



Dina Lahlou

Thérapeute Bioénergétique et Biodynamique
Thérapeute Comportementale et Psychophysique
Diplômée de Munira Nusseibeh School of Holistic Healing.

Ayurveda, *se soigner autrement*

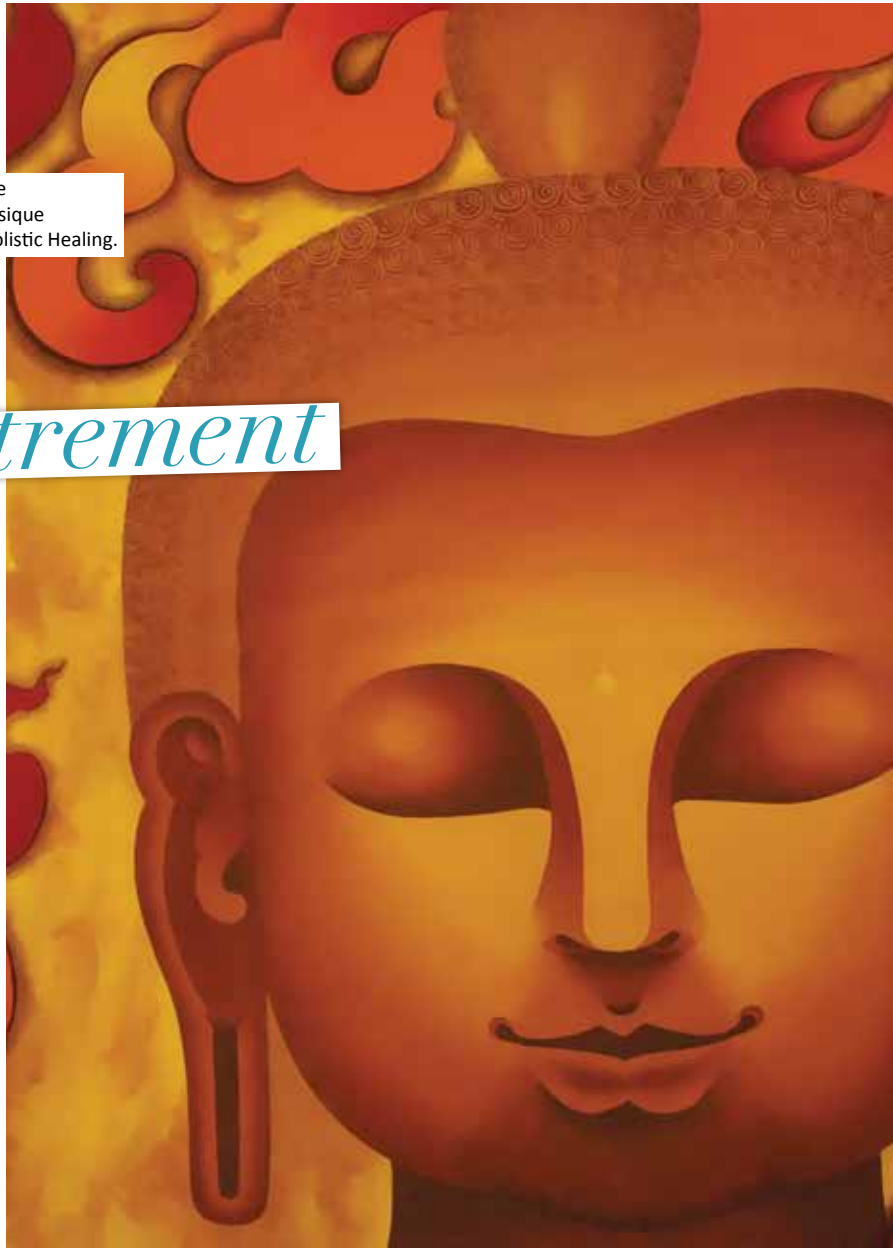
SUITE À L'ARTICLE DU MOIS DERNIER, SANTE+ VOUS OFFRE LE QUESTIONNAIRE AYURVÉDIQUE À REMPLIR AFIN DE DÉTERMINER VOTRE CONSTITUTION ET VOS PRINCIPES DE BASE PRÉDOMINANTS APPELÉS AUSSI « DOSHAS ». POUR BRIÈVEMENT RÉSUMER L'ARTICLE DU MOIS DERNIER, JE TIENS À RAPPELER LES POINTS SUIVANTS .

