

DR David FRAWLEY

LA SANTÉ PAR L'AYURVÉDA



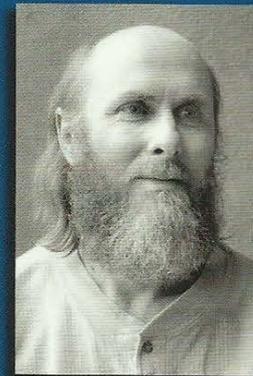
Guide pratique
des thérapies
ayurvédiques



Éditions TURIYA

Véritable bible originale des méthodes de traitements ayurvédiques, cet ouvrage constitue le manuel pratique d'Ayurvéda le plus important qui soit. Depuis sa première parution en 1989, il a été traduit dans toutes les langues. La présente édition est la première à paraître en français.

“La Santé Par l’Ayurvéda” dresse la liste de toutes les maladies courantes et offre des méthodes de traitement précises par la nutrition, la phytothérapie, la méditation et les gemmes. L’auteur, docteur en médecine chinoise et ayurvédique offre ici un traité utile à toutes les personnes désireuses d’approfondir leurs connaissances des médecines traditionnelles.



Le Docteur David Frawley est disciple de Ramana Maharshi, grand Sage de l’Inde du Sud, depuis 1970. Il poursuit les travaux de Ganapati Muni, qui fut aussi l’un des principaux disciples de Ramana Maharshi, sur les Védas, le Tantra, l’Ayurvéda et le Jyotish.

Par ses années de collaboration avec M.P. Pandit, il a eu accès aux enseignements de Sri Aurobindo qui ont influencé ses travaux journalistiques et sociaux sur l’Inde antique et contemporaine.

Photo de couverture :
statue de Dhanvantari



29,40 €

ISBN : 2-9518019-2-0

EAN : 9782951801929

LA SANTÉ
PAR L'AYURVÉDA

DR David FRAWLEY

LA SANTÉ
PAR L'AYURVÉDA

Guide pratique des thérapies ayurvédiques

4ème Edition Française

Traduit de l'anglais par Girija Smith-Dulac



Éditions TURIYA



Ce livre a été publié pour la première fois aux Etats-Unis sous le titre : «Ayurvedic Healing» en 1989 par Passage Press, Etats-Unis. Cet ouvrage est la traduction de la seconde édition révisée et publiée en 2000 par Lotus Press, P.O. Box 325, Twin Lakes, WI 53181, Etats-Unis, ISBN : 0-914955-97-7

Toutes les traductions du sanskrit à l'anglais ont été effectuées par le Dr Frawley.

© 1989 David Frawley

© 2000 David Frawley

© 2003 Institut Européen d'Etudes Védiques sarl, pour l'édition française

© 2009 Institut Européen d'Etudes Védiques sarl, pour la troisième édition française revue et corrigée

© 2013 EIVS, GmbH, pour la quatrième édition française

Mise en page : InnerQuest

Relecture et corrections : Isabelle

Photographie de couverture : statue de Dhanvantari, © Girija



Publié par :
Editions TURIYA
EIVS GmbH
8953 DIETIKON
SUISSE

ISBN : 2-9518019-2-0

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation par quelque procédé que ce soit réservés pour tous pays.

AVERTISSEMENT

L'objectif de ce livre n'est pas de traiter, de diagnostiquer ni de prescrire. Les informations contenues ne doivent en aucun cas remplacer l'avis d'un médecin. Ce matériel éducatif vise à entretenir sa propre santé selon la médecine traditionnelle de l'Inde. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant d'éventuelles plaintes provenant de ce texte.

Les formules à base de plantes et les remèdes traditionnels cités dans cet ouvrage ne peuvent faire l'objet de commercialisation ou de distribution sans l'autorisation préalable de l'auteur et de l'éditeur.



SRI DHANVANTARI NAMAH

L'archétype du guérisseur Divin est en chacun de nous. Ce guérisseur Divin est le véritable guérisseur présent chez tous les êtres et pas seulement chez certains individus spéciaux ou spécifiques. Afin de guérir, nous devons apprendre à faire appel à notre guérisseur Divin.

Dhanvantari, l'incarnation du Dieu Vishnu ou conscience Divine immanente, représente ce guérisseur Divin dans la tradition de l'Ayurvéda. Sa statue se trouve dans la plupart des écoles et cliniques ayurvédiques. Elle nous rappelle que tout dépend toujours de la grâce, indépendamment de notre connaissance et de notre compétence. Ce livre est dédié au guérisseur Divin présent en vous.



TABLE DES MATIERES

Avant-Propos du Dr B.I. Vashta	p. 13
Préface	p. 17
Introduction par le Dr Scott Gerson	p. 21
1^{ÈRE} PARTIE	p. 27
UNE VIE EN ADEQUATION AVEC L'AYURVEDA	
1. Les Trois Doshas	
Les dynamiques de la force vitale	p. 29
2. Les Six Saveurs	
L'énergétique des substances curatives	p. 45
3. Examen des Constitutions	
Comment déterminer le type unique de votre corps et de votre esprit	p. 55
4. Examen des Maladies	
Les schémas des déséquilibres	p. 71
5. Les Régimes de Vie Ayurvédiques	
L'équilibre des doshas	p. 89
6. Le Régime Alimentaire Ayurvédique	
Personnalisez votre régime diététique	p.111
7. Les Thérapies Ayurvédiques	
Méthodes de réintégration 1 : Tonifier et régénérer	p.143
8. Les Thérapies Ayurvédiques	
Méthodes de réintégration 2 :	
La désintoxication et le Pancha Karma	p.155
2^{ÈME} PARTIE	p.177
LES TRAITEMENTS AYURVEDIQUES DES MALADIES	
1. Les Maladies du Système Digestif	p.179
2. Les Maladies du Gros Intestin	p.221
3. Les Troubles du Système Respiratoire	p.249



4. Les Troubles du Système Circulatoire	p.267
5. Les Maladies de l'Appareil Urinaire et les Troubles du Métabolisme de l'Eau	p.291
6. Les Troubles du Système Reproducteur	p.303
7. Maladies Diverses	p.337
8. Soins des Enfants et des Personnes Agées	p.365
9. Les Troubles du Système Nerveux	p.381
10. La Psychologie Ayurvédique Maladies Mentales et Emotionnelles	p.395
11. Comment Traiter la Force Vitale / La Guérison Pranique	p.429
3^{ÈME} PARTIE	p.439
LES MESURES AYURVEDIQUES CURATIVES	
1. L'Utilisation des Plantes	p.441
2. Les Formules Ayurvédiques Classiques	p.449
3. Les Formules Ayurvédiques Modernes	p.473
4. Les Huiles, l'Aromathérapie et les Encens	p.483
5. Les Remèdes Spirituels Les gemmes et les mantras	p.489
4^{ÈME} PARTIE	p.501
APPENDICES	
1. Termes Sanskrits	p.503
2. Glossaire des Plantes	p.507
3. Bibliographie	p.516
4. Index	p.518
5. Index des Plantes	p.528
6. A Propos de l'Auteur	p.539
7. Les éditions Turiya et l'EIVS	p.540

AVANT - PROPOS

J'ai commencé la lecture de *La Santé Par l'Ayurvéda* par simple curiosité afin de découvrir comment un enseignant et praticien occidental en Ayurvéda interprétait cette science. J'ai terminé cet ouvrage avec une grande admiration pour sa profonde perspicacité et sa compréhension lucide des principes fondamentaux de cette Science indienne de la Vie si ancienne.

J'ai été fasciné d'observer la façon dont un esprit occidental pénétrait si facilement dans le royaume de la connaissance intuitive orientale. Ce livre est une admirable tentative amenant à une compréhension supérieure de l'esprit oriental et occidental et de leur vision opposée de la vie. L'auteur a réussi à développer une nouvelle orientation de notre science antique de l'Inde afin qu'elle convienne aux besoins du monde contemporain. Il a très justement remarqué que «*de nos jours, l'Ayurvéda fait partie d'un mouvement vers la médecine globale qui contient les meilleures découvertes de tous les pays*». Les efforts de l'auteur, dans ce livre et dans ses livres précédents, aideront certainement à créer un climat approprié à une telle synthèse.

Spécialiste védique, le Dr Frawley bénéficie de privilèges uniques en tant que porte-parole ayurvédique puisque cette discipline, fait partie des *Vedas*, ces fameux textes anciens sur la connaissance suprême et sur l'expérience de l'humanité dont l'essence représente l'homme en harmonie avec la nature et avec l'univers. Une perspective que Le Dr Frawley a su développer grâce à sa connaissance approfondie du Sanskrit, la langue des textes originaux d'Ayurvéda. Cela lui a permis de révéler les significations



profondes des termes et concepts mentionnés dans les textes sacrés allant bien au-delà d'une traduction littérale dépourvue de sa signification originale. Le Dr Frawley restant ainsi fidèle à l'esprit des enseignements dans sa traduction l'est aussi dans son adaptation.

De plus, il est étudiant en Yoga ou science pratique de l'esprit. Il a acquis des compétences en Astrologie Védique et a étudié et enseigné la médecine chinoise. Naturellement, avec de telles associations exceptionnelles, il est le plus qualifié pour introduire l'Ayurvédā dans le monde occidental tout en prenant en considération les problèmes et le mode de vie contemporains. Ses réflexions symbolisent la vision mondiale de la santé.

Les informations fournies dans ce livre couvrent pratiquement toutes les caractéristiques significatives du système ayurvédique ainsi que du yoga. Elles comprennent la constitution individuelle, le régime alimentaire, les soins, la phytothérapie, les méthodes spécialisées permettant de soulager, de soigner et de revitaliser, telles que les massages à l'huile, le Pancha Karma, les mantras, la méditation, les gemmes et surtout les aspects spirituels de l'existence. Il insiste principalement sur le régime alimentaire et sur les plantes, en présentant des remèdes élémentaires.

Les chercheurs modernes ont reconnu de nombreuses plantes ayurvédiques pour leurs propriétés spécifiques. Nous pouvons notamment citer ici l'étude récente effectuée par un groupe de pharmacologistes contemporains en Inde sur le concept du rajeunissement (Rasayana) de l'Ayurvédā. Ils ont choisi cinq plantes pour leurs études expérimentales. Ce sont : ashwagandha (*Withania somnifera*), shatavari (*Asparagus racemosus*), haritaki (*Terminalia chebula*), pippali (*Piper longum*) et guduchi (*Tinospora cordifolia*). L'étude a conclu que :

«Basée sur cette preuve expérimentale, nous considérons que les Rasayanas (substances rajeunissantes) de l'Ayurvédā harmonisent les fonctions corporelles en modulant les fonctions neurologiques, endocrines et im-



munitaires. Elles renforcent la résistance générale en stimulant la fonction immunitaire, ce qui est un concept semblable à la thérapie «Prohost» (thérapie destinée à renforcer le système immunitaire du patient). La part du stress et des émotions présents dans le dysfonctionnement immunologique est bien connu ainsi que le rôle du stress dans la pathogénèse de nombreuses maladies. Par conséquent, il nous semble possible que l'augmentation des capacités immunitaires puisse améliorer les qualités des tissus de telle sorte qu'elles pallient davantage les effets du stress intérieur et extérieur.»

AYURVEDA REVISITED,

DR SHARADINI A. DAHANUKAR ET DR URMILA M. THATTE.

Les thérapies de Rasayana et de yoga s'avèrent être les traitements complets les plus efficaces face aux problèmes de santé dans lesquels sont impliqués les systèmes immunitaire et émotionnel. Le Dr Frawley pose des jalons dans ce sens en coordonnant ces sagesse intuitives et scientifiques dans son approche.

En dernier lieu, le Dr Frawley nous expose l'aspect spirituel de la vie, question vitale dans l'analyse fondamentale de la santé et des maladies. La spiritualité hindoue a foi en la religion individualiste et sollicite la liberté et la spontanéité. Cet état d'esprit transforme les émotions humaines en béatitude Divine et restaure l'intégrité de notre être, telle que les YOGA SUTRAS l'énoncent (I.3.) : «Le Sage réintègre alors sa propre nature.»

L'Ayurvédā insiste sur les disciplines spirituelles et éthiques permettant de préserver une bonne santé mentale et un développement correct de la personnalité. Le Dr R.D. Lele, éminent physicien et pionnier en médecine nucléaire en Inde, a été sensible à cet aspect de l'Ayurvédā dans son livre *Ayurveda and Modern Medicine*¹. Il affirme : «La sagesse de l'Ayurvédā repose sur l'introduction d'un code de conduite au sein de la Science de la Vie per-

¹ L'Ayurvédā et la Médecine Moderne (N.d.T.)



mettant de garantir la santé mentale et le bonheur.» Le Docteur Frawley a traité cet aspect en détail.

En conclusion, je désire, en tant qu'Indien, exprimer ma joie d'accueillir le Dr Frawley dans la communauté des interprètes de l'Ayurvéda et du yoga. Il y mérite une place d'honneur.

DR B. L. VASHTA

Bombay, Inde

Février 1989

Le Dr Vastha (1919-1998) a complété ses études et obtenu le diplôme de Visharad Ayurvédique (médecin en Ayurvéda) en 1945. Il a enseigné l'Ayurvéda pendant plusieurs années, a écrit de nombreux livres et rédigé régulièrement des articles sur la santé dans des magazines spécialisés indiens. Eminent spécialiste en Ayurvéda, Yoga et Naturopathie, il fut également consultant pour de grandes compagnies ayurvédiques en Inde.



PREFACE

La Santé Par l'Ayurvéda est spécialisé dans les traitements pratiques des maladies. Son objectif consiste essentiellement à servir de traité pour les thérapies ayurvédiques par les plantes. Cet ouvrage développe également les méthodes yogiques, d'hygiène de vie et diététiques appropriées pour améliorer la phytothérapie ainsi que l'utilisation des huiles, de l'aromathérapie, des couleurs, des gemmes et des mantras. Ainsi, met-il l'accent sur une approche ayurvédique intégrale et complète favorisant la santé et le bien-être.

Dans le premier niveau de traitement, *La Santé Par l'Ayurvéda* met en valeur les mesures constitutionnelles et d'hygiène de vie générales permettant d'améliorer notre santé et prévenir les maladies en fournissant des remèdes simples pour les maladies courantes. Nous pouvons traiter nous-mêmes un grand nombre de maladies ou au moins favoriser leur traitement. Quelques simples thérapies intégrées dans notre régime quotidien peuvent accomplir des merveilles nous permettant d'aller à l'encontre de nombreux problèmes de santé. Les maladies graves surviennent le plus souvent lorsque notre hygiène de vie est déséquilibrée et que les traitements professionnels deviennent nécessaires.

Dans le second niveau de traitement, *La Santé Par l'Ayurvéda* nous procure une connaissance médicale spécialisée et nous présente des remèdes spécifiques comprenant diverses recommandations de plantes. Cependant, l'exposé des maladies et de leurs traitements ne sont fournis ici qu'en substance. Il est essentiel d'avoir une connaissance plus approfondie et une expérience pratique pour



traiter les affections graves, les symptômes aigus ou les maladies établies depuis longtemps.

J'ai inclus des remèdes occidentaux et chinois appropriés à des fins de référence, non pour développer ces systèmes de façon détaillée mais pour établir un lien avec l'Ayurvéda. Les systèmes chinois et ayurvédique ont de nombreux points communs et peuvent s'utiliser en complémentarité. L'Ayurvéda, en tant que médecine globale, encourage de tels dialogues et synthèses. Etant donné que les Etats-Unis, de même que le Tibet dans les temps anciens, sont influencés par ces deux principaux systèmes asiatiques de guérison, il se peut que nous parvenions éventuellement à une synthèse similaire quant à leurs approches.

Vous remarquerez qu'il n'existe pas de méthode définitive pour traiter les maladies qui varient selon les personnes, les symptômes et l'environnement. L'Ayurvéda procure des lignes directrices énergétiques pour les traitements mais celles-ci doivent s'appliquer avec flexibilité selon les individus. J'ai souvent présenté les maladies de manière légèrement différente de celle présentée dans les textes classiques ayurvédiques afin d'adapter l'Ayurvéda aux situations de notre vie contemporaine. Certains praticiens ayurvédiques envisagent les maladies sous un angle différent. Cette conception révèle l'expansion de la vision ayurvédique qui est aussi vaste que la vie même, et non une contradiction en son sein. L'Ayurvéda procure des directives pour les traitements mais les facteurs fondamentaux dépendent de la façon dont nous réagissons à ces traitements et des éléments qui nous sont propres.

Je remercie Dr B.I. Vashta d'avoir révisé la première édition de *La Santé Par l'Ayurvéda*. Son aide a été très précieuse tant pour ses informations que pour l'inspiration qu'il a suscitées chez moi mais aussi pour l'ensemble de mon travail védique. Le Dr Subhash Ranade m'a également été d'une grande aide lors de la première édition et nous avons continué à travailler ensemble sur divers projets ayurvédiques et différents livres.

Depuis la première publication de ce livre, qui remonte à plus de dix ans (1989), l'Ayurvéda s'est rapidement développée. De



nombreux livres nouveaux sont désormais disponibles sur ce sujet, plusieurs écoles d'Ayurvéda se sont ouvertes et de nombreux produits et plantes ayurvédiques sont désormais disponibles. Des articles sur l'Ayurvéda sont désormais courants dans les publications de yoga et de santé. L'Ayurvéda émerge rapidement en Occident en tant que profession et fera bientôt partie des soins médicaux reconnus dans le monde entier. L'objectif de *La Santé Par l'Ayurvéda* est d'être également un traité pédagogique pour les étudiants en Ayurvéda ainsi qu'un guide de référence pour les praticiens ayurvédiques.

L'édition présente a été remise à jour, corrigée et réécrite en tenant compte de ces développements. J'espère que ces changements ont amélioré la qualité de ce livre. Je suis particulièrement reconnaissant envers les éditions Lotus Press d'avoir non seulement publié cette nouvelle édition mais d'avoir publié un grand nombre des livres que j'ai écrits.

Que cet ouvrage contribue au bien-être de tous les êtres !

Qu'il stimule l'intelligence créative de tous ceux qui entrent en son contact !

Namaste ! Profond respect envers l'Esprit Divin présent en vous !

