

FABIEN CORRECH NATHALIE FERRON

Diplômé en Études Védiques

LE GRAND LIVRE DE L'AYURVEDA SANTÉ-DÉTOX

STRESS, DIGESTION, POIDS...

TOUTES LES SOLUTIONS DE LA MÉDECINE INDIENNE



L E D U C . S
E D I T I O N S

LE GRAND LIVRE DE L'AYURVEDA SANTÉ-DÉTOX

Troubles digestifs, problèmes de peau, fatigue récurrente, allergies...

Et si vous preniez en main votre santé dans sa globalité ?

L'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne vieille de plus de 5 000 ans, est connue à travers le monde pour ses vertus préventives et curatives. Elle allie régime alimentaire, plantes médicinales, massages et méditation.

Dans ce livre pensé par un spécialiste occidental pour les Occidentaux, retrouvez :

- **Les principes généraux de l'Ayurveda** pour comprendre sa philosophie et des tests pour découvrir son Dosha.
- **Des routines d'hygiène et de massages** pour bien commencer la journée.
- **Des conseils et des tableaux** pour savoir quels aliments consommer et à quel moment de l'année.
- **Des méthodes de détoxification de l'organisme** pour se sentir mieux.
- **Les plantes à consommer** pour garder la santé ou se soigner.
- **Les soins ayurvédiques** adaptés aux maux les plus courants : brûlures d'estomac, migraines, insomnies, etc.

Faites entrer les préceptes de l'Ayurveda dans votre alimentation et votre mode de vie : vous en ressortirez en meilleure santé, mieux dans votre corps et votre esprit !

LE GUIDE COMPLET ET PRATIQUE DU PLUS ANCIEN SYSTÈME THÉRAPEUTIQUE AU MONDE, POUR UNE SANTÉ OPTIMALE

Fabien Correch est diplômé de l'Institut Européen d'Études Védiques et formé au Nisarga-gram Institut à Pune (Inde). Il est certifié praticien d'Ayurveda spécialisé en Panchakarma et dispense ses soins en cabinet depuis une quinzaine d'années.

Nathalie Ferron est journaliste santé/bien-être pour de nombreux magazines. Elle est également l'auteur de *Bien dormir, c'est malin* (Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0333-8



9 791028 503338

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, BIEN-ÊTRE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia et Delétraz

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0333-8

FABIEN CORRECH

NATHALIE FERRON

LE GRAND LIVRE
DE L'AYURVEDA
SANTÉ-DÉTOX

L E D U C . S
E D I T I O N S

AVERTISSEMENT

Les informations présentées dans ce livre sont destinées à un usage éducatif et ne sont en rien des moyens de substitution des traitements mis en place par votre médecin personnel. Cherchez toujours le conseil de professionnel de santé.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'AYURVEDA	13
CHAPITRE 2. L'ALIMENTATION	87
CHAPITRE 3. LA SANTÉ DE LA FEMME	161
CHAPITRE 4. LES MÉTHODES DE DÉTOXIFICATION DE L'ORGANISME	175
CHAPITRE 5. LES MASSAGES ET LES SOINS	185
CHAPITRE 6. LES PLANTES ET LES RASAYANAS	199
CHAPITRE 7. GLOSSAIRE DES SOINS AYURVÉDIQUES PROPOSÉS SELON LES MALADIES	219
GLOSSAIRE	247
INDEX	252
BIBLIOGRAPHIE	256
QUELQUES ADRESSES	257
TABLE DES MATIÈRES	259

INTRODUCTION

Médecine védique considérée comme l'une des plus anciennes dans le monde, l'Ayurveda a pris naissance en Inde au cours de la période 2 000-1 000 avant J.-C. À partir de leurs observations, leurs expériences et en s'appuyant sur les ressources naturelles, les sages indiens (Rishis) ont développé un système unique appelé Ayurveda, ou « science de la vie ».

