

Béatrice Deschamps, Perrine Moret, Alain Tardif
Préface de Kiran Vyas

LE GUIDE FAMILIAL DE L'AYURVEDA

Les pratiques
expliquées
en pas à pas

350 recettes et conseils
classés par troubles

60 aliments, épices et plantes détaillés

MANGO
éditions

SOMMAIRE

Préface	5		
Avant-propos	6		
À PROPOS DE L'AYURVEDA	9		
DÉFINITION ET CONTEXTE HISTORIQUE	10		
L'Ayurveda, une pratique holistique et universelle	10		
Des Veda à aujourd'hui	13		
LES GRANDS PRINCIPES DE L'AYURVEDA	18		
Les écoles de pensée (darshana)	18		
Principes de compréhension globaux	20		
De quoi est constitué l'univers ?	30		
Éléments de physiologie ayurvédique : comprendre le corps	32		
De quoi sommes-nous constitués ?	45		
PRATIQUER L'AYURVEDA	51		
APPRIVOISER LES DOSHA	52		
Déterminer l'état de ses dosha	52		
Et après, comment ça marche ?	58		
SE METTRE AU RYTHME DE LA NATURE	62		
Ritucharya ou les cycles des saisons selon l'Ayurveda	62		
Dinacharya ou la routine quotidienne ayurvédique	72		
L'Ayurveda et la femme	78		
LES DIFFÉRENTS CHAMPS D'ACTION	84		
Les soins corporels	84		
Les thérapies	87		
La philosophie de vie ou le code de conduite ayurvédique	90		
Le yoga (postures, respiration, méditation)	91		
Les plantes	115		
LA DIÉTÉTIQUE AYURVÉDIQUE	117		
Les étapes de la digestion	117		
Les grandes règles de la diététique ayurvédique	121		
Les aliments et les dosha	129		
LES ALIMENTS, ÉPICES ET PLANTES EN DÉTAIL	142		
Légumes	144		
Céréales	149		
Légumineuses	155		
Épices et aromates	161		
Huiles	167		
Oléagineux	172		
Fruits	177		
Produits laitiers	182		
Produits animaux	187		
Eaux	192		
Plantes	194		

PRÉVENIR ET SOIGNER LES MALADIES 203

BIEN COMPRENDRE

LES REMÈDES AYURVÉDIQUES 204

Les modes d'utilisation	206
Pour les enfants	207

LES SYSTÈMES ET LES TROUBLES 208

Le système nerveux	208
Anxiété	210
Dépression	212
Fibromyalgie	214
Maux de tête	217
Troubles du sommeil (hypersomnie et insomnie)	219

Le système cutané	222
Acné	224
Alopécie	226
Brûlure	228
Furoncle	230
Herpès labial	232
Pellicules	234
Psoriasis	236
Verrue	239
Vieillessement de la peau	241

Le système locomoteur	244
Arthrite	246
Arthrose ou pathologies dégénératives	249
Cervicalgie	252
Crampe musculaire	254
Entorse	256
Goutte	259
Lombalgie	261
Ostéoporose	264
Sciatique	266
Tendinite	268

Le système cardiovasculaire	270
Anémie	272
Bourdonnements d'oreille	276
Cholestérol	278
Hémorroïdes	281

Hypertension artérielle (HTA)	283
Jambes lourdes, varices, problèmes de circulation	286
Œdème	290

Le système digestif	292
Aphte	294
Ballonnements, flatulences	296
Colopathie	298
Constipation	300
Diarrhée	303
Dyspepsie	307
Émaciation, maigreur excessive	310
Gastrite, reflux gastro-œsophagien	313
Obésité, surpoids	317
Vomissement	320

Le système respiratoire	322
Angine, maux de gorge	324
Asthme	326
Bronchite	329
Coup de froid	331
Otite	333
Rhinite allergique	335
Sinusite	338
Toux	340

Le système uro-génital et hormonal	342
Aménorrhée	345
Calculs rénaux	347
Cystite (infection urinaire)	349
Dysménorrhée (règles douloureuses)	352
Hyperthyroïdie	354
Hypothyroïdie	356
Incontinence urinaire	358
Libido (stimulation)	360
Mycose	362
Syndrome prémenstruel	365
Troubles de la prostate	368

ANNEXES 371

Glossaire des termes ayurvédiques	372
Glossaire des termes complexes	374
Index	376
Bibliographie	381
Bonnes adresses	381