DAVID FRAWLEY (PANDIT VAMADEVA SHASTRI)

Santa Fé, New Mexico

Janvier 2000



INTRODUCTION

Les soins médicaux se trouvent au centre d'un changement global de paradigme. Au milieu de ce changement se trouve la médecine ayurvédique qui incarne un système de guérison favorisant la santé par l'utilisation de substances naturelles non toxiques et qui reconnaît l'importance de l'esprit et des émotions. Un paradigme est un modèle utilisé pour expliquer comment et pourquoi certains événements se produisent d'une certaine façon et, étant donné que la compréhension du genre humain évolue, de nouveaux paradigmes émergent. Le meilleur exemple de changement de paradigme se situe dans le domaine de la physique moderne. L'interprétation Newtonienne classique du monde qui a été acceptée comme vérité pendant deux cents ans a désormais été remplacée par la mécanique quantique, les supercordes et la théorie des champs. Dans le paradigme ancien, tout événement avait une cause définie et toute action possédait une réaction égale et contraire. Dans ce nouveau paradigme, nous décrivons les événements en tant que possibilités au lieu de certitudes et nous réorganisons l'interaction de tous les phénomènes. La nouvelle explication de l'univers est dans un sens plus holistique que l'ancienne vision réductionniste qui expliquait les événements en termes de composants séparés n'ayant aucun lien entre eux.

De même, le changement de paradigme médical que nous expérimentons de nos jours représente un mouvement vers le holisme. L'ancien paradigme médical considérait l'être humain comme une machine possédant des systèmes, des organes et des tissus indépendants. Ce système séparait le corps et l'esprit en catégories distinctes. Le nouveau paradigme reconnaît l'interdépendance du



corps physique, de l'esprit, des émotions et de l'environnement favorisant la santé et les maladies. Il n'existe pas de séparation non plus dans la face émergente de la médecine entre le physicien et le patient. Ce nouveau paradigme a supprimé l'autorité absolue du médecin et a élaboré un nouveau modèle de responsabilité partagée entre le patient et le médecin, ressemblant un peu à la façon dont un électron établissant un lien reste partagé entre deux noyaux.

La médecine ayurvédique, dont les origines remontent à l'aube du temps, est un système qui maintient la santé et qui soigne les maladies par le respect des rythmes et des cycles naturels. Ce système utilise une variété de moyens naturels permettant d'harmoniser la physiologie en incluant le régime alimentaire, les plantes, les épices, les minéraux, les exercices physiques, la méditation, le yoga, l'hygiène mentale, les sons, les odeurs et les procédures mécaniques permettant d'éliminer les substances toxiques du corps. La plupart des érudits pensent que ce système a pris naissance il y a environ 3500 ans, mais certains persistent à penser qu'il s'agit d'une époque encore plus ancienne. Sa sagesse a grandi et s'est développée dans l'Inde jusqu'au premier millénaire après J.C., date à laquelle une suite d'invasions mongoles provenant du Nord ont eu l'effet d'éradiquer une grande partie des connaissances acquises par l'observation de la Nature, de la santé et des maladies. Ainsi, une grande partie de cette sagesse n'a jamais été retrouvée et sera à jamais perdue, à moins d'être redécouverte par des *vaidyas* présents et futurs. Même de nos jours, des références proviennent de textes mystérieux disparus et traitant de disciplines alors enseignées dans les universités de médecine ayurvédique, tels que le *marma chikitsa* (digipuncture), le *suchi chikitsa* (acupuncture), l'astrologie médicale et de nombreux autres sujets qui ne sont plus que des fragments de concepts incomplets ou ayant entièrement disparu du programme.

Mon implication en médecine ayurvédique remonte aux années où j'étudiais la philosophie à l'université de Brandeis, au début des années 1970. J'avais développé un immense intérêt pour la



méditation védique et m'étais inscrit dans une école réunissant plusieurs groupes de personnes dévouées à l'exploration des *Upanishads*, de la *Bhagavad Gita* et autres écrits védiques anciens. Mes études et mon expérience au sein de ce groupe m'ont apporté les fondements de la connaissance mais surtout une motivation profonde pour parvenir à développer le pouvoir inhérent de la conscience afin de rétablir la santé et contribuer à apporter le bonheur aux autres. Le seul problème résidait dans le fait que j'ignorais dans quelle genre de carrière cela me conduirait et je ne voyais aucune annonce classée dans le *New York Times* dans la rubrique «Technicien de la Conscience». A cette époque, cela ne m'intéressait pas de devenir physicien. Je n'étais pas conscient des forces sous-jacentes qui allaient bientôt déterminer ma vie.

Une fois mes études universitaires terminées, je profitai d'un voyage en Inde particulièrement attractif et bon marché pour m'inscrire à l'Université Hindoue de Bénarès à Varanasi en Inde, en tant qu'étudiant diplômé de sanskrit et d'Etudes Védiques. Peu après mon arrivée à Varanasi, je rencontrai une femme âgée au bureau d'accueil des nouveaux étudiants qui a commencé à me parler d'un ancien système de soins à même de guérir de graves maladies en changeant son hygiène de vie, en ajustant son régime alimentaire, en utilisant des plantes médicinales naturelles et en sollicitant les aptitudes de guérison de l'esprit. Ce dernier point attira tellement mon attention que je la pressai de questions complémentaires. Elle me donna finalement le numéro de téléphone de son neveu, doyen d'une des 104 universités de médecine ayurvédique. Cette rencontre fut un rendez-vous avec mon destin et, en peu de temps, je réussis à m'inscrire dans des cours pour étudier la médecine ayurvédique. Après avoir terminé la formation de base, j'obtins finalement un poste de recherche puis un doctorat en Ayurvéda. De retour aux Etats-Unis, je décidai de m'inscrire à l'université de médecine pour passer mon diplôme de Docteur en Médecine conventionnelle avec une spécialisation en médecine générale interne.



De nos jours, dans ma pratique médicale au «National Institute of Ayurvedic Medicine (NIAM)²», je n'utilise généralement pas de remèdes pharmaceutiques toxiques, ni de médicaments allopathiques irritants, ni de vaccins ou sérums. En tant que physicien qualifié et *vaidya* engagé dans la pratique de la médecine ayurvédique classique depuis dix-huit ans, je suis arrivé à la conclusion suivante : il n'existe vraiment qu'une seule force de guérison dans l'univers qui est la Nature même. Ni les remèdes synthétiques des allopathes modernes, ni les médicaments botaniques des herboristes ne peuvent assurer la guérison. Seules les forces inhérentes et universelles de la Nature sont en mesure d'y parvenir et c'est le rôle du physicien de faciliter et de favoriser ce processus à l'aide de thérapies physiques, mentales et spirituelles naturelles et non nuisibles.

En lisant la première édition de *La Santé Par l'Ayurvéda* du Dr David Frawley en 1989, j'ai été heureux de découvrir, en un volume, une description détaillée des principes du diagnostic ayurvédique et de traitements en langage clair et concis. Cette deuxième édition reflète les découvertes récentes importantes effectuées dans le domaine de la médecine ayurvédique qui est en plein essor. Par exemple, il y est mentionné l'utilisation de la plante contenant du L-dopa, *Mucuna pruriens* (Kapikacchu) ainsi que les effets réducteurs de cholestérol fondés de *Commiphora mukul* (Guggulu). Les sections supplémentaires concernant les préparations ayurvédiques classiques et modernes intéresseront vraisemblablement les étudiants.

Ce livre fournit des conseils pratiques tant pour les physiciens que pour les profanes dans ce vaste sujet que représente l'Ayurvéda. En le lisant, je me suis souvenu de ma profonde émotion lorsque j'ai commencé à traduire le *Charaka Samhita* et à entendre pour la première fois sa sagesse dans sa langue originale. Ce livre n'est pas une simple source d'information. Dans la lignée de tous ceux qui ont une réelle compréhension du message de l'Ayurvéda, le

² Institut National de Médecine Ayurvédique (N.d.T.)



Dr Frawley est un professeur, un élément moteur, un érudit et le porte-parole du développement de soi. Je suis donc extrêmement honoré de le connaître non seulement en tant que confrère mais aussi comme un ami précieux et véritable. Permettez-moi de vous introduire au texte qui suit en concluant par une note optimiste et manifestement réaliste : presque toutes les maladies peuvent se guérir. Nous devons simplement découvrir notre chemin unique vers l'équilibre et nous en remettre au pouvoir Suprême.

Om Shanti

SCOTT GERSON, Docteur en Médecine³

Directeur Général des Recherches Fondamentales et Cliniques

Directeur Médical des Services Cliniques

De l'Institut National de Médecine Ayurvédique aux Etats-Unis.

³ Scott Gerson est le médecin de New-York dans le film «*Ayurveda : The Art of Being*».

1^{ÈRE} PARTIE

UNE VIE EN ADÉQUATION AVEC L'AYURVÉDA

L'Ayurvéda est la science qui désigne les conditions de vie appropriées, non appropriées, joyeuses ou tristes, ce qui est propice ou défavorable à la longévité ainsi que les critères de la vie même.

CHARAKA SAMHITA I. 41

Vata, Pitta et Kapha, ce groupe de trois doshas dans leur état naturel ou dans leur état de déséquilibre, donnent vie au corps et le détruisent également.

ASHTANGA HRIDAYA I. 6



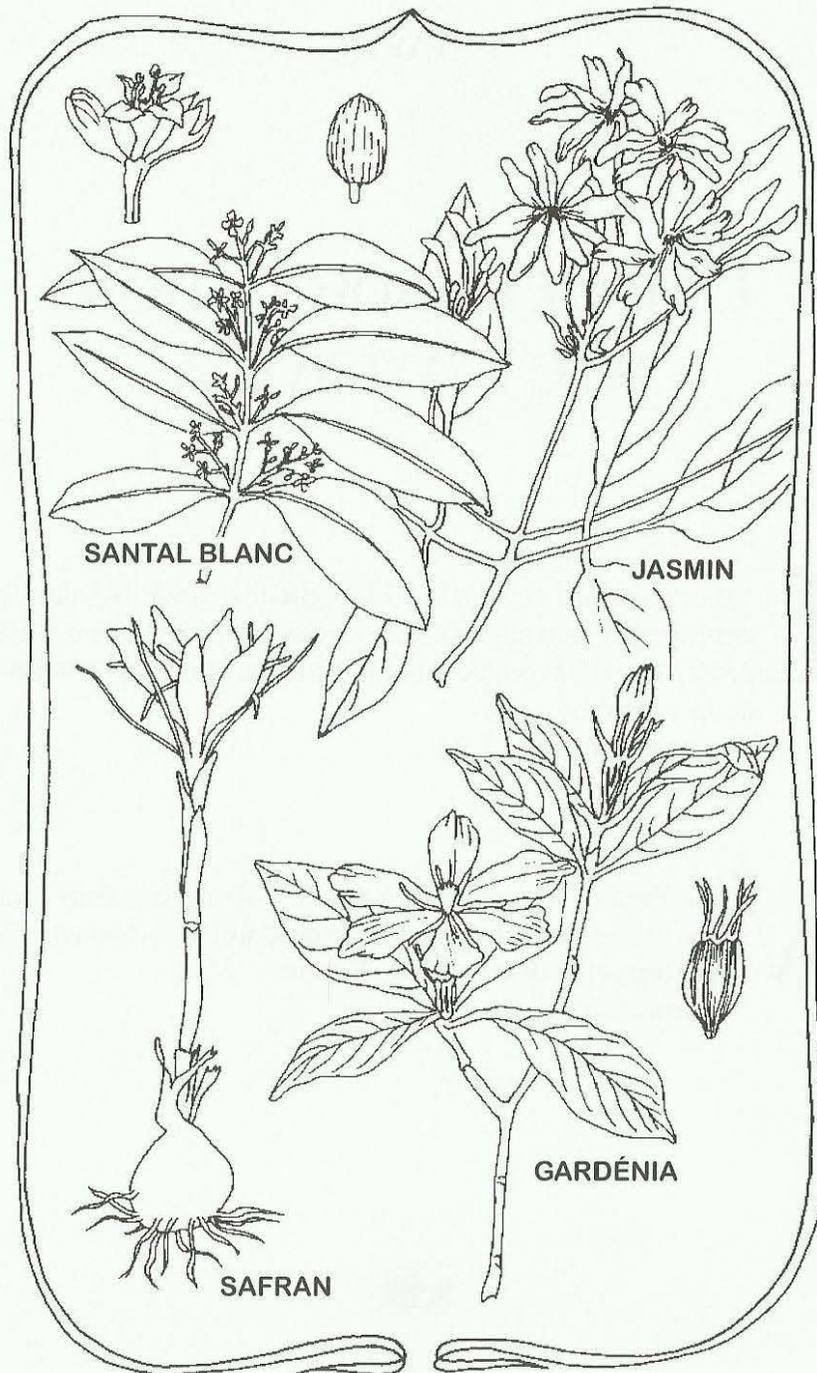
I.1 LES TROIS DOSHAS

La dynamique de la force vitale

L'Ayurvéda ou science de la vie est le système de guérison naturelle et traditionnelle de l'Inde remontant à l'antiquité. Les grands sages védiques qui ont élaboré les techniques indiennes de yoga et de méditation ont également créé l'Ayurvéda. L'Ayurvéda émane des Sciences Védiques, connaissances spirituelles complètes nous donnant une compréhension détaillée de tout l'univers de la matière, de l'esprit et de la conscience. Les Sciences Védiques comprennent le yoga, la méditation, les mantras et l'astrologie et présentent l'Ayurvéda comme une branche spécifique destinée à la guérison du corps et de l'esprit. Dans ce vaste contexte, l'Ayurvéda inclut la phytothérapie, la nutrition, les massages, la chirurgie, la psychologie et la spiritualité.

L'Ayurvéda nous transmet le don de guérison issu de la culture védique antique. Selon les comptes-rendus astronomiques des textes védiques antiques, le système védique comprenant l'Ayurvéda était déjà pratiqué 4000 av. J.C., lorsque l'équinoxe vernal était dans la constellation des Gémeaux et lorsque la rivière Sarasvati, désormais asséchée, était la plus importante de l'Inde. L'Ayurvéda reflète la sagesse de guérison de cette ancienne culture de Sarasvati, l'un des berceaux les plus importants de la civilisation.

L'Ayurvéda est passée par plusieurs stades de développement au cours de sa longue histoire. Elle s'est étendue avec la culture indienne en Orient, en Indonésie et en Indochine et en Occident chez les Grecs qui ont développé une forme similaire de médecine naturelle. Les Bouddhistes ont ajouté de nombreux concepts à l'Ayurvéda et l'ont transmis à d'autres contrées en même temps





que leur religion. L'Ayurvéda est devenue le fondement des traditions de guérison du Tibet, du Sri Lanka et de la Birmanie et a également influencé la médecine chinoise. De nombreux grands sages bouddhistes, tels que Nagarjuna, personnage vraisemblablement le plus important après Bouddha, étaient des médecins ayurvédiques qui ont écrit sur l'Ayurvéda. Ainsi, l'Ayurvéda est une tradition riche, adaptable à de nombreuses époques, cultures et climats différents.

De nos jours, l'Ayurvéda se trouve dans une autre étape de développement car elle s'étend dans le monde occidental et traite les maladies modernes. L'Ayurvéda fait partie d'un nouveau mouvement de médecine globale assimilant la quintessence de toutes les médecines y compris une médecine naturelle planétaire en passe d'émerger et provenant en grande partie de toutes les médecines traditionnelles du monde entier.

L'Ayurvéda est vraisemblablement le meilleur système de synthèse d'une telle médecine globale. Elle comprend certainement le plus grand nombre de procédés de guérison ; conserve de nombreux éléments du langage de l'alchimie issu de la tradition médicale et spirituelle globales de l'antiquité ; a de nombreux points communs avec les traditions chinoises et européennes les plus anciennes et peut donc servir à les réunir en un seul système. La médecine indispensable pour soigner la planète et introduire un nouvel âge d'unité mondiale fait partie intégrante de cette science qui est vraisemblablement le système de guérison le plus ancien.

LES TROIS GRANDES FORCES COSMIQUES

Selon les anciens sages védiques, il existe trois forces fondamentales dans l'existence. En premier se trouve un principe d'énergie procurant le mouvement, la vitesse, la direction, l'animation et la motivation. La vie n'est autre qu'un jeu de forces, en continuel changements et interactions. Comme la science moderne le confirme, la matière est énergie et ce qui paraît solide est une apparence statique de courants innombrables se déplaçant subtilement.



Cette énergie de vie est appelée *Prana*, et signifie le souffle primal ou la force vitale. Toute énergie suit un mouvement d'inspiration et d'expiration comme la respiration, s'étendant et se contractant en un perpétuel flux et reflux. Toute énergie matérielle consiste en un développement du pouvoir de la vie même. L'énergie est la vie et même l'énergie inanimée contient une force vitale secrète. Les sages anciens ont perçu l'énergie de l'univers en tant que manifestation de prana, en constante recherche d'une plus grande conscience, liberté et épanouissement.

Dans toute énergie se trouve cachée une volonté de conscience agissante. L'énergie représente la volonté en activité dans le monde extérieur. En amont de la volonté se trouve la sensation ou la conscience en tant que pouvoir de détermination. Le prana est également le Purusha et l'énergie est également l'esprit primal. La vie même représente l'être ou le principe de conscience. Il existe un fonctionnement intérieur de l'intelligence à l'origine du mouvement de l'énergie. Cette intelligence naturelle ou organique est consciente et ses projets et méthodes sont infaillibles ; ils ne proviennent pas d'un choix ou d'une intention mais sont intuitifs et spontanés comme un mouvement de pure beauté et d'harmonie. Sa gloire est manifeste dans la nature entière, des fleurs aux étoiles.

La seconde triade de forces primales est un principe de lumière ou de rayonnement. L'énergie est lumière, *Jyoti*. En se déplaçant, l'énergie subit une transformation et fournit de la lumière et de la chaleur. L'énergie est une force électrique possédant sa propre luminosité telle que les éclairs. Il existe une chaleur naturelle inhérente à toute vie et une lumière naturelle derrière toute énergie. A l'origine de toute vie se trouve un principe de perception, une transparence qui se manifeste en tant qu'intelligence et conscience. Le pouvoir de la lumière est caché dans toute réaction chimique sous forme d'aptitude de transformation de la conscience. Dans la première étincelle, la lumière de la conscience supérieure est latente. Ce principe de lumière suit la vie et guide ses fonctions.



La troisième force est un principe de cohésion permettant la consistance et le développement des formes. Il y a une unité commune à l'origine de toute manifestation. Les forces sont liées en un seul rythme. Il y a une affinité de forces les reliant en une grande harmonie. Cette cohésion ne relève pas seulement d'une propriété chimique mais révèle également une intention consciente. Elle manifeste le pouvoir de l'amour, *Prema*. L'amour est la véritable force unissant toute chose. L'amour développe la manifestation et assure sa continuité, aidant toutes les créatures à vivre et à être conscientes.

Ces trois principes sont un ; la vie est lumière qui est également l'amour. Le principe énergétique (la vie) possède un rayonnement (la lumière) qui à son tour possède un pouvoir unissant (l'amour). Nous sommes toujours à la recherche de la vie, de la lumière et de l'amour supérieurs parce que ceux-ci sont la nature de l'univers même.