Le terme Ayurveda contient deux termes sanskrit : « Ayur » (ou Ayus) et « Veda¹ » (ou Ved). *Ayur* signifie la vie, la biologie et la longévité. *Veda* peut être traduit par la connaissance, la science ou la sagesse. L'Ayurveda contient l'essence du principe de chaque médecine, à savoir la bienveillance envers son prochain afin qu'il porte bien en lui la vie.

Selon l'Ayurveda, la santé devrait être envisagée comme étant le fonctionnement équilibré des humeurs biologiques (Doshas^{*})², des tissus, du métabolisme, des enzymes, des déchets et l'état de satisfaction des sens, du mental et de l'âme. (*Sushruta Samhita*, 15-48.)

1. Tous les mots suivis d'un astérisque (*) font l'objet d'une définition dans le glossaire en fin d'ouvrage, p. 247.

2. Le terme Doshā revêt une grande importance en Ayurveda. Il sera expliqué plus loin (voir page 17).

UNE MÉDECINE HOLISTE

L'Ayurveda est donc la « connaissance de la vie ». Médecine globale, elle envisage l'homme dans sa totalité, c'est-à-dire dans son corps, son esprit et son âme. C'est à la fois une philosophie, une médecine et un art de vivre. Elle propose toute une série de thérapeutiques visant à maintenir et à renforcer l'équilibre sur les plans physique, psychique et spirituel. L'objectif de l'Ayurveda comprend le maintien de la santé de la personne ou son retour à l'état de santé. Il s'agit d'une médecine à la fois préventive et curative.

Dans les premiers temps de l'histoire de l'Ayurveda, et avant la création de collèges universitaires, les connaissances étaient transmises oralement. Les histoires répertoriées dans les textes anciens indiquent que l'Ayurveda est inhérente à l'être humain depuis qu'il a été engendré sur cette terre.

Aujourd'hui enseignée à l'université, l'Ayurveda a toujours été une médecine populaire en Inde. Le diplôme de médecin ayurvédique est délivré après six ans d'études supérieures. Le médecin exerce ensuite soit en indépendant, soit en hôpital ayurvédique et/ou allopathique. Plus de la moitié de la population indienne continue de se faire soigner dans le respect des préceptes de l'Ayurveda. Il s'agit en effet d'une médecine ancestrale peu onéreuse car elle s'appuie en grande partie sur des conseils alimentaires et d'hygiène de vie, ainsi que la recommandation de plantes simples à trouver. Tout le monde peut donc y avoir accès.

En Inde, c'est traditionnellement le médecin qui se charge des préparations médicinales. Le patient lui accorde toute sa confiance parce que c'est lui qui a préparé son médicament avec ses connaissances et son savoir-faire. De façon traditionnelle, l'Ayurveda se transmettait par lignée familiale ou de maître à disciple. C'est pour cela que l'on trouve des savoir-faire ou des traitements spécifiques variant

d'un médecin à l'autre, chacun ayant reçu des enseignements particuliers issus de plusieurs générations de lignées différentes.

Depuis 1982, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît l'Ayurveda comme une médecine à part entière.

LES VEDAS, TRAITÉS DE RÉFÉRENCE

Les Vedas sont les grands textes fondamentaux religieux et non religieux portant sur la connaissance de l'univers. Transmis de maître à disciple et de bouche à oreille, ils remontent à 5 000 ans environ. Les formes écrites concernant l'Ayurveda ne remontent qu'à environ 1 500 ans avant J.-C. pour la *Charaka Samhita* et entre 300 à 500 ans de notre ère pour la *Sushruta Samhita* et l'*Ashtanga Hridayam*, deux des Vedas les plus importants.

LES HUIT CHAMPS D'APPLICATION DE L'AYURVEDA

L'Ayurveda se divise en huit branches ou spécialisations :

- **Kaya Chikitsa** : médecine interne qui correspond grossièrement à la médecine générale.
- **Shalaky Tantra** : médecine de la tête et du cou qui correspond à la médecine des voies respiratoires (c'est un peu l'équivalent de notre médecine ORL). Cette branche de la médecine s'occupe également de la santé des yeux et des dents.
- **Shalya** : chirurgie.
- **Agadatantra** : médecine des contre-empoisonnements, venins d'animaux ou toxiques des végétaux.