LE TOURISME AYURVÉDIQUE EN INDE

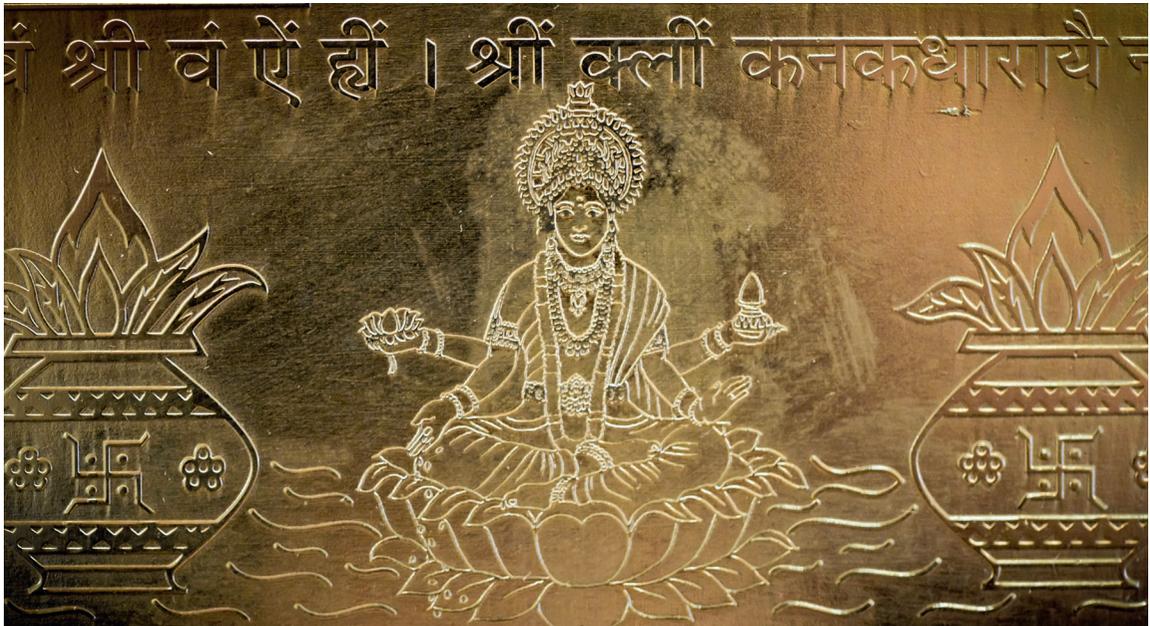
L'attrait exotique et spirituel de l'Inde a créé un engouement pour des séjours bien-être où se mêlent soins, yoga et méditation. Pourtant, les cures ayurvédiques (panchakarma, voir p. 87) sont loin d'être banales. Les soins apportés peuvent être épuisants, car ils nettoient le corps en profondeur.

Qui plus est, le nombre croissant de centres pose des questions environnementales, comme celle de la préservation de la flore locale, ou sociales, comme le faible coût de la main-d'œuvre et les conditions de travail.

L'Ayurveda présente une conception responsable de la santé et un accomplissement de tous les jours. Sans avoir de discours réprobateur ni traditionaliste, il nous paraît utile de partager ces constats pour brosser un portrait réaliste et complet de cette discipline, et pour amener le lecteur à la pratiquer en conscience.

L'AYURVEDA SANS FRONTIÈRES

En France, il existe plusieurs écoles où sont proposés des parcours allant jusqu'à quatre ans d'études, à temps partiel uniquement. Toutefois, les soins et l'enseignement y sont sensiblement différents de ceux délivrés en Inde, que ce soit en matière de législation, de prix, et pour diverses autres raisons. Nous avons développé précédemment une des raisons principales : l'adaptation au lieu et à la culture.





ATTENTION

Comme chaque chose, l'arrivée de nouvelles pratiques apporte une part positive et également négative. La démocratisation de l'Ayurveda est une véritable opportunité, elle permet de développer son regard et de se nourrir des pensées et des penseurs d'autres pays. Cependant, l'avènement des médecines douces et le manque de lois les entourant ont vu émerger des dissonances telles que des thérapeutes sans un savoir et savoir-faire suffisants ou des mauvaises interprétations des enseignements.

La santé doit être prise au sérieux, d'autant plus que nous avons l'habitude dans notre culture occidentale de nous en remettre à la parole du spécialiste et du médecin. Il est primordial pour un thérapeute de reconnaître ses propres limites et celles de sa pratique. Il est tout aussi important de faire confiance à la médecine conventionnelle et de travailler de concert avec elle.

Se sentir en confiance, recevoir des explications claires avec bienveillance et professionnalisme vous indiquent que vous êtes entre de bonnes mains.



ÉLÉMENTS DE PHYSIOLOGIE AYURVÉDIQUE : COMPRENDRE LE CORPS

LES TROIS DOSHA OU HUMEURS BIOLOGIQUES

La physiologie ayurvédique est à la fois simple et complexe, parce qu'en réalité elle part du grossier vers le subtil, comme nous l'avons vu précédemment. L'idée maîtresse, pour commencer, consiste à rassembler les éléments de l'univers et de constituer avec eux des briques cohérentes, que l'on pourra ensuite identifier.

