

PRATIQUE
&
MAGIQUE



Fabien Correch et Nathalie Ferron

AYURVÉDA DÉTOX

*Tous les bienfaits de la cure ayurvédique,
conseils et programmes sur mesure*

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Vous ressentez une intense fatigue au cours de la journée ? Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Vous souffrez de douleurs chroniques ? Et si votre corps était encrassé et avait besoin d'une bonne cure détox pour refaire le plein d'énergie ?

Fabien Correch et Nathalie Ferron vous proposent un guide pratique sur la détox ayurvédique, indispensable pour préserver votre santé et votre énergie vitale.

Ils ont élaboré un programme simple et accessible à appliquer au quotidien :

- ★ Découvrez les grands principes de la nutrition ayurvédique.
- ★ Déterminez votre profil.
- ★ Suivez un programme détox sur mesure pour évacuer les toxines en douceur et en toute sécurité.
- ★ Régalez-vous avec des recettes naturelles, gourmandes et saines.
- ★ Apprenez à consommer les plantes dont vous avez besoin.
- ★ Profitez des massages et pratiquez les postures de yoga adaptées pour accompagner votre cure.

Avec cet ouvrage, faire une détox ayurvédique devient facile et ludique. Vous en ressentirez rapidement les bienfaits et retrouverez progressivement bien-être et sérénité.



ALORS, VOUS COMMENCEZ QUAND ?



Fabien Correch, praticien français, dispense ses soins ayurvédiques en cabinet à Paris, à Nancy et dans le Sud-Ouest depuis 18 ans. Diplômé de l'Institut Européen d'Études Védiques, il est certifié praticien d'Ayurvéda spécialisé en Panchakarma et a suivi une formation au Nisarga-gram Institut à Pune (Inde).

Nathalie Ferron est journaliste pour différents magazines, auteure et professeure de yoga.

ISBN : 979-10-285-1498-3



9 791028 514983

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustration :
Emmanuelle Teyras

Rayon : Santé

JE ME METS À
L'AYURVÉDA
DÉTOX

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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.



Édition : Blandine Pouzin

Maquette : Evelyne Nobre

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Emmanuelle Teyras

Images : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1498-3

Fabien Correch et Nathalie Ferron

JE ME METS À
L'AYURVÉDA
DÉTOX

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

INTRODUCTION

7

Chapitre 1 JE COMPRENDS LES 7 PILIERS DE LA NUTRITION SELON L'AYURVÉDA

Agni, le Feu digestif	11
Ama, les toxines	13
Malas, les déchets de l'organisme	19
Les Doshas : Vata, Pitta, Kapha	23
Les sous-Doshas	33
Rasas, les 6 saveurs	36
Les Dhatus, les tissus de l'organisme	52

Chapitre 2 LA DÉTOX AYURVÉDIQUE, JE M'Y METS !

La détox selon l'Ayurvéda	63
Les 4 solutions ayurvédiques pour éliminer les toxines	70
Comment se passe une détox ayurvédique ?	73
J'organise une détox à la maison	79
Mes petites recettes détox	104
Et si je me décidais pour le Panchakarma, la cure ayurvédique traditionnelle ?	109
Mon corps a-t-il besoin d'une détox spécifique ?	123
Le jeûne selon l'Ayurvéda	132

Chapitre 3 LES MASSAGES DRAINANTS ET DÉTOXIFIANTS, LES ALLIÉS DE MA DÉTOX AYURVÉDIQUE

Le massage Abhyanga pour décontracter mes muscles et mes nerfs	137
Le massage Pizhichil pour me détendre complètement	140
Le massage Pinda Swedana si j'ai des douleurs ciblées	141
Le massage Vishesh pour renforcer ma tonicité musculaire	143
Le massage Udvartana pour activer la circulation	144
Le massage Padabhyanga et le bol Kansu pour mes voûtes plantaires	145

Le massage Garshana pour m'automasser	146
Swedana : la sudation pour dilater les chairs et favoriser la circulation des fluides	149

