

## 1. PRESENTATION DE L'AYURVEDA

L'ayurvéda, science de la vie désigne les conditions de vie appropriées ou non appropriées, propices ou défavorables au bien-être et à la longévité. C'est un système de guérison naturelle et d'hygiène de vie traditionnels de l'Inde remontant à l'antiquité (5000 ans selon les écrits) destiné à la guérison du corps et l'esprit.

Dans ce contexte, l'ayurvéda inclut la phytothérapie, la nutrition, les massages, la chirurgie, la psychologie et la spiritualité.

L'ayurvéda reconnaît 3 forces primaires vitales dans le corps ou 3 humeurs biologiques appelées Vata, Pitta, Kapha correspondant aux éléments AIR, FEU, EAU.

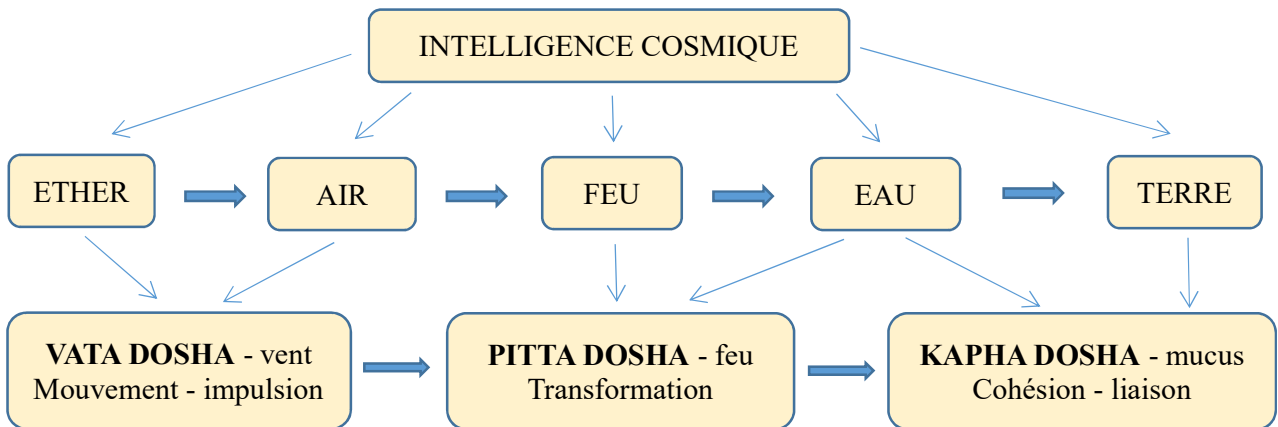
En tant qu'éléments actifs ou mobiles, ils déterminent les processus vitaux de la croissance et de la destruction. Lorsqu'ils sont déséquilibrés, ils deviennent forces responsables du processus de la maladie.

Les corps astral, causal et physique sont intimement liés et s'impactent mutuellement.

Par le fait ces éléments transcendent le temps et sont en constante évolution – mouvement- tout en s'intégrant parfaitement dans notre monde occidental actuel.

Il est possible de passer par le mental pour accéder au corps et passer par le corps pour accéder au mental.

Fonctionnement des éléments de l'univers créateur dans la création des doshas (humeurs) ayurvédiques : Vata, le souffle, créé le mouvement engendrant la friction des molécules et ainsi la chaleur puis le feu. Le feu évapore l'élément eau qui s'infiltre dans la terre créant ainsi le substratum et la cohésion des masses fertiles. C'est le cycle naturel de la vie.



### VATA : LE MOUVEMENT- gérant AIR et ETHER

Vata = Vent, « ce qui fait bouger les choses »- le souffle

souffler, diriger : force de motivation à l'origine de Pitta et Kapha (incapables de bouger sans la force initiale Vata).

Vata est la force principale du système nerveux, régit l'équilibre sensoriel et mental, orientation sensorielle et motrice, fournit la faculté adaptation et de compréhension.

### PITTA : LA TRANSFORMATION- gérant FEU et EAU (sous le contrôle de Vata)

Pitta = la bile, « ce qui digère les choses »

chauffer, cuire, transformer : régit les transformations métaboliques dans le corps, digestion mentale, capacité à percevoir la réalité et de comprendre les choses telles qu'elles sont. Pitta est le pouvoir de

digestion des aliments.

