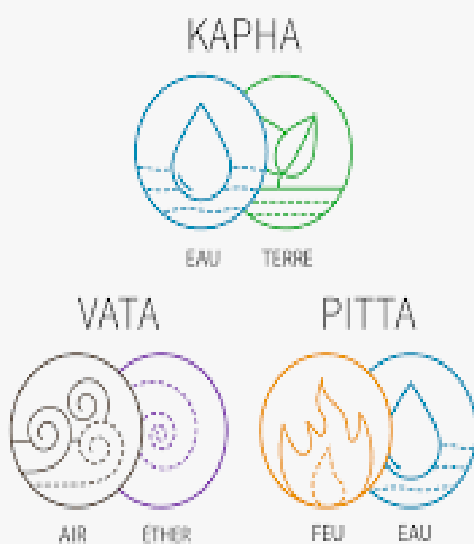




Bienvenue dans l'univers simple et chaleureux, de
la médecine naturelle indienne ! (Ayurvéda)

Ce document est *personnellement* adressé à votre enfant suite à son diagnostic, et
ne peut être appliqué à tout autre enfant.



Son dosha actuellement en déséquilibre ;

- Son nom : «KAPHA»
- Votre feu digestif : lent, peu dynamique
- Les éléments dominants dans son organisme : (air/eau/terre/feu/éther) :
EAU + TERRE, cad le FROID et HUMIDE
- Ses caractéristiques corporelles : la lenteur, la lourdeur



Avec un dosha déséquilibré, votre enfant sera :

- Léthargique, en manque de motivation il aura besoin d'être souvent motivé !
- Réfractaire au changement
- Très attaché aux siens, voire de façon excessif. Un « petit pot de glue » :)
- Une digestion lente, la peau grasse, une prise de poids régulière...
- Allergies, rhumes, sinusites à répétition
- N'aimera pas le temps froid et humide



Avec un dosha équilibré, votre enfant sera :

- Lenteur dans l'apprentissage et la mémorisation des choses, mais mémoire à long terme et excellente !
- Forte énergie vitale, peu maladies
- Affectueux, passionné
- Gentil, qui pardonne facilement
- Courageux !
- Plus grand et plus costaud que les autres



Les enfants et la nourriture :

- La nourriture lourde est un problème pour les enfants. L'Ayurvédā recommande de la vigilance autour de certains types d'aliments : les aliments frits sont difficiles à digérer, et peuvent mener à la formation d'impuretés digestives (Ama ou toxines). Les fromages âgés sont aussi difficiles à digérer, c'est pourquoi l'Ayurvédā recommande plutôt pour les enfants de consommer des fromages frais.
- Les sucres raffinés et les confiseries industrielles peuvent également saturer la digestion, ce qui va aussi entraîner une surproduction de toxines, et l'apparition de maladies. À cause de cela, de nombreux enfants sont soignés pour des gripes, des rhumes et des bronchites, juste après Halloween, Noël ou Pâques. Pourtant, les enfants adorent les confiseries, et ils ne devraient pas en être privés totalement. Il existe deux types de sucres entiers qui sont faciles à digérer et qui ne créent pas d'Ama. Il s'agit du sucre jaggery et du sucre candi.

- Nous vous recommandons également d'utiliser du miel pour sucrer les préparations pour vos enfants, mais aussi pour eux-mêmes. En général, les desserts froids, lourds, ou très sucrés doivent être évités, car ils réduisent grandement le feu digestif. Faites vos desserts vous-mêmes, sans utiliser de sucres raffinés, car ils sont difficiles à digérer et entraînent de l'Ama. Utilisez dans l'idéal, le sucre jaggery, du sucre de canne non-raffiné, car il crée de la chaleur dans le corps, et stimule la digestion. Le sucre candi est aussi une bonne alternative, car il équilibre les trois doshas. Le sucre de coco ou le sucre de bouleau sont également d'excellents sucres faciles à digérer.





Nourrir son enfant la première année :

- L'Ayurvédā est formel sur ce point: la meilleure nourriture pour un enfant de moins d'un an est le lait maternel. Il contient tous les nutriments, les anticorps et les graisses dont un bébé a besoin. Lorsque c'est possible, allaitez votre enfant pendant toute la première année de vie. À partir de 5 ou 6 mois, le bébé commence à faire ses dents. C'est un signe de la nature pour indiquer que l'enfant est prêt à intégrer des aliments solides. En plus du lait maternel, le bébé peut commencer à consommer des bouillons.
- Lorsque l'organisme de l'enfant aura appris à bien digérer ces bouillons, commencez à les rendre plus épais en y ajoutant du riz, afin qu'il devienne une soupe. Attention, le riz basmati n'est pas recommandé pour les enfants, car il est âgé, et stimule Vata. Le riz long grain est en revanche tout à fait adapté.
- Lorsque le corps de l'enfant s'est habitué à la soupe et au riz bouilli, ajoutez des légumes. Quand l'enfant saura bien mâcher, des morceaux pas trop petits de fruits frais et juteux, comme la mangue pourront lui être proposés. Les bananes doivent être évitées, car elles sont difficiles à digérer pour les enfants de moins d'un an, et peuvent causer l'apparition de mucus.