Chapitre 4 JE PRATIQUE LE YOGA POUR COMPLÉTER MON PROGRAMME DÉTOX

Les exercices de respiration	156
Quelques postures idéales pendant une détox	158

Chapitre 5 LES RASAYANAS, CES PRÉPARATIONS AYURVÉDIQUES QUI ME VEULENT DU BIEN

Quels sont leurs bienfaits ?	168
Comment je les utilise ?	169
Quelques plantes typiques des Rasayanas	170
Les Rasayanas essentiels : beurre clarifié, lait et miel	171

Chapitre 6 LES PLANTES STARS DE LA DÉTOX

Ajwan, Amla	185
Bilva, Guduchi	186
Guggulu, Manjistha	187
Neem, Triphala	188

Chapitre 7 DES SOLUTIONS POUR TOUS LES MAUX

Acidité gastrique	193
Acné, eczéma	194
Articulations (douleurs articulaires)	196
Constipation	197
Cystite	199
Digestion difficile	200

GLOSSAIRE DES TERMES AYURVÉDIQUES	203
À LIRE POUR ALLER PLUS LOIN	207

INTRODUCTION

Après vous avoir présenté les grands principes de la médecine ayurvédique dans nos deux précédents ouvrages *Le grand livre de l'Ayurvéda santé détox* et de manière plus approfondie dans *Ma bible de l'Ayurvéda*, nous vous proposons ici un guide pratique consacré à la détox. En effet, celle-ci occupe une place importante en Ayurvéda, dans la mesure où le bon fonctionnement du système digestif se révèle le garant d'une bonne santé générale.

Pour vous faire découvrir et vous donner toutes les clefs pour suivre une détox ayurvédique, nous vous proposons la méthode pas à pas *Pratique & Magique*. Dans un premier temps, les grands principes généraux de la médecine ayurvédique vous seront présentés, puis, progressivement, vous entrerez un peu plus dans le détail pour comprendre l'originalité de cette détox et l'adapter à votre propre situation, selon si vous souhaitez la réaliser seul(e) ou dans un centre spécialisé.

Les programmes proposés sont adaptés à notre mode de vie occidental et faciles à suivre. Nous vous proposons également un choix de recettes ainsi qu'une kyrielle de conseils pratiques afin de vous aider à organiser plus facilement votre détox ayurvédique.

Chapitre 1

JE COMPRENDS LES 7 PILIERS DE LA NUTRITION SELON L'AYURVÉDA

Avant d'aborder concrètement la détox ayurvédique, rappelons d'abord quels sont les 7 piliers de la nutrition selon l'Ayurvéda : le Feu digestif (Agni), les toxines (Ama) – ce que l'on cherche à éliminer dans une détox – les déchets (Malas), les 3 humeurs biologiques (Doshas), leurs 5 formes fonctionnelles (sous-Doshas), les saveurs (Rasas) et les tissus (Dhatu).

Pour une compréhension plus approfondie du système digestif, nous renvoyons le lecteur à nos deux précédents ouvrages (voir bibliographie, page 207).



Agni, le Feu digestif

Dans le corps humain, Agni est un terme général désignant le phénomène de transformation d'éléments nutritifs en une autre forme assimilable par les organes ou les tissus. Ceux-ci s'en serviront alors pour se construire ou se régénérer.

À chaque étape de la digestion, des enzymes interviennent et vont séparer les nutriments des déchets. Si la qualité du Feu digestif est bonne, la digestion se passera bien. Agni, le Feu digestif que nous pouvons comprendre comme la capacité

digestive est variable selon l'âge. Agni augmente progressivement dans l'enfance jusqu'à l'âge adulte, puis décroît au fur et à mesure que nous vieillissons (à partir de 30 ans).

Les sources de toxines proviennent d'aliments mal digérés mais aussi d'ingrédients détériorés ou de toxines déjà présentes dans la nourriture. À cela viennent s'ajouter les aliments transformés, les médicaments, notre état émotionnel ainsi que notre niveau de stress, autant de facteurs qui jouent un rôle sur l'état de notre digestion. En effet, à chaque fois que nous ressentons un stress, les intestins se bloquent, retardant ou empêchant ainsi la bonne transformation des aliments ainsi que l'élimination des toxines qui continuent de s'accumuler.