Selon l'Ayurveda, l'univers est composé de 5 éléments principaux : l'air, le feu, l'eau, la terre et l'éther. Ces éléments composent non seulement l'univers, mais aussi l'être humain. Chaque élément a des propriétés spécifiques et notre constitution est faite de l'association de ces éléments ou principes actifs de base :

Le Dosha Vata est le principe actif du mouvement. Il régit le système nerveux, la respiration et tous les mouvements biologiques. On attribue à Vata les éléments subtils d'air et d'espace. Lorsque Vata est équilibré, on se sent plein d'énergie, heureux, enthousiaste et créatif. L'esprit est calme, clair et éveillé. Le Dosha Pita gouverne tous les processus de transformation. Il régit la digestion, le métabolisme et la température du corps. Dans le domaine de l'esprit, Pita est responsable d'un intellect vif et des émotions. Pita se compose principalement de l'élément subtil feu avec de l'eau. Lorsque Pita est équilibré, on se sent satisfait, plein d'énergie, on a l'élocution facile, on jouit d'une bonne digestion, d'une bonne température corporelle et d'un esprit clair.

Le Dosha Vata est le principe actif du mouvement, il régit le système nerveux, la respiration et tous les mouvements biologiques.

Le Dosha Kapha est responsable de la structure. Il donne au corps sa force et sa stabilité et maintient les fluides corporels en équilibre. On lui attribue les éléments subtils terre et eau. Un Kapha équilibré donne de la force, de la persévérance, un bon système immunitaire, de la patience et de la stabilité psychique. Ils agissent dans toute la nature ainsi que dans notre corps et notre esprit. Quand ces trois « Doshas » sont en harmonie, l'esprit est équilibré et éveillé, la physiologie est en bonne santé, le comportement est agréable.





En Ayurveda, on considère que chaque maladie a 3 sources communes:

- Un déséquilibre physique
- Un mental turbulent
- Pas de spiritualité

En Ayurveda, tout ce que nous absorbons, de l'air que nous respirons à ce que notre peau ingère, à ce que nos yeux voient, ou nos oreilles entendent, en passant bien entendu par la fonction vitale qu'est la nourriture, est ce qui crée notre qualité de vie et notre santé. On se nourrit en métabolisant toute l'énergie et l'information que nous recevons de notre environnement grâce à l'intelligence biologique de notre corps. Pour créer et maintenir une bonne physiologie, toute cette nourriture se doit d'être équilibrée, saine, notre capacité digestive ou « agni » forte et notre faculté d'élimination efficace.

La philosophie Ayurvédique affirme qu'« une personne qui mange sainement et équilibrée n'a pas besoin de médecine, et qu'aucune médecine ne pourra guérir une personne qui ne mange pas de façon saine et équilibrée. »

Ainsi il y a une simple distinction entre la diététique moderne et celle Ayurvédique. L'approche nutritionnelle moderne classe la nourriture par groupes tels que les féculents, les protéines, minéraux, vitamines, et se focalise sur l'apport calorique. L'approche Ayurvédique donne plus d'importance à la nature, à la qualité et la quantité de la nourriture, ainsi qu'à sa préparation, et aux différents goûts quelle stimulera. Elle prend aussi en considération la constitution de l'individu, sa capacité de digestion et les combinaisons alimentaires.

Les 6 goûts

La langue compte des milliers de papilles gustatives formées de cellules réceptrices qui captent les stimulations et transmettent au cerveau les signaux correspondants. Ce processus est ce qui permet de ressentir le goût.

