



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

Voici la suite pour vata :)

## Aliments pacifiant Vata

### LÉGUMES

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
asperges	oignons	brocolis	champignons
betteraves	ail (non cru)	choux de	pois
carottes	radis	Bruxelles	poivrons
concombre	patates douces	choux	pommes de terre
haricots verts	navets	choux-fleurs	graines germées
gombo		céleri	
		légumes verts à feuilles	courgettes
		<i>(Les légumes ci-dessus sont autorisés s'ils sont cuits à l'huile.)</i>	
		les crudités en général	

### FRUITS

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
abricots	mangues	pommes	poires
avocats	melons	airelles	grenades
bananes	nectarines	(Ceux-ci sont plus acceptables s'ils sont cuits.)	
baies	oranges		
cerises	papayes		
noix de coco	pêches		
dattes	ananas	les fruits séchés en général	
figues	prunes	les fruits verts (en particulier les bananes)	
raisins			
les fruits cuits			
les fruits sucrés et bien mûrs en général			

## CÉRÉALES

<i>Privilégiez :</i>		<i>Réduisez :</i>	
avoine (sous forme de flocons d'avoine, et non sous sa forme « sèche »)	riz blé	orge sarrasin	avoine sèche millet
		maïs	seigle

### PRODUITS LAITIERS

tous les produits laitiers sont autorisés

### VIANDE ET PRODUITS DE LA MER

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

### LÉGUMES SECS

<i>Privilégiez :</i>	<i>Réduisez :</i>
pois chiches	tous les légumes secs, à l'exception des catégories mentionnées ci-contre
tofu	
soja jaune	
lentilles	
roses	

### HUILES

toutes les sortes d'huiles sont autorisées ; l'huile de sésame est particulièrement recommandée

### PRODUITS SUCRANTS

tout produit sucrant est autorisé

## *NOIX ET GRAINES*

---

toutes sont autorisées en faibles quantités ;  
les amandes seront le choix le meilleur

## *ÉPICES ET AROMATES*

---

### *Privilégiez :*

presque tous sont bons,  
pris avec modération ;  
on privilégiera surtout  
les aromates et épices  
doux et/ou échauffants,  
tels que :

### *Réduisez :*

aucune épice ne devrait être  
utilisée en grande quantité ;  
réduisez toutes les herbes et  
épices amères et astringentes,  
telles que :

quatre-  
épices

anis

asafœtida

basilic

laurier

poivre noir

carvi

cardamome

origan

cannelle

clou de

girofle

cumin

fenouil

gingembre

genièvre

réglisse

marjolaine

noix de muscade

sauge

estragon

thym

coriandre

fénugrec

persil

safran

curcuma

L'infusion qui vous fera le plus grand bien !



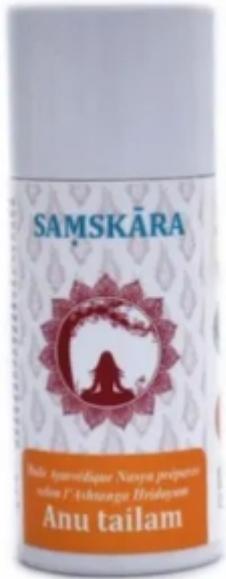
Cette infusion est faite pour apaiser Vata.

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

Pour la commander via internet :

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

## 2 petites gouttes dans les narines chaque jour pour un soulagement immédiat !



- Le siège de l'excès d'air se trouve au niveau de la tête, d'où les acouphènes, les maux de tête, la nuque raide. La sensibilité aux bruits, à la lumière. Les sinusites et migraines.
- Pour enlever les bulles d'air qui se sont amassées dans vos sinus, dans vos canaux (oreilles) mettez chaque jour 1 goutte de l'huile ANU TAILAM par narine. Soulagement immédiat garanti !
- Utilisez ce lien pour le commander, avec le code promo ESTELLE-DECOCK
- <https://www.louis-herboristerie.com/5992-anu-t>

# La gélule magique à prendre matin et soir dans de l'eau tiède ou chaude !

- Chaque gélule du produit VATA BALANCE contient toutes les épices dont vous avez besoin. Prenez en une moitié au réveil dans un peu d'eau chaude, et le soir après diner. Équilibre garanti !
- Pour commander le produit :
- <https://www.ayurveda101.fr/maharishi-ayurveda/>