Dans les textes théoriques ayurvédiques, Agni intervient dans treize types d'actions de transformation. Nous distinguons ainsi les différents Agnis selon leur emplacement. Jatharagni se situe dans l'estomac, par exemple, tandis que les Dhatus Agnis se localisent entre chaque tissu.

Plus précisément :

- **Jatharagni** est présent dans l'estomac et le duodénum.
- **Bhutagni** est présent dans le foie.
- **Dhatuagni** est présent dans chacun des sept Dhatus (« tissus », voir page 52).

Jatharagni

Jatharagni correspond à la zone de l'estomac et du duodénum (Grahani). Or, la force de Grahani dépend d'Agni. Un dysfonctionnement d'Agni entraîne également un déséquilibre de Grahani et marque le début de divers troubles digestifs. Jatharagni joue donc un rôle clef dans la digestion des aliments afin que les nutriments soient correctement assimilés et régénèrent l'organisme. C'est ici que commence la séparation

des matières alimentaires qui vont nourrir l'organisme, entre le Saar (l'essence de l'aliment, voir page 16) et Kitta (les déchets, voir page 16).

Bhutagni

Bhutagni est situé dans le foie. En sanskrit (la langue ancienne de l'Inde), Bhutas signifie « éléments essentiels ». On recense cinq types différents d'Agnis dans le foie. Dans la médecine occidentale, nous retrouvons ces cinq catégories que l'on nomme « enzymes hépatiques » : les transaminases (alanines aminotransférases et aspartates aminotransférases), les phosphatases alcalines, les Gamma GT et les CDT.

Dhatuagni

Les sept tissus du corps (voir page 52) contiennent leurs propres Agnis permettant de métaboliser les nutriments qui leur sont fournis par les voies de circulation (canaux urinaires, vaisseaux sanguins...).



► L'obstruction des canaux (Shrotas)

En médecine ayurvédique, on appelle « Shrotas » tous les canaux corporels, urinaires, les vaisseaux sanguins et la micro-circulation. Ce sont ces canaux qui sont obstrués en premier

par l'Ama : d'abord les petits canaux, puis les canaux plus importants. Le processus ressemble à l'image d'une artère qui se bouche (un peu comme les dépôts de cholestérol qui obstruent les artères) à force d'avoir des particules d'Ama qui s'accumulent dans l'organisme. Sur ce terrain encombré par des matières stagnantes, les microbes et les virus vont alors trouver un milieu propice à leur développement, rendant ainsi possible l'apparition de maladies.

Les canaux les plus fins comme la microcirculation ou les bronchioles sont les premiers à être entravés par les particules d'Ama, en raison de leur taille. Or, ces canaux font transiter à la fois tous les éléments qui permettent de régénérer chaque partie de l'organisme mais servent aussi à évacuer tous les déchets et antigènes devant être éliminés.

Les principaux Shrotas sont :

- Les voies respiratoires, des voies nasales jusqu'aux alvéoles pulmonaires.
- Les voies digestives de la bouche jusqu'à l'intestin grêle.
- Le système sanguin : artères, veines, microcirculation.
- Les voies urinaires : reins, vessie, urètre.
- Les vaisseaux lymphatiques.
- Les canaux du système reproducteur : canal déférent et trompes de Fallope.
- Les canaux d'excrétion fécale commençant au niveau du côlon et finissant par le rectum.
- Les canaux excréteurs de sudation répartis sur toute la surface de la peau.

L'Ama est donc constituée d'éléments non digérés dans l'organisme. Ce sont des substances antigènes, c'est-à-dire non transformées, qui restent stockées dans l'organisme comme des éléments étrangers. Année après année, il peut y avoir

ainsi une accumulation d'Ama, qui finira par rendre le corps malade. La détox va permettre de « décoller » l'Ama. Le processus d'évacuation des toxines est progressif et se fait « par couche ». Il est donc préférable d'envisager régulièrement une détox plutôt que d'attendre l'accumulation d'Ama pour agir.



