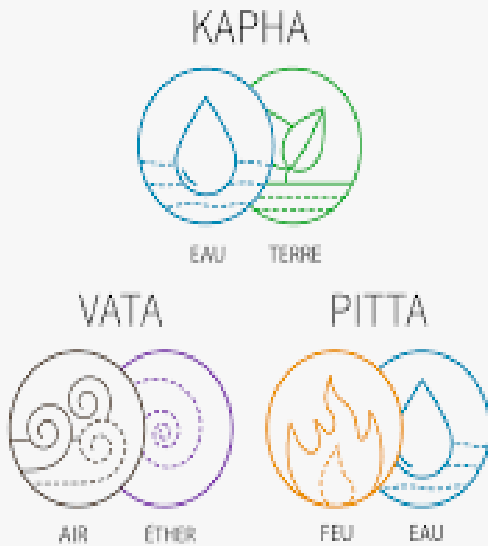




**Bienvenue dans l'univers simple et chaleureux, de
la médecine naturelle indienne ! (Ayurvéda)**

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 : « PITTA »
- Votre feu digestif : fort
- Les éléments dominants dans votre organisme :
(air/eau/terre/ feu/éther) : FEU + EAU, soit le CHAUD et HUMIDE
- Ses caractéristiques : la force, l'énergie, le feu, le perfectionnisme.
- Zones sensibles : ventre, intestin grêle, sang, yeux, peau

Avec un dosha déséquilibré, votre enfant sera :

- Impatient
- Souvent en colère, boudeur
- Il n'aimera pas la chaleur excessive
- Exigeant, critique
- Perfectionniste
- Une peau qui démange facilement
- Irritable



Avec un dosha équilibré, votre enfant sera :

- Sociable, chaleureux
- Aimera les défis
- Sera efficace dans les activités, vu comme d'une intelligence aiguisée
- Digestion lente
- Discours précis, articulé
- De taille et de poids moyens
- Mémoire plutôt visuelle



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'excellent sucres faciles à digérer.





Nourrir son enfant la première année :

- L'Ayurvéda 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



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 !

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



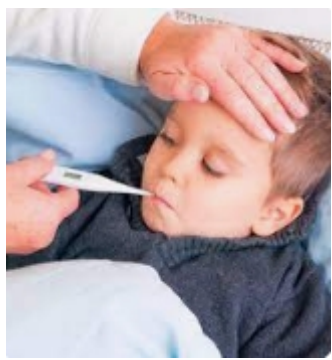
Comment ?

Aidez-le à faire cette petite méditation, ou apprenez-lui à la faire s'il est assez grand :

- Assis dans une position qui vous est confortable, respirez le plus lentement possible et ne pensez qu'à ces mouvements 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-la 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 inflammées 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 :

Trop d'activités, surtout celles qui entraînent une pression au niveau du temps, avec des dates butoirs, vont également créer chez l'enfant Pitta un stress, qui va conduire à de l'irritabilité.

L'exposition à la fumée de cigarette des adultes de l'entourage, et l'alcool auront le même effet. Pour l'alcool, attention notamment à certains desserts (par exemple, dans certaines régions de France, la salade de fruits est préparée en faisant baigner les fruits dans du champagne). Qu'il soit présent en dessert ou sous d'autres formes, l'alcool ne devrait jamais être consommé par un enfant.

C'est pourquoi nous vous recommandons :

- De maintenir un emploi du temps globalement organisé, mais assez flexible.
- En été, éviter les sports qui se pratiquent dehors.
- Manger le plus gros repas de la journée à midi. Les aliments amers, astringents et sucrés doivent être favorisés.
- Prendre des douches et des bains rafraîchissants, mais jamais froids

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 son dosha, privilégiez les saveurs suivantes, bénéfiques pour lui:

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

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

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



LA SAVEUR SUCREE



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



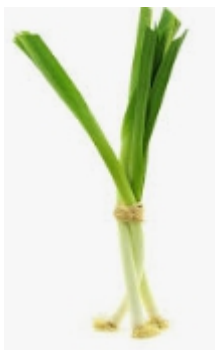


LA SAVEUR ACIDE



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





LA SAVEUR SALEE



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





LA SAVEUR PIQUANTE



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





LA SAVEUR AMERE



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





LA SAVEUR ASTRINGENTE

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



Pour lui:

Privilégiez de préférence :

- les aliments frais ou chauds mais non bouillants
- les plats modérément substantiels

- ajoutez moins de beurre et autres corps gras

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aliments pacifiant Pitta

LÉGUMES

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

FRUITS

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

(tous devraient être bien mûrs et sucrés)

CÉRÉALES

Privilégiez :

orge blé
avoine riz blanc

Réduisez :

riz complet millet
maïs seigle

PRODUITS LAITIERS

Privilégiez :

beurre glace
blancs lait
d'œufs
ghî (beurre clarifié)

Réduisez :

lait fermenté crème aigre
fromage yaourt
jaunes d'œufs

VIANDE ET PRODUITS DE LA MER

Privilégiez :

poulet dinde
(en petites quantités)

Réduisez :

viande rouge et crevettes
fruits de mer en général

LÉGUMES SECS

Privilégiez :

pois chiches
lentilles de
soja jaune

Réduisez :

tofu et lentilles
autres produits
à base de soja

HUILES

Privilégiez :

noix de soja
coco
olive tournesol

Réduisez :

amandes carthame
maïs sésame

PRODUITS SUCRANTS

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

NOIX ET GRAINES

Privilégiez :

noix de graines de
coco tournesol
graines de
potiron

Réduisez :

Toutes les variétés,
à l'exception de celles
mentionnées ci-contre.

ÉPICES ET AROMATES

Note :

Les épices sont générale- Tous les aromates et épi-
ment à éviter si elles sont ces piquants, excepté ceux
trop échauffantes, mais mentionnés ci-contre. Ne
certaines, douces, amères consommez que de très
et astringentes sont bon- faibles quantités de :
nes si on en prend à petites
doses :

Réduisez :

Privilégiez :

cardamome aneth
coriandre fenouil
vert
cannelle safran

Réduisez :

quatre- assaisonne-
épices ments
sauce acides
piquante
moutarde condiments
épices

graine de
coriandre

curcuma

cornichons
sel

vinaigre

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



L'été, la saison « difficile » pour Pitta

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

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



Les écrans et le sommeil...

Les lumières de l'écran vont dire à votre cerveau qu'il est temps de bouger, de produire et d'être performant, alors que vous êtes censés vous reposer de votre journée ;

Une heure avant de dormir, éteignez tous vos écrans et papotez, lisez, ou détendez-vous simplement ! Vous pourrez ainsi facilement sombrer dans un sommeil réparateur !

Mettez votre téléphone en silencieux autant que possible chez vous, le soir, et ne le consultez que de temps en temps pour permettre à votre mental de s'apaiser et d'éviter l'épuisement ou le burn out !

Profitez de ce temps pour être avec les vôtres en pleine conscience ; parlez-vous, planifiez des choses, jouez à des jeux de société, faites une promenade nocturne apaisante et digestive ! Vous pouvez aussi peindre, écouter ou jouer de la musique, faites-en un moment créatif et joyeux, plutôt que passif. Soyez dans l'instant et profitez en :)



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 Pitta, naturellement compétitif aura besoin qu'on le redirige vers des activités gratifiantes. Par contre, si cet enfant est aussi perfectionniste, il est vital qu'il ne sente pas trop de pression venant de ses parents ou professeurs, car il se met déjà sous pression tout seul. Il a au contraire besoin de prendre du temps pour lui lorsque ses émotions sont trop intenses, qu'il est en colère ou frustré.
- 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)
- Vous pouvez vous appliquer ce massage, mais pensez à vous faire 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 :