- **Kaumara Bhritya** : médecine des enfants correspondant à la pédiatrie.
- **Panchakarma* Rasayana*** : détoxification et régénération du corps. En Occident, cette spécialité pourrait être comparée à la gérontologie qui s'occupe du bien vieillir.
- **Vajikarana** : médecine des revitalisants et des régénérateurs de l'organisme. Cela comprend l'utilisation des « aphrodisiaques » pour une bonne santé sexuelle mais aussi tout ce qui traite de la fertilité.
- **Bhutavidya** : psychologie.

UNE MÉDECINE EN PERMANENTE ÉVOLUTION

L'un des principes de l'Ayurveda est sa dimension évolutive.

Les structures fondamentales de l'être humain restent invariables mais l'Ayurveda tient compte de l'influence des milieux de vie, des caractéristiques ethnologiques et comportementales pour ses principes d'application.

La connaissance des plantes, y compris de celles présentes sous nos contrées, décrites dans les textes, montre une attention permanente à l'élargissement des possibilités d'actions thérapeutiques. De nos jours, des chercheurs en Ayurveda se réunissent et participent à des colloques afin de partager leurs connaissances et leurs découvertes avec le plus grand nombre. En Inde, dans plusieurs hôpitaux, les deux médecines allopathique et ayurvédique travaillent en collaboration et de manière complémentaire.

Témoignage

Un accompagnement précieux pendant la chimiothérapie

Je tiens à vous remercier pour votre accompagnement durant ces longues semaines de traitements en chimiothérapie. Cette épreuve est lourde physiquement et psychiquement. Durant tout ce temps, beaucoup de mes amis et parents se sont éclipsés et aucun thérapeute de méthodes naturelles ne souhaitait me voir. Cette mise en quarantaine était inhumaine. Vous avez pris le temps et vous avez osé. Les séances de Marmas* ont été le seul contact agréable et vivifiant avec mon corps pendant toutes ces semaines. Cela m'a beaucoup aidé à supporter cette épreuve et à en sortir.

Brigitte A. – St Germain en laye

ET LES ANIMAUX ?

Nos amis quadrupèdes peuvent également être soignés par l'Ayurveda. S'il est difficile de trouver dans les pays occidentaux un vétérinaire ayurvédique, ce n'est pas le cas en Inde, où la médecine vétérinaire ayurvédique est enseignée et pratiquée. Les éléphants par exemple, animaux longtemps domestiqués pour aider l'homme dans son travail, disposent de nurseries et de centres vétérinaires au sein desquels les cornacs (les éleveurs) appliquent toujours leurs savoir-faire ancestraux.

CHAPITRE

1 LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE L'AYURVEDA

1. LES PRINCIPES DE LA CRÉATION

Si la science occidentale développe la théorie du Big Bang pour expliquer les fondements de la Création, l'Ayurveda rejoint ces explications d'une manière peut-être plus holistique mais tout aussi logique.

C'est dans les textes de la philosophie indienne du Samkhya (datant du V^e siècle) qu'on retrouve ces notions liées à la naissance de la vie.

Avant la Création, l'univers est inerte. Tous les éléments du monde matériel sont sous-jacents. Mulaprakriti, la Nature primordiale, est la cause originelle des phénomènes du monde matériel. Il s'agit du Principe femelle dynamique. Par un principe de réaction, des éléments sous-jacents, encore immobiles, s'assemblent au Purusha, qui correspond à l'âme de l'univers, au Principe vital masculin statique. On peut aussi le définir comme la pure conscience. Il existe donc deux potentiels composés de matière et d'énergie antagonistes (une matière dynamique et un principe vital statique) qui, sans leur rencontre, demeureraient inanimés.