- De petites quantités de yaourt frais et fait maison représentent une bonne nourriture à proposer le matin ou à midi, mais c'est trop riche pour le soir, cela pourrait aussi entraîner l'apparition de mucus. Le lait de vache bio et bouilli peut être intégré entre 6 mois et un an, sans remplacer le lait maternel, mais en complément de celui-ci si votre patiente peut toujours allaiter. S'il est difficile à digérer pour l'enfant, votre patiente pourra y ajouter une pointe de curcuma ou de gingembre, ou alors le remplacer par du lait de chèvre. Attention à la nourriture et aux boissons froides, qui, en plus de ralentir la digestion, peuvent rallonger et rendre difficile la poussée dentaire de l'enfant. Les racines des dents ne sont alors pas assez fortes, et les dents peuvent être déformées.



Nourrir son enfant de 1 à 3 ans :

C'est une bonne idée d'introduire progressivement une grande variété de nouveaux aliments. Les enfants de cette tranche d'âge ont besoin de manger lorsqu'ils ont faim, soyez prêts à leur servir plusieurs petits repas au cours de la journée. Cela s'explique par le fait que les enfants entre 1 an et 3 ans brûlent les calories très vite. De plus, leur estomac est petit, il ne peut contenir de grandes quantités de nourriture, et leur métabolisme fonctionne plus vite.

- Les aliments à introduire à cette période sont nombreux. Pour les légumes, citons par exemple l'igname, les courgettes, les carottes, les asperges. Ils doivent être bien cuits, assaisonnés d'herbes, et peuvent être proposés en soupe, surtout le soir. Les petits pois et les haricots verts sont encore trop difficiles à digérer, et ne devraient pas être proposés à cette tranche d'âge. Les produits laitiers peuvent inclure le ghee, le yaourt fait maison, le lassi et le lait. Ce sont des graisses saines, dont il serait dommage de priver l'enfant.
- Les céréales sont aussi idéales pour le petit-déjeuner, mais elles doivent être chaudes. Du riz au lait, des crèmes de blés passées au four, de la semoule au lait, sont autant d'idées à proposer à vos patients pour varier les menus. Préparez les vous-mêmes, avec du lait ou de l'eau (si l'enfant digère mal le lait), avec du ghee, ou du sucre jaggery. Attention, évitez le maïs ! Les céréales choisies -le riz, la semoule, le blé -doivent être cuites à la casserole. Si un matin vous n'avez pas le temps de cuire les céréales, vous pouvez les préparer la veille et les servir froides le matin, additionnées de lait que vous ferez bouillir le matin même.
- Concernant les fruits, vous pourrez introduire à cette période la grenade, le raisin, la mangue, la mûre, et les oranges. En revanche, les bananes devront être servies occasionnellement, et toujours mûres, car les bananes vertes entraînent des constipations.

- Pour les protéines, les protéines végétales sont suffisantes à cet âge. Les haricots mungos, les soupes de lentilles, les amandes (attention, il faudra les mixer) sont de bonnes idées. Pour les protéines animales, du fromage frais est amplement suffisant. Si l'enfant doit prendre un dessert, nous vous conseillons de le lui servir le midi, plutôt que le soir. Tout devra être fait maison dans l'idéal, et les enfants pourront manger de petits biscuits, de petits puddings, ou des petites pâtisseries faites avec du sucre jaggery ou du sucre végétal. Les enfants jusqu'à un an devront complètement se passer de crèmes glacées et de sorbets, et à partir d'un an, ces produits devront être servis très occasionnellement, seulement l'été.



Nourrir son enfant de 3 à 12 ans :

- Dès qu'un enfant atteint l'âge de trois ans, vous pouvez progressivement établir une routine de 3 repas par jour. Les enfants ne doivent pas sauter de repas, et c'est mieux si les repas sont servis tous les jours à la même heure. Les snacks légers en milieu de matinée, et le goûter sont idéaux pour les enfants de 3 à 6 ans. Le goûter peut aussi être proposé après l'école si le dîner est servi tard. Le matin, les enfants peuvent prendre les mêmes céréales que les enfants entre 1 et 3 ans, en quantité légèrement plus grande.

- Selon vos préférences, vous pourrez aussi leur proposer du pain toasté, avec du miel ou des confitures sans sucre ajouté, qui comme toujours, seront meilleures si elles sont faites maison. Un verre de lait bouilli additionné d'une pincée de cardamome, de gingembre ou de curcuma peut venir compléter le petit-déjeuner. Sinon, un verre d'eau chaude avec du citron et une cuillère à café de miel est une bonne boisson pour le matin, puisque les enfants aiment son goût, et qu'elle stimule la digestion.
- Parfois les enfants n'ont pas très faim le matin, car ils sont dans la période Kapha de leur vie, au moment Kapha de la journée. Si tel est le cas, nous vous conseillons de lui proposer des fruits ou un jus de fruit maison. Avec le temps, la digestion de l'enfant va se renforcer, et il pourra prendre un petit-déjeuner plus consistant.
- Le déjeuner devrait être le repas principal de la journée à partir de cette tranche d'âge. C'est aussi le midi que devraient être servis les desserts, car le feu digestif est à son sommet. Souvent, les enfants voudraient commencer le repas par un dessert, et, fait intéressant, d'un point de vue ayurvédique, c'est le meilleur moyen de commencer un repas, avec la nourriture la plus lourde en premier. Une fois l'envie de sucré de l'enfant comblée, il va se diriger plus facilement vers les légumes et les céréales entières.