Selon toute la littérature ayurvédique, il existe trois unités qui soutiennent et maintiennent le corps à l'équilibre : vata, pitta, kapha. Ces trois briques, lorsqu'elles se trouvent dans un état anormal ou en déséquilibre, apportent des problèmes divers pouvant aller jusqu'à la destruction entière du corps physique. Ces trois humeurs, ou dosha, représentent des

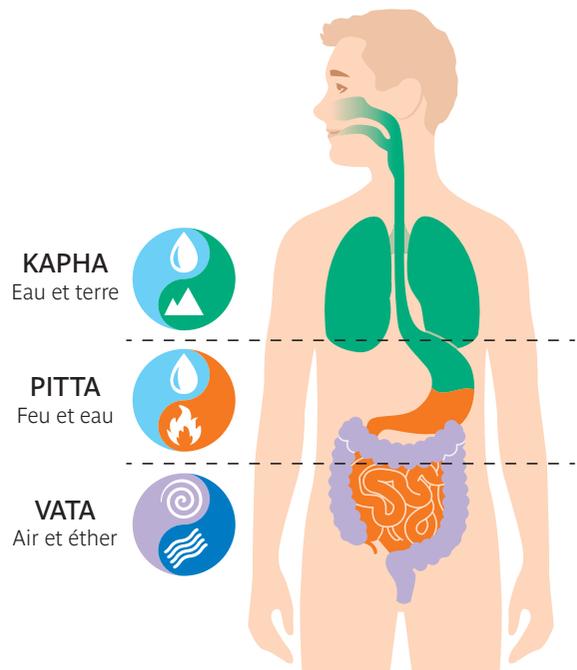
unités fonctionnelles vitales, qui se situent dans le corps à plusieurs niveaux : grossier ou structurel, subtil ou cellulaire. Elles permettent toutes les fonctions physiologiques optimales du corps – respiration, digestion, miction, défécation, activités motrices, activités sensorielles, etc. Vata, pitta, kapha sont tous les trois indispensables et ont une fonction vitale.

Qu'est-ce qu'un dosha ?

Pour appréhender le corps, l'Ayurveda rassemble les cinq grands éléments en trois unités fonctionnelles : les dosha, traduits aussi par « humeurs ». Ce sont vata, pitta et kapha.

Le mot « dosha » signifie « celui qui dégrade, désintègre, aggrave ou dévalue ». Le nom en lui-même signifie « faute, erreur ».

Les dosha sont en perpétuel mouvement et en constante transformation. Ce sont des énergies mobiles qui peuvent être modifiées par l'alimentation, le style de vie, les émotions et les phénomènes extérieurs de notre environnement (naturel et social).



Comment appréhender chaque unité à l'équilibre ?

Ces dosha se trouvent aussi bien au niveau de l'univers (macroscopique) que de l'organisme (microscopique). Ici, nous allons nous concentrer sur leur expression chez l'être humain pour mieux comprendre et utiliser leur impact sur la santé. Sont indiquées en pages suivantes les définitions de chaque dosha sous leur forme naturelle, donc en équilibre, mais également leurs signes lorsqu'ils sont en déséquilibre (en excès ou en déficit).

Dosha	 Vata	 Pitta	 Kapha
Éléments	 + 	 + 	 + 
Guna (qualités)	Sec Léger Froid Rugueux Subtil Mouvant	Semi-onctueux Léger Avec une odeur particulière Putride Fluide Liquide Pénétrant voire irritant Chaud	Onctueux Froid Lourd Lent Lisse Collant Gluant Stable
Siège	Côlon	Duodénum / nombril	Estomac / poumons
Sens	Ouïe Toucher	Vue	Goût Odorat
Couleur	Noir Violet foncé	Toutes les couleurs de l'arc-en-ciel	Blanc

Vata : air + éther / énergie du mouvement

« Vata » signifie « mouvement » en sanskrit. Vata est en quelque sorte le leader des trois dosha. C'est lui qui gouverne le système nerveux, et si vata est trop faible, plus rien ne bouge. Les guna associés à vata sont : sec (peau sèche, constipation), léger (minceur), froid, rugueux (articulations qui craquent), subtil, mouvant (humeur changeante, créativité).

Éléments constituant vata : éther (ou espace) et air.

- Ses emplacements privilégiés dans le corps :
- le gros intestin et particulièrement le côlon ;
 - la vessie ;
 - l'appareil génital, reproducteur ;
 - les hanches ;
 - les cuisses ;
 - les jambes ;
 - les os.

SE METTRE AU RYTHME DE LA NATURE

RITUCHARYA OU LES CYCLES DES SAISONS SELON L'AYURVEDA

La dimension holistique de l'Ayurveda demande toujours un travail de contextualisation. Il faut penser à l'importance de l'empirisme, de l'adaptation, de l'interdépendance de toutes choses et du miroir existant entre microcosme et macrocosme.