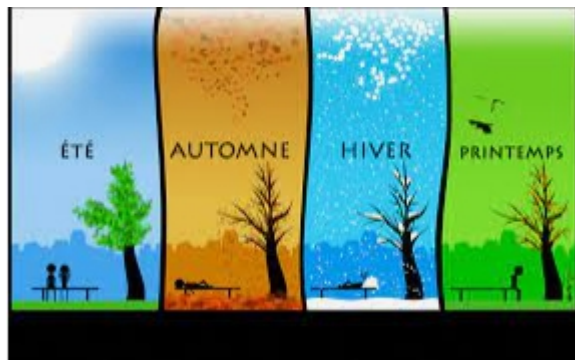
- Versez un fond d'huile dans vos mains, et commencez à l'étaler sur vos bras. Insistez bien sur les endroits très secs, par exemple les coudes, l'arrière des bras, les poignets, ou toute zone rugueuse.
- Reversez de l'huile dans vos mains, et commencez à masser doucement votre abdomen, dans le sens 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 Pitta pourront bouger longtemps, mais sans trop d'intensité. 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 à un enfant 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 énergies de la journée en ayurvéda :

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

- De 6h (ou du lever du soleil) à 10h : les qualités associées à Kapha dominant l'environnement
- De 10h à 14h (lorsque le soleil atteint son zénith): la journée se réchauffe, Pitta règne
- De 14h à 18h: Vata domine, avant qu'un nouveau cycle ne prenne place
- De 18h à 22h: la nuit tombe, Kapha domine
- De 22h à 2h du matin: Pitta est le plus actif
- De 2h du matin à 6h : Vata est aux commandes.

Les aliments qui soignent ^{1/4}

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

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

Bon pour les trois doshas !



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

Les aliments qui soignent ^{2/4}



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 »

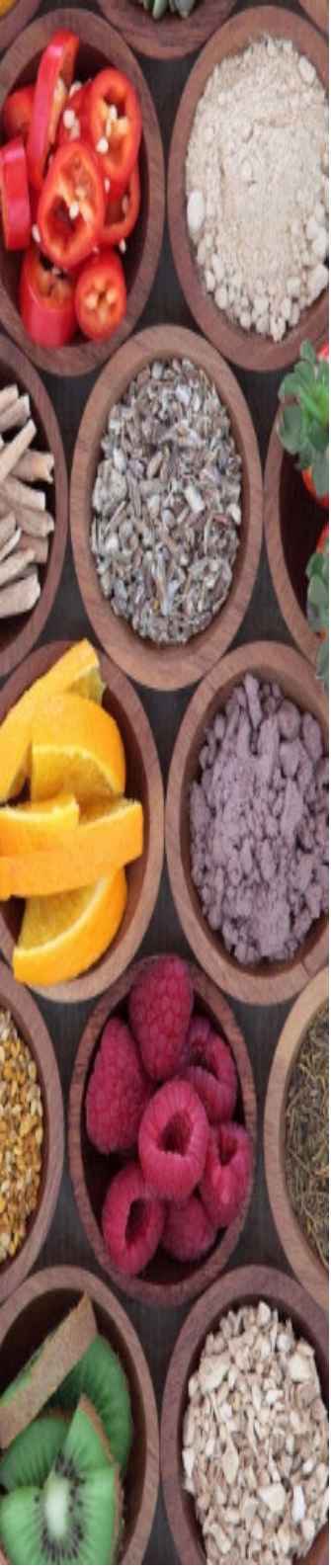




Les aliments qui soignent ^{3/4}

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 4/4

Le lassi :

Ingédients 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 lui feront du bien :

Smoothie banane régénérant

Ingrédients :

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

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



BOISSON GRENADE - ALOE VERA

Ingrédients :

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

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



GAUFRES CITROUILLE - SIROP D'ÉRABLE

Ingrédients pour la pâte :

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

Ingrédients pour le topping :

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

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

Recettes de soupes !

Soupe menthe-betterave

Ingrédients :

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

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



CRÈME D'ASPERGES ET DE CHAMPIGNONS

Ingrédients :

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



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

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

SOUPE FROIDE AU CONCOMBRE ET AU CITRON VERT

Ingrédients :

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



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

Plats principaux proposés :

Pancakes de pommes de terre

Ingrédients :

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



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

SAUMON LAQUÉ

Ingrédients :

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

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



DESSERTS PITTA

Glace à la banane

Ingrédients :

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

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





Merci à vous !

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

Pour tout renseignement :

Estelle Decock, 0671342864

santereconfort@gmail.com

www.sante-reconfort.com