- L'après-midi, si l'enfant réclame un snack, c'est qu'il a vraiment besoin de manger. Un enfant aura souvent faim après l'école. Si vos patients ne savent pas quoi lui donner pour le goûter, voici des choses à leur proposer: du lait chaud additionné d'épices (cardamome, cannelle, gingembre ou curcuma), des biscuits faits maison, des fruits frais, des fruits secs, des jus de fruits frais...
- Le soir, il est conseillé de servir de la nourriture légère, comme de la soupe de légumes, et du pain complet toasté. Des pâtes complètes et des légumes frais cuits, le tout sans fromage, est une bonne alternative. Ces plats sont légers, et l'enfant peut manger autant que nécessaire sans se sentir lourd après le repas. Les protéines animales devraient être évitées le soir, qu'il s'agisse de viande rouge, de viande blanche, de poisson, de tofu, de crème ou de yaourt, car elles vont surcharger le foie et le système digestif, ce qui entraînera une surproduction de toxines et de mucus excessif.
- À cette période, entre 3 et 12 ans, les enfants devront éviter les œufs, la viande rouge, la charcuterie, et le beurre de cacahuète, car ils sont difficiles à digérer et peuvent causer des indigestions, ainsi que la congestion des microchaînes qui transportent les nutriments aux cellules. Il faut éviter ces aliments pour prévenir de futures maladies cardiaques, un haut taux de cholestérol, l'obésité et d'autres maladies de ce type

Les aliments qui soignent

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 !



Oui mais mon enfant aime tellement les frites...

- N'arrêtez surtout pas de lui donner des frites : mais proposez lui des frites faites avec des pommes de terre trempées dans du ghee et cuites au four, au lieu d'être plongées dans un bain d'huile. Faites également des pizzas en confectionnant la pâte vous-mêmes et en utilisant les aliments adaptés à vos enfants, ou encore faire des burgers avec des galettes de légumes. N'importe quelle nourriture peut être rendue saine avec de bons produits !

Et pour gérer ses émotions...

- La meilleure façon d'améliorer la santé d'un enfant, est de lui donner beaucoup d'amour et d'affection au quotidien : un câlin ou des mots gentils ne coûtent rien. Cultiver un environnement familial sain et des émotions positives est un moyen puissant de contribuer à la santé de l'enfant.

Lorsqu'un enfant grandit dans un environnement où ses parents parlent en bien des autres, il aura plus confiance en ses amis et connaissances. Si ses parents sont honnêtes et ne se mettent pas facilement en colère, il dira plus aisément la vérité, surtout s'il sait qu'il a lui-même fait une bêtise.



Méditer de 4 à 10 ans

- Il existe une méditation spéciale, appelée «Paroles de sagesse», qui est adaptée à cette tranche d'âge. Cette méditation est en fait très simple, elle consiste à faire répéter à l'enfant certaines phrases rassurantes, à haute voix, ou dans sa tête. L'enfant n'a pas besoin d'être assis pour pratiquer cette méditation, mais est au contraire encouragé à la pratiquer chaque fois que nécessaire, quand il est actif, qu'il bouge dans sa chambre, par exemple.
- Cette technique n'aide pas à éliminer le stress -les enfants entre 4 et 10 ans l'éliminent naturellement en dormant -mais elle aide l'esprit à se concentrer sur une seule chose, positive, afin que le reste de la journée se passe mieux. Les enfants seront plus ancrés, créatifs, et plus joyeux.
- Voici des phrases qu'un enfant peut se répéter pour améliorer sa journée:
 - Je suis aimé.
 - Je suis gentil, je suis intelligent, je suis important.
 - Tout finit par s'arranger. Si ce n'est pas maintenant, ce sera plus tard.
 - Si ça ne marche pas, ce n'est pas la fin du monde.
 - Je suis capable de faire des choses magnifiques.
 - Personne ne peut me blesser sans ma permission.