## La saison qui aggrave votre vata : l'automne/hiver...

Pendant cette saison gardez votre Vata équilibré sous peine de ressentir :

- Un froid qui ne vous laisse plus tranquille, hypersensibilité au froid et au vent. Des maux de tête et douleurs, du mal à dormir
- Des infections respiratoires, de l'insomnie, une peau très sèche,
- De l'indécision, de l'hyperactivité et de l'anxiété
- Une fatigue chronique, une perte d'appétit. Une indigestion chronique

Voici les recommandations pour vous :

- Pour vous réchauffer et garder la chaleur, couvrez vous bien pendant l'hiver ! Gardez la gorge protégée pendant la saison Vata, en particulier pendant les jours pluvieux, venteux, ou très froids. Attention également aux courants d'air, qui aggravent toujours Vata. Les pièces de la maison devront être bien chauffées. Si le système de chauffage assèche l'air, les patients Vata devront alors investir dans un humidificateur d'air.

Suivez les recommandations alimentaires des pages précédentes : se réchauffer, en mangeant de la nourriture et des boissons chaudes. Évitez absolument les boissons froides. Mangez des plats sucrés, acides, et salés, et minimisez les plats froids, secs, les aliments crus, piquants ou astringents.

Massez vous au quotidien (5 minutes) avec de l'huile de sésame chaude (voir document « Les petites routines qui font du bien ») ou prenez RDV avec votre praticien pour vous le faire faire régulièrement, en profondeur

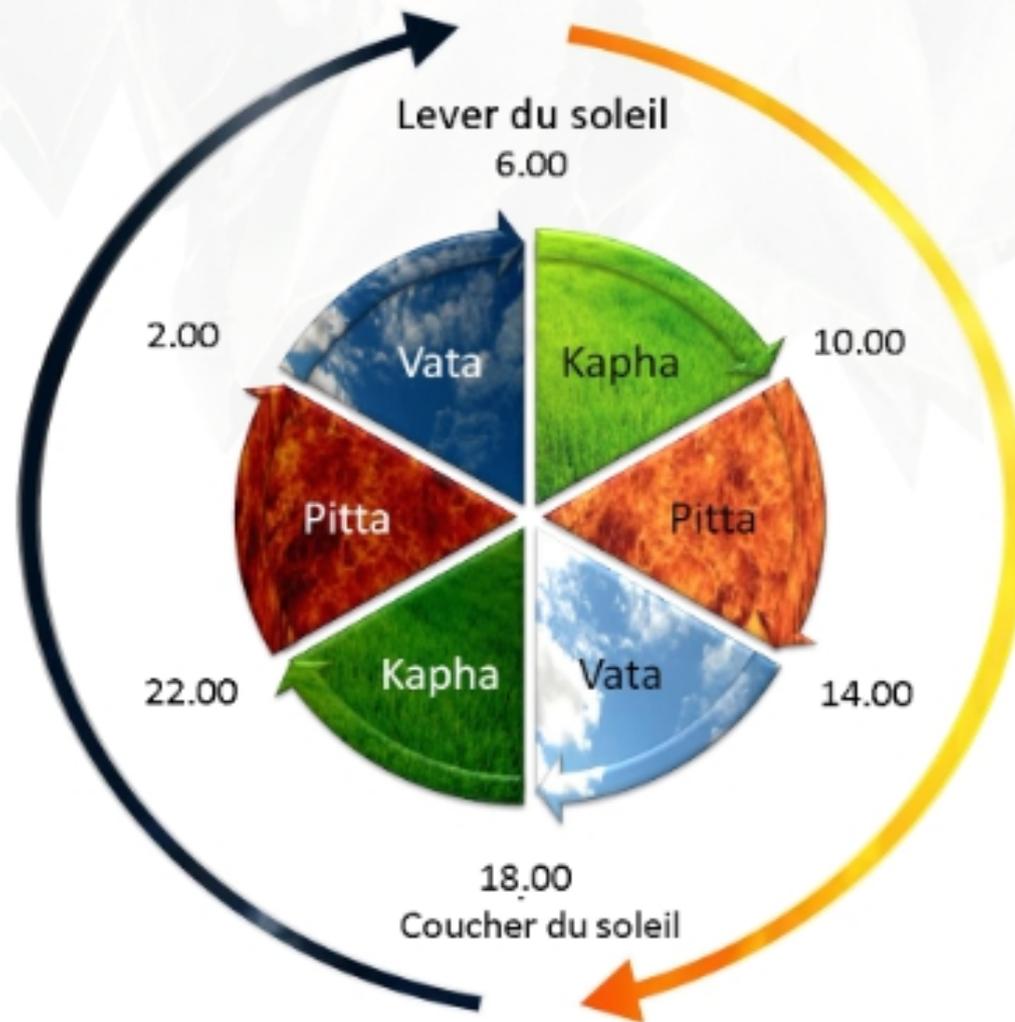


# Les énergies de la journée en ayurvéda :

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**
- 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.