Au moment où ils entrent en contact (cela pourrait rejoindre alors la théorie du Big bang), Purusha, le Principe mâle statique, active Mulaprakriti, le Principe femelle dynamique engendrant, alors, le monde tel que nous l'appréhendons, dénommé Prakriti* en Ayurveda.

Pour les religions monothéistes, c'est à partir de ce point de contact que la vibration créatrice se produit. Dans la chrétienté, ce passage est décrit par la célèbre parabole « le Verbe s'est fait chair » que l'on retrouve dans la Bible. Dans d'autres traditions, comme l'hindouisme, c'est le moment où le fameux « Aum », le son primordial, résonne.

2. LES CINQ GRANDS ÉLÉMENTS : MAHA PANCHA BHUTAS

De la matrice **Mulaprakriti**, l'essence des Éléments primordiaux se manifeste.

L'élément **ÉTHER** (Akasha) apparaît et, en mouvement, crée l'élément **AIR** (Vayu). L'Air en mouvement par la friction crée la chaleur, la lumière et se manifeste en élément **FEU** (Agni*). Du Feu, la condensation crée l'élément **EAU** (Jala) qui, par ses qualités plus denses encore que les autres, se stabilise et crée l'élément **TERRE** (Prithivi).

Puis par effet de densification, les cinq Grands Éléments deviennent les éléments que nous connaissons :

Éther==Air==Feu==Eau==Terre

Toute chose créée contient ces cinq éléments. Bien entendu, quand une chose est classifiée comme ayant des attributs de Feu, il ne s'agit pas du feu lui-même, ni des flammes, mais de ses caractéristiques comme la chaleur et/ou la lumière qu'elle dégage.

3. LE PRINCIPE DE CRÉATION ET DE TRANSFORMATION

Autre principe fondamental en Ayurveda : tout élément de la création est en perpétuelle transformation, aussi bien dans la construction que dans l'érosion.

Il s'agit du cycle universel immuable qui s'inscrit dans trois étapes : création, maintien, destruction, avant qu'un nouveau cycle de création ne redémarre.

Ce principe universel est symbolisé dans l'hindouisme par les divinités. **Brahma** représente le dieu de la création, **Vishnu** symbolise le maintien ou la conservation, tandis que **Shiva** est associé à la destruction.

Ainsi, tout organisme change en permanence tout au long de son existence. Si la santé peut être définie comme un état d'équilibre, la maladie représente un processus en évolution.

Au moment de la Création, tout est déjà présent. Un déséquilibre ou une maladie contiennent en eux-mêmes un processus de régulation ou d'appel au rééquilibrage. Pour les grands sages, il n'existe pas de maladie qui ne possède pas les éléments de restauration de la santé dans l'univers (sauf dans certains cas particuliers comme dans les exemples de maladies génétiques rares ou orphelines).

4. LES GUNAS

Les **Gunas*** représentent des qualités fondamentales. Elles correspondent à des effets sensitifs communiqués par l'intermédiaire de nos cinq sens. On peut dire que les Gunas sont des caractéristiques qui émanent du sujet observé.

Il en va ainsi du climat, d'une couleur, d'une odeur, d'un type de végétation, d'une sensation corporelle ressentie, qui peuvent tous être définis par les Gunas.

Elles sont formées de couples d'opposés.

LISTE DES GUNAS

- Chaud-Froid ;
- Sec-Huileux ;
- Instable-Stable ;
- Mou-Dur ;
- Léger-Lourd ;
- Visqueux-Fluide ;
- Mobile-Fixe ;
- Dense-Ténu ;
- Rugueux-Lisse ;
- Malodorant-Odorant.

En Ayurveda, les Gunas revêtent une grande importance dans la compréhension de la biologie de la constitution du sujet observé, ainsi que des états de condition inadéquats.

5. DOSHAS, HUMEURS OU TEMPÉRAMENTS

TROUVER L'ÉQUILIBRE

L'un des fondements de l'Ayurveda s'appuie sur la théorie des Doshas (humeurs), des Dhatus* (tissus) et des Malas* (déchets). L'équilibre de ces trois éléments dans le corps apporte la santé.