Méditer à partir de 10 ans :

- Dès 10 ans, les enfants sont suffisamment développés pour être capables de commencer la méditation assise. Ils la pratiqueront sur des périodes plus courtes que les adultes, mais les techniques restent les mêmes. Les bénéfices sont multiples:
 - D'un point de vue mental: les enfants qui pratiquent la méditation améliorent leurs résultats scolaires, leur capacité à réfléchir, leur créativité, leur QI, leur raisonnement moral et leur indépendance.
 - D'un point de vue émotionnel: le stress est réduit, ce qui implique une réduction des risques d'anxiété, de dépression, et de la perception d'une image négative de soi-même.
 - D'un point de vue comportemental: le comportement d'un enfant est souvent le reflet direct de la façon dont il se sent. Si un enfant passe d'un état de stress chronique, à un apaisement général, les problèmes de comportement qu'il avait avec son entourage (famille, amis, camarades à l'école, professeurs...) disparaissent également



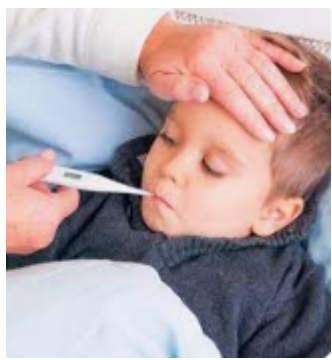
Comment ?

Guidez votre enfant et faites le avec lui, ou apprenez lui cetet méditation s'il est assez grand :

- Assis dans une position qui vous est confortable, respirez le plus lentement possible et ne pensez qu'à ces mouvement dans votre corps :
- votre nombril qui monte et descend,
- l'air qui entre et sort,

Observez tranquillement comme votre respiration est de plus en plus longue, comme votre buste et votre ventre se remplissent de plus en plus d'air !

Puis choisissez une phrase, une affirmation positive (exemple : je peux parfaitement retrouver mon calme et gérer cette situation) et dites la dans votre tête à chaque inspiration, laissez là entrer en vous et vous remplir de sérénité !



Quand votre enfant est malade...

- Chez les enfants, la plupart des maladies viennent d'un déséquilibre Kapha (excès de terre). Les maladies fréquentes comme les otites, les rhumes, les toux, la grippe, les allergies, les sinusites, et les gorges enflammées peuvent être évitées juste avec ces trois principes très simples:
 - Pas de nourriture ou de boisson froide,
 - Pas de nourriture lourde,
 - Pas de sucres raffinés.

Quand ces principes ne sont pas respectés, le feu digestif est réduit, et par répercussion, le corps, l'esprit et les émotions sont appesantis. Cela se manifeste par un manque d'énergie, une faible digestion, une constipation et de la fatigue



Recommandations pour que votre enfant soit le plus équilibré possible :

Il faudra faire attention aux excès, dans tous les domaines ! Un excès de sommeil, ou dormir après 6h du matin créera un déséquilibre Kapha. Un excès de nourriture a exactement les mêmes conséquences. Manger trop salé, trop sucré, trop acide, ou encore manger trop froid, trop lourd ou trop gras entraîne aussi un déséquilibre chez un enfant Kapha. Il en va de même pour l'excès d'oisiveté, et le manque d'exercice physique. Enfin, le temps froid ou humide est aussi une cause d'aggravation de Kapha

C'est pourquoi, nous vous recommandons :

- Ne pas trop dormir, un enfant Kapha peut se coucher autour de 21h30, et se lever à 6h du matin.
- Ne pas trop manger. Inclure des aliments piquants, amers et astringents, et manger des plats légers, chauds et faciles à digérer.
- Proposer une variété d'activités stimulantes.
- Faire régulièrement de l'exercice physique.
- S'habiller chaudement lorsqu'il fait froid. Lui mettre un bonnet ou un chapeau l'automne hiver
- Prendre des douches et des bains chauds

Chacun de ses 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 lui! Lui permet d'éliminer toxines, poids en excès, les bactéries
- Astringent : excellent pour lui!

Et qu'il consomme peu, mais chaque jour cependant, ces saveurs qui ne sont pas bonnes en excès pour son organisme :

- Acide : avec modération pour éviter soif ardente, démangeaisons, teint pâle, ulcères et brûlures
- Sucrée pour éviter rhumes, digestion lente, 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



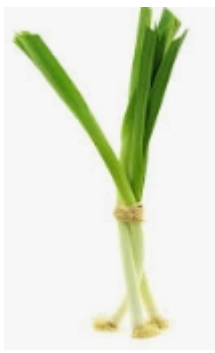


LA SAVEUR ACIDE



- 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	tous les produits laitiers,
lait entier et œufs	sauf ceux indiqués
(mais ni frits, ni cuits	ci-contre
au beurre), en	
petites quantités	

VIANDE ET PRODUITS DE LA MER

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

LÉGUMES SECS

tous les légumes secs sont autorisés

HUILES

<i>Privilégiez :</i>	<i>Réduisez :</i>
amande	carthame
maïs	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	sel
– le gingembre étant le meilleur d'entre eux pour améliorer la digestion	



Les petites routines qui lui feront le plus grand bien

1 - La routine du soir :

- Les nouveau-nés dorment en moyenne 16 heures, les enfants d'un an dorment environ 12 heures. De plus, ils ont un sommeil plus léger, et connaissent plus de phases de réveil pendant la nuit.
- Les enfants ont besoin de suivre une routine du soir qui leur permet de se coucher tôt, et de se lever tôt, car ils grandissent pendant leur sommeil. En se couchant tôt, autour de 20h30, ils profitent des qualités Kapha en première partie de nuit. Les enfants bien reposés sont plus agréables, plus flexibles, plus joyeux, et s'adaptent plus facilement aux nouvelles situations.
- Maintenir une heure de coucher régulière est la clé pour aider votre enfant à stabiliser le développement de son rythme biologique, tout comme il est important, pour les mêmes raisons, que les enfants se lèvent tous les jours à la même heure, week-end compris.