Dans les *Vedas*, le grand dieu Indra qui tue le dragon et brandit le *vajra* (la foudre), symbolise le pouvoir de la vie vainquant tous les obstacles. L'esprit de lumière est *Agni*, le dieu du feu, la divinité de vision et de sacrifices soutenant toutes transformations. L'esprit d'Amour est *Soma*, le nectar d'immortalité nourrissant et conférant du plaisir à tous. Dissimulé à l'intérieur des mystérieux mantras védiques se trouve le code primal de la loi cosmique qui est la clé de la force universelle à tous niveaux. A travers ces mantras védiques, nous sommes en mesure d'apprendre à équilibrer et à contrôler les forces vitales. Cet équilibre et ce contrôle procurent non seulement la santé mais fournissent également les bases du rajeunissement de l'esprit et la transformation de la conscience.

Ces trois forces de vie, de lumière et d'amour sont liées aux trois éléments air, feu et eau. Selon la mythologie antique, au commencement les Cieux et la Terre n'étaient pas séparés. Il n'y avait pas d'espace entre eux pour que les créatures puissent vivre. Puis, selon la volonté du Créateur, les dieux sont nés et ont séparé les Cieux de la Terre, repoussant les deux firmaments. Dans l'espace situé entre les Cieux et la Terre, les dieux mirent la force vitale en mouvement afin de créer l'espace nécessaire au développement



des êtres vivants. Cette force vitale devint l'atmosphère dans lequel les éléments air, feu et eau sous forme de vent, de soleil et de pluie favorisent le développement de la vie.

LES TROIS DOSHAS

L'Ayurvéda reconnaît trois forces primaires vitales dans le corps ou trois humeurs biologiques appelées *Vata*, *Pitta* et *Kapha*, correspondant aux éléments air, feu et eau. En tant qu'éléments actifs ou mobiles, ils déterminent les processus vitaux de la croissance et de la destruction.

Le terme ayurvédique pour humeur est *dosha*, signifiant ce qui obscurcit, gêne ou entraîne la décomposition. Lorsque les doshas sont déséquilibrés, ils deviennent les forces responsables du processus de maladie.

- **VATA** est l'humeur biologique de l'air, également traduit par vent. Ce dosha signifie «ce qui fait bouger les choses». Le dosha Vata est la force motivante derrière les deux autres doshas qui sont «boiteux», incapable de mouvement sans lui. Il gouverne l'équilibre, l'orientation sensorielle et mentale et favorise l'adaptabilité et la compréhension mentale.

- **PITTA** est l'humeur biologique de feu, également traduit par bile. Ce dosha signifie «ce qui digère les choses». Le dosha Pitta est responsable de toute transformation chimique et métabolique dans le corps. Il gouverne également notre digestion mentale, notre aptitude à percevoir la réalité et à comprendre les choses telles qu'elles sont.

- **KAPHA** est l'humeur biologique de l'eau, également traduit par mucus. Ce dosha signifie «ce qui relie les choses entre elles». Le dosha Kapha fournit la matière, apporte le soutien et forme la substance des tissus corporels. Il nous procure également le soutien émotionnel et le lien aux traits émotionnels positifs tels que l'amour, la compassion, la modestie, la patience et le pardon.

Chaque dosha existe sous forme de second élément lui permettant à la fois de se manifester et d'agir en qualité de récipient.



● VATA, l'air, est contenu dans l'éther. Ce dosha demeure dans les espaces vides du corps et remplit les canaux subtils.

● PITTA, le feu, est présent dans le corps sous forme d'eau ou d'huile. Ce dosha existe principalement sous forme d'acide puisque le feu ne peut pas être directement présent dans le corps sans le détruire.

● KAPHA, l'eau, existe par l'intermédiaire de la terre qui la contient. Notre composition physique est principalement faite d'eau contenue dans les limites de notre peau et de nos muqueuses (terre).

QUALITES DES DOSHAS

Chaque dosha possède ses qualités premières nous permettant de les reconnaître. Un excès ou une déficience de ces qualités indique un excès ou une déficience d'un dosha spécifique. Ceci à son tour entraîne divers changements pathologiques. D'après Vagbhatta, l'un des grands spécialistes ayurvédiques :

«Vata est sec, léger, froid, rugueux, subtil et agité.

Pitta est légèrement huileux, tranchant, chaud, léger, d'odeur déplaisante, mobile et liquide.

Kapha est humide, froid, engourdi, collant, doux et ferme.»

ASHTANGA HRIDAYA I. 11-12

Chaque dosha possède sa qualité essentielle et en partage une autre avec l'un des deux autres doshas. Il existe cependant une variante entre les qualités partagées. Vata, en tant qu'air, est plus léger que Pitta, en tant que feu. Vata en tant qu'air est plus froid que Kapha en tant qu'eau. Kapha, en tant qu'eau est plus humide que Pitta, qui possède une qualité grasse (sang et acides).

ATTRIBUTS PRINCIPAUX DES DOSHAS

VATA	Sec	Froid	Léger
PITTA	Chaud	Léger	Humide
KAPHA	Lourd	Froid	Humide



ACTION DES DOSHAS

Leurs actions tant sur le corps que sur l'esprit sont décrites comme suit :

«La racine des doshas, des tissus et des déchets corporels est Vata. Dans son état naturel, Vata soutient l'effort, l'expiration, l'inspiration, le mouvement et la libération des impulsions, l'équilibre des tissus et la coordination des sens.

Pitta gouverne la digestion, la chaleur, la perception visuelle, la faim, la soif, l'éclat, le teint, la compréhension, l'intelligence, le courage et la douceur du corps.

Kapha procure la stabilité, la lubrification, maintient les articulations et les qualités telles que la patience».

ASHTANGA HRIDAYA XI. 1-3

VATA est l'humeur biologique première ou la plus importante. Ce dosha gouverne les deux autres et est responsable de tous les processus physiques en général. C'est la raison pour laquelle les troubles Vata entraînent des conséquences plus graves que celles des deux autres doshas, affectant l'esprit ainsi que tout le corps physique. La qualité de notre vie étant étroitement liée à l'attention que nous portons à la force vitale, est le facteur principal de santé et de maladie.

PITTA gouverne tous les aspects et degrés de lumière et chaleur dans le corps et l'esprit. KAPHA est le substrat matériel qui soutient les deux autres doshas et nous apporte une stabilité émotionnelle.

ETAT D'AGGRAVATION DES DOSHAS

Lorsque les doshas sont aggravés (augmentés), ils donnent lieu à divers symptômes et maladies.

«Vata en excès entraîne l'amaigrissement, l'asthénie, le besoin de chaleur, les tremblements, la diarrhée et la constipation ainsi que l'insomnie, la désorientation sensorielle,



les paroles incohérentes, les vertiges, la confusion et la dépression.

Pitta en excès entraîne des selles jaunes, des urines jaunes, des yeux jaunes et la peau jaune ainsi que la faim, la soif, la sensation de brûlure et le sommeil difficile.

Kapha en excès provoque l'affaiblissement du feu digestif, la nausée, la léthargie, la lourdeur, la couleur blanche, les frissons, les membres distendus, la toux, la respiration difficile et un excès de sommeil.»

ASHTANGA HIRDAYA XI. 6-8.

- VATA ELEVE (trop d'air) entraîne le prana et l'esprit à perdre contact avec le corps, provoquant la décomposition et la perte de coordination. Cela entraîne une hyperactivité au dépend des fluides vitaux et amorce la dégénérescence du corps physique.

- PITTA ELEVE (trop de feu) a pour résultat l'accumulation du feu intérieur ou de fièvre accompagnée d'inflammations et d'infections. Nous commençons littéralement à nous consumer.

- KAPHA ELEVE (trop d'eau) a pour résultat une accumulation de poids et de gravité dans le corps inhibant les fonctions normales et entraînant une activité insuffisante due à une accumulation excessive de tissus.

EMPLACEMENT DES DOSHAS

Chaque dosha possède son emplacement respectif dans le corps :

« Vata (air) est situé dans le côlon, les cuisses, les hanches, les oreilles, les os et les organes du toucher. Son siège principal est le côlon.

Pitta (feu) est situé dans l'intestin grêle, l'estomac, la sueur, les glandes sébacées, le sang, les lymphes et l'organe de la vue. Son siège principal est l'intestin grêle.

Kapha (eau) est situé dans la poitrine, la gorge, la tête, le pancréas, les côtés, l'estomac, les lymphes, la graisse, le nez et la langue. Son siège principal est l'estomac. »

ASHTANGA HRIDAYA XII. 1-3



Les doshas s'accumulent dans ces principaux lieux au niveau du système digestif et favorisent le processus de maladie. Lorsque nous les traitons dans leurs sièges à l'aide de méthodes appropriées, nous pouvons détruire le processus de la maladie à sa racine.

- VATA (air) est produit dans la partie inférieure du corps, sous forme de gaz dans le côlon.

- PITTA (feu) est produit à mi-corps sous forme de bile et d'acides provenant du foie et de l'intestin grêle.

- KAPHA (eau) est produit dans la partie supérieure sous forme de mucus dans les poumons et l'estomac.

LES CINQ FORMES DE VATA

Les cinq formes de Vata sont :

1. Prana, 2. Udana, 3. Vyana, 4. Samana. 5. Apana

Ces mots sont constitués de divers suffixes ajoutés à la racine «an», signifiant «respirer» ou «stimuler». Ils sont également appelés *Vayus* ou vent.

1. PRANA (pra-ana) signifie l'air fondamental ou la force nerveuse. Se diffusant dans la tête et centré dans le cerveau, il se déplace vers le bas dans la poitrine et la gorge, gouvernant l'inspiration et la déglutition, ainsi que l'éternuement, le crachement et l'éruption. Il gouverne les sens, l'esprit, le cœur et la conscience. Il fait partie de notre énergie vitale cosmique dirigeant tous les autres Vata du corps. Il détermine notre inspiration ou l'esprit positif de la vie et nous relie à notre Soi intérieur. Le terme « Prana » est également utilisé dans un sens plus large pour indiquer Vata en général, tout comme les Vata proviennent de lui.

2. UDANA (ud-ana) signifie l'air ascendant ou la force nerveuse. Situé dans la poitrine et centré dans la gorge, il gouverne l'expiration et l'élocution. Il est également responsable de la mémoire, de la force, de la volonté et de l'effort. Udana détermine notre aspiration. Au moment de la mort, il sort du corps et nous dirige vers divers mondes subtils selon le pouvoir de notre volonté et le karma qui y circule. Lorsqu'il est entièrement développé, il



nous permet de transcender le monde extérieur, ainsi que divers pouvoirs psychiques. La pratique du Yoga s'intéresse principalement au développement de Udana.

3. VYANA (vi-ana) signifie l'air diffus ou l'air qui se répand partout. Il est centré dans le cœur et est distribué à travers tout le corps. Il gouverne le système circulatoire et, à travers lui, le mouvement des articulations et des muscles ainsi que la libération des impulsions et des sécrétions.

4. SAMANA (sama-ana) signifie l'air équilibrant. Il est centré dans l'intestin grêle et représente la force nerveuse derrière le système digestif. Samana digère non seulement nos aliments mais maintient également l'équilibre et la stabilité de tous les systèmes corporels.

5. APANA (apa-ana) signifie l'air descendant ou l'air sortant. Il est centré dans le côlon et gouverne toutes les impulsions d'élimination descendantes, l'action d'uriner, les menstruations, l'accouchement et l'activité sexuelle.

Etant donné que Udana, l'air ascendant, élève notre force vitale et favorise l'évolution ou la libération de la conscience, Apana, l'air descendant, l'entraîne vers le bas entraînant la dégénérescence ou la limitation de la conscience. Apana soutient et contrôle toutes les autres formes de Vata ; les troubles qui en découlent sont les fondements de la plupart des troubles Vata. Lorsque cette force descendante est perturbée, elle provoque la décomposition et la désintégration. Par conséquent, le traitement de Apana est la première chose à considérer pour traiter Vata.

LES CINQ FORMES DE PITTA

Les cinq formes de Pitta sont :

1. *Sadhaka*, 2. *Alochaka*, 3. *Bhrajaka*, 4. *Pachaka*, 5. *Ranjaka*

1. SADHAKA PITTA est le feu déterminant la vérité ou la réalité. Il est situé dans le cerveau et le cœur et nous permet d'accomplir les objectifs de l'intellect, de l'intelligence ou ego. Ces buts comprennent les objectifs mondains de plaisir, de richesse et de prestige ainsi que l'objectif spirituel de libération. Il gouverne notre énergie mentale, notre digestion mentale (assimilation des



idées et des croyances) et notre pouvoir de discernement. Son développement est accentué en Yoga, en particulier dans le Yoga de la Connaissance.

2. ALOCHAKA PITTA est le feu gouvernant la perception visuelle. Situé dans les yeux, il est responsable de la réception et de la digestion de la lumière du monde extérieur. Il favorise également l'acuité des autres sens.

3. BHRAJAKA PITTA est le feu gouvernant l'éclat ou le teint. Situé dans la peau, il en maintient la carnation de la peau. Par exemple, lorsqu'il est aggravé, il provoque des éruptions cutanées ou des décolorations. Il régit l'assimilation de la chaleur expérimentée à travers la peau.

4. PACHAKA PITTA est le feu qui digère les aliments. Situé dans l'intestin grêle, il régit la puissance digestive. Il est la base et le soutien des autres formes de Pitta et à ce titre doit être prioritaire dans le traitement de Pitta, notre source principale de chaleur étant précisément le feu digestif.

5. RANJAKA PITTA est le feu transmettant la couleur. Situé dans le foie, la rate, l'estomac et l'intestin grêle, il colore le sang, la bile et les selles. Il demeure principalement dans le sang et concerne la plupart des troubles hépatiques.

LES CINQ FORMES DE KAPHA

Les cinq formes de Kapha sont :

1. *Tarpaka*, 2. *Bodhaka*, 3. *Avalambaka*, 4. *Kledaka*, 5. *Sleshaka*

1. TARPAKA KAPHA est la forme d'eau conférant la satisfaction. Il est situé dans le cerveau sous forme de fluide cérébrospinal et dans le cœur. Il gouverne l'apaisement émotionnel, la stabilité et le bonheur ainsi que la mémoire. La pratique du Yoga augmente également la forme mentale de Kapha, la transformant en satisfaction et béatitude (*Ananda*).

2. BODHAKA KAPHA est la forme d'eau procurant la perception. Il est situé dans la bouche et la langue sous forme de salive nous permettant de goûter nos aliments. Tout comme Kledaka, il fait également partie du premier stade de digestion. Il aide également à lubrifier les autres ouvertures sensorielles de la tête.



3. AVALAMBAKA KAPHA est la forme d'eau soutenant l'organisme. Il est situé dans le cœur et les poumons. Il est l'entrepôt de Kapha (mucus) dont dépendent les actions des autres Kapha du corps. Il n'est pas composé de simple mucus produit généralement en excès par les poumons mais correspond au plasma de base, l'élément aqueux originel provenant de l'activité des poumons et du cœur.

4. KLEDAKA KAPHA est la forme d'eau qui humidifie. Situé dans l'estomac sous forme de sécrétions muqueuses de la paroi, il est responsable de la liquéfaction des aliments et de la première étape de digestion.

5. SLESHAKA KAPHA est la forme d'eau qui fournit la lubrification. Situé dans les articulations sous forme de fluide synovial, son rôle est de maintenir les articulations.

LES SEPT TISSUS

Selon l'Ayurvéda, le corps humain est composé de sept *Dhatus* ou couches de tissus. Ces couches forment des cercles concentriques allant du grossier au subtil :

1. Rasa Dhatu : Plasma, également appelé peau
2. Rakta Dhatu : Sang, en particulier les hémoglobines
3. Mamsa Dhatu : Tissus musculaires
4. Meda Dhatu : Graisse ou tissus adipeux
5. Asthi Dhatu : Tissus osseux
6. Majja Dhatu : Moelle et tissus nerveux
7. Shukra Dhatu : Tissus reproducteurs

Kapha est généralement responsable de tous les tissus parce que la terre et l'eau forment la substance de base du corps. Il est spécifiquement responsable de cinq substances : le plasma, les muscles, la graisse, la moelle et les tissus reproducteurs. Pitta génère le sang qui maintient la chaleur du corps et Vata crée les os dont les porosités contiennent de l'air.



Les maladies des doshas sont généralement reflétées dans les tissus qu'ils gouvernent. Les maladies Pitta impliquent généralement le sang. Les maladies Vata impliquent généralement les os. Les maladies Kapha reflètent généralement les autres tissus, en particulier le plasma. Toutefois, tout dosha peut pénétrer dans n'importe quel tissu et provoquer des maladies. Les maladies sont classées non seulement d'après les doshas mais également d'après les tissus dans lesquels les doshas ont pénétré. Par exemple, la plupart des formes d'arthrite consistent en Vata (sécheresse et vent) envahissant les os (asthi dhatu) et sont appelées « présence de Vata dans les os » (asthi gata Vata).

LES SYSTEMES CORPORELS

Le corps humain est composé d'innombrables canaux alimentant les divers tissus corporels. Le terme sanskrit pour ces canaux est *srotas* et au pluriel *srotamsi*. La santé repose sur une circulation correcte à travers ces canaux tandis que la maladie relève d'une circulation irrégulière pouvant être excessive, déficiente, obstruée ou sortant complètement du canal approprié. Les doshas en excès circulent à travers les canaux entraînant une circulation incorrecte. Les canaux sont semblables aux différents systèmes physiologiques de la médecine occidentale mais contiennent également des champs énergétiques plus subtils tels que le système de méridien de la médecine chinoise. Il existe en Ayurvéda une symptomatologie complexe des troubles du système de canaux. Les maladies sont classées selon les systèmes qu'elles impliquent. L'examen des canaux, effectué par divers diagnostics, fait partie des outils principaux permettant de déterminer la nature et le pouvoir des maladies.

Trois canaux sont reliés à l'environnement extérieur et nourrissent le corps sous forme de respiration, de nourriture et d'eau. Sept canaux alimentent les sept tissus corporels.

Trois canaux additionnels sont reliés au monde extérieur permettant l'élimination des substances corporelles. Le déchet de la respiration est la sueur, les déchets des aliments sont les fèces et



celui de l'eau, l'urine. Ces trois matériaux de déchets sont appelés les trois *Malas* et peuvent être endommagés ou obstrués par une accumulation excessive des doshas.

L'esprit possède un système spécifique. Il est relié au système nerveux (*majjavaha srotas*) et au système reproducteur (*shukravaha srotas*). La circulation de l'énergie à l'intérieur des canaux dépend du stimulus provenant de l'esprit.