Son impact est ainsi déterminant pour notre nourriture. Il existe 6 goûts qui débouchent de la combinaison de 2 des éléments qui composent l'univers. Ainsi ces différents goûts ont une

énergie échauffante soit une énergie refroidissante. Cette fonction énergétique est utilisée pour équilibrer nos « doshas » soit en les augmentant soit en les diminuant, quand et si nécessaire.



Ces 6 goûts et leur constitution sont les suivants :

- Sucré : Terre & Eau, énergie froide
- Aigre (ou acide) : Terre et Feu, énergie chauffante
- Salé : Eau et Feu, énergie chauffante
- Piquant et/ou épicé : Feu et Air, énergie chauffante
- Amer : Air et Ether, énergie froide
- Astringent : Air et terre, énergie froide

C'est en quoi l'Ayurveda admet 10 propriétés : le poids, la température, l'humidité, la dureté, l'intensité, la mobilité, l'élasticité, la clarté, la texture et la structure.

Le poids, la température et l'humidité sont les trois principales.

Lorsqu'une condition pathologique se manifeste soit mentalement soit physiquement, la première étape est de rétablir l'équilibre des « Doshas » par la nutrition, la méditation et certaines activités physiques.

Mais comment fonctionne le tout en pratique ? Lorsqu'une personne a beaucoup de rides, une peau sèche, se sent anxieuse ou a du mal à se concentrer, on reconnaît les signes de cette sécheresse. Or, on le sait, l'humidité réduit la sécheresse. Cette personne aurait donc un

excès de Vata. De la nourriture humide, avec plus d'huile et dont les goûts seraient plutôt doux, aigre et salé permettra donc de rétablir l'équilibre. Lorsque quelqu'un souffre d'inflammations, se montre critique, se met rapidement en colère, ou cherche le conflit, cette personne a plutôt besoin d'un régime refroidissant car elle a vraisemblablement un excès de Pita. On favorisera alors des goûts plutôt doux, amer et astringent afin de rétablir l'équilibre.

Si une personne se sent léthargique ou apathique, reste attachée à ses habitudes et résiste au changement, cette personne a un excès de Kapha. Un régime plus sec, léger et tiède sera approprié et les goûts seront plutôt piquant, amer et astringent. Il est donc préconisé de suivre un régime alimentaire particulier et personnalisé à chaque constitution de « Doshas » afin d'optimiser l'expérience de vie et ce, grâce à un équilibre énergétique harmonieux pour une santé optimale.

Dans quels aliments résident les 6 goûts ?

Il est important d'inclure les 6 goûts dans chaque repas. Or, il est important de noter que les régimes alimentaires du monde moderne et des restaurations rapides non seulement ne prennent pas ce principe fondamental en considération mais contribuent de façon intensive aux pathologies et maladies d'aujourd'hui.

Au Maroc, nous avons toutefois plus de chance car notre culture alimentaire est très variée, et suit les saisons.

Toutefois, les excès sont aussi très communs. Il est toutefois plus courant au Maroc de manger les légumineuses, une bonne variété de légumes et de plantes qu'en Europe ou aux Etats-Unis où la culture de restauration rapide est beaucoup plus développée.

Les autres principes de base ayurvediques

Enfin, il est primordial en Ayurveda d'une part de manger les 7 couleurs de l'arc-en-ciel au moins une fois par semaine car tous les aliments ont une couleur et cette variété est aussi importante à incorporer que les 6 goûts et d'autre part de cuisiner quotidiennement et que les aliments soient le plus frais possible. Le micro-

onde est banni, car cela tue tous les éléments nutritionnels des aliments. Il est important de s'asseoir et de prendre son temps pour manger en mâchant tous les aliments jusqu'à les liquéfier. Il faut au cerveau 20mn pour réaliser que nous mangeons. Si l'on mange trop vite et sans conscience on mangera plus qu'il n'en faut.

Les fonctions corporelles quotidiennes du corps sont les suivantes :

Respirer, manger, digérer, métaboliser, éliminer.

Pour aider ses fonctions à se faire avec attention, conscience et dans le respect de soi, la méditation et l'exercice physique sont obligatoires.