# Boissons et petit déjeuner qui vous feront du bien :

## Lait chaud épicé

### Ingrédients :

- ❖ 225 ml de lait entier bio
- ❖ 1 pincée de cannelle en poudre
- ❖ 1 pincée de gingembre



1. Versez le lait bio dans une casserole, et ajoutez les épices. Vous pouvez n'ajouter qu'une seule épice (soit la cannelle, soit le gingembre) si vous préférez ;
2. Remuez bien pour que les épices et le lait se mélangent ;
3. Chauffez à feu doux, pour que le lait se réchauffe sans bouillir. Une fois que le lait est bien chaud, éteignez le feu ;
4. Remuez une nouvelle fois, pour vous assurer que tout est bien mélangé ;
5. Dégustez chaud.

## Milk-shake cannelle et miel

### Ingrédients :

- ❖ 2 dattes séchées
- ❖ 5 cuillères à café de miel
- ❖  $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de gingembre frais râpé
- ❖ La pointe d'un couteau de cannelle en poudre
- ❖ 1 cuillère à soupe de ghee
- ❖ 225 ml de lait entier bio



1. La veille : dans un bol avec de l'eau minérale, plongez les dattes séchées toute la nuit ;
2. Le matin : si certaines parties des dates sont encore rêches, pelez ces parties ;
3. Chauffez le lait bio dans une casserole à feu doux. ;
4. Une fois chaud, placez le lait et tous les autres ingrédients dans un blender, et mixez jusqu'à obtention d'une purée ;
5. Servez dans un récipient qui garde la chaleur, et dégustez chaud.

## Flocons d'avoine réchauffants

### Ingrédients :

- ❖ 2 cuillères à café d'amandes émincées
- ❖ 1 cuillère à café de miel pur
- ❖ ¼ cuillère à café de cannelle
- ❖ ¼ cuillère à café de cardamome
- ❖ 1 cuillère à café de ghee
- ❖ 3 pruneaux
- ❖ 3 abricots secs
- ❖ 1,5 tasse d'eau
- ❖ 1 pincée de sel de l'Himalaya
- ❖ 1 cuillère à soupe de gingembre frais et râpé
- ❖ 5 tasses de flocons d'avoine



1. La veille : faites tremper les amandes et les fruits secs dans de l'eau, toute la nuit ;
2. Le matin : réservez les amandes, mais versez l'eau, les fruits, le gingembre, et le sel dans une casserole, puis faites bouillir le tout ;
3. Quand l'eau commence à bouillir, ajoutez les flocons d'avoine. Baissez le feu, pour que l'avoine mijote sans brûler ;

4. Remuez fréquemment l'avoine, et laissez chauffer pendant 10 minutes ;
5. Lorsque les 10 minutes sont écoulées, retirez la casserole du feu, remuez encore une fois, et couvrez la casserole avec un torchon. Laissez reposer pendant environ 2 minutes ;
6. Ajoutez, pour finir, les derniers ingrédients (le ghee, les épices, le miel et les amandes). Remuez bien et servez chaud.

# Des idées de soupes !

## Soupe légère au chou

### Ingrédients :

- ❖ 1 oignon jaune
- ❖ ½ à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 25 g de persil frais
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ ¼ cuillère à café de poudre de curry
- ❖ 25 g de céleri
- ❖ 800 g de chou cuit
- ❖ Poivre noir (à doser selon votre goût)



1. Émincez l'oignon, puis coupez-le en petits cubes. Hachez l'ail ;
2. Placez tous les ingrédients dans une grande marmite ;
3. Versez suffisamment d'eau pour recouvrir le tout, et mélangez rapidement ;
4. Placez la marmite sur un feu vif. Quand l'eau commence à bouillir, abaissez la température, couvrez la marmite et laissez mijoter à feu doux ;
5. Laissez mijoter jusqu'à que les légumes soient tendres.