Oui mais mon enfant rechigne à aller dormir !

- Si le cerveau est trop actif, le corps ne peut pas s'endormir. Il faut donc éviter d'exposer les enfants à trop de stimulations le soir, tels que les jeux électroniques ou la télévision. Mettez de la musique douce, faites chanter les enfants, ou jouez à des jeux de société avec eux. Si l'espace de jeu est séparé de la chambre, c'est idéal. Ainsi, lorsqu'il entre dans sa chambre, son esprit associe la pièce avec le calme et le sommeil.

- Pour préparer l'enfant à dormir, le rituel peut durer entre 10 minutes et 30 minutes selon les enfants. Les enfants en âge d'aller à l'école ont besoin d'attention personnelle avant d'aller au lit. Engagez la conversation avec lui, selon son âge et ses besoins. Pendant ce moment, parlez des événements agréables de la journée, lisez le livre préféré de l'enfant à haute voix, ou écoutez de la musique ensemble.
- À partir de 11 ou 12 ans, l'enfant peut commencer à vouloir aller dormir tout seul, pour autant, il est important que vous gardiez l'habitude de passer par sa chambre pour lui souhaiter bonne nuit, et parler avec lui en cas de besoin. Les impressions des derniers instants éveillés de l'enfant se retrouveront dans son sommeil. Lisez des histoires positives, avec des héros et des morales.
- Avant de le coucher, donnez à votre enfant un petit verre de lait chaud dilué avec de l'eau, avec de la cardamome avant d'aller se coucher. Faites bien bouillir le lait pour le rendre plus digeste et ne lui donnez pas pur, coupez le avec de l'eau pour éviter d'alourdir son kapha.

- Voici, pour résumer ce que nous venons de voir, une routine à proposer aux enfants pour le soir, entre le repas et l'heure du coucher:
 - Prendre un diner léger, si possible avant 18 heures;☞
 - Faire des activités légères et relaxantes (jeux, écouter de la musique, chanter, lire des histoires...);
 - Pratiquer l'Abhyanga (massage de tout le corps à l'huile chaude) et prendre une douche si l'enfant ne le fait pas le matin
 - Se mettre en pyjama, prendre éventuellement un lait chaud avec de la cardamome et/ou des pétales de roses biologiques
 - Se brosser les dents, puis aller aux toilettes
 - Lire ou se faire lire une histoire positive
 - Se coucher tôt, dans l'idéal avant 20 heures.



2 - La routine journalière :

- Un enfant Kapha, qui peut souvent se contenter de se laisser porter par la vie, aura besoin d'une structure pour le motiver à développer ses talents et à rester actif
- Au réveil, que votre enfant se brosse la langue et les dents avec un peu d'eau, afin d'évacuer les toxines que son corps aura fait remonter pendant la nuit ! (N'hésitez pas à le faire également, en vous grattant la langue avec une cuillère ou un gratte langue)

Si votre enfant montre des signes de stress, qu'il se sent fatigué, accablé, qu'il se plaint de tout ce qu'il a à faire, qu'il n'a pas l'air d'apprécier ses activités, ou encore qu'il montre des signes physiques de stress (il se ronge les ongles, mouille son lit, ou a des troubles du sommeil), c'est que l'enfant a besoin que sa routine soit réajustée.

- Massez votre enfant régulièrement (voir 2 pages plus loin). Des études ont montré que les enfants massés quotidiennement connaissaient un développement neurologique plus rapide, dormaient mieux, étaient moins irritables, répondaient mieux aux stimuli et avaient de meilleures interactions avec leurs parents. Attention toutefois: il ne faut jamais pratiquer l'Abhyanga en cas de toux ou de problème respiratoire de l'enfant, car le massage peut mobiliser les toxines et les répandre dans l'organisme, entraînant d'autres maladies.



Les devoirs...

- Il est important de bien réfléchir au moment le plus approprié pour faire les devoirs. Les enfants sont souvent fatigués juste après l'école, et ont besoin d'une pause pour se détendre et faire de l'exercice avant de passer aux devoirs.
- Les enfants Vata peuvent aussi éprouver des difficultés à s'endormir le soir s'ils étudient avant le coucher. C'est également mieux pour les enfants Vata de ne pas attendre le dernier moment pour faire leurs devoirs, à cause de la pression et du stress que cela pourrait engendrer.
- Durant la semaine, le meilleur moment pour tous les enfants se situerait donc en début de soirée, juste avant le dîner.
- En week-end, le milieu d'après-midi est très bien, après que la nourriture ait été digérée, et si possible avant le goûter, autour de 15 heures. Sinon, conserver le même moment, peu importe qu'il y ait école ou non, garantit aux enfants une routine stable.

-

Masser votre enfant : un acte aux milles vertus!