À notre constitution et notre déséquilibre s'ajoute le paramètre du rythme de la nature. Les éléments et les dosha composent le monde, ils dirigent non seulement notre corps mais aussi le monde naturel : le cycle des saisons, lunaire, journalier. La vie repose sur le mouvement perpétuel des dosha, où chacun domine à un moment précis. C'est ce que l'on appelle en sanskrit « ritucharya ». Il est important de prendre en considération ce phénomène avant de mettre en place quoi que ce soit pour votre santé.

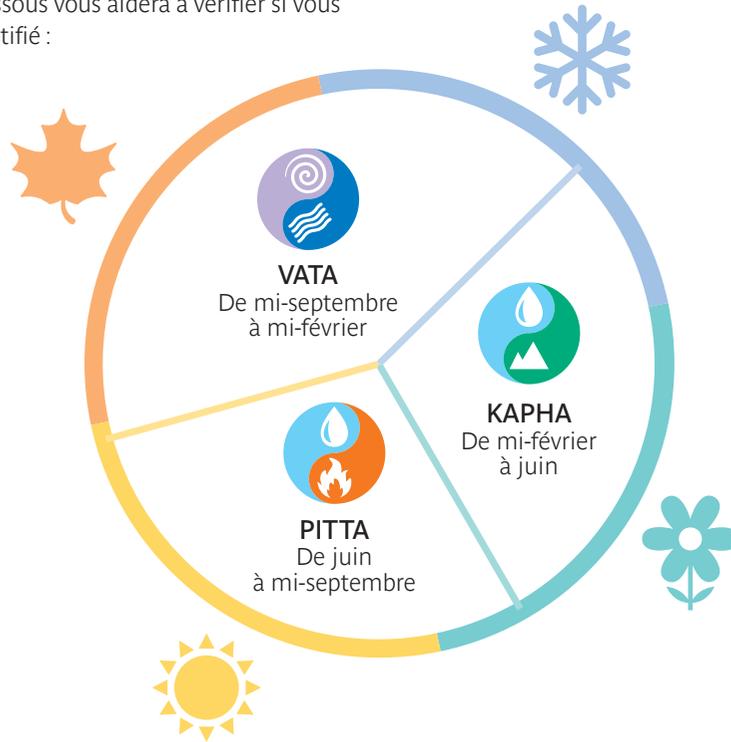
En agissant ainsi, l'effet recherché est assuré. Cela évite les interactions infructueuses qui créeraient plutôt des perturbations, voire de nouveaux déséquilibres. Vous seriez également en décalage avec la nature. Or, nous avons bien vu que l'essence de l'Ayurveda est de se mettre dans le rythme naturel (de la vie et de notre corps). Observer la nature et agir avec elle est un moyen d'être en présence, en conscience. Et cela participe grandement à l'amélioration de notre santé.

LE CYCLE DES SAISONS

On peut comprendre aisément pourquoi nos besoins varient en fonction des saisons ou de la lune. N'avez-vous jamais vérifié la phase de la lune après quelques jours d'insomnie ou de bouleversement émotionnel ? N'avez-vous pas envie de manger plus de salade ou de croquer dans un fruit frais en plein été plutôt qu'en hiver ? N'avez-vous pas envie de vous blottir dans une couverture bien chaude tout en buvant une tasse de thé en automne ? Eh bien, tous ces réflexes prouvent l'intelligence naturelle de votre corps à aller vers les bonnes choses au bon moment !



Faites un exercice d'observation sur une année entière : avec quels guna décririez-vous chaque saison ? À quel dosha font-elles écho ?
Le graphique ci-dessous vous aidera à vérifier si vous avez bien tout identifié :



Vata domine pendant l'automne et une bonne partie de l'hiver

Les feuilles tombent : fonction de mouvement.
Guna : léger.
Le vent est assez présent : élément air.
Le climat est relativement sec : la peau a tendance à tirer à l'automne.
La température commence à descendre : qualité de froid.
Etc.