LES DOSHAS (VATA, PITTA OU KAPHA)

Souvent traduits par « humeurs » (tout comme en médecine grecque), ils représentent la matérialisation biologique des cinq Éléments (Air, Feu, Eau, Terre, Éther) qui animent toute forme de vie.

Les Humeurs, c'est-à-dire les Doshas (Vata*, Pitta*, Kapha*), sont les éléments qui, selon leurs proportions et leur localisation dans le corps, inscrivent nos tendances sur nos potentiels de vie individuels et dévoilent nos faiblesses. En matière de connaissance de soi, nous comprenons mieux de quoi nous sommes faits, en quoi nous avons une nature innée et acquise et des dons qui nous permettent d'apporter à nos semblables ce qu'ils n'ont pas si facilement et inversement. Tout cela doit être intégré dans un objectif commun de vie harmonieuse individuelle et collective en honorant la Vie.

La composition des Doshas

- **Vata** se compose d'Air et d'Éther.
- **Pitta** est composé de Feu.
- **Kapha** est composé d'Eau et de Terre.

Dans le prochain chapitre, nous entrerons plus précisément dans l'explication des différents Doshas.

Les Gunas nous servent à apprécier les qualités de Vata, Pitta et Kapha.

Voici un tableau synthétique récapitulatif des caractéristiques des différents Doshas.

VATA	PITTA	KAPHA
Léger	Léger	Lourd
Sec	Huileux	Huileux
Froid	Chaud	Froid
Instable	Intense	Stable
Rugueux	Fluide	Visqueux
Mobile	Malodorant	Dense
Dur	Fluide	Mou

UN ÊTRE UNIQUE

Si nous sommes tous constitués des trois Doshas, nous avons un, voire deux Doshas prédominants dans l'organisme. La variation subtile des proportions de chaque Dosha fait de chacun d'entre nous un être unique. Il existe des personnes présentant une constitution avec les trois Doshas en proportions égales ; on parle alors d'une constitution Tridoshas.

Dans le monde

Si une plante, un objet, une saison ont des caractéristiques Vata, Pitta ou Kapha, ils ont de ce fait des influences correspondantes. Nous retrouvons bien sûr ces différences biologiques dans le corps humain.



Dans ce dernier, les différents Doshas vont être présents en proportion différente, créant une combinaison originale ayant ses atouts et ses limites spécifiques.

La végétation

Une fleur bleue telle que le myosotis sera Vata. Un coquelicot présentera des caractéristiques Pitta, tandis qu'un nénuphar sera considéré comme une plante Kapha.

Un peuplier est un exemple d'arbre Vata, un cerisier contient les caractéristiques d'un arbre Pitta tandis qu'un saule pleureur représente un exemple d'arbre Kapha.

Les conditions météorologiques

Du côté de la météo, un temps venteux, froid et sec présente des caractéristiques Vata. Un temps chaud empreint d'un peu d'humidité sera Pitta, tandis que des conditions météorologiques pluvieuses seront Kapha.

Les différentes périodes de la vie

La période de la naissance jusqu'à l'âge adulte est considérée comme une période Kapha. La période qui va de l'âge adulte à la vieillesse a des caractéristiques Pitta car elle est principalement orientée par l'activité sous toutes ses formes. En revanche, le vieillissement s'inscrit dans une période Vata marquée par la transmission et la spiritualité.

Les paysages

Un paysage de bord de mer sera Vata si le vent est présent. Un paysage de montagne et un désert seront Vata, compte tenu de la sécheresse et de l'altitude, tandis qu'une rizière sera davantage considérée comme un paysage Kapha.

Toute chose dans la nature peut être appréhendée comme étant comparable au corps humain. Il existe donc une interaction entre le corps et les différents constituants de la nature puisque les cinq Éléments sont présents dans toute chose.

Ainsi, tout ce qui est distordu peut être redressé. Selon l'Ayurveda, le monde n'a pas été créé pour que les gens soient malheureux, en guerre ou vivent dans la violence. L'état de paix, de joie et d'harmonie correspond à notre état naturel de bonne santé.