Massez le régulièrement (5-10 minutes) : cela enlève la fatigue, renforce la santé, énergétise le corps, relâche le stress, et apaise Vata. Ou prenez RDV avec votre praticien pour vous le lui faire faire régulièrement, en profondeur.

- Pour les enfants, il est bon de respecter le sens de haut en bas, à savoir : tête, visage (sans huile pour les bébés), oreilles, cou, nuque, épaules, bras, mains, doigts, poitrine, abdomen, dos, cuisses, tibia, pied, orteils)
- N'hésitez pas à appliquer pour vous également ce massage ! Mais pensez à faire un diagnostic ayurvédique avant afin de savoir quelle huile utiliser !



Le massage à l'huile chaude ! (Ce massage peut également être réalisé au cabinet)

- Il améliore la circulation du sang, en particulier sur les terminaisons nerveuses. L'huile chauffée, pénètre les couches les plus profondes de la peau, lubrifie les articulations et hydrate de l'intérieur. Elle tonifie les muscles, améliore la détoxification du corps, apaise le système nerveux, aide à surmonter la fatigue (ce qui permet l'endormissement), et améliore l'élimination.
- « Le corps d'une personne qui pratique le massage à l'huile régulièrement ne sera pas beaucoup affecté par les blessures accidentelles, ou le travail pénible. En pratiquant le massage à l'huile quotidiennement, une personne est dotée d'un toucher agréable, de membres du corps bien taillés, elle devient forte, et est moins affectée par le vieillissement »
- La façon de se masser va dépendre de vos besoins, et de votre dosha dominant. Léthargique et lourd, comme les Kapha ? Pratiquez un massage vigoureux, avec un toucher ferme pour stimuler le corps et relâcher les muscles. Stressé et crispé ? Pratiquez un massage plus lent, et plus doux, relaxant. Dans tous les cas, soyez toujours être à l'écoute de votre corps, et adaptez le massage à votre état général.

La quantité d'huile : une tasse d'huile chaude.

Chauffer l'huile : Mettez la quantité d'huile que vous prévoyez d'utiliser dans un pot en verre ou en terre, puis mettez ce pot dans une casserole d'eau qui chauffe. Vous pouvez aussi verser l'équivalent d'une cuillère à soupe dans vos paumes et frotter vos mains en cercles pendant 20 à 30 secondes, ou jusqu'à ce que de la chaleur soit générée par le frottement.

Les étapes :

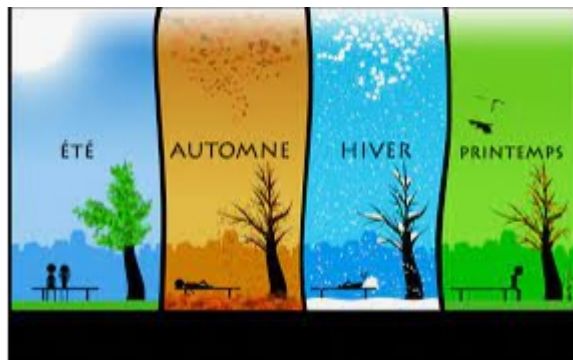
- Versez un fond d'huile dans vos mains, et commencez à l'étaler sur vos bras. Insistez bien sur les endroits très secs, par exemple les coudes, l'arrière des bras, les poignets, ou toute zone rugueuse.
- Reversez de l'huile dans vos mains, et commencez à masser doucement votre abdomen, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en mouvements circulaires. C'est la direction des mouvements du colon. Ce geste permet de faciliter la digestion et l'élimination des déchets du corps.
- Ramenez l'huile ensuite vers le cœur en longs mouvements qui partent des extrémités de l'abdomen. Cela vous aidera à vous connecter au Chakra du cœur et à vos émotions.
- Reversez de l'huile dans vos mains, et massez votre dos, un endroit qui concentre beaucoup de tensions. Il peut être difficile d'atteindre votre dos, mais faites de votre mieux. Le plus important est de masser la zone des épaules, le bas du dos, et toutes les zones à tension. Si besoin, faites-vous aider par une autre personne.
- Versez de nouveau de l'huile dans vos mains, et massez vos fesses et vos jambes. Vous remarquerez peut-être que ces endroits absorbent beaucoup d'huile.
- N'oubliez pas de masser vos pieds aussi, qui sont souvent secs et sujets aux callosités. Enfilez des chaussettes tout de suite après les avoir enduits d'huile, pour qu'ils l'absorbent bien.

- Massez également votre crâne une fois par semaine. Cela stimule la pousse des cheveux, tout en calmant l'esprit. Puis prenez votre douche ou mettez un vieux pyjama si vous souhaitez garder un peu cette huile sur vous !