Il est aussi important d'éviter de manger tout ce qui est sans force de vie, c'est-à-dire les aliments suivants :

Les aliments congelés, les restes, tout ce qui n'est pas naturel, les aliments nucléarisés, et les aliments en boîte.

Enfin, l'énergie avec laquelle on fait notre cuisine est aussi très importante : si l'on cuisine avec de la colère, ou des sentiments négatifs, cela affectera aussi notre nourriture. Il est donc important que l'énergie et l'attention en cuisine soit agréable, positive car elle nous nourrit tout autant que les aliments.



GOÛTS	FONCTION	SOURCE
DOUX ou sucré (Protéines, Féculents, Graisses)	Ce qui est le plus nutritif et permet de développer les tissus et muscles	graines, laitages, pâtes, légumineuses, fruits, huiles, produits animaux, miel, noix.
AIGRE (ou Acide)	Favorise l'appétit et la digestion	agrumes, fruits aigres et acides, tomates, yaourt, fromages, cornichons, alcool.
SALÉ (Sels minéraux), Océan.	légèrement laxatifs, relaxant, favorise la digestion	sel, poissons et crustacés, sauces, viandes.
PIQUANT (ou épicé)	Stimule la digestion, décongestif, Détoxifiant	poivre et poivrons piquants, gingembre, radis, moutarde, thym, basilic
AMER (alcaloïdes et des glucosides)	Anti-inflammatoire et Détoxifiant	Légumes verts et jaunes, légumes verts aux feuilles larges
ASTRINGENT (Fibres et Tannin)	resserre les tissus et diminue les sécrétions	Haricots, lentilles, grenades, thé vert et noir.

	VATA	PITA	KAPHA	V	P	K
CONSTITUTION DU CORPS	Svelte, légère, membres fins, prend difficilement du poids	Stature moyenne, sportive	Svelte, légère, membres fins, prend difficilement du poids			
PEAU	sèche, rêche, froide, sombre	Souple, chaude, rose à rouge	Douce, grasse, pâle, blanche			
CHEVEUX	Secs, fins, crepus ou rugueux	Blonds, roux, précocement gris ou chauves	Épais, denses, sombres, brillants, ou gras			
VISAGE	oval	Triangulaire	Rond			
YEUX REGARD	Regard froid, yeux petits (noirs, bruns)	Regard Penetrant, yeux vifs (verts ou gris)	Regard calme et tranquille, yeux grands (bleus, bruns)			
MAINS	Petites, froides, sèches	Moyennes, humides	Épaisses et fermes			
DOIGTS	Longs et fins	Moyens et pointus	Larges et carrés			
ARTICULATIONS	Petites, qui craquent	Moyennes, lubrifiées	Larges et souple et lubrifiées			
VOIX	Faible et rauque	Ton fort et dominant	Grave et tranquille			
ÉLOCUTION	Parle beaucoup, rapidement, avec aisance	Claire, force de conviction, bon orateur	Voix agréable et profonde, parle peu			
SOMMEIL	Léger, interrompu	Court et régulier	Long et profond			
ACTIVITÉS	Hyperactif	Modérée dans ses activités	Plutôt lent et sédentaire			
APPETIT	Irregulier	Bon	Fort et régulier			
ÉLIMINATION FECALE	Tendance constipée	Régulier	Elimination lente			
EMOTIONS	Anxieux, inquiet	Déterminé et irritable	Calme et s'attache facilement			
MÉMOIRE	Variable	Sélective	Détaillée			
MENTAL	Clair et éveillé, créatif, agité	Intellect aiguisé, décidé, critique	Calme, réfléchi, patient			
MOUVEMENTS	Rapides	Exacts et focalisés	Lents			
REACTIONS SOUS STRESS	Peur, rapidement nerveux et épuisé	Impulsif, agressif, colérique	Calme, attentif, rarement irrité			
CLIMAT PREFERE	Chaud et humide	Froid et tempéré	Chaud et sec			
HOBBIES	Danse, art, voyages	Sports et politique	Lecture et jardinage			
TOTAL						