LES SYSTEMES DE CANAUX (SROTAMSI)

PRANAVAHA SROTAS	Canaux transportant le Prana, le souffle ou force vitale ; essentiellement les systèmes respiratoire et circulatoire	Prennent naissance dans le cœur et l'appareil digestif ; essentiellement le côlon
ANNAVAHA SROTAS	Canaux transportant la nourriture, système digestif	Prennent naissance dans l'estomac et dans le côté gauche du corps
AMBHUVAVAHA SROTAS	Canaux transportant l'eau ou régulant le métabolisme de l'eau	Prennent naissance dans le palais et le pancréas
RASAVAHA SROTAS	Canaux transportant le plasma (<i>rasa</i>) ; système lymphatique	Prennent naissance dans le cœur et les vaisseaux sanguins
RAKTAVAHA SROTAS	Canaux transportant le sang (<i>rakta</i>) ; système circulatoire	Prennent naissance dans le foie et la rate
MAMSAVAHA SROTAS	Canaux alimentant les muscles (<i>mamsa</i>) ; système musculaire	Prennent naissance dans les ligaments et la peau
MEDAVAHA SROTAS	Canaux alimentant la graisse ou les tissus adipeux (<i>medas</i>) ; système adipeux	Prennent naissance dans les reins et l'épiploon
ASTHIVAHA SROTAS	Canaux alimentant les os (<i>asthi</i>) ; système osseux	Prennent naissance dans les tissus adipeux et les hanches
MAJJAVAHA SROTAS	Canaux alimentant la moelle épinière et les tissus nerveux (<i>majja</i>) ; essentiellement le système nerveux	Prennent naissance dans les os et les articulations.
SHUKRAVAHA SROTAS	Canaux alimentant les tissus reproducteurs (<i>shukra</i>) ; système reproducteur	Prennent naissance dans les testicules ou l'utérus



SVEDAVAHA SROTAS	Canaux transportant la transpiration (<i>sveda</i>) ; système sébacé	Prennent naissance dans les tissus adipeux et les follicules des poils et des cheveux
PURISHAVAHA SROTAS	Canaux transportant les fèces (<i>purisha</i>) ; système excréteur	Prennent naissance dans le côlon et le rectum
MUTRAVAHA SROTAS	Canaux transportant l'urine (<i>mutra</i>) ; système urinaire	Prennent naissance dans la vessie et les reins
MANOVAHA SROTAS	Canaux transportant les pensées ; système mental	Prennent naissance dans le cœur

Il existe deux systèmes spécifiques chez la femme qui sont des systèmes secondaires du système reproducteur.

ARTAVAVAHA SROTAS	Canaux transportant le fluide menstruel (<i>artava</i>)
STANYAVAHA SROTAS	Canaux transportant le lait maternel ou système de lactation, traité en tant que système secondaire du système menstruel

I.2 LES SIX SAVEURS

L'énergétique des substances curatives

Le diagnostic ayurvédique des maladies est basé sur les trois humeurs biologiques et le traitement s'effectue en fonction des six saveurs. Celles-ci s'appliquent non seulement aux plantes mais également aux aliments et minéraux. Elles se basent sur le goût réel des substances absorbées par la bouche et révèlent une dynamique complexe de propriétés à base de plantes. Ces saveurs sont dénommées *rasas* en Sanskrit, signifiant goût ou essence. Elles indiquent l'impact principal qu'exercent les aliments sur nos sens.

Les six saveurs sont : *sucré, acide, salé, piquant, amer et astringent*. Chaque saveur est composée de deux éléments parmi les cinq. Elles sont également classées comme ayant une énergie chauffante ou rafraîchissante. Avec ces qualités, les saveurs possèdent diverses propriétés thérapeutiques augmentant ou réduisant les doshas.

LES SIX SAVEURS

SAVEUR	EMPLACEMENT	ENERGIE	ELEMENTS	DOSHAS
SUCRÉ	Sucres et féculents	Froide	Terre et Eau	PV- K+
ACIDE	Aliments fermentés ou fruits acides	Chaude	Terre et Feu	PK+ V-
SALÉ	Sel de table ou algues	Chaude	Eau et Feu	KP+ V-
PIQUANT	Epices relevées telles que le piment de Cayenne ou le gingembre	Chaude	Feu et Air	K- PV+



LES SIX SAVEURS (suite)

SAVEUR	EMPLACEMENT	ENERGIE	ELEMENTS	DOSHAS
AMER	Plantes amères telles que l'hydrastis ou la gentiane	Froide	Air et Ether	KP- V+
ASTRIN-GENT	Plantes contenant du tanin telles que l'Heuchère saxifrage ou l'hamamélis	Froide	Terre et Air	PK- V+

DES PLUS CHAUDES AUX PLUS FROIDES

Piquant	Acide	Salé	Sucré	Astringent	Amer
---------	-------	------	-------	------------	------

Les six saveurs ont d'autres propriétés essentielles : lourde (faisant grossir) ou légère (faisant maigrir), ainsi qu'humidifiante ou asséchante. Ces qualités sont également présentes à divers degrés.

DES PLUS LOURDES AUX PLUS LEGERES

Sucré	Salé	Astringent	Acide	Piquant	Amer
-------	------	------------	-------	---------	------

DES PLUS HUMIDES AUX PLUS SECHES

Sucré	Salé	Acide	Astringent	Amer	Piquant
-------	------	-------	------------	------	---------

LES SIX SAVEURS ET LES TROIS DOSHAS

Trois saveurs augmentent les doshas et trois autres les réduisent. Voici les règles générales. Il existe de nombreuses combinaisons et variations.

VATA (air et éther) est très augmenté par la saveur amère qui lui ressemble le plus, puis par l'astringent et le piquant qui contiennent également l'élément air. Vata est très diminué par le salé puis par l'acide et le sucré, prédominants dans les éléments terre et eau.



PITTA (feu et eau) est très augmenté par la saveur acide, puis par le piquant et le salé qui sont tous chauffants. Pitta est très diminué par la saveur amère, puis astringente et sucrée qui sont toutes rafraîchissantes.

KAPHA (eau et terre) est très augmenté par la saveur sucrée, puis salée et acide toutes présentes dans la terre et l'eau. Kapha est très diminué par la saveur piquante, puis amère et astringente dominantes dans l'élément air.

LES SAVEURS ET LES DOSHAS

DOSHA	DIMINUE	AUGMENTE
VATA	Sucré, acide, salé	Amer, astringent, piquant
PITTA	Amer, Astringent, sucré	Piquant, acide, salé
KAPHA	Piquant, amer, astringent	Sucré, salé, acide

ACTIONS DES SAVEURS

Chaque saveur possède ses actions thérapeutiques spécifiques.

LE SUCRÉ construit et fortifie tous les tissus corporels. Il harmonise l'esprit et procure un sentiment de satisfaction. Il est adoucissant (apaise les muqueuses), expectorant et légèrement laxatif. Il neutralise les sensations de brûlures.

L'ACIDE est stimulant, carminatif (dissipe les gaz intestinaux), nourrissant et apaisant la soif. Il augmente tous les tissus sauf les tissus reproducteurs qu'il diminue.

LE SALÉ est adoucissant, laxatif et sédatif. En petites quantités, il stimule la digestion, en quantité modérée, il est purgatif et en grandes quantités il provoque les vomissements.

LE PIQUANT est stimulant, carminatif et diaphorétique (favorise la transpiration). Il améliore le métabolisme et favorise toutes les fonctions organiques. Il provoque la chaleur et la digestion et neutralise les sensations de froid.

L'AMER est reconstituant (purifie le sang), nettoyant et désintoxiquant. Il réduit tous les tissus corporels et augmente la légèreté de l'esprit.



L'ASTRINGENT arrête les hémorragies et autres écoulements excessifs (tels que la transpiration ou la diarrhée en excès) et favorise la guérison de la peau et des muqueuses.

QUANTITES DE SAVEURS NECESSAIRES

Chaque personne a besoin d'une certaine quantité de chacune des six saveurs. La proportion relative diffère selon la constitution ou le dosha individuel. Une saveur en trop grande ou trop petite quantité peut devenir nuisible pour tout type de constitution.

LE SUCRÉ est indispensable en grande quantité pour tous les doshas étant donné que les aliments sont de saveur prédominante sucrée. Les types Pitta doivent en consommer une bonne quantité, les types Vata, une quantité modérée et les types Kapha une quantité moindre. Cette saveur est nécessaire pour maintenir l'accroissement et le développement des tissus des trois doshas.

L'ACIDE est indispensable en quantité modérée pour tous les doshas. Vata en a le plus besoin, Kapha modérément et Pitta le moins. Il est nécessaire pour maintenir l'acidité et pour combattre la soif.

LE SALÉ est indispensable en petites quantités pour tous les doshas, car il est puissant en petites concentrations. Vata en a le plus besoin, Pitta modérément et Kapha le moins. Il est nécessaire pour maintenir l'équilibre minéral et pour retenir l'eau.

LE PIQUANT est indispensable en modération pour tous les doshas ; davantage pour Kapha, en quantités modérées pour Vata et peu pour Pitta. Il est nécessaire pour le maintien du métabolisme, pour augmenter l'appétit et pour faciliter la digestion.

L'AMER est indispensable en petites quantités pour tous les doshas. Davantage pour Pitta (feu), en quantités modérées pour Kapha et moins pour Vata. Il est nécessaire pour se désintoxiquer et pour maigrir mais nous épuise également.

L'ASTRINGENT est indispensable en quantités modérées pour tous les doshas, en tant que saveur secondaire dans les aliments. Davantage pour Pitta, en quantités modérées pour Kapha et en petites quantités pour Vata. Il est nécessaire pour maintenir les tissus fermes et empêcher les sécrétions excessives.



VALEURS NUTRITIVES ET MEDICINALES DES SAVEURS

En ce qui concerne la nutrition, la saveur sucrée est généralement la plus importante pour tous car sa valeur nutritive est la plus élevée. La saveur acide est modérément nutritive mais peut réduire les sécrétions reproductrices affectées par un environnement acide. La saveur astringente a des propriétés nutritives, en particulier les minéraux. La plupart des légumes verts sont considérés comme astringents. La saveur salée apporte des minéraux et aide à retenir l'eau mais n'est pas très nutritive en elle-même. La saveur piquante possède de légères propriétés nutritives présentes dans divers légumes épicés, tels que les oignons mais nous épuise généralement. La saveur amère est la moins nutritive ou savoureuse, elle nous informe que les légumes sont trop vieux pour être consommés.

En ce qui concerne les propriétés médicinales, les saveurs amère et astringente sont les plus communément utilisées. Elles soignent les fièvres élevées, les infections graves et les traumatismes mettant la vie en danger. Le piquant est également très efficace pour stimuler nos réactions défensives et pour interrompre la stagnation. Ces trois saveurs sont les plus courantes parmi les plantes, leur action est la plus immédiate et elles sont les plus efficaces pour détruire les pathogènes. Les saveurs acide, salée et sucrée ont une moindre valeur médicinale et s'utilisent davantage pour tonifier à long terme.

AGGRAVATION DES DOSHAS PAR LES SIX SAVEURS

Excès de Saveurs :

Chaque saveur en excès entraîne certains dommages, tout d'abord pour les doshas qu'elle aggrave puis pour les doshas qu'elle réduit (lorsqu'elle est en trop grande quantité). Cela tient au fait que notre besoin de différentes saveurs est toujours limité. Nous en nécessitons une quantité plus ou moins grande selon notre constitution mais une quantité trop grande ou trop petite peut entraîner des problèmes. Nous avons tous besoin des six saveurs mais en quantités et proportions différentes.



Par exemple, trop de sel aggravera tout d'abord Kapha en retenant l'eau dans les tissus. Toutefois, un excès peut même aggraver Vata alors qu'il le réduit en quantités normales. Cet excès provoque la soif, ride la peau et fait tomber les cheveux.

Chaque saveur possède un pouvoir différent d'aggravation des doshas. L'amertume, le piquant et le salé ont des effets puissants même en petites quantités. L'acide et l'astringent nécessitent des quantités modérées pour que leurs effets se manifestent.

Les formes pures des six saveurs risquent davantage d'aggraver les doshas. Les formes complexes risquent de moins les aggraver car elles ont besoin d'être assimilées. Leur action n'est ni à sens unique ni à même de perturber le système immunitaire.

Les formes pures sont le sucre (non seulement le sucre blanc mais tout sucre pur), le sel, les épices relevées, l'alcool, les astringents purs et les amers purs. Le sucre et le sel sont généralement les plus consommées dans notre culture. Ces saveurs sont les plus responsables de l'aggravation des doshas, même de ceux qu'elles réduisent habituellement.

FORMES PURES ET COMPLEXES DES SIX SAVEURS

1. SUCRÉ	Sucre Raffiné	Hydrates de carbone complexes
2. ACIDE	Alcool	Aliments acides (yaourts, certains fruits)
3. SALÉ	Sel de table	Algues
4. PIQUANT	Piments (piment de Cayenne)	Epices douces (cardamome, fenouil)
5. AMER	Les amers purs (gentiane)	Les amers doux (aloès)
6. ASTRINGENT	Les astringents purs (tanins forts)	Les astringents doux (luzerne, framboisier)

Les formes pures sont plus à même d'aggraver les doshas lorsqu'elles sont consommées régulièrement dans les aliments ou avec les aliments. Cependant, elles peuvent également avoir de puissantes propriétés médicinales pour les maladies temporaires. Les formes pures doivent s'utiliser avec précaution ou en usage thérapeutique.



LES SAVEURS ET LES ORGANES

Chaque saveur est liée à certains organes et nuisent lorsqu'elles sont consommées en excès.

- Le sucré endommage la rate et le pancréas
- L'acide endommage le foie
- Le salé endommage les reins
- Le piquant endommage et assèche les poumons
- L'amer endommage le cœur
- L'astringent endommage le côlon

Toutefois, comme nous l'avons remarqué, une saveur consommée en trop grande quantité peut endommager le corps entier. Le sucré en excès forme des mucosités et des toxines ; l'acide crée de l'acidité ; le salé entraîne de la diarrhée ; le piquant provoque des brûlures et des inflammations ; l'amer augmente le froid et l'astringent provoque des contractions et des obstructions.

LES SAVEURS ET LES EMOTIONS

Les six saveurs sont également les «saveurs» de nos émotions. Elles nous affectent de façon identique lorsqu'elles sont consommées dans les aliments ou dans les plantes médicinales et peuvent augmenter les effets thérapeutiques ou les effets provoquant les maladies des six saveurs correspondantes.

LES SAVEURS ET LES EMOTIONS

Emotions Chaudes	Colère, haine, envie
Emotions Froides	Peur, peine, chagrin
Sucré : l'amour	Salé : l'avidité
Acide : l'envie	Piquant : la haine
Amer : le chagrin	Astringent : la peur

Les émotions produisent les mêmes effets que les aliments ou les plantes ayant la même qualité énergétique. L'amour nous nourrit comme la saveur sucrée mais provoque de l'attachement. La sa-



veur amère nous épuise, comme le chagrin. L'astringent nous contracte, comme la peur. Généralement, les facteurs psychologiques l'emportent sur les facteurs physiques. La colère peut endommager le foie autant que l'alcoolisme. Ainsi, les plantes et le régime alimentaire ne sont pas suffisants si la saveur de l'esprit n'a pas changé.

INSUFFISANCE DE SAVEURS

L'absence d'une de ces saveurs peut également aggraver les doshas, tout d'abord les doshas qu'elles réduisent, mais aussi ceux qu'elles aggravent lorsque la carence est importante. Par exemple, trop peu de sucre aggravera tout d'abord Vata et Pitta. Mais si l'insuffisance va jusqu'à la malnutrition, elle peut même affaiblir une personne de constitution Kapha.

Généralement, dans notre culture, la saveur amère est trop peu utilisée, puis viennent le piquant et l'astringent. Le manque de saveur amère dans notre alimentation provoque une accumulation de toxines. L'insuffisance d'épices maintient notre feu digestif faible. Par conséquent, nous devrions tous utiliser davantage ces saveurs alors que nous consommons généralement le sucré et le salé en excès même lorsque nous sommes des types Vata.

RELATION ENTRE LES SAVEURS

Ces six saveurs peuvent être associées à diverses actions thérapeutiques. Par exemple, les saveurs piquante et amère s'associent bien à cause de leur action asséchante et nettoyante (telle que la combinaison occidentale de piment de Cayenne et d'hydrastis). Le piquant, l'acide et le salé s'associent bien à cause de leur action mutuelle stimulant la digestion. En général, les saveurs augmentent les actions qu'elles partagent tandis qu'elles réduisent celles qu'elles ne partagent pas.

Certaines saveurs s'équilibrent ou se complètent. Par exemple, la saveur piquante facilite la digestion de la saveur sucrée, comme les épices avec du sucre. Le sucré favorise le soulagement des sensations de brûlure de la saveur piquante, comme le sucre



avec des clous de girofle. Le piquant favorise la transpiration tandis que l'astringent la supprime. La saveur amère neutralise l'envie de sucré.

LES COMPRIMÉS AUX SIX SAVEURS

En Inde, diverses formules à base de plantes sont élaborées en associant les six goûts. Ces comprimés sont donnés particulièrement aux enfants afin de s'assurer qu'ils consomment les six saveurs quotidiennement. Ces comprimés favorisent l'éducation de notre sens du goût et harmonisent sa fonction. Une simple version ayurvédique de comprimés aux six saveurs s'élabore avec les éléments suivants:

COMPRIMÉ AUX SIX SAVEURS N° 1

Shatavari (sucré), amalaki (acide), sel gemme (salé), gingembre (piquant), berbérís (amer), haritaki (astringent), en parts égales.

Dosage : 1/2 à 1 gramme avant les repas ou environ 1/4 de cuillère à café.

Il nous est possible de modifier cette formule selon les trois doshas. Les types Vata peuvent prendre le double de ce dosage proportionnellement aux plantes sucrées, acides et salées, et en insistant sur les saveurs le réduisant. Les types Kapha peuvent prendre le double de plantes piquantes, amères et astringentes. Les types Pitta peuvent prendre le double de sucré, d'amer et d'astringent.

Une version occidentale efficace peut être composée comme suit :

COMPRIMÉ AUX SIX SAVEURS N°2

Régliasse (sucré), baies d'aubépine (acide), sel de mer (salé), gingembre (piquant), berbérís (amer) et framboisier (astringent), en parts égales.

Dosage : 1/2 à 1 gramme avant les repas ou environ 1/4



de cuillère à café.

Ces comprimés aux six saveurs sont généralement efficaces pour renforcer la digestion et améliorer l'absorption, en cas de troubles chroniques du système digestif et comme curatif intestinal. Ils sont particulièrement efficaces en cas de manque d'appétit chronique et d'anorexie.