# SOUPE À LA CAROTTE

## Ingrédients :

- ❖  $\frac{1}{4}$  cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 2 cuillères à café d'huile d'olive
- ❖ 1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
- ❖ 2 cuillères à soupe de céleri grossièrement coupé
- ❖ 2 carottes grossièrement coupées
- ❖  $\frac{1}{4}$  cuillère à café de poivre noir

1. Coupez grossièrement les carottes, le céleri, et râpez le gingembre frais ;
2. Placez-les dans un blender puissant, et réduisez-les en purée onctueuse ;
3. Versez la purée obtenue dans une casserole moyenne. Ajoutez le poivre, le sel et l'huile d'olive. Faites bouillir pendant 10 à 15 minutes à feu vif, puis servez.



# SOUPE DE RIZ ET DE POULET

## Ingrédients :

- ❖ 1 oignon jaune
- ❖ 16 tasses d'eau filtrée
- ❖ ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 115 g de poulet
- ❖ 25 g de céleri
- ❖ 4 carottes
- ❖ 1 cuillère à café de poivre noir
- ❖ 200 g de riz basmati
- ❖ 1 pincée de gingembre
- ❖ 1 pincée de cumin

1. Placez les ingrédients dans une marmite de grande taille ;
2. Placez la marmite sur feu vif jusqu'à ce que l'eau commence à bouillir, et remuez régulièrement ;
3. Lorsque l'eau commence à bouillir, baissez le feu, puis laissez mijoter pendant une heure ;
4. Servez chaud et dégustez.



# Idées de plats principaux :

## Asperges au tofu

### Ingrédients :

- ❖ ¼ cuillère à café de curcuma
- ❖ 200 g de tofu
- ❖ ¼ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 100 g de panais, coupés en dés
- ❖ ½ cuillère à café de graines de coriandre
- ❖ 1 cuillère à café de ghee
- ❖ 200 g d'asperges coupées

1. Posez le panais dans une casserole, rajoutez une tasse d'eau, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre ;
2. Écrasez le tofu avec le dos d'une fourchette ;
3. Chauffez le ghee dans une poêle, à feu moyen. Placez les asperges et le tofu avec le ghee chaud ;
4. Ajoutez en remuant le curcuma, le sel et la coriandre. Faites sauter encore 15 secondes ;
5. Ajoutez le panais et son eau de cuisson, et mélangez bien ;
6. Servez immédiatement.



# BLANCS DE POULET À LA CITRONNELLE

## Ingrédients :

- ❖ 1 pincée de sel de l'Himalaya
- ❖ 1 pincée
- ❖ ¼ cuillère à café de piment rouge en poudre
- ❖ 2 gousses d'ail émincé
- ❖ ½ cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
- ❖ Le jus d'une moitié de citron vert
- ❖ 1 cuillère à café de citronnelle
- ❖ 2 blancs de poulet sans os
- ❖ 1 cuillère à café d'huile d'olive



1. Nettoyez le poulet en enlevant la graisse et les nerfs éventuels ;
2. Écrasez la citronnelle, le gingembre, le piment rouge, le sel, le poivre noir et l'ail à l'aide d'un mortier, afin de former une pâte. Ajoutez le jus de citron vert et mélangez bien ;
3. Incisez le poulet horizontalement 3 fois sur chaque blanc ;
4. Enduisez le poulet de la pâte d'épices, et laissez mariner pendant au moins 30 minutes. Préchauffez le four à 400°C ;

5. Quand le poulet a bien mariné, arrosez avec un peu l'huile d'olive ;
6. Placez le poulet dans un plat pour le four, et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 30 minutes. Si votre four n'atteint pas 400°C, cuisez à plus basse température (200 ou 250°C) pendant 45 minutes à 1h ;
7. servez avec du riz chaud.

