Le salé vous fortifiera, vous dynamisera
 - Et consommez peu, mais chaque jour cependant, ces saveurs qui ne dont pas bonnes pour votre organisme :
- Le piquant : petites quantités pour éviter un affaiblissement général
- L'amer : qui asséchera encore plus votre organisme...
- L'astringent en très petites quantités, qui donnera sinon oppressions dans la poitrine, peau sèche, transit difficile



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





Régime pacifiant Vata

Favorisez de préférence :

- · les aliments chauds, de consistance assez épaisse
- les goûts salé, acide et doux

- les aliments procurant apaisement et satisfaction
- ajoutez du beurre et des matières grasses

Comme Vata est un dosha froid et sec, les aliments chauds et nourrissants que nous associons à l'hiver, tels que soupes et ragoûts consistants, plats longuement mijotés, pain frais et tartes aux fruits, formeront un régime qui conviendra tout à fait pour apaiser ce dosha. Inversement, les aliments que nous choisissons le plus souvent en été, comme les salades fraîches, les boissons glacées, les crudités et les légumes verts, ne seraient pas appropriés. Les personnes de constitution Vata ont tendance à avoir une digestion irrégulière, aussi des aliments longuement mijotés et donc devenus facilement assimilables, leur seront bénéfiques. Le dosha Vata est également très sensible à l'atmosphère qui règne lors d'un repas. Même la plus succulente nourriture ne sera pas bénéfique si l'estomac est noué à cause d'une ambiance tendue. Tout ce qui peut contribuer à rendre les repas plus calmes et reposants permettra de pacifier le dosha Vata.

Le régime pour pacifier Vata proposé ci-dessous constituera un choix excellent pour toutes les personnes chez qui prédomine ce dosha, sauf dans le cas où, lors d'un diagnostic, un médecin pratiquant l'Ayurvéda Maharishi aura prescrit autre chose. Au bout de quelques jours de ce régime, vous devriez pouvoir nettement constater que votre niveau d'énergie est stable, et que vous vous sentez plus équilibré, plus calme et serein. Si vous souffrez de symptômes légers de déséquilibre Vata, tels qu'insomnie, nervosité ou inquiétude, ce régime constituera également une option naturelle et logique. Suivez-le pendant une période d'essai de deux semaines et observez si vos symptômes s'atténuent.

Les points suivants nous sont apparus utiles pour toute personne voulant commencer un régime pacifiant Vata:

- Tous les aliments apaisants sont généralement bons pour rééquilibrer un Vata perturbé: le lait, par exemple (chaud de préférence), la crème, le beurre, les soupes chaudes et les plats mijotés, les céréales chaudes et le pain fraîchement cuit. Ils contiennent tous la saveur douce ou sucrée, qui est la saveur la plus apaisante pour le corps; la plupart sont également chauds et lourds.
- Un petit déjeuner nourrissant plus il sera substantiel, mieux cela vaudra va améliorer Vata tout au long de la journée. La crème de riz ou le porridge sont les meilleures céréales chaudes pour Vata, mais tout ce qui est chaud, lacté et doux (ou sucré), lui sera bénéfique.
- Beaucoup de personnes Vata font l'expérience d'une forte baisse d'énergie en fin d'après-midi. Il sera bon alors de prendre un thé chaud accompagné de biscuits ou d'autres douceurs; pensez au traditionnel thé anglais de 16 heures! Les infusions sont plus apaisantes que le thé, dont le taux élevé de caféine peut perturber Vata. Vous pouvez essayer des infusions de gotou kola. On pourra trouver cette plante indienne, réputée excellente pour calmer les nerfs, dans la plupart des magasins diététiques. Si vous pouvez vous accorder cinq minutes de pause pour boire une infusion dans un endroit tranquille avant de rentrer chez vous le soir, la fin de la journée vous apparaîtra beaucoup moins fatigante.