1^{ÈRE} PARTIE – CHAPITRE 3

I.3 EXAMEN DES CONSTITUTIONS

Comment déterminer le type unique de votre corps et de votre esprit

Chacun de nous compte les trois doshas dans sa propre constitution physique. Kapha construit notre chair et nos sécrétions et correspond à l'eau de notre corps. Pitta nous procure de la chaleur et l'aptitude de transformer les substances de notre corps et correspond à notre feu. Vata gouverne nos énergies et activités, nous procurant notre air. Nous reproduisons tous les grandes forces cosmiques et à travers elles notre propre physiologie fait partie de la danse cosmique. Toutefois, la proportion des doshas varie selon les individus. Un dosha sera généralement prédominant et indiquera notre apparence et notre disposition.

D'un point de vue ayurvédique, la première étape des traitements consiste à identifier la constitution naturelle d'une personne selon le dosha prédominant Vata, Pitta ou Kapha. Le dosha prédominant, à son tour, reflète les énergies et qualités principales inhérentes à cette personne ainsi que sa tendance à rester en bonne santé ou à être malade.

Cette approche constitutionnelle est l'essence même de l'Ayurvéda. Elle procure à l'Ayurvéda de grandes aptitudes pour prévenir les maladies, maintenir la santé et accroître la longévité ainsi que pour traiter les maladies. Grâce à elle, il est possible de prescrire une hygiène de vie pour chaque individu afin d'optimiser son potentiel humain et créatif. Cette approche nous permet également d'appliquer l'Ayurvéda dans des mesures non médicales, sous forme d'éducation sanitaire et de conseils en hygiène de vie.



Certaines personnes possèdent un dosha très prédominant. Nous pouvons les dénommer types *pur Vata* (pur air), *pur Pitta* (pur feu) et *pur Kapha* (pur eau). Il existe aussi des types mixtes, lorsque deux ou plusieurs doshas sont en proportion relativement égales. Il existe trois types doubles différents ; *Vata/Pitta* (air/feu), *Vata/Kapha* (air/eau) et *Pitta/Kapha* (feu/eau). Il existe également un type mixte égal *Vata/Pitta/Kapha* constituant au total sept types principaux.

Il faut noter que les types mixtes n'indiquent pas nécessairement un état de santé plus ou moins fragile. Toutefois, ils compliquent les traitements. Les efforts pour équilibrer un dosha peuvent aggraver un autre dosha. Ainsi, pour les types doubles, il est souvent préférable d'essayer d'augmenter le troisième dosha, celui qui est insuffisant. Les types *Vata/Pitta* devraient essayer d'augmenter *Kapha* (eau). Les types *Pitta/Kapha* devraient essayer d'augmenter *Vata* (air). Les types *Vata/Kapha* (air/eau) devraient essayer de développer *Pitta*. De cette façon, il est plus facile d'identifier les qualités ayant besoin d'être équilibrées.

Nous donnons parfois des chiffres pour indiquer la proportion des doshas dans le corps. *Vata* 4, *Pitta* 2, *Kapha* 1 indiquerait une personne ayant un *Vata* élevé et un faible *Kapha*. Il n'existe toutefois aucune utilisation de notation fixe pour indiquer les doshas et les praticiens peuvent leur donner des valeurs différentes.

On note par ailleurs différents degrés d'aggravation des doshas. Il y a par exemple une grande différence entre un *Vata* élevé se traduisant par des insomnies et un *Vata* élevé se manifestant par une paralysie. Les doshas peuvent aussi se déséquilibrer de différentes façons selon leurs différents attributs. *Vata* élevé, un excès d'air, peut se manifester par la sécheresse, entraînant une rigidité et une réduction de mouvements. Il peut également manifester l'une de ses qualités opposées telle qu'une mobilité excessive provoquant des tremblements avec des attributs paraissant presque opposés. Les doshas nous donnent une simple information de base pour comprendre les maladies, toutefois il est souvent nécessaire d'effectuer une analyse plus poussée des qualités spécifiques déséquilibrées.



De plus, les circonstances extérieures peuvent aggraver les doshas non prédominants dans la nature d'une personne. Ainsi, nous vivons dans une culture très *Vata* (excès d'air) avec des voyages, des stimulations et des communications constantes. Les troubles *Vata* sont donc plus courants chez nous que dans d'autres cultures, même chez les individus ayant un autre type de dosha. Il faut garder cela en mémoire lorsque nous examinons une constitution particulière.

Le dosha que vous observez le plus souvent indique généralement votre dosha prédominant. Nous nous connaissons suffisamment pour déterminer notre constitution ayurvédique. Il est plus difficile de déterminer celle de nos amis. Il peut être utile de consulter un praticien ayurvédique mais même dans ce cas, il existera parfois des divergences d'opinion. Certains praticiens peuvent être plus sensibles à l'un ou l'autre dosha de votre nature, cela dépendra de divers facteurs.

La constitution naturelle est plus facilement déterminée par les attributs fixes du corps physique tels que la structure, le poids et le teint. Les habitudes, le mode de vie ainsi que les tendances aux maladies sont également importantes. Bien que la constitution tende à rester identique toute la vie, des facteurs exceptionnels tels qu'une longue maladie peuvent la modifier.

TEST DE CONSTITUTION AYURVEDIQUE

STRUCTURE CORPORELLE ET APPARENCE

	VATA	PITTA	KAPHA
Structure	Grand ou petit, mince, physique mal développé	Moyen, physique modérément développé	Corpulent, trapu, petit, gros, physique bien développé
Poids	Léger, perte de poids, veines et os proéminents, difficulté à grossir	Modéré, de bons muscles	Lourd, tendance à l'obésité
Teint	Terne, brun, foncé	Rouge, rougeâtre, rougissant, éclatant	Blanc, pâle



STRUCTURE CORPORELLE ET APPARENCE (suite)

	VATA	PITTA	KAPHA
Texture de la peau et Température	Fine, sèche, froide, rêche, craquelée, veines saillantes	Chaude, humide, rose, grains de beauté, taches de rousseur, acné	Épaisse, blanche, humide, froide, douce, lisse
Cheveux	Rares, épais, secs, bruns, légèrement ondulés	Modérés, fins, doux, blancs ou chauves précoces	Abondants, gras, épais, très ondulés, brillants
Tête	Petite, mince, longue, tremblante	Moyenne	Grande, trapue, stable
Front	Petit, ridé	Moyen, avec des plis	Grand, large
Visage	Fin, petit, long, ridé, mat, terne	Moyen, rouge, contours anguleux	Grand, rond, gros, blanc ou pâle, contours arrondis
Cou	Mince, long	Moyen	Grand, épais
Sourcils	Petits, fins, tremblants	Modérés, fins	Épais, touffus, nombreux
Cils	Petits, secs, fermes	Petits, clairsemés, fins	Grands, épais, gras, fermes
Yeux	Petits, secs, fins, bruns, ternes, vacillants	Moyens, fins, rouges (facilement enflammés), verts, perçants	Grands, exorbités, gros, huileux, blancs, attirants
Nez	Mince, petit, long, sec, crochu	Moyen	Épais, gros, ferme, gras
Lèvres	Minces, petites, foncées, sèches, tremblantes	Moyennes, douces, rouges	Épaisses, grandes, grasses, lisses, fermes
Dents et Gencives	Étroites, sèches, petites, rêches, de travers, gencives s'atrophiant	Moyennes, douces, roses, gencives saignant facilement	Grandes, épaisses, douces, roses, grasses
Epaules	Étroites, petites, plates, voûtées	Moyennes	Large, épaisses, fermes, grasses
Poitrine	Fine, petite, étroite, peu développée	Moyenne	Large, grande, bien ou trop développée
Bras	Fins, trop petits ou trop longs, peu développés	Moyens	Grands, épais, ronds, bien développés



STRUCTURE CORPORELLE ET APPARENCE (suite)

	VATA	PITTA	KAPHA
Mains	Petites, fines, sèches, froides, rêches, crevassées, tremblantes	Moyennes, chaudes, roses	Grandes, épaisses, grasses, fraîches, fermes
Cuisses	Minces, étroites	Moyennes	Bien développées, rondes, charnues
Jambes	Minces, excessivement longues ou courtes, genoux proéminents	Moyennes	Grosses, trapues
Mollets	Petits, durs, fermes	Lâches, doux	Bien galbés, fermes
Pieds	Petits, fins, longs, secs, rêches, craquelés, chancelants	Moyens, doux, roses	Grands, épais, durs, fermes
Articulations	Petites, fines, sèches, chancelantes, craquantes	Moyennes, douces, lâches	Grandes, épaisses, bien développées
Ongles	Petits, fins, secs, rêches, fissurés, craquelés, sombres	Moyens, doux, roses	Grands, épais, lisses, blancs, fermes, gras

DECHETS ET METABOLISME

	VATA	PITTA	KAPHA
Urine	Peu abondante, difficile, incolore	Abondante, jaune, rouge, brûlante	Modérée, blanchâtre, laiteuse
Fèces	Peu abondantes, sèches, dures, difficiles ou douloureuses, flatulences, constipation	Abondantes, lâches, jaunâtres, diarrhée, avec sensation de brûlure	Modérées, solides, parfois de couleur pâle, mucus dans les selles
Transpiration / Odeur corporelle	Peu abondante, inodore	Abondante, chaude, odeur forte	Modérée, froide, odeur plaisante
Appétit	Variable, irrégulier	Fort, vif	Constant, faible



DECHETS ET METABOLISME (suite)

	VATA	PITTA	KAPHA
Goûts Préférés	Aliments sucrés, acides ou salés, revenus à l'huile et épices	Aliments sucrés, amers ou astringents, crus, légèrement cuits sans épices	Aliments piquants, amers ou astringents, cuits avec des épices mais sans huile
Circulation	Faible, variable, irrégulière	Bonne, chaude	Bonne, chaude, lente, régulière

CARACTERISTIQUES GENERALES

	VATA	PITTA	KAPHA
Activités	Vives, rapides, instables, irrégulières, hyperactives	Moyennes, motivées, réfléchies, à la recherche d'un but	Lentes, stables, nobles, puissantes, justes
Force / Endurance	Basse, faible commence et se termine rapidement	Moyenne, intolérance à la chaleur	Endurance mais lente à démarrer
Nature Sexuelle	Variable, imprévisible, perverse, grand désir mais peu d'énergie, peu d'enfants	Modérée, passionnée, querelleuse, dominante	Faible mais désir sexuel constant, bonne énergie sexuelle, dévouée, de nombreux enfants
Sensibilité	Peur du froid, du vent, sensibilité à la sécheresse	Peur de la chaleur, n'aime pas le soleil, le feu	Peur du froid, de l'humidité, aime le vent et le soleil
Résistance aux Maladies	Faible, variable, système immunitaire faible	Moyenne, sujet aux infections	Bonne, sujet aux troubles congestifs
Tendances aux Maladies	Maladies du système nerveux, douleurs, arthrites, troubles mentaux	Fièvres, infections, maladies inflammatoires	Maladies du système respiratoire, mucosités, œdèmes
Réaction aux Médicaments	Rapide, nécessite un faible dosage, effets secondaires inattendus ou réactions nerveuses	Moyenne, dosage moyen	Lente, nécessite un dosage élevé, effets lents à se manifester



CARACTERISTIQUES GENERALES (suite)

	VATA	PITTA	KAPHA
Pouls	Fin, rapide, superficiel, irrégulier, faible, semblable à un serpent	Fort, bondissant, modéré, semblable à une grenouille	Profond, lent, régulier, ondulant, retors, semblable à un cygne

FACTEURS MENTAUX ET EXPRESSION

	VATA	PITTA	KAPHA
Voix	Basse, faible, rauque	Aiguë, pointue, modérée, bonne	Plaisante, profonde, bonne tonalité
Parole	Vive, inconsistante, irrégulière, volubile	Modérée, disposée à argumenter, convainquante	Lente, précise, non volubile
Nature Mentale	Vive, adaptable, indécise	Intelligente, pénétrante, critique	Lente, constante, lourdeur d'esprit
Mémoire	Faible, remarque et oublie facilement les choses	Vive, claire	Lenteur pour remarquer mais n'oublie pas
Finances	Gagne et dépense facilement, irrégulièrement	Dépense pour des objectifs spécifiques, des causes ou des projets	Conserve ce qu'il gagne, en particulier les biens immobiliers
Tendances Emotionnelles	Peureux, anxieux, nerveux	Coléreux, irritable, querelleur	Calme, satisfait, attaché, sentimental
Tendances Névrotiques	Hystérie, tremblements, crises d'anxiété	Caractère extrême, rage, accès de colère	Dépression, insensibilité, chagrin
Foi	Irrégulière, changeante, rebelle	Déterminée, fanatique, dirigeante	Constante, loyale, conservatrice
Sommeil	Léger, tendance à l'insomnie	Modéré, peut se réveiller mais se rendormira	Difficile, difficulté à se réveiller
Rêves	Que l'on vole, démenage, agités, cauchemars	En couleur, passionnés, conflits	Romantiques, sentimentaux, aquatiques, peu de rêves

FACTEURS MENTAUX ET EXPRESSION (suite)

	VATA	PITTA	KAPHA
Habitudes	Aime la vitesse, les voyages, les parcs, les jeux, les plaisanteries, les histoires, les futilités, les activités artistiques, la danse	Aime les sports de compétition, les débats, la politique, la chasse, la recherche	Aime l'eau, la voile, les fleurs, les produits de beauté, se lancer dans les affaires, la cuisine

TOTAL (50) VATA _____ PITTA _____ KAPHA _____

NATURE MENTALE :

La Mentalité Vata (air)

Les types Vata ont tendance à avoir peur et à être anxieux. Ils sont changeants, excitables et indécis et possèdent de bons pouvoirs mentaux mais variables. Ils sont doués pour comprendre et oublier. Ils s'attachent et se détachent facilement, sont aisément émotifs, expriment et oublient facilement leurs émotions. Leur esprit et leurs sens sont sensibles mais instables. Ils n'ont pas beaucoup de courage et ont donc tendance à être lâches. Ils sont généralement solitaires et n'ont pas beaucoup d'amis. Toutefois, ils établissent aisément des liens d'amitiés avec les personnes hors de leur sphère sociale. Ils ne font pas de bons dirigeants, ni de bons adeptes. Ils ne sont pas très matérialistes et l'accumulation de biens ou d'argent ne les intéresse pas. Ils dépensent rapidement et facilement leur argent.

La Mentalité Pitta (feu)

Les types Pitta sont sujets aux émotions fougueuses telles que l'irritabilité et la colère. Ils sont logiques, critiques, perceptifs et intelligents. Ils sont facilement émotifs et ont du mal à extérioriser leur colère. Ils s'expriment bien, sont convaincants et font preuve d'autosatisfaction. Ils possèdent généralement une forte volonté, sont empreints de dignité et font de bons dirigeants. Bien qu'ils soient très serviables et aimables envers leurs amis et adeptes, ils



sont cruels et impitoyables envers leurs opposants. Ils sont intrépides, aventureux, audacieux et téméraires. Ils sont inventifs, ingénieux et possèdent de bons talents mécaniques. Leurs souvenirs sont vifs et non sentimentaux. Ils s'intéressent davantage au cumul de pouvoir qu'aux biens matériels mais ils rassemblent des biens matériels pour parvenir à leurs fins.

La Mentalité Kapha (eau)

Les types Kapha tendent à avoir des émotions humides telles que l'amour et le désir, les idylles et la sensiblerie. Ils sont gentils, attentionnés et loyaux mais également lents à réagir, conservateurs, timides et obéissants. Ils ont tendance à avoir de nombreux amis et à être très proches de leur famille, de leur communauté, de leur culture, de leur religion et de leur pays mais ils peuvent être étroits d'esprit en dehors de leur sphère d'activités habituelles. Ils ne voyagent pas beaucoup et sont plus heureux chez eux. Ils s'attachent facilement et ont du mal à lâcher prise. Bien qu'ils manifestent facilement leur affection, ils sont lents à exprimer leurs émotions, surtout la colère. Ils sont stables psychologiquement et très prudents mais ils ont besoin de temps pour réfléchir correctement.

LES TYPES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

Etant donné que la nature mentale est plus subtile que la nature physique, elle peut manifester une grande diversité de variations. Comme elle est plus changeante que la nature physique, elle a plus facilement des troubles temporaires différents de la constitution physique. Par conséquent, les troubles mentaux sont plus fréquemment différents de la constitution physique que ne le sont les maladies corporelles. L'esprit est également très facilement troublé par le processus de maladie mais ce désordre mental n'est pas toujours de même nature que celui de la maladie. En général, toutes les maladies nous effraient. Elles suscitent en nous la peur fondamentale de la mort, ont tendance à aggraver Vata ou à créer de l'anxiété.



LA NATURE MENTALE ET L'ASTROLOGIE

Les différences entre la nature mentale et physique sont souvent révélées par l'astrologie qui nous donne une image plus précise et plus détaillée de l'esprit qu'un simple examen ayurvédique. Le thème natal même est la représentation des énergies mentales ou du corps astral. Il est aussi possible d'examiner le corps physique en isolant certains facteurs. Ainsi, pour traiter le mental, il est conseillé de consulter l'astrologie. Elle nous procure une vue d'ensemble de la vie, de la personnalité et des objectifs de l'âme dans cette incarnation.

LES DISPOSITIONS MENTALES ET SPIRITUELLES

Dans le système védique, la nature mentale s'examine selon les gunas, attributs principaux de la nature (Prakriti) ou sattva, rajas et tamas. Ces attributs indiquent les caractéristiques mentales respectives de clarté, de distraction et de lourdeur d'esprit. A cet égard, les doshas ont une importance secondaire. Ces trois qualités reflètent le niveau de développement de l'âme. Les gunas ne sont pas de simples propensions intellectuelles ni des types émotionnels. Ils indiquent la sensibilité de l'esprit, son aptitude à percevoir la vérité et à agir en conséquence.

L'esprit même est dénommé sattva ou clarté, étant donné que sattva est la qualité lucide fondamentale de l'esprit favorisant la perception. Sattva signifie «ce qui possède la même nature que la vérité ou la réalité (sat)». L'esprit est naturellement clair et pur mais obscurci par les pensées et les émotions négatives. Lorsqu'il est pur, il conduit à l'éveil et à la réalisation de Soi. Sattva est la nature divine ou pieuse. Il entraîne l'intériorisation de l'esprit, le mouvement vers l'intérieur de la conscience et l'union de la tête et du cœur.

Rajas, qui signifie tache ou fumée, est la distraction ou l'agitation mentale nous entraînant vers l'extérieur pour nous perdre dans le monde extérieur. Il représente l'esprit troublé par les désirs. Rajas représente les pensées et l'imagination perturbées. Il entraîne l'obstination, la colère, la stimulation et les divertissements. En excès, il provoque une nature courroucée (asurique).