- ***A quelle fréquence ?***

- Pour les Vata: Au moins 5 fois par semaine ou tous les jours pendant l'automne/hiver. Utilisez de l'huile de sésame, bio de préférence et non grillée. L'huile d'amande douce est une autre option, car elle réchauffe également.∞
- Pour les Pitta: Au moins 3 fois par semaine, en utilisant une huile rafraîchissante, comme l'huile de coco. Lors des mois chauds et humides, une à deux fois par semaine suffiront. L'huile de coco abaisse la température du corps, mais réduit également les rougeurs et l'acné. L'huile de tournesol est également recommandée pour les Pitta.
- Pour les Kapha: Au moins 2 fois par semaine. Le faire plus souvent n'est pas nécessaire, car les Kapha retiennent naturellement l'huile. L'huile de sésame, l'huile d'amande douce, ou l'huile d'olive sont d'excellents choix pour les Kapha



Routines saisonnières

- Pendant la saison Vata, de novembre à février, le temps est froid et venteux. Toutes les mères savent que les enfants doivent porter un bonnet, et une écharpe autour de la gorge. Mais il est aussi important que les enfants dorment plus pendant les mois froids. Il y a moins d'heures d'ensoleillement, le corps a alors naturellement besoin de plus de repos.
- Pendant la saison Pitta, de juillet à octobre, il est important de faire attention aux insulations solaires. Garder vos enfants éloignés du soleil entre 12 heures et 14 heures, lorsque le soleil est le plus fort, surtout si l'enfant est sujet aux désordres Pitta. Proposez lui des activités rafraîchissantes comme la piscine, et beaucoup de boissons fraîches, en évitant toutefois les glaçons. L'emploi du temps doit être plus souple en été, il est d'ailleurs tout à fait envisageable que toute la famille fasse des siestes lors des mois Pitta.
- Pendant la saison Kapha, de mars à juin, les mois sont humides et froids, et la grippe ou les rhumes sont communs. Les enfants dès 10 ans doivent éviter les siestes. Il vaut mieux les coucher tôt pour les lever tôt, car les siestes vont augmenter les qualités lourdes de Kapha. L'exercice physique est particulièrement important à cette saison, car il aide à stimuler la digestion et à purifier les toxines.



Le sport !

- Les enfants Kapha auront besoin de bouger longtemps et intensément.
- Quand les enfants grandissent, il est important qu'ils continuent à apprécier la course, le vélo, la nage de façon autonome et individuelle, sans passer par un club. Le sport en club, trois fois par semaine par exemple, ne doit donc jamais remplacer l'heure d'activité physique quotidienne: c'est un complément, pas un supplément.
- Voici les types de sports adaptés aux enfants Pitta: sports au frais de préférence. Les sports recommandés sont: la nage, le ski, le patinage, le tennis, les arts martiaux, le vélo, le kayak, la randonnée en forêt, le football (il faut éviter de pratiquer les sports d'extérieurs en plein soleil).

Les troubles possibles du sommeil :

- **Cas 1 : Si l'enfant a des difficultés à s'endormir facilement, ou qu'il s'agite juste avant de dormir:**
 - Il faut équilibrer le dosha Vata, notamment au travers du régime alimentaire. Même de toutes petites quantités de caféine ou de chocolat peuvent maintenir un enfant éveillé, surtout s'ils sont consommés le soir. Manger trop de nourriture légère, sèche ou froide peut aussi perturber l'équilibre.
 - Il faut éteindre la télévision le soir. Les enfants qui regardent trop la télévision sont souvent sur-stimulés par ce qu'ils y voient, et cela crée un déséquilibre Vata. Le soir, il est préférable de laisser les sens s'apaiser.
 - L'enfant peut recevoir l'Abhyanga (massage à l'huile chaude) le soir pour s'apaiser. Pour un enfant qui est sujet aux insomnies et qui a des troubles Vata, un massage apaisant et léger à l'huile, juste avant d'aller dormir, aide à relâcher le stress, à soulager l'esprit, et à détendre le corps. D'ailleurs, se concentrer sur la tête et les pieds peut aider à équilibrer Vata. Le bain n'est pas obligatoire si les patients utilisent une petite quantité d'huile, mais peut également aider à détendre l'enfant.
 - Il est possible de donner du lait chaud avec du ghee à l'enfant avant d'aller au lit, pour calmer Vata.

- Il est important de veiller à ce que les jeunes enfants fassent une sieste l'après-midi, pour équilibrer Vata.
- Enfin, les parents pourront avancer l'heure du coucher plus tôt dans la soirée, pour que l'enfant soit au lit avant 20 heures: c'est à ce moment que les qualités lourdes de Kapha sont à leur maximum et permettent l'endormissement.

Cas 2: Si l'enfant s'endort facilement, mais se réveille avec beaucoup d'énergie la nuit, entre 2 heures et 4 heures du matin. S'il fait fréquemment des cauchemars, n'est pas reposé au réveil, bouge beaucoup et se réveille souvent:

- Il faut vérifier que le régime alimentaire ou la routine proposée à l'enfant n'aggrave pas Pitta. Est-ce que le régime contient trop d'épices, de sel, ou de produits acides?
- Pour Pitta aussi, le chocolat et la caféine doivent être évités. Sauter des repas, jouer trop longtemps au soleil, et les conflits sont d'autres situations qui aggravent Pitta.
- Il faut s'assurer que l'enfant soit couché bien avant la partie Pitta de la nuit, à savoir, bien avant 22 heures.
- On peut donner du lait tiède (après qu'il ait été bouilli et qu'on l'ait laissé tiédir) avec une cuillère à café de pétales de roses bio avant d'aller dormir.
- Ici encore, un massage peut aider à prévenir les nuits sans repos.
- Il faut s'assurer que l'enfant fasse de l'exercice dans la journée.