Détox et cure ayurvédique (Panchakarma)

Une détox peut s'organiser chez soi pendant un ou plusieurs jours jusqu'à une semaine. Tandis que la cure ayurvédique, appelée Panchakarma, fait référence à un protocole de soins bien spécifique et se déroule en général sur deux à trois semaines.

Nous reviendrons plus loin et à plusieurs reprises sur les différentes façons d'envisager une détox à la maison.

► Le processus d'élimination

Pour bien comprendre comment sont éliminées les toxines (Ama), il est important d'aborder le processus de la digestion, c'est-à-dire plus précisément la façon dont la nourriture transite et se transforme dans le corps.

Dans la physiologie ayurvédique, trois zones importantes interviennent dans ce processus :

- **Aamashay** qui correspond à la partie estomac et une partie du duodénum (l'intestin grêle).

- **Grahani**, la seconde partie qui part du duodénum jusqu'à la jonction qui sépare le petit intestin du gros intestin.
- **Pakvashay** : le gros intestin encore appelé côlon.

Dans la première étape, les aliments entrent en contact avec la langue. Le sens du goût ainsi que la salivation sont activés. Dans la définition ayurvédique, cette étape est sous la dominance Kapha (voir page 28) et fait intervenir particulièrement le sous-Dosha Bodhaka (voir page 33). Elle entre aussi en corrélation avec les fonctions de deux autres Doshas. Le travail des enzymes présents dans la salive est de caractéristique Pitta, tandis que l'ingestion vers l'estomac est Vata.

Ensuite, autre étape, Prana Vata correspondant à la gorge et à la mastication, est en action pour que la nourriture mastiquée transite de l'œsophage jusqu'à l'estomac.

Puis, dans l'estomac, Kledaka Kapha pétrit les aliments et les humidifie pour permettre le travail de Jatharagni, le Feu digestif.

Enfin, grâce à Samana Vata, la nourriture transite tout le long du tube digestif. Elle arrive ensuite dans l'intestin grêle (Grahani). C'est là où se passe l'essentiel de la digestion.

Grâce au travail de Pachaka Pitta et du Feu digestif, le bol alimentaire est disséqué : les nutriments sont séparés de la matière qui se transforme alors en excréments.

Une partie de la matière digérée (nutriments) est considérée comme l'essence de la nourriture (Saar). C'est le nectar des aliments qui a transité pour régénérer tout le corps, les cellules ainsi que les Dhatus (tissus, voir page 52).

L'autre partie des aliments est constituée des déchets (Kitta), éliminés par le mouvement Apana Vata, et qui correspond à toutes les excréments descendantes.

Pendant toutes les étapes de la digestion, on s'aperçoit que les sous-Doshas (voir page 33) jouent un rôle très important.

PRATIQUE & MAGIQUE

La formation de toxines est inévitable

Soyons réalistes ! Il est difficile, voire impossible, d'avoir un Feu digestif en parfait état chaque jour de notre vie. Ce n'est d'ailleurs pas une situation propre à notre époque et à nos conditions de vie modernes (hygiène alimentaire, etc.). Dans les textes anciens, les méthodes de détoxification constituaient déjà un sujet d'importance ! Ainsi, gardons à l'esprit que le processus d'accumulation des toxines ne peut être évité.



Outre le fonctionnement proprement organique de la digestion, d'autres facteurs interviennent dans ce processus et l'accélèrent ou le ralentissent. À chaque changement de saison par exemple, le corps se débarrasse de ses toxines afin de se maintenir dans les meilleures conditions possible et de s'adapter aux conditions climatiques. Ainsi en hiver, on observe un ralentissement des mouvements dans les vaisseaux (lymphe, liquides). Naturellement, le corps va se mettre à stocker des graisses pour lutter contre le froid. À l'inverse, à chaque printemps, le corps cherche à se délester de la graisse inutile et, par la même occasion, à éliminer des toxines. À cette période, on peut observer davantage de mucus, un besoin accru d'aller aux toilettes... Ces signes peuvent être appréhendés comme des phénomènes d'adaptation car le climat change.