Kapha prend la suite à la fin de l'hiver et domine au printemps

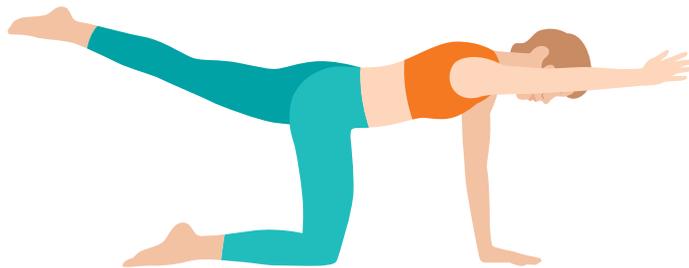
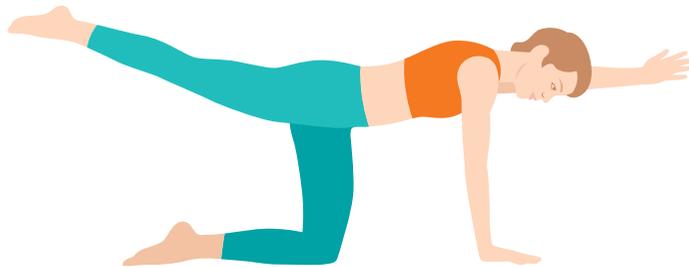
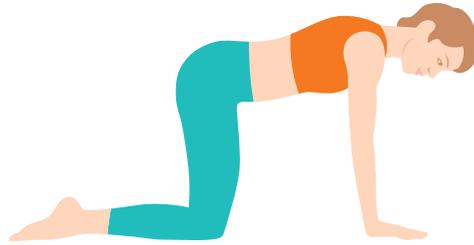
Le climat devient plus humide. Guna : onctueux.
À la fin de l'hiver, une inertie s'installe : qualités de stable, modéré, dense.
Au printemps les bourgeons éclosent, la flore réapparaît : qualités d'onctueux, dense, grossier, fonction de cohésion et de structure.
Etc.

Pitta culmine en été

La chaleur s'installe avec des températures parfois élevées. Guna : chaud.
Les rayons du soleil sont intenses : qualité de pénétrant.
Etc.

Vous avez maintenant connaissance du cycle des saisons. Ce graphique est à ajuster en fonction du lieu où vous vous situez. Par exemple, dans le sud de la France, l'ensoleillement dure plus longtemps, les températures sont plus élevées.
Prenez les guna de chaque dosha et voyez comment ils s'appliquent là où vous êtes. Posez-vous les questions suivantes en observant la nature :

- Quand y a-t-il le plus de vent, de mouvement, de légèreté ?
- Quand la nature se charge-t-elle d'humidité, de lourdeur ?
- Quand le climat est-il chaud et intense ?



Le tigre

Se mettre à quatre pattes, paumes de main à plat dans l'alignement des épaules, jambes ouvertes de la largeur des hanches avec les genoux dans l'alignement des hanches. La nuque est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le regard est fixé droit vers le sol. Puis, tendre le bras gauche et la jambe droite en les étirant. La jambe est légèrement levée.

Respirer quelques instants. Se replacer à quatre pattes, puis faire la même chose avec le bras droit et la jambe gauche. Effectuer ce va-et-vient plusieurs fois au rythme d'une respiration lente. Revenir dans la position initiale et s'asseoir sur les genoux.



Le soulagement du vent

Allongé sur le dos, à l'inspiration, plier la jambe droite en ramenant le genou contre la poitrine. Entourer la jambe en croisant les mains. À chaque expiration, appuyer légèrement le genou contre la poitrine pour étirer davantage. La nuque et les épaules ne sont pas crispées. Le regard est droit devant. Respirer quelques instants puis revenir à la position initiale. Faire la même chose avec la jambe gauche.

LE JALA NETI

Ce soin de détox ayurvédique, largement utilisé en yoga, consiste en un nettoyage des cavités nasales par de l'eau légèrement salée et chaude en utilisant un pot spécial. L'eau chaude salée s'écoule d'une narine à l'autre.

Elle permet d'éliminer toutes les impuretés et de faire fondre le mucus.

Ne pas pratiquer tous les jours.



CITRON

Nom latin : *Citrus limon*

Rasa : Acide

Virya : Chaud

Vipaka : Acide

Guna : Léger, onctueux



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Les qualités du citron en Ayurveda sont controversées. Selon les textes, on trouve des définitions différentes. Ce fruit peut être considéré comme doux ou comme acide. Aussi, nous vous conseillons de revenir à vos propres sensations : si vous ressentez que le citron vous fait du bien et convient à votre organisme, continuez d'en manger. Si vous sentez qu'il vous crée des perturbations, mieux vaut abandonner sa consommation.

Ici, nous nous appuyons sur les informations présentes dans l'Ashtanga Hridayam. Selon ce traité, le citron est acide, chauffant et lourd. Il est laxatif.

Vata est apaisé par le citron tandis que pitta et kapha en sont déséquilibrés.

Achar de citron



5 citrons jaunes (bio)

Le même poids en sucre

1 c. à c. ½ de sel

Paprika

- Couper les citrons en morceaux en gardant la peau.
- Mélanger avec le sel et laisser reposer 24 h au frais.
- Cuire cette préparation dans un fond d'eau pendant 15 min.
- Ajouter le sucre et faire cuire jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Saupoudrer de paprika.
- Conserver plusieurs mois dans des bocaux hermétiques.

Infusion boostante et digestive



Jus de ½ citron

1 rondelle de gingembre frais haché

- Faire bouillir le jus de citron et le gingembre dans 300 ml d'eau pendant 10 min environ.
- Boire chaud pour aider la digestion, en cas de repas lourd ou en lendemain de fête.