### **KAPHA : LA COHESION- gérant EAU et TERRE (sous le contrôle de Pitta)**

Kapha = mucus, « ce qui lie les choses entre elles »

coller, adhérer, nourrir : fournit de la substance et soutient, fabrique la masse des tissus du corps, fournit le soutien émotionnel tels que compassion, amour, modestie, patience et pardon. Il sert de véhicule, de récipient et de substrat pour Pitta et Vata.

## **2. MES COMPETENCES POUR VOTRE CONSTITUTION :**

Afin de déterminer un profil de votre DOSHA (humeur) dominant, je procède à un bilan ayurvédique. L'être humain est constitué des 5 états de la matière, des 3 humeurs.

Il y a toujours une dominance d'un ou deux doshas, voire 3 plus rarement dans un profil. Je pourrai ainsi définir plus précisément un symptôme physique ou un état psychologique, un équilibre ou un déséquilibre en fonction de votre **constitution actuelle (VIKRITI)**.

Il me donnera les informations nécessaires pour vous proposer un fonctionnement qui vous est approprié, avec le dosage de votre dosha approprié (augmentation ou diminution).

Chaque être possède une **constitution d'équilibre (PRAKRITI)** qu'il possède depuis la conception de son être qui lui est singulière et équilibrée de manière optimale.

C'est sur la constitution actuelle (l'instant T de notre entrevue) et l'étude de vos habitudes de vie et possibles symptômes que je me base, afin de maintenir d'accompagner le travail des doshas : maintenir l'équilibre, réduire le déséquilibre.

Mes outils sont la phytothérapie, la nutrition, le soin thérapeutique (le massage), une foi intense en l'être humain afin de vous amener vers un auto-équilibre de vos corps au plus près de votre constitution d'équilibre (PRAKRITI) selon l'ayurvéda.

- Phytothérapie : accompagnement avec des plantes occidentales et indiennes certifiées biologiques
- Nutrition : bilan et suivi nutritionnel adaptés à votre constitution avec ses équilibres – déséquilibres
- Massages : soins selon les techniques « Atreya SMITH (<http://www.atreya.com/ayurveda/En-quoi-consiste-la-methode-Atreya.html>) » ayant développé les soins d'origine indienne à l'attention des occidentaux et de leurs habitudes de vie.

J'ai été formée et diplômée par le Vaydia Atreya SMITH (Médecin en Ayurvéda et Directeur de l'Institut Européen des Etudes Védiques - IEEV) en tant que Thérapeute en Ayurvéda : approche générale de l'ayurvéda, nutrition, hygiène de vie.

La formation en soins ayurvédiques a été dispensée par ses collaboratrices enseignantes Marie-Angèle BONATO (Devaki Ayurvéda) et Linda BENGOUER (Centre SATTVA), année distincte diplômante en tant que Thérapeute corporel.

L'ayurvéda se base essentiellement sur la digestion émotionnelle et physique qui sont intimement liées. Ainsi via une nutrition, une hygiène de vie et les soins corporels tels que les massages, nous sommes en mesure de travailler sur l'assimilation. Un terme essentiel en Ayurvéda décrit ce concept global : AGNI – le feu digestif. (il existe 13 types de feux de TRANSFORMATION dans le corps).

## Conseils de Nutrition générale

### LES SIX SAVEURS ET ORDRE DE CONSOMMATION

Dans ce tableau les 6 saveurs présentées selon les 5 éléments, se référant eux-mêmes aux 3 doshas. Afin de favoriser ce rôle enzymatique, il convient dans un premier temps de reconnaître les six saveurs et de les consommer dans un ordre spécifique. Cet ordre est une première étape qui peut s'appliquer à toute personne, favorise l'assimilation des nutriments et réduit considérablement l'accumulation de toxines dans le corps.

<b>SAVEURS</b>	<b>Processus digestif</b>
Neutre – doux (légèrement sucré)	Saveur sucrée ou douce est digérée en premier, en particulier les sucres
Salée	Est digérée en second et se transforme en goût sucré dans la bouche et l'estomac
Acide	Est digérée lorsque tous les aliments pénètrent dans l'intestin grêle
Piquant	Est digérée lorsque les aliments pénètrent dans le gros intestin (côlon)
Amer	Sont digérées en dernier. Elles achèvent le Processus de digestion et favorisent la production de fèces
Astringent	

Les sucres consommés après les autres aliments peuvent arrêter le processus de digestion, favorisant la formation et la fermentation d'une masse alimentaire non digérée.

Eléments acides et aigres doux, yaourt, en milieu de repas.