Tamas, qui signifie pesanteur et léthargie, représente la lourdeur d'esprit, l'obscurité et l'inaptitude à percevoir. Il représente l'esprit obscurci par l'ignorance et la peur. Tamas entraîne la paresse, le sommeil et l'inattention. Il favorise un manque d'activité mentale, l'insensibilité et un esprit dominé par des forces externes ou subconscientes. Tamas entraîne une nature servile ou animale.

Généralement, rajas et tamas vont de pair. Tamas crée l'assombrissement de la conscience, permettant à rajas de projeter diverses imaginations et idées égotistes erronées. De même, rajas en excès, épuise notre énergie par une trop grande activité et nous rend tamasiques, l'esprit lourd et léthargique.

Rajas et tamas sont des forces indispensables de la nature. Rajas crée l'énergie, la vitalité, les émotions et est lié au prana. Tamas crée la stabilité, permettant aux formes fixes de se manifester. Il est ainsi à la base de notre corps physique. Mais ces deux qualités n'ont pas leur place dans l'esprit et dans le processus de perception. Pour que la conscience objective se produise, l'esprit doit rester calme. Il doit être sans distraction ni inertie. Il doit être comme un miroir nous permettant de voir, semblable à un lac sans vague reflétant la lune. Nous devrions accorder leur juste valeur à rajas et à tamas en ce qui concerne les aspects inférieurs de notre nature, le corps et le prana, mais nous devrions libérer notre esprit de ses compulsions.

TENDANCES AUX MALADIES DES TROIS TYPES MENTAUX

En Ayurvéda, la cause principale de maladie provient de la «défaillance de l'intelligence» ou *prajnaparadha*. Ce défaut ne représente pas une insuffisance de connaissance intellectuelle ni d'acuité verbale, mais une déficience de sagesse naturelle. Elle représente un manque de compréhension de l'harmonie naturelle de la vie, elle est le fruit d'une vie en désaccord avec la nature, l'univers et le Divin. La défaillance du fonctionnement de notre intelligence naturelle provient de facteurs de conditionnements externes, tels que la peur ou le désir. Elle inhibe une vie créative et nous piège dans les conventions et les habitudes. Elle se manifeste



par un manque de foi en la vie et envers le Divin et par la négligence et l'irresponsabilité envers notre santé.

Les troubles mentaux sont spécifiquement causés par la défaillance de l'intelligence ou par une insuffisance de sattva. Celle-ci provient d'une mauvaise éducation (sans moralité ni éthique), faisant du mal aux autres, de stimulations et de divertissements excessifs, de malhonnêteté ou de caractère mensonger. Les facteurs physiques, notamment un régime alimentaire incorrect, une trop grande consommation de sucre ou de viande et un sommeil excessif y contribuent également.

Sattva est augmenté par une démarche spirituelle, des pratiques yogiques, des mantras, la méditation, en passant du temps dans la nature, en observant un régime alimentaire favorisant sattva et en ayant une hygiène de vie en harmonie avec notre constitution. L'Ayurvéda nous encourage à développer sattva dans tout ce que nous entreprenons.

LES TYPES DE GUNAS ET LES POTENTIELS DE MALADIE

LES TYPES SATTVIQUES : Ce sont les types les plus exempts de maladies. Leur nature est harmonieuse et adaptable. Ils s'efforcent de rester équilibrés et ont une paix d'esprit annihilant les racines psychologiques des maladies. Ils sont prévenants envers les autres et prennent soin d'eux et de leur corps. Toute vie leur est un apprentissage et ils essayent de voir le bien dans tout, y compris dans les maladies.

LES TYPES RAJASIQUES : Ils ont une bonne énergie, voire même excessive, mais ils s'épuisent par une activité exagérée. Leurs symptômes de maladies sont fréquemment aigus et il leur est possible de guérir à l'aide de mesures médicales adéquates. Ils sont impatients et inconstants vis à vis de leurs troubles et ne prennent pas toujours le temps ou ne mettent pas en œuvre les moyens de se rétablir. Ils rejettent souvent la responsabilité de leurs maladies sur les autres, ce qui retarde leur guérison.



LES TYPES TAMASIQUES : Ils sont prédisposés aux maladies chroniques et à une faible vitalité. Leur énergie et leurs émotions tendent à être stagnantes ou bloquées. Leurs maladies sont profondément ancrées, persistantes et difficiles à traiter. Ils ne recherchent pas de traitement approprié et ont généralement une mauvaise hygiène de vie. Ils acceptent leur maladie comme étant leur destinée et ne profitent pas des méthodes pouvant les guérir. Ils sont souvent prisonniers de mauvaises habitudes, de dépendance et d'attachements qu'ils sont incapables de remettre en cause.

LES TROIS TYPES MENTAUX ET LES TROIS DOSHAS

Une méthode essentielle pour équilibrer les trois doshas consiste à passer des aspects tamasiques et rajasiques à l'aspect sattvique (spirituel). Il est généralement impossible de transcender notre dosha prédominant, mais nous pouvons accéder à son niveau de fonctionnement supérieur. Par exemple, un type Kapha peut passer de l'avidité, émotion tamasique, à la dévotion, émotion sattvique. Cela permet de transformer la tendance émotionnelle négative à même de générer des maladies, en une puissance favorisant la santé et l'illumination.

Nous possédons tous ces trois qualités mentales à divers degrés, tout comme nous possédons tous les trois doshas. Sans sattva, nous ne pourrions rien percevoir. Sans rajas, nous ne pourrions pas nous déplacer. Sans tamas, nous n'aurions aucune stabilité ni cohérence. L'équilibre adéquat de toutes ces qualités est également sattva qui signifie équilibre.

Plusieurs tentatives ont été effectuées pour essayer de faire correspondre les trois doshas aux trois gunas principaux. En fait, n'importe quel dosha peut correspondre à n'importe quel guna. Nous présentons une vaste description dans le tableau qui suit.

Nous devons examiner notre constitution mentale en faisant une évaluation de sattva, rajas et tamas présents en nous. Cette analyse nous permet d'améliorer notre esprit et de limiter notre tendance aux maladies notamment par la pratique du yoga et en cultivant notre caractère.



Lorsque nous associons les trois qualités aux trois doshas, il se produit la description suivante du développement mental de l'être humain. Chaque dosha est divisé selon les trois qualités. En ce qui concerne la nature mentale, nous remarquons qu'aucun dosha n'est nécessairement meilleur qu'un autre. Leurs humeurs varient mais il existe des niveaux spirituels supérieurs et inférieurs pour chaque type. En définitif, sept différents types de gunas peuvent être établis pour chaque dosha (tels les sept types doshiques différents). Ce sont les purs sattva, les purs rajas, les purs tamas, les sattva/rajas, les sattva/tamas, les rajas/tamas et tous les trois en proportions égales. Un sattva entièrement pur (*shuddha sattva*) entraîne l'illumination.

Nous devrions tous examiner ces caractéristiques mentales et observer lesquelles s'accordent à notre nature. Il est possible de réduire les qualités négatives, telles que les habitudes provoquant les maladies, en utilisant des mesures curatives appropriées. Celles-ci comprennent la méditation, les prières, les mantras, les pujas ou diverses autres formes d'examen de soi ou d'abandon au Divin. Toute notre culture contemporaine est très rajasique. Par conséquent, un certain nombre de caractéristiques rajasiques témoignent davantage des circonstances que de notre propre disposition.

LA NATURE MENTALE VATA (AIR)

Sattvique (Harmonieuse)	Energique, adaptable, flexible, compréhension rapide, habilité à communiquer, grand sens d'unité humaine, forte énergie de guérison, véritable enthousiasme, esprit positif, capable d'entreprendre des choses, bonnes aptitudes aux changements et mouvements positifs
Rajasique (Perturbée)	Indécis, peu fiable, hyperactif, inquiet, agité, perturbé, nerveux, anxieux, trop bavard, superficiel, bruyant, perturbateur, enthousiasme trompeur
Tamasique (Obscurcie)	Peureux, servile, malhonnête, secret, déprimé, autodestructeur, toxicomane, enclin aux perversions sexuelles, émotionnellement troublé, suicidaire



LA NATURE MENTALE PITTA (FEU)

Sattvique (Harmonieuse)	Intelligent, lucide, perspicace, éclairé, judicieux, bonne volonté, indépendant, chaleureux, amical, courageux, bon guide et dirigeant
Rajasique (Perturbée)	Volontaire, impulsif, ambitieux, agressif, contrôle, critique, dominant, manipulateur, coléreux, courroucé, imprudent, fier, vain
Tamasique (Obscurcie)	Odieux, vile, vindicatif, destructif, psychopathe, criminel, trafiquant de drogue, personnage de la pègre

LA NATURE MENTALE KAPHA (EAU)

Sattvique (Harmonieuse)	Calme, paisible, satisfait, stable, conséquent, loyal, aimant, compatissant, indulgent, patient, dévoué, réceptif, qui nourrit, d'un grand soutien, foi puissante
Rajasique (Perturbée)	Qui contrôle, attaché, avide, matérialiste, sentimental, ayant besoin de sécurité, à la recherche du confort et du luxe
Tamasique (Obscurcie)	Lourdeur d'esprit, frustré, léthargique, apathique, paresseux, compréhension lente, insensible, voleur

I.4 EXAMEN DES MALADIES

Les schémas des déséquilibres

Les maladies reflètent le dosha prédominant à l'origine des troubles. Nous comprenons la nature d'une maladie, ainsi que la nature de la constitution physique, d'après les attributs doshiques qu'elle présente. Nous pouvons la traiter à l'aide des remèdes appropriés aux doshas impliqués.

Certaines maladies proviennent spécifiquement d'un dosha ou d'un autre. La plupart des maladies sont de nature Vata puisque Vata tend vers la décomposition. Les textes ayurvédiques citent davantage de troubles Vata que de troubles Pitta et Kapha, dont quatre-vingt troubles Vata, quarante troubles Pitta et vingt troubles Kapha. Les maladies Kapha sont principalement caractérisées par le mucus. Les maladies Pitta sont indiquées par de la fièvre ou des sensations de brûlure. Les maladies Vata par la douleur ou la faiblesse physique.

- Les maladies Kapha (eau ou mucus) comprennent la plupart des troubles respiratoires, les rhumes, la grippe, l'asthme, la bronchite, l'inflammation des ganglions, les œdèmes et les tumeurs bénignes. Les principaux attributs des troubles Kapha sont l'humidité, la croissance excessive des tissus et le froid.

- Les maladies Pitta (feu ou bile) comprennent la plupart des maladies fébriles et infectieuses, les troubles hépatiques, les ulcères, l'acidité, les furoncles, les éruptions cutanées. Les attributs principaux des troubles Pitta sont la chaleur, la rougeur et l'aspect huileux.



- Les maladies Vata (air et vent) comprennent la plupart des troubles du système nerveux, l'insomnie, les tremblements, l'épilepsie, la paralysie et l'arthrite. Les attributs principaux des troubles Vata sont la sécheresse, le froid, la difficulté de mouvements ou les mouvements anormaux et la dégénérescence des tissus.

En général, toutes les maladies peuvent être divisées en types Vata, Pitta ou Kapha selon le dosha le plus impliqué. Toutefois, une même maladie peut être causée par différents doshas. La plupart des rhumes ordinaires sont de nature Kapha, dont les principaux symptômes sont les mucosités et la congestion. D'autres peuvent avoir des qualités Pitta avec de fortes fièvres et de violents maux de gorge. Bien que toute maladie puisse provenir de plusieurs types, le traitement de toutes les maladies suit les mêmes chemins et principes essentiels provenant du dosha déséquilibré.

LES DOSHAS EN TANT QUE SIEGES DES MALADIES

La plupart des maladies proviennent généralement du déséquilibre d'un seul dosha. Par exemple, l'arthrite peut provenir d'un excès de Vata, de Pitta ou de Kapha. Toutefois, chaque maladie est généralement caractérisée par un dosha spécifique comme par exemple l'arthrite qui constitue principalement un trouble de Vata puisque Vata est relié aux os.

Afin de mieux comprendre cet aspect, nous devons comprendre que les doshas peuvent s'endommager les uns les autres. Les doshas qui sont des forces sous-jacentes du corps ne sont pas uniquement des facteurs provoquant les maladies mais également les sièges des maladies. Ils sont liés aux tissus, aux organes et aux systèmes qu'ils gouvernent, ainsi les maladies impliquant le système nerveux indiquent que Vata est le siège de ce déséquilibre. Les maladies de ce système, gouvernées par Vata, seront généralement plus de type Vata. Cependant, elles peuvent être de nature Pitta ou Kapha étant donné que ces autres doshas peuvent endommager Vata lorsqu'ils sont en excès.



En général, un dosha aggrave les facteurs qu'il gouverne. Il est le siège et le facteur causatif du processus de maladie. Ainsi, un excès de Kapha (mucus) endommage les poumons qui sont des organes Kapha. Mais un dosha en excès peut prendre l'emplacement de la maladie d'un autre dosha. Cela indique souvent une maladie plus grave, dans laquelle le dosha a déjà endommagé son propre siège. Par exemple, un excès de Kapha, après avoir endommagé les poumons, peut ensuite endommager le système nerveux comme dans le cas de la crise d'asthme ou de l'épilepsie où les mucosités ont obstrué les canaux et ont par conséquent endommagé Vata. Les doshas s'affectent réciproquement et, dans les maladies graves telles que le cancer, les trois doshas peuvent être déséquilibrés rendant le traitement très compliqué.

Selon l'Ayurvéda, il n'est pas nécessaire de connaître le nom ou la forme de la maladie. Il est plus important de connaître les attributs des doshas et leurs états de déséquilibre qui sont à l'origine des maladies. De ce point de vue, le traitement est plus simple et plus holistique. Lorsque nous avons déterminé quel dosha est déséquilibré, ainsi que l'emplacement de sa manifestation, nous pouvons procéder à un régime complet pour le réduire. C'est l'énergie sous-jacente de la maladie qui doit être contrecarrée, et simplement l'identifier n'est pas suffisant. L'Ayurvéda considère toutes les maladies d'après les trois doshas. Ainsi, aucune nouvelle maladie n'est découverte mais seulement des variations à l'intérieur des mêmes facteurs fondamentaux provoquant les maladies.

LES DOSHAS EN EXCES

Selon les textes ayurvédiques classiques, les symptômes classiques des doshas aggravés ou en excès sont les suivants :

« Vata en excès entraîne des malaises, des spasmes, des douleurs aiguës, des engourdissements, la dépression, des fractures, des douleurs frappantes et perçantes, de la constipation, des articulations qui craquent, des contractions, la rétention des déchets, l'excitabilité, la soif, des trem-



blements, la peau rugueuse, des tissus poreux, la déshydratation, des mouvements convulsifs, de la raideur, un goût astringent dans la bouche et une coloration foncée ou auburn de la peau ».

- Nous retrouvons ces éléments dans les pouvoirs asséchants et perturbateurs du vent.

« L'action de Pitta en excès entraîne des sensations de brûlure, de la rougeur, de la chaleur, des furoncles, de la transpiration, la formation de pus, des saignements, de la nécrose, l'épuisement, des évanouissements, l'ébriété, un goût piquant et acide dans la bouche ainsi que toutes les décolorations sauf en blanc et en marron ».

- Nous retrouvons ces éléments dans l'action brûlante entraînant la fermentation du feu.

« Kapha en excès crée du mucus, de la lourdeur, des tissus rigides, des démangeaisons, une sensation de peau froide, un sommeil excessif, une couleur blanche et une saveur sucrée et salée dans la bouche qui sont lentes à se manifester ».

- Ces éléments reflètent la lourdeur et la stagnation de l'eau.

ASHTANGA HRIDAYA XII. 49-54

INSUFFISANCE DES DOSHAS

Les maladies sont principalement causées par les doshas en excès ou déséquilibrés. Les doshas insuffisants n'ont pas la force de provoquer des maladies mais ils ont leurs propres symptômes. Une insuffisance de Vata est semblable à un excès de Kapha. Une insuffisance de Pitta est semblable à un excès de Vata et de Kapha. Une insuffisance de Kapha ressemble à un excès de Vata. Les symptômes des doshas insuffisants ou déficients sont les suivants :

« Une insuffisance de Vata entraîne une lassitude des membres, des défauts d'élocution, un manque d'enthousiasme, une perception confuse ainsi qu'une augmentation de mucus et la production de toxines (*Ama*).



Une insuffisance de Pitta entraîne une diminution du feu digestif, du froid et un manque d'éclat.

Une insuffisance de Kapha entraîne une sensation de vide dans l'estomac, des palpitations et un relâchement des articulations ».

ASHTANGA HRIDAYA XI. 14-16

SYMPTOMES DE DESEQUILIBRE DES DOSHAS

Le tableau suivant fournit de façon détaillée les symptômes des maladies communs à chacun des trois doshas. Ceux-ci peuvent être ajoutés aux éléments de l'examen constitutionnel afin d'obtenir une plus grande précision. L'examen du pouls, de la langue et de l'abdomen sont essentiels ainsi que l'interrogation du patient.