ASTUCE

Si vous avez des nausées, mettez un morceau de citron jaune fraîchement coupé sous votre nez.

GRENADE

Nom latin : *Punica Granatum*
Basa : Doux (certaines variétés sont acides)
Virya : Chaud (légèrement)
Vipaka : Doux
Guna : Léger, onctueux

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Originnaire du Moyen-Orient et du bassin méditerranéen, la grenade était autrefois utilisée pour teindre les tapis et la laine. On l'employait jusqu'au Moyen Âge en tant que vermifuge. On trouve des références de ce fruit, symbole de fertilité, dans plusieurs religions et régions du monde.

En Ayurveda, la grenade pacifie les trois dosha, même si ce fruit se rapproche des caractéristiques pitta. Léger et onctueux, il est carminatif, ouvre l'appétit et facilite la digestion. C'est un fruit efficace en cas de diarrhée ou de fièvre.

Riche en antioxydants, en fibres et vitamine C, la grenade est réputée pour lutter contre le vieillissement de la peau et pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires.



Anti-diarrhée

Décoction de peau de grenade



- Faire bouillir 1 morceau de peau de grenade séchée dans 350 ml d'eau pendant 10 min.
- Filtrer et boire cette préparation 1 fois par jour pendant 1 semaine.

ASTUCES

La peau séchée peut se conserver plusieurs mois. Vous pouvez faire un stock chez vous lors de la saison de la grenade (de septembre à décembre) en la faisant sécher au soleil sur un plateau par exemple.

La peau fraîche peut également être utilisée en décoction.



BIEN COMPRENDRE LES REMÈDES AYURVÉDIQUES

AVERTISSEMENT

Toutes les formules et recettes indiquées sont des conseils et non des prescriptions médicales. Ces formules ne remplacent en rien un avis médical, une consultation médicale à propos d'une problématique de santé et un traitement adéquat.

Dans ce chapitre vont être abordés des symptômes du point de vue de l'Ayurveda et vous seront proposés des conseils et recettes pour y remédier.

Nous aimerions rappeler avant cela quelques points :

- L'Ayurveda est une science holistique qui requiert du discernement et une vision au-delà du symptôme manifeste.
- Pensez à ajuster les conseils en fonction de tous les paramètres que vous avez appris au cours de votre lecture : prakriti, vikriti, état des dosha, état d'agni, état émotionnel, âge, cycles.
- Évitez d'isoler le symptôme et adoptez une alimentation et un style de vie quotidiens qui vous correspondent.
- Pour les pathologies chroniques, nous vous recommandons d'être accompagné par un thérapeute ayurvédique, pour accomplir un travail complet et durable.
- Évitez l'automédication.
- Pour les femmes enceintes, allaitantes, les enfants, les personnes qui ont déjà une pathologie en plus d'un autre symptôme ou qui ont un suivi médical, il est préférable de demander l'avis d'un spécialiste.

Vous trouverez dans les pages suivantes des troubles classés en 7 grands systèmes (nerveux, cutané, locomoteur, cardiovasculaire, digestif, respiratoire et uro-génital et hormonal). Au sein des 350 troubles détaillés, plusieurs formules et recettes pour prévenir ou remédier à ces affections sont proposées. Pour bien comprendre et utiliser les remèdes, voici quelques informations :

- L'Ayurveda appréhende le corps dans sa globalité, un esprit dans un corps physique entier et non système par système.
- Bien que chaque dosha donne naissance à certains désordres (selon les textes fondateurs, vata est la cause de 80 maladies, pitta de 40 et kapha de 20), ils sont reliés à certaines fonctions, organes, et les déséquilibres se répandent par le biais des canaux de distribution (ou shrota) et souvent le trouble est multifactoriel.
- Rappelons également qu'il existe 6 stades de développement d'une maladie qui ne seront pas mentionnés dans les troubles cités dans ce chapitre.
- L'appréhension des déséquilibres est une discipline à part entière selon l'Ayurveda, qui possède une logique propre et totalement différente de la naturopathie ou de la médecine moderne.

ATTENTION

Les formules proposées dans ce livre sont à destination de personnes adultes qui n'ont aucune maladie chronique ou pathologie sous-jacente, à utiliser plutôt en prévention. Il n'est pas possible d'utiliser la même posologie pour les enfants et les personnes âgées. Pour ces derniers, n'hésitez pas à consulter un thérapeute.

Il existe de nombreuses maladies dans les textes anciens qui sont parfois complexes à expliquer car elles impliquent plusieurs dosha, dhatu (tissus), agni, mala et shrota.

En général, une pathologie ou un trouble est décrit de la manière suivante :

1. Étiologie ou facteurs qui causent le trouble.
2. Manifestations précurseurs de la maladie.
3. Signes et symptômes de la maladie.
4. Ce qu'il convient de faire pour apaiser ou diminuer la condition et ce qu'il convient d'éviter.
5. Le chemin de la maladie du début à la fin en termes de dosha, dhatu, agni, mala et shrota : leur état et leurs mécanismes dans l'évolution de la maladie identifiée.