Cas 3 : Si l'enfant est fatigué, même s'il dort plus de 14h par nuit:

- Vérifiez auprès de son pédiatre, que sa fatigue n'est pas liée à une raison physiologique telle que des allergies ou une maladie cachée. Si ce n'est pas le cas :
 - Il faut s'assurer que le repas n'est pas trop lourd et pas trop difficile à digérer. Il faut ajouter des épices au régime de l'enfant, comme du gingembre frais, du cumin, de la coriandre, du curcuma pour stimuler Kapha.
 - Il faut laisser 2 à 3 heures entre le dîner et le coucher de l'enfant, pour qu'il ait le temps de digérer avant d'aller dormir.
 - Il est important de vérifier qu'il fait assez d'exercice. Parfois, la fatigue est causée par un excès d'inactivité. Limitez la télévision et les jeux vidéo, et ne poussez pas votre enfant Kapha à jouer dehors.
 - Le matin, massez lui le corps avec de l'huile d'olive ou de coco, pour l'aider à éliminer les impuretés. Les enfants plus âgés peuvent apprendre à se masser eux-mêmes.
 - Faites en sorte que les heures de sommeil soient adaptées, de sorte que l'enfant ne dorme pas tard le matin. Les adolescents ont par exemple besoin de beaucoup de sommeil, mais ils ont tendance à veiller très tard, et à dormir toute la matinée. Se coucher autour de 20 heures pour se lever entre 6 heures et 7 heures du matin est parfait.



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 dominent 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.



Sa 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 son 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.

Les aliments qui soignent ^{2/5}



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 »

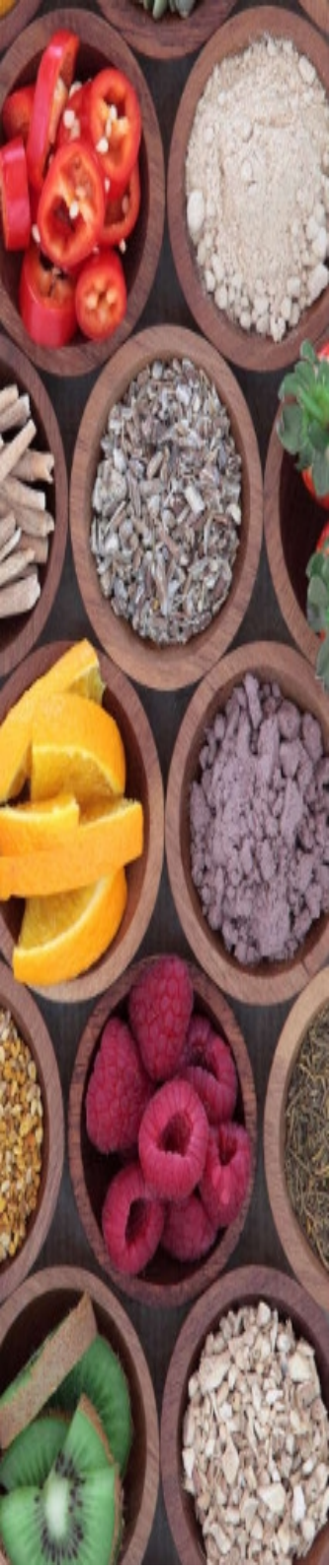




Les aliments qui soignent ^{3/5}

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 ^{5/5}

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.

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.

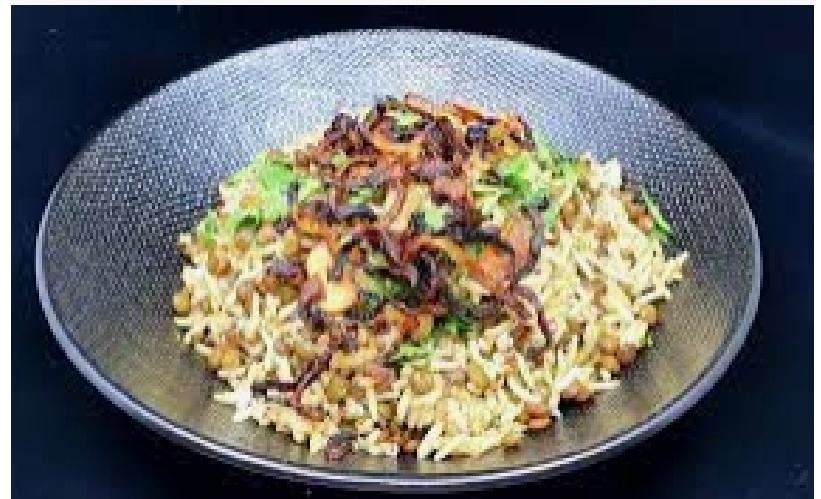
Abaissez le feu, versez le lait de coco. Mélangez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes. Servez chaud, avec du riz



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