

Préparez vous pour l'automne ! Les bons conseils Ayurvédiques !

En Ayurveda tout ce qui nous entoure y compris nous même est constitué des 5 éléments : Ether, Air, Feu, Eau et Terre. On trouve trois types d'humeurs (ou doshas) présentes dans le corps qui l'influencent selon leurs proportions :

Vata : air et éther, c'est le mouvement.

Pitta : feu et eau, c'est la transformation.

Kapha : eau et terre, c'est la cohésion.

On naît donc avec une proportion de chacun de ces doshas et on vise toujours à les rééquilibrer pour éviter les problèmes de santé. Les doshas sont influencés par les facteurs intérieurs et extérieurs et notamment le climat et les saisons!

À l'arrivée de l'automne c'est le dosha Vata qui commence à s'accumuler et tend à s'aggraver. Le froid, le vent, la sécheresse augmentent Vata dans le corps. Or, ce dernier est responsable de multiples soucis et maladies tels que la sécheresse, la constipation, les ballonnements, les réveils nocturnes, les changements d'humeur, l'anxiété, les règles douloureuses, l'irrégularité de l'appétit, etc.

Les qualités de Vata sont : froid, léger, sec, mobile, rugueux, subtil, dur, irrégulier, rapide. Pour limiter l'accumulation de vent dans l'organisme, on augmente dans notre quotidien toutes ses qualités opposées.

Le top 10 conseils d'automne à appliquer au quotidien

- ✓ Buvez un verre d'eau chaude au réveil
- ✓ Massez-vous le corps à l'huile avant de prendre une douche chaude
- ✓ Faites un Yoga matinal 2 fois par semaine avec des postures antiVata : flexions avant, postures de digestion, torsions, ancrage
- ✓ Hydratez vous en buvant des tisanes chaudes tout au long de la journée
- ✓ Mangez chaud, cuit, et humide
- ✓ Mangez régulièrement en plus petites quantités (quitte à manger plus fréquemment)
- ✓ Ajouter de la régularité à votre quotidien
- ✓ Privilégiez un exercice physique doux plutôt qu'intense
- ✓ Au coucher, méditez 10 minutes pour vous recentrer, réancrer et renforcer votre stabilité. En cas de difficulté à l'endormissement buvez un verre de lait chaud + 1/3 de cc de noix de muscade

➤ Une petite idée tisane : graines de fenouil + eau chaude

➤ Une petite idée compote : pommes, poire, cannelle, gingembre, cardamome

Les Plantes

Triphala : pour favoriser la digestion et limiter la constipation

Asafoetida : pour éviter les ballonnements

Des épices digestives, laxatives et carminatives:

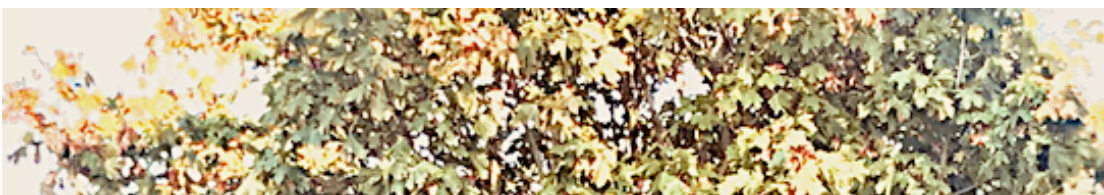
Cannelle, graines de cumin, gingembre, cardamome, graines de fenouil

Les soins corporels

Abhyanga : massage traditionnel à l'huile chaude traditionnel, doux et enveloppant.

Shirodhara : filet d'huile tiède se déversant en continu sur le front pour apaiser le mental.

Basti : nettoie et nourrit le colon.



A éviter absolument

- La nourriture et les liquides froids (lait, eau, crème glacée, bière)
- Les voyages et longs déplacements, les irrégularités, le surménagement
- Les stimulants comme le café ou le thé