Les textes anciens ont classé les maladies dans leur ordre de manifestation mais pas forcément selon leur complexité. Ainsi, la partie concernant les traitements commence par les moyens de stimuler l'immunité, puis de promouvoir fertilité et conception, et la première maladie à apparaître est la fièvre (qui ne correspond pas à une simple élévation de la température du corps mais bien à une pathologie métabolique).

Aussi faut-il bien comprendre qu'il n'existe pas d'équivalents exacts entre les pathologies modernes et celles décrites par les textes en sanskrit. Nous avons donc essayé de nous en rapprocher au maximum et de simplifier partout où cela était possible.

Nous vous proposons différents remèdes liés aux domaines suivants : l'alimentation (la diététique ayurvédique), le style de vie, le yoga (postures, respiration, méditation), les automassages, la phytothérapie (les plantes) et les remèdes naturels en application locale externe. Ils sont repérables à l'aide de pictogrammes.

LES PICTOGRAMMES POUR MIEUX REPÉRER LE DOMAINE ABORDÉ

Pratiques ayurvédiques



Style de vie



Automassage



Yoga (asana, pranayama, méditation)



Plantes



Alimentation



Remède naturel externe

Précautions d'emploi



Contre-indication

PELLICULES

DÉFINITION ET SYMPTÔMES

Les pellicules sont des desquamations grasses ou sèches du cuir chevelu, produisant des squames visibles à l'œil nu. Lorsque les pellicules sont grasses, elles sont petites, arrondies et plus ou moins jaunâtres. Elles peuvent coller aux cheveux ou adhérer au cuir chevelu et former une couche collante grasse et jaune. Elles se rencontrent chez les personnes qui ont les cheveux gras, par excès de sébum.

Les pellicules sèches, de couleur blanche, n'adhèrent pas aux cheveux, si bien qu'elles s'éliminent facilement.

CAUSES

Les pellicules peuvent provenir de causes nombreuses. On peut mettre en avant un facteur de stress, ou encore un problème d'hygiène du cuir chevelu. Le système hormonal et le tabagisme peuvent aussi être en cause. Lorsque les pellicules sont grasses, il peut y avoir un lien avec une intolérance au gluten ou au lait de vache.

LE POINT DE VUE DE L'AYURVEDA

Ce désordre fait partie de l'ORL en Ayurveda (étant placé au niveau de la tête). On peut considérer qu'il s'agit d'une forme d'eczéma sec sur le crâne, ou d'un désordre lié à kapha et vata, sur le site de kapha (la tête).



Le dosha vata dérange la peau et l'assèche avec des démangeaisons et des douleurs. Les morceaux de peau sèche tombent, causant une perte de sensation et la chute de cheveux.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

- Éviter de manger si le repas précédent n'est pas digéré.
- Équilibrer l'alimentation et les assiettes, entre le trop gras, lourd et le trop sec.
- Consommer plus de fruits et légumes de saison, en particulier des choux riches en composés soufrés.
- Penser à prendre des compléments en zinc, vitamine C et vitamine B.
- Éviter de laver les cheveux tous les jours.
- Utiliser des shampoings doux pour le cuir chevelu et non agressifs.
- Laver le cuir chevelu avec une eau froide ou tiède. Malgré la présence de kapha, il est recommandé de ne jamais utiliser une eau chaude pour la tête, de manière générale. Sécher correctement ensuite et éviter les coups de froid ou courants d'air.



Se masser toute la tête, avec une huile de sésame chaude, pour apporter de l'onctuosité au cuir chevelu. À faire au moins 1 fois par semaine, voire plusieurs fois.



Voici plusieurs remèdes pour applications locales sur le cuir chevelu :

- Faire une émulsion avec de la poudre de bois de santal (1 part) et du jus de citron (3 parts) et l'appliquer localement. Laisser poser 20 min avant de rincer. À faire 2 à 3 fois par semaine.
- Délayer de la poudre d'haritaki et d'amalaki à parts égales dans du lait. Appliquer la pâte obtenue, laisser poser 20 min et rincer. À faire 1 fois par semaine.
- Mélanger du fenugrec en poudre avec de l'eau pour former une pâte épaisse, puis masser le crâne et laisser poser pendant 30 min avant de laver les cheveux.
- L'huile de coco bouillie avec du fenugrec en poudre pour former une pâte épaisse peut être utilisée régulièrement en massage du crâne. Laisser poser 30 min avant le lavage des cheveux. La poudre de fenugrec est un excellent après-shampooing.



Décoction de neem

- Porter à ébullition une poignée de feuilles de neem, ou 1 c. à s. de poudre de neem dans 500 ml d'eau pendant 10 min. Laisser refroidir.
- Appliquer sur le crâne et laisser poser 1 h, avant de laver les cheveux.