Après les repas, préférer une boisson chaude astringente (thé noir, infusion de luzerne, feuilles de framboisier, fraisier...). Les saveurs amères et astringentes consommées en premier diminuent l'appétit, affaiblissent le processus digestif et limite l'assimilation des nutriments.

Les saveurs stimulent les enzymes de digestion, préférer les stimulations naturelles des aliments aux apports complexes multi vitaminés.

Formule pure et complexe des saveurs :

Saveur	Formule pure	Formule complexe
Neutre (légèrement sucré)	Sucres (naturels, non raffiné)	Glucides complexes, céréales
Acide	Alcool	Yaourt, citron
Salé	Sel de table	Sauce soja, algues
Piquant	Piment de cayenne	Epice douce, cannelle, oignons
Amer	Gentiane, aloès	Rhubarbe, plantes à feuilles vert foncé
Astringent	Bananes non mûres	Grenade, airelles

### Ordre de consommation des aliments pour VATA

Il facilite le travail des enzymes digestives sur les aliments auxquels elles se rattachent. Particulièrement pour les fruits, qui nécessitent un type d'enzyme différents, ce pourquoi ils sont isolés du reste des aliments.

1. FRUIT (à consommer seuls et sans autres aliments)
2. LEGUMES CUIITS ET CEREALES COMPLETEES
3. SALADES VERTES AVEC UNE SAUCE A BASE D'HUILE
4. PRODUITS LAITIERS
5. POISSON ET VOLAILLE
6. LEGUMES CRUS
7. HARICOTS (FEVES)
8. VIANDE ROUGE

### Ordre de consommation des aliments pour PITTA et KAPHA

Il facilite le travail des enzymes digestives sur les aliments auxquels elles se rattachent. Particulièrement pour les fruits, qui nécessitent un type d'enzyme différents, ce pourquoi ils sont isolés du reste des aliments.

1. FRUIT (à consommer seuls et sans autres aliments)
2. SALADES VERTES
3. LEGUMES CUIITS ET CEREALES COMPLETEES
4. HARICOTS (fèves)
5. LEGUMES CRUS
6. PRODUITS LAITIERS
7. POISSON ET VOLAILLE
8. VIANDE ROUGE

### Des combinaisons d'aliments à éviter :

ALIMENTS OU GROUPE D'ALIMENTS	NE PAS MELANGER AVEC :
Liquides glacés	Tous les aliments
Glucides complexes	Œufs, produits laitiers, fruits
Œuf	Viande rouge, poisson, lait et fromage
Fruits	Tous les aliments
Miel	Ghi
Liquide chaud	Viande, poisson, produits laitiers
Citron	Yaourt, lait, concombres, tomates
Lait	Viande rouge, poisson, œufs, aliments acides, pain à la levure
Solanacées (pommes de terre, tomates, aubergines...)	Lait, yaourt

### **A noter :**

Limiter les produits animaux (viandes, poissons...) favorise le travail de vos enzymes digestives, limite la production des déchets dans les tissus. En priorité pour les types Kapha ensuite Pitta et Vata. La consommation quotidienne de viande n'est pas recommandée.

En ayurvéda les produits animaux étaient utilisés pour traiter les malades (rapide reconstitution des tissus). Pour votre consommation, préférer des viandes d'origine biologique, la graisse animale étant un premier refuge des produits chimiques persistants. Si l'éviction totale de viande est chose aisée dans ce cas elle est préférable. Le taux de protéines nécessaire à l'être humain est aisément assimilable en qualité et quantité par des légumineuses et association légumineuses – légumes.

Le taux de protéine (en pourcentage) est équivalent dans la viande de bœuf : 32% et les asperges : 32 % (voir tableau des taux de protéines dans les aliments).

Les liquides dépassent les aliments solides dans l'estomac pour aller directement dans l'intestin grêle. Ainsi, le type de liquide : chaud, a la capacité d'améliorer (ou suractiver si mauvaise association) ou froid : supprimer le processus digestif.

Ils sont nécessaires pour lubrifier l'appareil digestif ainsi que les huiles (voir tableau plus bas).

L'épice (oriental et occidental) est primordial en nutrition ayurvédique car elle soutient la saveur et l'effet (rafraichissant ou chauffant, neutre) donc le feu digestif.

Favoriser les produits non transformés, dans leur état d'origine, frais, les céréales complètes.

Eviter les restes alimentaires, les sucres raffinés, les additifs alimentaires, le sel raffiné, l'alcool.

Modérer les édulcorants naturels, veiller à ne pas chauffer le miel (exemple : le miel ajouté dans la tisane).