Doshas et vie professionnelle

Notre constitution influe sur notre physique, nos comportements et nos réactions mais marque également des tendances quant aux choix professionnels que nous faisons.

Ainsi, une personne Vata, souvent très cérébrale, pourra être motivée par l'exercice d'une profession intellectuelle comme avocat, enseignant ou chercheur... Son goût pour le mouvement pourra aussi l'amener à exercer une carrière de danseur(se), par exemple. Elle pourra aussi être tentée par les métiers de l'aviation et ceux qui occasionnent des voyages fréquents.

Une personne Pitta s'épanouira dans les professions de coach, de manager, de commercial... Elle sera aussi à l'aise dans un métier artisanal qui requiert de la force physique et de la précision. Elle pourra également s'accomplir dans une carrière sportive.

Une personne Kapha, pour laquelle la relation avec les autres tient une grande importance, pourra être intéressée par la profession de sage-femme, de puéricultrice ou de médiateur(trice). De nature gourmande, elle pourra également être attirée vers les métiers de bouche (boulangier, pâtissier..).

Les caractéristiques du Dosha Vata

« Le vent souffle où il veut, quand il veut, à la force qu'il veut. »

Vata signifie « vent » ou « ce qui fait bouger les choses ». C'est tout ce qui donne du mouvement. Les deux autres humeurs (Pitta et Kapha) sont inertes sans Vata.

Vata est présent dans les mouvements spontanés vitaux de l'organisme, c'est-à-dire ceux qui se produisent sans une intervention volontaire. Vata correspond ainsi aux mouvements cardiaques, respiratoires et digestifs. Les mouvements d'informations dans le système nerveux sont aussi du ressort de Vata.

Vata est en lien avec l'équilibre du corps dans l'espace et le rythme mental. Au niveau cérébral, il facilite les capacités de compréhension et d'interaction.

Dans l'organisme, Vata correspond aux espaces creux : pores des os, côlon, oreilles mais aussi les cuisses et les hanches.

Son siège est le côlon. Dans le domaine des sens, il est relié à la peau donc, au sens du toucher.

Il est en correspondance avec les expressions des émotions comme la peur, la nervosité, l'anxiété.

Vata est aussi en action dans le rôle du passage de la douleur.

**LES TENDANCES CARACTÉRISANT
LA CONSTITUTION D'UN INDIVIDU VATA**

- corpulence mince ;
- peau sèche et fine ;
- cheveux fins ;
- visage long et anguleux ;
- petits yeux avec orbites sombres ;
- lèvres minces ;
- démarche et gestuelle vives ;
- articulations craquantes ;
- disproportion dans la physionomie ;
- passe vite d'une humeur à une autre ;
- apprend vite et oublie vite ;
- peu d'endurance à l'effort ;
- sommeil court et léger ;
- digestion irrégulière, tendance à la constipation ;
- aime le changement et la futilité ;
- difficulté à adopter un rythme de vie régulier.

Les tendances des déséquilibres chez les personnes de constitution Vata

Les personnes de constitution Vata sont sujettes à la constipation chronique, à l'insomnie, aux crampes, à l'hypertension nerveuse, à la décalcification.

Un déséquilibre du Dosha Vata peut se manifester par des douleurs aléatoires à différents endroits du corps, des refroidissements, des tremblements, des spasmes, des dessèchements, la déraison...

En cas de temps sec et froid, Vata augmente. Cela pourra se traduire par un dessèchement de la peau, une augmentation des raideurs dans certaines parties du corps, des douleurs articulaires...

Les éléments contribuant au déséquilibre du Dosha Vata

- un excès de stress ;
- l'effort physique endurant ;
- les excitants : café, thé... ;
- les déplacements rapides (train, avion) ;
- la nourriture et les boissons froides ;
- l'irrégularité des heures de repas et de sommeil ;
- le climat froid et sec, le vent.