APHTE

DÉFINITION ET SYMPTÔMES

Les aphtes sont de petites irritations ou ulcérations de la muqueuse buccale (langue, lèvres, gorge, gencives, etc.). Ils concernent environ 50 % de la population, plus ou moins régulièrement. L'aphte se présente comme un petit cratère blanc jaunâtre de quelques millimètres, entouré d'une zone rouge et douloureuse.

Non infectieux, l'aphte s'apparente à une ulcération inflammatoire de la muqueuse. Attention, dans de rares cas, les aphtes récidivants indiquent le risque d'une maladie grave, dite syndrome de Behçet.

CAUSES

Les causes des aphtes sont multiples. Ils peuvent survenir lors de micro-irritations permanentes, par exemple, dues à un appareil dentaire mal ajusté, ou encore à des aliments irritants. Les aliments allergisants peuvent produire ce type de trouble.

Il existe des aliments particulièrement propices aux aphtes : l'ananas, la noix, la noisette, le gruyère, par exemple, sont facteurs d'aphtes. Les aliments acides, tels que les agrumes, favorisent aussi les aphtes. On peut rencontrer les aphtes également chez les gens dépressifs, ou ayant une chute immunitaire. Le stress peut également être en cause. Enfin, peuvent intervenir des facteurs génétiques, des facteurs hormonaux, par exemple lié au cycle menstruel, ou encore des carences alimentaires, notamment en fer et en vitamines du groupe B (B1, B2, B6, B12 principalement), ou encore en vitamine A.



LE POINT DE VUE DE L'AYURVEDA

L'aphte, du fait de sa nature ulcérate et douloureuse, est une inflammation qui relève du dosha pitta. En sanskrit, ce genre de manifestation est décrit comme « celui qui devient mûr ». Il s'agit en réalité d'un processus rapide qui fait digérer ama, sous forme de bactéries ou microbes présents dans un tissu, par un afflux supplémentaire de sang et une obstruction des canaux localement. Cette expansion crée de la rougeur et de la chaleur à cet endroit précis.

Ici, la bouche se trouve dans le siège de kapha et les manifestations peuvent prendre l'aspect de chacun des dosha.

Les causes ayurvédiques sont : perte d'appétit, indigestion, constipation, consommation d'aliments très chauds ou très acides pendant l'été ou la partie chaude de l'automne, tous les facteurs qui augmentent pitta et rakta, le deuxième tissu.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

- Une alimentation et un style de vie appropriés pour apaiser pitta sont à mettre en place : fraîcheur, légèreté, douceur. Éviter les saveurs piquante et acide, les produits raffinés, les excitants. Boire à température ambiante.
- Prendre du kicchadi (p. 305) avec 1 c. à c. de ghee pendant 2 jours.



Pâte réparatrice

- Mélanger ½ c. à c. de curcuma et 1 c. à c. de ghee pour obtenir une pâte.
- Appliquer sur l'aphte.
- Renouveler tous les jours jusqu'à disparition de l'aphte.



Gargarismes à la sauge

30 g de sauge (feuilles séchées)

20 g de camomille (fleurs séchées)

- Mettre 1 c. à s. pour 250 ml d'eau froide.
- Porter à ébullition et laisser infuser 15 min avant de filtrer ; laisser tiédir et faire circuler dans la bouche pendant 3 à 5 min, 2 fois par jour, matin et soir après brossage des dents, jusqu'à disparition des aphtes.



Gandusha

- Garder environ 5 min dans la bouche 1 c. à c. d'huile de sésame.
- Cracher et rincer à l'eau.
- Cette pratique issue de la dinacharya permet de prévenir et de soulager les aphtes.

LE GUIDE FAMILIAL DE L'AYURVEDA

Découvrez un guide complet et très illustré pour soigner les maux de toute la famille avec l'Ayurveda. Les trois auteurs experts ont rassemblé pour vous des informations ultra pratiques et actualisées pour une consultation et un usage simplifiés.

Tout ce qu'il faut savoir sur l'Ayurveda : explications en pas à pas des grands principes et des techniques de soins, automassages, plantes thérapeutiques, exercices de yoga, diététique ayurvédique, remèdes proposés par troubles pour une mise en pratique simple et efficace.

60 aliments, épices et plantes détaillés pour bien connaître leurs atouts et leurs spécificités (propriétés, indications thérapeutiques, recettes...).

40 exercices de yoga et **15 exercices d'automassages et de respiration** illustrés, pour pouvoir exercer en toute confiance.

70 troubles analysés et plus de **350 recettes et conseils** proposés pour trouver la solution la plus adaptée à chacun des membres de la famille.

MANGO
éditions

www.mangoeditions.com



9 782317 028496

24,95 €

MIDS : MN28496