	VATA	PITTA	KAPHA
Couleur (du teint, des déchets, décoloration)	Noir, marron, bleu-noir, bleu, rose, diminution ou absence de couleur	Rouge, violet, jaune, vert, noir, gris fumé	Blanc, pâle
Douleur	Très violente, élancement, mordante, remuante, frappante, variable, migratoire, intermittente	Moyenne, brûlante, bouillante	Faible, lourde, émuée, constante
Fièvre	Température modérée, fièvre variable ou irrégulière, soif, anxiété, agitation	Température très élevée, sensation de brûlure, soif, transpiration, irritabilité, délire	Fièvre peu élevée, affaiblissement, lourdeur, température élevée constante
Déchets	Gaz, son (gaz, articulations qui craquent, etc.)	Saignements, pus, bile	Mucosité, salivation
Bouche	Goût astringent, sec	Goût amer ou piquant, salivation accrue	Goût sucré ou salé, salivation abondante, écoulement de mucosité



SYMPTOMES DE DESEQUILIBRE DES DOSHAS (suite)

	VATA	PITTA	KAPHA
Gorge	Sèche, rugueuse, douleur et constriction de l'œsophage	Maux de gorge, inflammation, sensation de brûlure	Enflée, dilatée, œdème
Estomac	Diminution des sécrétions, appétit irrégulier, éructation fréquente (renvois, hoquet), sensation d'étranglement	Appétit excessif, éructation acide ou piquante, sensation de brûlure, ulcères, cancer	Digestion lente, éructation sucrée ou avec des mucosités
Foie et vésicule biliaire	Sec, rugueux, sécrétions peu abondantes, activité irrégulière	Doux, production excessive de bile, calculs biliaires, inflammations, abcès, activité augmentée	Hypertrophié, lourd, ferme, bile insuffisante, activité ralentie
Intestins	Secs, péristaltisme, distension, flatulences, constipation	Sécrétions abondantes, péristaltisme rapide, inflammations, ulcères, abcès, tumeurs, cancer, saignements / hémorragie, perforation	Parois tapissées de mucus, péristaltisme lent, obstruction, distension, œdèmes, tumeurs
Fèces	Constipation, selles douloureuses et difficiles, sèches, en petite quantité	Diarrhée, selles liquides, évacuation rapide incontrôlable, sensation de brûlure, fréquentes, en quantité modérée	Solides, peu fréquentes, en grande quantité, contenant du mucus, entraînant des démangeaisons
Urines	Peu abondantes, difficiles, très fréquentes ou absence d'urine, incolores	Abondantes, avec sensation de brûlure, fréquentes, jaunes, troubles, brunes ou rouges	Abondantes, peu fréquentes, avec des mucosités, blanches ou pâles
Sueur	Peu abondante, irrégulière	Abondante, chaude	Modérée, constante
Esprit et sens	Fantômes, peur, apathie, chagrin, perte de la cons-	Sens affaiblis, intoxication, agitation, émotions vio-	Perception lente, absence de désirs, léthargie, stupeur,



SYMPTOMES DE DESEQUILIBRE DES DOSHAS (suite)

	VATA	PITTA	KAPHA
	cience, insomnie, envie de chaud et n'aime pas les choses froides	lentes, délires, insomnie, étourdissements, évanouissements, envie de choses froides	sommeil excessif, envie de choses chaudes
Début des maladies	Rapide, variable, irrégulier	Moyen, avec fièvre	Lent, constant
Moments d'aggravation	Aube, crépuscule	Midi, minuit	Au milieu de la matinée et au milieu de la soirée
Saisons d'aggravation	Automne, début de l'hiver	Été, fin du printemps	Fin de l'hiver, début du printemps
Facteurs aggravants exogènes	Vent, froid, sécheresse	Chaleur, soleil, feu, humidité	Moiteur, froid

LE PROCESSUS DE MALADIE

OJAS,

L'ENERGIE ESSENTIELLE DU SYSTEME IMMUNITAIRE

Ojas est l'énergie essentielle du corps. Il signifie littéralement «vigueur». Il est l'essence subtile du système reproducteur et de toutes les sécrétions vitales. Il est le concept ayurvédique du fluide originel à la base de toutes nos aptitudes physiques. Ojas n'est pas une substance physique. Il est la sève de notre énergie vitale et existe au niveau subtil dans le chakra du cœur. Lorsqu'il est en quantité suffisante, il procure une bonne santé. Lorsqu'il est insuffisant, il provoque des maladies et plus précisément dans les endroits où il est insuffisant. En termes contemporains, nous pouvons dire qu'il est similaire à l'énergie essentielle du système immunitaire. Ojas est défini comme suit :

« Essence ultime des fluides reproducteurs et chaleur des tissus. Situé dans le cœur, il s'étend dans tout le corps, procurant



stabilité et soutien. Il est humide, de la nature du nectar (*Soma*), transparent, de couleur légèrement rouge et jaune. Lorsqu'il est détruit, nous mourrons ; lorsqu'il est présent, nous vivons.

Ojas diminue avec la colère, la faim, l'anxiété, le chagrin et le surmenage. Nous ressentons alors la peur et la faiblesse, sommes constamment tourmentés, et nos sens sont perturbés. Nous manquons de couleur, devenons faibles physiquement et mentalement. Les qualités telles que la patience et la foi disparaissent ».

Les autres facteurs diminuant Ojas se traduisent par une activité sexuelle excessive et la consommation de drogues ou de stimulants, ainsi que le stress, l'anxiété, les aliments dévitalisés, un environnement et une hygiène de vie non naturels.

Ojas est réapprovisionné par des aliments spécifiques tels que le lait et le ghee (beurre clarifié), et par des plantes toniques particulières telles que l'ashwagandha, le shatavari et le guduchi. Les pratiques de méditation, la récitation de mantras tels que Om et la modération sexuelle sont également efficaces car Ojas est de nature essentiellement sattvique (pure).

Lorsque Ojas est insuffisant, il crée des maladies chroniques, dégénératives, des troubles infectieux mystérieux, difficiles à traiter ainsi que des troubles nerveux. Le Sida, maladie contemporaine, est symptomatique d'une insuffisance de Ojas. Les maladies chroniques moins graves qui entraînent de l'asthénie sont également liées à Ojas, notamment les infections chroniques comme le virus de Epstein-Barr ou l'hépatite chronique. Ojas diminuant avec l'âge, les maladies de vieillesse reflètent cette insuffisance, de même qu'une insuffisance de Ojas entraîne un vieillissement prématuré.

LES SIX ETAPES DES MALADIES

En Ayurvéda, le processus de maladie peut se résumer simplement. Les doshas subissent une augmentation par des éléments aggravant (régime alimentaire, climat, saisons, hygiène de vie, émotions, etc.). Ces facteurs provoquent une diminution du feu



digestif, qui à son tour donne naissance à une masse d'aliments non digérés (dénommée *Ama* en Sanskrit). Cette masse, ainsi que le dosha en excès, obstruent les canaux et se déposent dans un endroit affaibli du corps, où la maladie se développera.

L'Ayurvéda reconnaît six étapes dans le processus de maladie selon le développement et le mouvement des doshas déséquilibrés :

1. L'accumulation (*sancaya*)
2. L'aggravation (*prakopa*)
3. Le débordement (*prasara*)
4. La Réimplantation (*sthana samsraya*)
5. La manifestation (*vyakti*)
6. La diversification (*bheda*)

Les deux premières sont liées à l'augmentation des doshas dans leur siège respectif. Les quatre autres indiquent leur propagation dans les différentes parties du corps.

1. L'ACCUMULATION

Les doshas commencent à augmenter dans leurs sièges respectifs. Les causes proviennent d'un régime alimentaire incorrect, d'une inadaptation saisonnière, d'une hygiène de vie inadéquate, de troubles psychologiques ainsi que de tous les facteurs habituels augmentant un dosha spécifique.

- Vata (air) s'accumule dans le côlon, provoquant de la distension abdominale, des flatulences, de la constipation, des insomnies, de la peur, de la fatigue, de la sécheresse et la recherche de la chaleur.

- Pitta (feu) s'accumule dans l'intestin grêle produisant une sensation de brûlure, de la fièvre, de l'hyperacidité, un goût amer dans la bouche, des urines et des selles de couleur jaune, de la colère et l'envie de choses froides.

- Kapha (eau) s'accumule dans l'estomac provoquant lassitude, lourdeur, pâleur, ballonnements, indigestions et l'envie d'aliments légers.

2. L'AGGRAVATION

Les doshas continuent à augmenter dans leurs sièges respectifs, entraînant une augmentation de symptômes et avec la pression de cette accumulation, l'apparition de symptômes dans d'autres endroits.

- Vata entraîne des vertiges, davantage de constipation, des douleurs abdominales ou des spasmes, une plus grande accumulation de gaz accompagnés de borborygmes dans les intestins avec une distension de l'abdomen.

- Pitta entraîne de l'acidité, des régurgitations acides, des brûlures de l'estomac, une soif excessive, une perte de force, un sommeil difficile.

- Kapha entraîne une perte d'appétit, des indigestions, des nausées et une salivation excessive, une lourdeur au niveau de la tête et du cœur et un sommeil excessif.

3. LE DEBORDEMENT

Les doshas remplissent désormais leurs sièges respectifs et commencent à se répandre dans le reste du corps. Ils pénètrent dans le plasma et le sang, se répandant hors de l'appareil digestif. Les doshas ne sont plus localisés et peuvent désormais pénétrer dans les organes et les tissus.

Ils se déplacent dans différentes directions entraînant divers troubles et dysfonctionnements. La nature et l'emplacement de ces complications dépendent de la direction dans laquelle les doshas se déplacent. Ils peuvent se déplacer dans toute direction, vers le haut, le bas, d'un côté à l'autre, mais se logeront dans l'emplacement le plus accessible. Ils s'approchent des tissus et des déchets corporels et s'y mélangent. Il y aura une aggravation de symptômes à leurs sièges respectifs.

- Vata entraîne une sécheresse cutanée, des articulations douloureuses ou raides, des douleurs lombaires, des convulsions, des spasmes, des céphalées, de la toux sèche, de la fièvre intermittente ainsi qu'une douleur abdominale constante accompagnée de constipation, de selles douloureuses et de fatigue générale.

- Pitta entraîne des maladies inflammatoires de la peau, de la conjonctivite, de la gingivite, des vertiges, des céphalées, de la fièvre élevée, des vomissements bilieux, ainsi que de la diarrhée accompagnée de sensation de brûlure.

- Kapha entraîne de la toux, de l'asthme, une inflammation des ganglions, de la fièvre basse, des vomissements, des articulations enflées et des mucosités dans les selles.

4. LA REIMPLANTATION

Les doshas se relogent dans d'autres sièges du corps dans lesquels ils commencent à créer des maladies spécifiques. En général, les doshas se logent dans les tissus avec lesquels ils sont liés :

- Un excès de Vata se dépose dans les os
- Un excès de Pitta se dépose dans le sang
- Un excès de Kapha se dépose dans le système lymphatique

Cependant, les doshas peuvent se déplacer dans tous les sièges faibles. Par exemple, pour l'arthrite, les doshas se déposent dans les articulations où ils s'accumulent. Ou bien, lorsqu'une personne a consommé trop de sucres, les doshas se déplacent dans le pancréas et créent du diabète. Les symptômes des maladies s'immobilisent dans la phase de réimplantation, tandis qu'ils se déplacent dans la phase de débordement.

5. LA MANIFESTATION

Les doshas manifestent un ensemble de symptômes spécifiques à ces sièges particuliers. Nous pouvons désormais identifier les maladies telles que l'asthme, le diabète, l'arthrite ou toute autre maladie. La maladie est déjà bien avancée et le traitement devient difficile.

6. LA DIVERSIFICATION

A ces endroits spécifiques, les doshas manifestent leurs caractéristiques particulières. Les maladies peuvent être identifiées selon leurs attributs doshiques.



Par exemple, de l'arthrite de type Vata entraînera des douleurs aiguës, du froid, de la raideur, une peau sèche et de la constipation. De l'arthrite de type Pitta entraînera de la fièvre, des sensations de brûlure, des articulations rouges et enflées et des selles liquides. De l'arthrite de type Kapha entraînera des gonflements, des œdèmes, du mucus et des congestions.

En règle générale dans les traitements, il est toujours plus facile de traiter les doshas lorsqu'ils sont encore situés dans leur siège originel. Cependant, les stades d'accumulation et d'aggravation sont relativement faciles à soigner. Le stade de débordement est le stade de transition.

Durant la phase de réimplantation, seuls les symptômes préliminaires des maladies sont évidents et la vitalité est encore forte ainsi le traitement reste encore simple. Les deux dernières phases présentent une maladie entièrement développée. Elle a mûri et cela peut exiger beaucoup de temps et d'efforts pour la maîtriser.

LES TROIS CHEMINS DE LA MALADIE

Nous distinguons trois chemins pour les maladies : le chemin intérieur, le chemin extérieur et le chemin central.

1. LE CHEMIN INTERIEUR DE LA MALADIE (*antar marga*) se compose de l'appareil digestif principalement défini dans les trois sections comprenant l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin. Ce chemin est appelé «intérieur» parce que l'appareil digestif forme un canal à l'intérieur du corps. Les maladies qui y sont présentes sont faciles à traiter puisqu'il est possible de les expulser du corps directement à travers l'appareil digestif qui est la voie principale d'élimination des toxines. Elles consistent principalement en maladies de l'appareil digestif.

2. LE CHEMIN EXTERIEUR DE LA MALADIE (*bahya marga*) est composé de plasma (la peau) et de sang qui sont les deux tissus extérieurs superficiels. Les maladies qui y sont présentes sont plus difficiles à traiter parce qu'elles ont déjà pénétré les tissus mais



pas encore suffisamment pour causer des maladies vraiment sérieuses. Elles consistent en maladies de la peau et intoxication du sang.

3. LE CHEMIN CENTRAL DE LA MALADIE (*madhyama marga*) est composé de tissus profonds tels que les muscles, la graisse, les os, les nerfs et les tissus reproducteurs. Il est appelé « chemin central » parce qu'il se situe entre le chemin extérieur ou la peau et le chemin intérieur ou l'appareil digestif. C'est à cet endroit que les points et les organes les plus sensibles sont affectés, tels que la tête, le cœur, la vessie et les articulations. Les maladies qui y sont présentes sont profondément ancrées et donc difficiles à traiter. La plupart des maladies graves, chroniques et dégénératives, allant de l'arthrite au cancer, proviennent de cette région.

Les chemins extérieur et central forment les sept tissus corporels. Les deux premiers, la peau et le sang, sont extérieurs et les cinq suivants dont les muscles, la graisse, les os, la moelle et le fluide reproducteur font partie du chemin central. Les maladies sont également classées à partir des tissus dans lesquels résident les doshas, tels que Pitta dans les tissus musculaires (inflammations des muscles) ou Kapha dans les os (arthrite de type Kapha).

LE MOUVEMENT DES DOSHAS

A TRAVERS LES CHEMINS DE LA MALADIE

Les facteurs favorisant le déplacement des doshas à partir de l'appareil digestif jusqu'aux tissus sont : « l'activité physique excessive, les aliments trop épicés ou trop piquants, les régimes d'hygiène de vie inadéquats et le fait d'être transportés par Vata ».

Les doshas se déplacent des tissus intérieurs et retournent dans l'appareil digestif en : « purifiant les ouvertures des canaux », surtout à l'aide de thérapies d'application d'huile et de sudation ainsi que par le contrôle de Vata (contrôle de la respiration, pranayama) et en suivant un régime alimentaire approprié.



Par conséquent, nous constatons que toutes les maladies proviennent d'une accumulation des doshas. Presque toutes les maladies peuvent provenir de n'importe quel dosha. Cependant, bien que le processus de maladie général soit le même pour toutes les maladies, il varie selon les stades, les mouvements des doshas et selon les sièges où ils se déposent. Ainsi, l'Ayurvéda nous fournit une compréhension simple et détaillée du processus de maladie nous permettant de traiter les maladies à leur stade spécifique. Grâce à la compréhension de ce processus et en suivant le régime approprié à notre constitution, nous empêchons l'accumulation des doshas et sectionnons le processus de la maladie, à sa racine même.

LES ASPECTS SPIRITUELS DE LA GUERISON

D'après l'Ayurvéda, toutes les maladies proviennent de deux raisons principales. Premièrement, elles découlent de causes physiques ou biologiques, du déséquilibre des humeurs biologiques qui sont les éléments et les énergies principales du corps physique. Le traitement consiste en méthodes physiques ou médicales naturelles composées de plantes, d'un régime alimentaire, de massages et de postures de yoga.

Deuxièmement, les maladies peuvent résulter de causes karmiques, des conséquences provenant d'actions inappropriées effectuées dans cette vie ou dans des vies précédentes, ce qui signifie que ces causes peuvent être psychologiques ou spirituelles. Ces comportements négatifs concernent non seulement une absence d'éthique mais également des professions inadéquates, des problèmes relationnels ou des difficultés émotionnelles. Le traitement peut nécessiter des changements de mode de vie et d'attitude. Ces causes sont la conséquence d'une vie sans objectif spirituel ou ne suivant pas notre «*dharm*a». Les maladies peuvent provenir de mauvaises actions effectuées dans des vies précédentes, principalement des actes ayant fait du mal aux autres êtres.

Les maladies karmiques nécessitent une forme d'expiation ou de sacrifice, une «rectification intérieure». Pour y parvenir, l'Ayurvéda utilise le yoga et un système de thérapies divines ou



spirituelles (*daiva chikitsa*) comprenant l'utilisation de gemmes, de mantras, de prières, de rituels et de méditation. Ces thérapies ne sont pas des superstitions médiévales mais reflètent une compréhension supérieure des niveaux profonds de l'esprit et de la guérison de l'âme.

Selon l'Ayurvéda, l'être humain est composé de trois corps ; physique, astral et causal ou pouvant être appelés en terminologie occidentale : le corps, l'esprit et l'âme. Bien que ses diagnostics et ses traitements soient centrés sur l'aspect physique, ils prennent également en compte les deux autres corps. De nombreuses méthodes ayurvédiques servent à corriger les perturbations du champ énergétique à l'origine du corps physique ainsi que le champ de conscience à l'origine du corps. La plupart des conditions de maladies impliquent des facteurs physiques et spirituels à la fois et nécessitent un traitement à ces deux niveaux.

Dans notre culture, le terme de «dieu» a des connotations négatives, dues notamment à un principe d'explication erronée par des religions fondamentalistes. Cependant, à l'origine des maladies, nous retrouvons une absence de foi envers le Divin, similaire à une absence de foi en la vie, de volonté positive de vivre. Les maladies représentent souvent un manque d'amour, y compris un manque d'affection envers soi et envers notre corps physique.

Par conséquent, la première étape de guérison consiste à être réceptif à la volonté Divine ou cosmique et à accepter la grâce présente. Pour cela, nous devons comprendre que notre vie est significative pour le développement de l'âme et le développement spirituel de l'humanité. Cela implique une profonde recherche de la vérité, de la façon qui nous sied le mieux, en suivant le chemin spirituel le plus fidèle à notre nature. Toutefois, cela nécessite également de respecter le droit des autres à suivre leur propre chemin qui peut être différent du nôtre. Nous pouvons appeler ce processus «commencer par soigner l'âme», en nous souvenant que l'âme, dans le système yogique, est notre conscience intérieure.

La médecine occidentale a supprimé la religion de la médecine. Cela a été une étape importante et nécessaire pour l'évolution de l'esprit. Les dogmes des religions organisées, l'autorita-



risme et la nature répressive n'ont pas leur place dans les domaines de la connaissance qui nécessite l'objectivité et la liberté afin de se développer correctement. Cependant, bien que nous ayons gagné en éliminant de la médecine les formes extérieures de la religion, nous en avons perdu l'essentiel en ôtant ses aspects intérieurs.

L'essence de la guérison est l'interprétation. La foi, l'amour, la dévotion, le sens de l'unité et la nature sacrée de l'humanité et de toute vie sont absents des concepts de la médecine moderne. Ces qualités ne créent aucun dogme et n'imposent ni concept, ni volonté, ni discipline ou autre. Elles nous accordent l'espace et la liberté de croître et d'observer. Elles génèrent la grâce et le courant de la force vitale cosmique nécessaires à la guérison. Sans ces qualités, nous sommes intérieurement brisés et affaiblis et notre vie a peu de sens. Sans eux, la magie, la merveille, la beauté et le but de la vie n'ont aucun sens. La plupart d'entre nous sommes malades parce que cette signification spirituelle est absente de notre vie. Nous sommes prisonniers de l'ennui et de la stimulation du monde extérieur sans pratiquement aucune contre partie pour nourrir notre cœur.