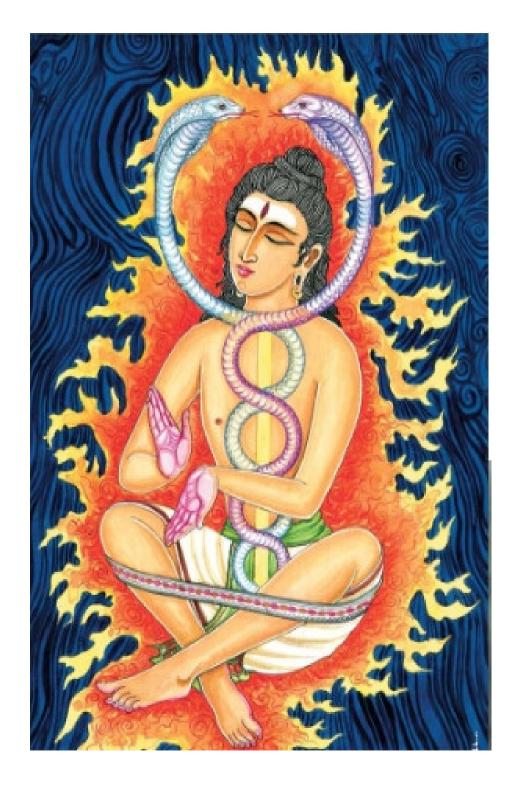
- Le « piquant » ne fait pas partie des saveurs favorites de Vata, mais la nourriture épicée s'avère généralement satisfaisante pour les personnes de constitution Vata, la plupart des plats mexicains ou indiens étant très chauds et riches en huile. Le gingembre est la meilleure des épices piquantes pour les Vatas, et on l'emploie souvent pour améliorer leur digestion (voir page 381 et suivantes). Par ailleurs, l'usage d'épices douces comme la cannelle, le fenouil et la cardamome, permettra de retrouver l'appétit si celui-ci s'est émoussé, ce à quoi les Vatas sont souvent suiets.
- Les aliments chauds, cuits à l'eau, sont très apaisants pour Vata. Les céréales et autres graines cuites constitueront le meilleur choix à cet égard. Lorsque vous vous sentez nerveux, anxieux ou sous pression, mangez un bol de flocons d'avoine chauds ou une tasse de potage (crème de légumes), et vous vous sentirez bien mieux, plutôt que de grignoter une confiserie et de boire un verre.
- Même si la saveur sucrée est bonne pour Vata, le sucre pur provoque un surcroît d'énergie brusque, pouvant être cause d'une trop grande excitation chez les Vatas. Le lait chaud est en lui-même une boisson sucrée, très bonne pour Vata, en particulier avec un peu de sucre ou de miel. Si l'on mange des sucreries, celles-ci devraient être accompagnées d'aliments nourrissants, comme le lait par exemple.
- Les biscuits secs et salés ne sont pas aussi bons pour Vata que les noix et noisettes salées, plus lourdes et riches en huile, deux qualités apaisant Vata. Les amandes constitueront le choix le meilleur à

cet égard. L'Ayurvéda recommande toujours de décortiquer les amandes (d'enlever leur peau) avant de les manger ; il est donc conseillé de faire tremper une dizaine d'amandes toute une nuit, puis de les manger le lendemain matin après les avoir pelées, ce qui est bon pour équilibrer Vata. Comme les noix et les graines sont difficiles à digérer, les Vatas doivent n'en manger que de petites quantités, de préférence sous forme de pâte. Le « Tahini » (pâte de sésame) est une excellente source d'huile de sésame et constitue l'un des meilleurs aliments pour échauffer et équilibrer Vata.

- Tous les fruits riches en sucre sont bons pour Vata ; les raisins et les mangues sont les meilleures options. Les fruits astringents comme les pommes et les poires devraient être mangés cuits. On devrait éviter les fruits encore verts, ceux-ci étant très astringents, en particulier les bananes vertes. Tout aliment froid, léger et pauvre en calories augmentera Vata et vous laissera sur votre faim. Si vous avez un penchant pour les salades composées, mangez-les à température ambiante et assaisonnez-les avec de l'huile, car elles seront ainsi plus « équilibrantes ». Il en sera de même pour tous les légumes crus : mangez-en avec modération et non glacés. En général, vous devriez faire cuire tous vos légumes avec un peu d'huile plutôt qu'à la vapeur ; cela rendra plus bénéfiques bon nombre de légumes normalement « déconseillés » aux Vatas.
- Lorsque vous sortez dîner au restaurant, demandez plutôt à boire de l'eau chaude que de l'eau glacée et choisissez de préférence un potage bien chaud plutôt qu'une salade; n'hésitez pas à consommer pain

et beurre, et à prendre un dessert (chaud de préférence, comme par exemple une part de tarte aux pommes passée au four, plutôt qu'une glace, car le froid nuit à une bonne digestion chez le Vata).

- Bien que cela ne fasse pas habituellement partie des mœurs, une assiette de céréales chaudes en guise de dîner s'avérera extrêmement bénéfique à toute personne souffrant d'une aggravation aiguë de Vata. Il sera également très bon de manger du riz mélangé à des lentilles cuites au beurre, ainsi qu'une soupe substantielle du type « minestrone ». Les pâtes, sous toutes leurs formes, sont des aliments très apaisants. Il est conseillé de prendre du lait chaud avant de se coucher, mais non de manger tard le soir : si cela peut vous aider en effet à vous endormir, votre corps ne se sentira pas bien le lendemain matin.
- Le lassi, boisson traditionnelle indienne, est efficace pour débarrasser le corps d'un excès de Vata. Pour le préparer, mélangez une demi-tasse de yaourt nature dans une demi-tasse d'eau; ajoutez une pincée de sel, de gingembre ou de cumin en poudre. Le lassi sucré à la mangue, composé de proportions égales de yaourt et de pulpe de mangue (fraîche ou en boîte), est une boisson particulièrement délicieuse, également bonne pour équilibrer Vata. Pour obtenir une boisson plus légère, ces deux sortes de lassis pourront être allongées d'une demi-tasse ou d'une tasse d'eau.
- Une manière efficace et instantanée d'apaiser Vata consiste à saupoudrer sur votre repas, directement dans votre assiette, un mélange d'épices spéciales, appelé Vata churna.



Mercí à vous!

La suite vous attend dans la document « v2 »:)

Pour tout renseignement:

Estelle Decock, 0671342864

Santereconfort@gmail.com

www.sante-reconfort.com