Les 4 types de nourriture selon l'Ayurvéda

La digestion est bien sûr tributaire des aliments que l'on va ingérer. L'Ayurvéda distingue plusieurs types de nourriture :

- **Bhakshya** : la nourriture dure à mastiquer mais qu'on peut mâcher. Par exemple : la viande, les fruits secs, les noisettes...
- **Bhojya** : celle qui se mâche et qui ne nécessite pas de gros efforts de mastication. Par exemple : le riz très cuit, les légumes cuits, les compotes...
- **Lehya** : celle de type « confite » à lécher. Un exemple ? Les confitures ayurvédiques ayant des vertus médicinales. Elles ont une consistance épaisse, doivent être mâchouillées et mélangées à la salive. C'est aussi le cas du régénérant Chyawanprash, une sorte d'élixir de jouvence indien (voir page 171).
- **Peya** : la nourriture que l'on peut boire comme la soupe, la purée, le lassi, les yaourts à boire... Les thérapeutes ayurvédiques ont souvent recours à ce type de nourriture dans les cures de Panchakarma. Il s'agit d'une nourriture très digeste, peu calorique, comme le riz et les lentilles qui peuvent être tellement cuites qu'elles prennent une texture liquide. Ce type d'aliments peut faire l'objet d'une diète. C'est ce type de nourriture qui est normalement destinée aux bébés et aux personnes âgées.



Malas, les déchets de l'organisme

Les toxines sont éliminées par les déchets naturels que produit le corps. En Ayurvéda, ces derniers fournissent des indications précises sur l'état de santé d'une personne.

Les déchets ou « Malas » de l'organisme sont entre autres les excréments, les urines et la sueur. Leur consistance, leur fréquence, leurs odeurs, leurs couleurs donnent des indications sur l'état de santé en général et informent sur le Dosha ou le Dhatu en mauvaise condition. Ils revêtent donc une très grande importance en Ayurvéda.

PRATIQUE & MAGIQUE

Je porte un autre regard sur mes déchets organiques

La médecine ayurvédique ne porte pas le même regard sur les déchets organiques que notre culture occidentale. Ainsi, ce n'est ni dégoûtant ni dégradant d'aborder la question des excréments ou de l'urine et d'évoquer précisément leurs caractéristiques pendant une consultation. En Ayurvéda, les déchets représentent une étape dans le processus de digestion. Ce sont les supports des nutriments qui ont été utiles le temps du transit qui doivent ensuite être évacués. Il n'y a pas lieu de diaboliser ces déchets ou d'en être dégoûté ! Cette conception du corps s'avère donc très éloignée de la nôtre, particulièrement sur ce point.



► Les excréments

Un bon transit intestinal s'accompagne de l'expulsion de selles. Celle-ci devrait être quotidienne, voire effectuée deux fois par jour. C'est un signe que le transit s'effectue correctement. Idéalement, les selles devraient être bien moulées et peu odorantes.

La constipation est le signe d'un excès de Vata dans le corps (dessèchement), tandis que la diarrhée est un signe d'excédent de Pitta. Si cela arrive occasionnellement et sur une courte durée, cela n'a pas d'incidence sur la santé mais lorsque ces problèmes deviennent chroniques, il est nécessaire de s'en préoccuper.

Dans les deux cas, l'organisme ne peut pas disposer de la pleine disponibilité des nutriments fournis par l'alimentation. La présence trop longue de matières fécales dans l'organisme en cas de constipation devient toxique. Le corps réabsorbe en effet, à travers les fluides et l'eau contenus dans les selles, des liquides chargés de matières mortes, donc toxiques pour l'organisme. À l'inverse, en cas de diarrhée, le corps ne peut pas se nourrir correctement. Les aliments n'ont pas le temps d'être assimilés par l'organisme. Cette élimination des nutriments trop rapide peut alors entraîner des carences.

► Les urines

Le conseil, devenu adage populaire, dit qu'il faut boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Il s'agit en fait d'un raccourci lié au fait que nous perdons environ cette quantité d'eau chaque jour entre les urines, les selles et la transpiration. L'Āyurvēda nous invite à être l'observateur de notre propre état de santé et de

nos besoins. La couleur de l'urine nous donnera un indice indiquant si le métabolisme de l'eau est suffisamment régénéré. Lorsqu'elles sont trop fréquentes, trop claires ou trop foncées, les urines indiquent des dysfonctionnements de l'organisme, des problèmes d'hydratation et d'élimination.