Les éléments favorables au Dosha Vata

- un rythme de vie régulier : repas et sommeil ;
- la relaxation et la méditation ;
- la nourriture et les boissons chaudes ;
- le climat chaud ou chaud-humide ;
- les massages à huile ;
- les saveurs douces et un peu piquantes ;
- le gingembre frais et la réglisse en petite quantité ;
- le contact avec la terre comme le jardinage.

Les caractéristiques du Dosha Pitta

Pitta est le « feu » ou la bile. « Ce qui digère les choses. » C'est ce qui permet une transformation de matière.

C'est à la fois l'anabolisme (construction) et le catabolisme (destruction).

Les organes en correspondance sont le foie, la rate, le pancréas, la vésicule biliaire. Pitta est également présent dans les acides (acide gastrique, acide lactique...), l'intestin grêle, la sueur, les glandes sébacées et endocrines, le sang.

Il siège dans l'intestin grêle.

Mentalement, il nous aide à assimiler l'information, à créer une pensée et à faire preuve de discernement.

Il est relié au sens de la vue.

Il est en rapport avec les émotions de colère, de jalousie ou de haine.

**LES TENDANCES CARACTÉRISANT
LA CONSTITUTION D'UN INDIVIDU PITTA**

- corpulence moyenne ;
- voix forte et claire ;
- peau claire, douce et chaude ;
- cheveux doux ;
- regard pénétrant ;
- physionomie proportionnée ;
- esprit dynamique ;
- bonne capacité créative ;
- digère très bien et a gros appétit ;
- aime les challenges.

Les tendances des déséquilibres selon la constitution Pitta

Les personnes de constitution Pitta sont sensibles à divers dysfonctionnements : inflammations, brûlures d'estomac, ulcères, éruptions cutanées, calvitie et grisonnement précoce, mauvaise vision...

Les éléments contribuant au déséquilibre du Dosha Pitta

- trop de chaleur ;
- l'alcool et le tabac ;
- manger trop pimenté, fermenté ;
- les excitants qui échauffent comme le café, le thé... ;

- les expositions trop longues au soleil ;
- une nourriture pas assez consistante ;
- les situations de combats ou de joutes.

Les éléments favorables au Dosha Pitta

- la modération dans les activités physiques ;
- les sports de détente ;
- manger à heures régulières ;
- le climat tempéré ou frais ;
- le massage en pression ;
- les saveurs amères ;
- la menthe et le safran ;
- les activités aquatiques.

Les caractéristiques du Dosha Kapha

Il signifie « flegme » ou « ce qui lie les choses entre elles ».

C'est le support des deux autres Doshas.

Kapha correspond à la matière dense. Il nous nourrit et apporte la masse des tissus du corps.

Kapha est composé de l'élément Eau et Terre. Rappelons que le corps humain est composé en majorité d'eau.

Il permet la pérennité et la stabilité des tissus du corps.

Au niveau des fonctions cérébrales, il correspond à la mémoire.

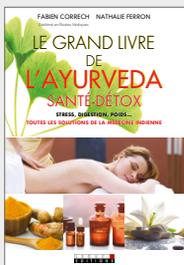
Il se situe dans la poitrine, la gorge, le cerveau, le pancréas, l'estomac, la lymphe, les tissus adipeux.

Le Dosha Kapha a son siège dans la zone estomac-poumons.

**LES TENDANCES CARACTÉRISANT
LA CONSTITUTION D'UN INDIVIDU KAPHA**

- corpulence lourde ;
- ossature épaisse ;
- cheveux abondants et épais ;
- visage rond ;
- cou solide ;
- blancs des yeux brillants ;
- lèvres épaisses ;
- tendance à l'embonpoint et à l'apathie ;
- démarche lente ;
- reste longtemps dans le même sentiment ;
- excellente mémoire ;
- très endurant à l'effort ;
- lent dans les décisions ;
- digestion lente ;
- endormissement facile ;
- aime sympathiser ;
- personne sociable.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre de l'ayurveda santé-détox
Fabien Correch et Nathalie Ferron



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S