## **RECETTES DE DESSERTS**

### **Dessert Vata**

#### **Patates douces et noix de pécan**

##### **Ingrédients :**

- ❖ 600 g de patates douces râpées
- ❖ ½ cuillère à café de sel de l'Himalaya
- ❖ 50 g de noix de pécan en morceaux
- ❖ 50 g de flocons d'avoine précuits
- ❖ 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ❖ 25 g de ghee
- ❖ 5 dattes séchées
- ❖ ¼ cuillère à café de poivre de Cayenne

1. Dans une casserole, à feu doux ou moyen, faites chauffer la moitié du ghee ;
2. Ajoutez le sirop d'érable, une pincée de sel et le poivre de Cayenne, et remuez ;
3. Mélangez soigneusement les noix de pécan et les flocons d'avoine dans le mélange de ghee. Retirez du feu et laissez refroidir ;
4. Placez les patates douces râpées dans un grand plat. Coupez les dattes, enlevez toutes les parties éventuellement dures. Nappez les patates douces avec l'autre moitié du ghee et du sel. Remuez délicatement ;
5. Graissez la plaque de votre four, et placez les patates douces dessus. Vous pouvez ajouter un peu de flocons d'avoine précuits pour leur donner une peau croustillante. Posez un couvercle sur la plaque ;
6. Placez la plaque recouverte dans le four que vous aurez préchauffé à 250°C. Laissez cuire pendant au moins une heure ;
7. Enlevez le couvercle de la plaque, et laissez cuire encore 10 minutes ;
8. Sortez ensuite la plaque du four. Arrosez avec le sirop d'érable pendant que c'est encore chaud. Servez immédiatement et dégustez.

# Les aliments qui soignent <sup>1/5</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 <sup>2/5</sup>



## ***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 »





# Les aliments qui soignent <sup>3/5</sup>

## ***Le yaourt !***

- Le yaourt est connu pour augmenter l'appétit et la force. Il augmente Kapha, réduit Vata et aggrave Pitta. Il est donc contre-indiqué pour les constitutions Pitta, surtout pour les problèmes digestifs: les personnes souffrant d'ulcères doivent donc éviter les yaourts et le fromage.
- D'ailleurs, le yaourt et le fromage ne devraient jamais être consommés le soir ou la nuit, car ils ont tendance à boucher les vaisseaux du corps s'ils ne sont pas bien digérés. Le yaourt devrait toujours être consommé avec des aliments sucrés, doux, mais jamais seul.

# Les boissons qui soignent 4/5



## ***Le babeurre***

### **Ingrédients pour le babeurre ayurvédique :**

- ❖ 1 yaourt non homogénéisé
- ❖ 1 pot d'eau à température ambiante ou froide
  1. Versez dans un blender le contenu du yaourt, et gardez le pot pour ajouter la même quantité d'eau (à température ambiante ou froide, jamais chaude, cela tuerait les bactéries du yaourt) ;
  2. Mixez à vitesse basse, comme si vous vouliez faire de la crème ;
  3. Après une à deux minutes de mixage, la graisse contenue dans le yaourt va se séparer et remonter au-dessus, enlevez-la ;
  4. Ce qui reste dans le blender est ce que l'Ayurvéda appelle le babeurre.

C'est une boisson idéale, qui peut être consommée à chaque repas. On peut la personnaliser en y ajoutant du cumin, du gingembre, d'autres épices, ou même des saveurs sucrées selon la saison et le type de constitution doshique du patient :

- ❖ Pour un Vata aggravé, on ajoutera un peu sel, de sucre ou cumin ;
- ❖ Pour un Pitta aggravé, on ajoutera du sucre brun ;
- ❖ Pour un Kapha aggravé, on ajoutera plutôt du gingembre, du poivre noir et un peu de miel.

# Les boissons qui soignent <sup>5/5</sup>

## ***Le lassi :***

### **Ingrédients pour le Lassi :**

❖ 1 yaourt sans graisses ajoutées

❖ 3 pots d'eau

1. Versez dans un blender le contenu du yaourt, et gardez le pot pour ajouter trois fois la quantité d'eau (toujours à température ambiante ou froide) ;
2. Mixez à vitesse basse, jusqu'à ce que ce soit bien mélangé et homogène ;
3. Parfumez selon la saison et la constitution doshique du patient, comme proposé ci-dessus.

Le *Lassi* est moins bénéfique que le babeurre ayurvédique, mais comme le yaourt non homogénéisé peut être difficile à trouver, la préparation du Lassi, qui ne nécessite qu'un yaourt sans graisses ajoutées est plus facile, et plus accessible à tout le monde. Il reste, dans tous les cas, un aliment très bon pour la santé, dont il serait dommage de se passer.



*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)