PRATIQUE & MAGIQUE

Suis-je suffisamment hydraté(e) ?

Pour connaître la quantité de liquides à consommer quotidiennement, observez la couleur de vos urines. L'urine de la journée ne doit pas ressembler à celle du matin. Si votre urine redevient légèrement foncée en cours de journée, buvez un ou deux verres d'eau dès que vous le constatez.



► La sueur

La transpiration fait partie des moyens dont dispose le corps pour éliminer les toxines. La transpiration varie évidemment selon la température extérieure, l'activité que nous exerçons et selon notre propre constitution. Certaines personnes transpirent peu, même pendant de fortes chaleurs, et cela n'a rien de pathologique.

Lorsque vous observez un changement dans votre propre transpiration, notez-le. Trop transpirer n'est pas bénéfique car cela engendre des irritations, des rougeurs, un terrain acide favorisant les mycoses dans les endroits humides. Cet excédent peut aller jusqu'à provoquer un dessèchement, voire

une érosion ou un craquèlement de la peau dans les zones humides.

La transpiration correspond à notre propre système de thermorégulation. Lorsqu'il dysfonctionne, c'est-à-dire lorsque nous transpirons trop sans cause apparente d'effort ou de chaleur, c'est souvent le système endocrinien qui est perturbé. Cela peut aussi être le signe d'une inflammation dans le corps. Vous seul pouvez savoir si votre transpiration a changé par rapport à vos habitudes.

En général, les hommes transpirent davantage que les femmes. Les personnes âgées ont également moins tendance à transpirer que les personnes plus jeunes.

En Ayurvéda, les sudations provoquées par chaleur sèche (de type sauna) et humide (de type hammam) sont fréquemment utilisées pour permettre une détox par la peau.



Les Doshas : Vata, Pitta, Kapha

Souvent traduits par « Humeurs » comme dans la médecine grecque, les Doshas représentent plus spécifiquement la matérialisation biologique des cinq Éléments (Air, Feu, Eau, Terre, Éther) qui animent toute forme de vie.

Ces trois Doshas, Vata, Pitta, Kapha, selon leur proportion et leur localisation dans le corps, inscrivent nos tendances et dévoilent nos faiblesses. Ils s'incarnent dans des proportions uniques pour chaque individu, donnant des capacités physiques et des constitutions psychologiques propres à chacun. 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 et inversement. Tout cela doit être intégré, selon l'Ayurvéda, 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.

Nous sommes tous des êtres uniques

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 cependant des personnes présentant une constitution avec les trois Doshas en proportions égales ; on parle alors d'une constitution tridoshique.



Le Dosha Vata

Les caractéristiques du Dosha Vata

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. Sur le plan cérébral, il facilite les capacités de compréhension et d'interaction.

Dans l'organisme, Vata correspond aux espaces creux : pores des os, côlon,

*« Vata souffle
où il veut, quand
il veut, à la force
qu'il veut. »*

F. Correch

oreilles mais aussi les cuisses et les hanches. Son siège est le côlon.

Sur le plan sensoriel, 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 joue également un rôle dans la sensation de la douleur

Les tendances de la constitution Vata

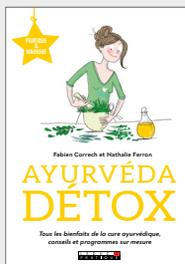
Corpulence mince ; peau sèche et fine ; cheveux fins ; visage long et anguleux ; petits yeux avec des orbites sombres ; lèvres minces ; démarche et gestuelle vives ; articulations craquantes ; physionomie souvent disproportionnée ; faible endurance à l'effort ; sommeil court et léger ; digestion irrégulière avec tendance à la constipation ; apprécie le changement et la futilité ; difficulté à adopter un rythme de vie régulier.

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 peut se traduire par un dessèchement de la peau, une augmentation des raideurs dans certaines parties du corps, des douleurs articulaires...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ayurveda 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 !

LE DUC . S
PRATIQUE