Le plaisir est tout aussi important en nutrition et le cadre de consommation. C'est pourquoi ce système peut s'avérer flexible : si vous avez très envie de vous faire plaisir avec un aliment qui peut avoir l'effet contraire souhaité, commencer par l'ordre des aliments et son ajustement par les associations d'herbes et épices.

### **Classification des Aliments par durée de digestion :**

Catégorie d'aliments	Durée de la digestion (sous régime à base de produits animaux)	Durée de la digestion (sous régime à base de végétaux)	Sensation corporelle	Capacité à nourrir le corps
Viande rouge	48 à 72 heures	X	Très lourd	Très grande
Poisson et volaille	36 à 48 heures	24 à 36 heures	Lourd	Grande
Produits laitiers	24 à 36 heures	24 heures	Rassasié	Grande
Haricots (légumineuses)	24 à 30 heures	20 à 24 heures	Rassasié	Grande
Famille noix et graines	24 à 26 heures	20 à 24 heures	Rassasié	Grande
Céréales	20 à 24 heures	18 à 20 heures	Nourrissant	Très bonne
Légumes à racines	20 à 24 heures	18 à 20 heures	Nourrissant	Très bonne
Légumes à feuilles	18 à 22 heures	12 à 18 heures	Léger	Efficace
Fruits	12 à 18 heures	6 à 12 heures	Le plus léger	Quelques unes

### **Possibilité d'adapter sa nutrition à l'environnement extérieur :**

- climat extérieur et saisons

DOSHA	Augmente	Baisse
Froid	Vata – Kapha	Pitta
Humidité	Pitta – Kapha	Vata
Chaleur	Pitta	Vata – Kapha

Sécheresse	Vata	Kapha- Pitta
Vent	Vata	Kapha – Pitta

Période de dominance d'un dosha (à laquelle il augmente, gère la saison et période de la journée)

DOSHA	Saison
Vata	15 septembre au 31 décembre
Kapha	1 <sup>er</sup> janvier au 15 avril
Pitta	15 avril au 15 septembre

	JOUR	NUIT
Augmentation kapha	7 à 11 h	19 à 23 h
Augmentation pitta	11 à 15 h	23 à 3 h
Augmentation vata	15 à 19 h	3 à 7 h

**Classification biochimique des huiles** : valeur exprimée en pourcentage :  
(Préférer les huiles biologiques de première pression à froid)

Les huiles à taux élevés en graisses poly-insaturées se dégradent rapidement sous l'effet de la chaleur. Il est donc conseillé d'opter pour une huile saturée pour la cuisson, plus stable sous l'effet de la chaleur.

Huiles	Saturée	Poly-insaturée	Mono-insaturée
AMANDE	9	21	70
AVOCAT	18	8	74
COLZA	6	34	60
NOIX DE COCO	92	2	6
MAIS	17	54	29
GHI	65	30	5
OLIVE	10	8	82
PALME	83	1	16
ARACHIDE	18	22	60
CARTHAME	8	79	13
SESAME	13	41	46
TOURNESOL	8	66	26
SOJA	14	58	28

## Idee Recette : le Ghi

aliment de base en ayurvêda, neutre et équilibrant pour toutes les constitutions.

(usage interne et externe, graisse stable à la cuisson)

Prendre du beurre, le faire chauffer à feu doux, attendre que les dépôts remontent et les écumer (filtrer à l'aide d'un écumoire ou d'une passoire).

Vous pouvez vérifier si toute l'humidité s'en est allée en retournant un verre vide au-dessus de la préparation (si buée, il reste de l'humidité – pour conditionnement).

Le conditionner en pot de verre, se garde des mois entiers en dehors du réfrigérateur car il ne rancit pas.

Il est excellent en consommation interne et externe, préserve les états de matière des aliments.

La nourriture physique et psychique doit rester avant un tout un plaisir, en toute conscience, dans le calme et l'amour. Ces conseils ne doivent pas inhiber votre plaisir mais vous faire prendre conscience du processus de la nourriture et de sa consommation, de son effet sur votre corps et votre mental. Le corps est le véhicule de l'âme, votre habitat dans lequel vous entrez en toute conscience, en laissant « vos chaussures croquées » à l'extérieur. Il deviendra agréable d'en prendre soin et par ce biais vous prendrez soin de votre matière, votre substratum et participerez à l'équilibre de votre esprit.

Enfin ne vous jugez pas, constatez et évoluez en accord avec vous-même.

Namasté

Aline Ehrhardt  
Thérapeute en Ayurvéda.