L'Ayurvéda n'admet pas l'idée d'une médecine sans religion. Selon sa vision sacrée ancienne, cela équivaut à soigner sans amour. Cela ne signifie pas que l'Ayurvéda veuille imposer son origine religieuse. A l'aide de pratiques et de modes de guérison naturels, elle propose des méthodes yogiques pouvant être adaptées à diverses orientations religieuses ou spirituelles. En tant que Mère de la guérison, l'Ayurvéda transmet la grâce de la Mère Divine.

Si la maladie n'est pas un signe de crise ou de changement, elle représente du moins une possibilité spirituelle. D'après les *Upanishads*, les maladies représentent la forme supérieure de l'ascétisme (*tapas*), par laquelle la vérité de l'existence peut être révélée. Les maladies peuvent être la résultante d'un comportement inadéquat mais elles peuvent également indiquer que l'âme dirige son énergie vers l'intérieur, loin du corps. Quoi qu'il en soit, elles nécessitent un travail d'examen spirituel, en particulier lorsque la



maladie est grave. Ainsi, la première étape et la base fondamentale nous permettant de comprendre et de soigner toute maladie relève d'un examen de conscience.

Toute vie est un apprentissage et un développement de la connaissance de soi. Nous devons considérer les maladies sous cet angle afin de les comprendre. Par conséquent, nous devons non seulement traiter les maladies mais les utiliser comme un outil permettant de se comprendre. Lorsque cette communion avec notre conscience intérieure est acquise, nous découvrons une joie et une harmonie intérieures capables de surmonter toutes les difficultés extérieures.

I.5 LES REGIMES DE VIE AYURVEDIQUE

L'équilibre des doshas

En Ayurvéda, bien que les maladies soient variées et que les pathogènes appartiennent à de nombreuses variétés, elles proviennent principalement d'un déséquilibre des trois doshas Vata, Pitta et Kapha. Les traitements ayurvédiques ont pour but d'équilibrer les doshas afin de neutraliser le processus de maladie. La classification des maladies et l'identification des pathogènes ne les intéressent pas comme dans la médecine occidentale. En traitant uniquement les pathogènes externes, seuls les symptômes sont traités et non les causes sous-jacentes. En équilibrant les doshas, nous coupons les racines du processus de maladie. Le traitement fondamental des doshas n'est pas médical mais résulte de la rectification d'une vie déséquilibrée ou inadéquate. Ainsi, l'Ayurvéda nous ramène toujours à l'autoguérison.

Les soins médicaux ayurvédiques ne sont pas nécessairement complexes et ne doivent pas obligatoirement être administrés par une tierce personne pour être efficaces. Ils consistent en régime alimentaire, en plantes médicinales, hygiène de vie, yoga et méditation que nous pouvons pratiquer nous-mêmes. Les remèdes les plus complexes (prescription de puissantes plantes médicinales ou de médicaments chimiques) et les méthodes spécialisées (telles que la chirurgie) s'avèrent nécessaires uniquement lorsque le processus de maladie s'est développé depuis longtemps sans avoir rencontré d'opposition.

La règle de base est la suivante : *tout ce que nous effectuons nous-mêmes pour améliorer notre propre santé est plus efficace à long terme que ce que les autres font pour nous.* C'est seulement



lorsque nous avons échoué dans nos propres efforts que le professionnel de santé ou les moyens médicaux sont nécessaires. Même dans ce cas, leurs valeurs sont temporaires et visent à nous aider à saisir comment prendre correctement soin de nous. Souvent, les petites actions consistant à éliminer de notre régime les aliments inadéquats, sont plus efficaces que la prise de nombreux médicaments ou la consultation de différents médecins.

Rien ne peut se substituer à une bonne hygiène de vie adaptée à chacun. C'est un bien qui ne s'achète pas et que personne ne peut nous fournir. Tant que nous ne vivons pas en harmonie avec notre constitution, il est impossible de se soigner véritablement à l'aide d'une méthode particulière. La beauté de l'Ayurvéda est de nous fournir la connaissance et les moyens de vivre équilibré. Elle nous propose un régime adéquat correspondant à notre type spécifique et couvrant tous les aspects de notre nature physique, psychologique et spirituelle. Mais l'Ayurvéda ne réussira qu'avec notre temps, nos efforts, notre dévotion et notre dévouement.

L'un des défauts de la culture contemporaine est de nous priver du temps nécessaire pour prendre soin de nous-mêmes. Nous sommes happés dans un engrenage de dépense d'énergie sans espace de renouvellement. Alors qu'il tient à chacun d'accorder une vraie valeur à son bien-être et de s'en donner les moyens. La responsabilité nous appartient donc il est inutile de blâmer qui que ce soit.

LES REGIMES D'HYGIENE DE VIE AYURVEDIQUES

Les traitements ayurvédiques sont fondés sur le suivi d'un régime d'hygiène de vie approprié à notre constitution unique. Je n'aime pas le mot «routine» parce qu'il implique une discipline rigide suivie de façon mécanique, une ornière ou un sillon dans lequel nous tombons. «Discipline» est également un terme trompeur parce qu'il implique d'imposer des schémas extérieurs à notre nature rebelle. Il s'agit davantage de découvrir, à l'aide d'une attention réceptive de la vie, le mouvement naturel de notre pro-



pre être. C'est le «yoga», coordination et maîtrise de nos ressources, afin de générer des effets énergétiques maximums.

Il est donc important d'établir un rythme approprié à notre vie. Ce rythme doit maintenir une certaine harmonie et cohérence, mais rester flexible et réagir aux défis du moment. Le rythme d'une action adéquate crée un élan qui nous donne du pouvoir et augmente nos facultés.

Il faut aussi vivre de façon créative pour être réellement en bonne santé et heureux. La créativité n'est pas chaotique. Elle établit un ordre mais génère la liberté parce qu'à travers elle, nos énergies ne sont plus dispersées mais dirigées vers une destination adéquate. L'ordre de cette créativité est celui de l'intelligence donnant une place à chaque chose. Il reflète la beauté profonde et l'ordre de la nature, prête aux changements sans jamais être chaotique.

Les régimes ayurvédiques nous maintiennent en harmonie avec la force vitale cosmique. Ils accompagnent les rythmes d'une vie créative, aussi naturelle que le souffle. Ils exigent que nous allions au bout de l'effort pour les intégrer à notre quotidien afin de contrecarrer la force d'inertie d'une vie déséquilibrée mais ils développent rapidement une force autosuffisante et expansive pour nous guider vers un épanouissement supérieur.

Ces régimes nous aident à établir un programme quotidien, mensuel et annuel nous permettant de parvenir à une santé optimale. Toutes les personnes étudiant sérieusement l'Ayurvéda devraient mettre en œuvre un tel programme. Elles devraient l'écrire, s'y tenir et noter soigneusement leurs symptômes avant de le commencer, ainsi que les résultats obtenus en le suivant régulièrement. C'est alors le commencement de l'autoguérison en tant qu'hygiène de vie. En suivant systématiquement ces régimes, nous sommes en mesure d'améliorer véritablement notre propre état.

PRENDRE LE CONTROLE DE NOTRE PROPRE KARMA

Ce que nous effectuons quotidiennement contribue à ce que nous sommes. Nos actions déterminent le contenu de notre cons-



cience ainsi que le niveau d'énergie de notre corps physique. Une visite occasionnelle chez un praticien célèbre ou onéreux ne remplacera pas notre propre action et ne modifiera pas considérablement ses effets. Les méthodes de guérison que nous mettons en pratique sont plus importantes que celles élaborées par d'autres personnes pour nous. Ces dernières sont des palliatifs tandis que les premières sont curatives parce qu'elles impliquent un changement de notre propre nature.

Ce que nous effectuons quotidiennement détermine non seulement quel genre de personne nous sommes dans cette vie mais également ce que nous serons dans notre prochaine incarnation. Selon les *Upanishads* :

« La volonté de l'homme détermine ses actes de même que ses actes déterminent ce qu'il deviendra ».

BRIHADARANYAKA UPANISHAD V. 4. 5

Nous devons tout d'abord développer une profonde détermination de vivre en harmonie et prendre la résolution de s'y tenir au quotidien. Cet état d'esprit est appelé *kratu* en Sanskrit, et signifie « intelligence dans l'action ». Grâce à elle, nous prenons le contrôle de notre propre karma et cessons d'être victimes de nos actes inconscients.

L'ensemble de nos actes quotidiens symbolisent notre véritable religion car ils indiquent ce à quoi nous attachons réellement de la valeur. Les tendances profondes que nous emportons dans notre prochaine vie proviennent de ces actions. Nos mauvaises habitudes ne sont pas seulement négatives au regard des problèmes de santé qu'elles engendrent dans cette vie-ci, elles génèrent également une prédisposition à des difficultés similaires dans nos vies futures. Il se peut que nous échappions à leurs effets immédiats mais ils reviendront par la suite.

LES REGIMES AYURVEDIQUES ET LE TRAITEMENT DES MALADIES

L'Ayurvéda décrit simplement et succinctement les maladies et leurs traitements liés aux trois doshas. Les individus de consti-



tution Kapha ont tendance à avoir des maladies de type Kapha avec des congestions. Les constitutions Pitta ont généralement des maladies Pitta ou inflammatoires. De même, les personnes Vata ont une prédominance de maladies Vata ou nerveuses. Par conséquent, les régimes de vie ayurvédiques nous fournissent une méthodologie à même de prévenir et de guérir les maladies.

Il est ainsi possible de développer temporairement une maladie causée par un dosha autre que celui qui prédomine dans notre constitution, aussi faut-il examiner avec soin la nature de la maladie. Les maladies d'un dosha différent de celui de notre constitution sont, en règle générale, plus faciles à traiter.

Une maladie peut être identifiée par son déséquilibre doshique sous-jacent d'après les symptômes et les syndromes qu'elle présente. Par conséquent, en reconnaissant les déséquilibres doshiques sous-jacents, nous pouvons traiter une maladie même si techniquement nous ne savons pas son nom. Par exemple, si quelqu'un a de la toux, de la congestion, des mucosités blanches abondantes, une salivation accrue ainsi que d'autres signes indiquant un excès de Kapha, nous pouvons appliquer une thérapie anti-Kapha même si nous ne savons pas si la maladie est une bronchite ou une autre maladie pulmonaire.

Toute forme naturelle de guérison demande du temps. Il en est de même avec nos propres efforts dans la vie courante. Cela peut prendre un mois avant qu'un remède naturel à base de plantes ne produise un effet visible, en particulier lorsqu'il s'agit de troubles installés depuis longtemps. Nous pouvons suivre un régime constitutionnel pendant plusieurs mois avant que des changements de santé importants ne se fassent sentir. Il est aussi déraisonnable de supposer que les remèdes doux et naturels, tels que la phytothérapie ou les massages, agissent lorsque notre propre vie est déséquilibrée, que notre régime alimentaire, notre travail et le stress de notre style de vie leur sont antagonistes. Inutile de s'attendre à aller mieux à l'aide de méthodes naturelles si notre vie est en désaccord avec la nature.

Les remèdes naturels doux agissent à un niveau interne en rétablissant et augmentant la force vitale. Ils sont similaires aux mé-



thodes permettant de faire pousser des fleurs. Le praticien naturel procure les semences mais l'eau, le soleil et l'amour doivent provenir de nous parce nous semons les graines dans notre propre sol. Si ce terrain est mal préparé, les semences des praticiens risquent de ne pas fleurir, même si elles sont de bonne qualité.

Aussi, chers amis, si vous êtes sérieusement intéressés par la guérison naturelle, vous devez avoir foi et patience. Et vous devez VOUS mettre au travail. Personne d'autre ne peut vous guérir, de même que personne ne peut vivre à votre place. Respectez votre propre vie et respectez profondément l'esprit Divin présent en vous. Soyez maître de votre propre destinée.

LES REGIMES D'HYGIENE DE VIE ET AUTRES TYPES DE TRAITEMENTS

L'hygiène de vie ayurvédique est simple, non envahissante, non traumatique et n'interfère généralement pas avec les autres formes de traitements. Ces régimes peuvent être suivis en même temps que la médecine allopathique. Ils peuvent améliorer presque toutes les thérapies physiques ou psychologiques.

Les méthodes d'autoguérison visent principalement à pacifier (*shamana*) les doshas. Pour les cas graves, l'Ayurvéda les complète avec des méthodes d'éliminations plus puissantes (*shodhana*) telles que le *Pancha Karma*.

LE DANGER D'UN TRAITEMENT EXCESSIF

Les maladies physiques résultent souvent d'une trop grande fixation faite sur le corps physique et attachement au monde matériel. En accordant trop d'importance à notre condition physique, nous pouvons aggraver le processus de maladie. Nous devons apporter au corps les soins adéquats sans le laisser dominer les autres aspects de notre nature. Nous devons accomplir les efforts de guérison nécessaires, avoir foi et patience, tout en consacrant la plus grande partie de notre énergie aux questions spirituelles et créatives de notre vie.



Nous sommes nombreux à souffrir d'un excès de traitements. C'est la maladie de la surabondance : consulter trop de praticiens différents, essayer trop de traitements, absorber trop de médicaments. Les excès de remèdes et de traitements risquent d'empirer les choses. Pour guérir, nous devons procéder avec douceur, patience et simplicité et accorder le temps nécessaire aux thérapies pour qu'elles agissent sans associer immédiatement différentes sortes de traitements, surtout de nature puissante et pouvant être en contradiction avec les autres.

LES REGIMES D'HYGIENE DE VIE AYURVEDIQUE

HYGIENE DE VIE SATTVIQUE

Tous les êtres humains devraient suivre une hygiène de vie sattvique procurant la paix et la clarté d'esprit. Les mesures curatives de l'Ayurvéda sont généralement de nature sattvique (harmonieuse).

La pureté physique comprend un régime alimentaire pur composé d'aliments végétariens crus ou récemment cuisinés, d'air et d'eau purs, des exercices physiques apaisants ainsi que d'une hygiène corporelle.

La pureté d'esprit consiste en véracité, honnêteté, humilité, sérénité, non-violence, amitié et compassion envers tous les êtres. Il faut laisser tomber les impuretés émotionnelles telles que la colère, la haine, la fierté, la luxure et la peur. Elles représentent l'essentiel des mauvaises habitudes mentales capables de détruire la clarté naturelle et l'équilibre mental.

Une hygiène de vie pure est composée de moyens d'existence adéquats (profession ne faisant pas de mal aux autres), de paroles agréables, d'un environnement harmonieux ou plaisant en veillant à éviter les distractions, le bruit et toutes formes violentes et dégradantes de divertissements.

Une hygiène de vie sattvique comprend la vénération du Divin ou de la vérité, la compassion, la disponibilité envers les autres,



l'étude d'enseignements spirituels, le respect profond envers les maîtres spirituels, la pratique du yoga et de la méditation.

Toutefois, la pureté même ne doit pas devenir suffisance, hypersensibilité ou fanatisme. Il est important de garder sa bonne humeur et de rester modéré, tolérant, flexible et de cultiver son ouverture d'esprit pour conserver une harmonie naturelle sans jamais imposer un standard artificiel.

LE REGIME ALIMENTAIRE ET LES PLANTES

Le régime alimentaire constitue la mesure curative la plus importante à long terme. Ses effets longs à se manifester, prenant de un à six mois, sont durables. Cette mesure curative est durable bien qu'elle exige d'être modifiée selon la saison, l'âge ou les maladies spécifiques. Notre corps physique étant formé par les aliments, nous ne pouvons pas nous attendre à ce que sa condition change sans modifier notre régime alimentaire.

Les plantes sont semblables à des aliments subtils. Elles peuvent être absorbées en petites ou en grandes quantités. Les grandes quantités (plus de 30 grammes par jour) ne doivent généralement pas être consommées sans étude préalable ou conseils professionnels. En petites quantités, les plantes sont semblables à de puissants suppléments alimentaires qui peuvent et doivent être consommés régulièrement par presque tout le monde. Elles font partie des aliments essentiels qui nous fournissent une nutrition subtile. Ainsi, une nutrition adéquate consiste non seulement à consommer notre pain quotidien mais également nos plantes quotidiennes.

LES HUILES ET LES MASSAGES

Les massages et les applications externes d'huiles sont nécessaires régulièrement pour la plupart d'entre nous. Ces méthodes peuvent consister simplement à appliquer une huile ordinaire telle que l'huile de sésame sur les pieds ou la tête deux fois par semaine. Le toucher thérapeutique se transmet à tout le corps et élimine la stagnation présente à sa surface. Les massages à l'huile



nourrissent le cœur et calment l'esprit. Ils fournissent de l'élasticité aux muscles et aux ligaments et fortifient les os.

Les huiles essentielles et les parfums sont également importants. Ils ouvrent l'esprit et le cœur et purifient l'air et l'aura. L'encens agit de la même manière. Il aide à purifier et à créer une atmosphère réceptive aux pouvoirs Divins.

LES COULEURS ET LES PIERRES

Utiliser correctement les couleurs agit harmonieusement sur l'esprit et les émotions à travers les sens. Nos impressions nourrissent l'esprit et affectent les doshas.

Les gemmes aident à équilibrer l'aura et harmonisent les influences cosmiques projetées par les étoiles. Elles ne servent pas simplement d'ornement mais offrent une méthode supplémentaire pour développer sa sensibilité aux énergies subtiles de la vie. Il est recommandé de porter ou d'utiliser des pierres pour équilibrer notre nature physique et mentale. Ces pierres sont choisies en consultant l'astrologie.

L'HYGIENE DE VIE

L'hygiène de vie est certainement le facteur le plus important de notre santé physique et mentale. Une hygiène de vie correcte ne signifie pas réprimer notre nature, mais révéler sa puissance profonde. En Ayurvéda, cela consiste à ne pas réprimer nos besoins naturels tels que se nourrir, dormir, avoir une activité sexuelle, aller à la selle, uriner, éternuer, pleurer, tousser ou bâiller.

Les critères d'hygiène de vie adaptée à chacun impliquent des facteurs physiques, notamment se reposer suffisamment, exercer une activité physique adéquate, s'exposer régulièrement au soleil, à la chaleur et au froid et passer du temps dans un environnement plaisant et naturel. Les facteurs mentaux et les attitudes éthiques d'un mode de vie adéquat forment les principes d'une vie sattvique faite de relations harmonieuses, d'attitudes positives et de moyen d'existence honnête.



LE YOGA ET LA MEDITATION

Le yoga et la méditation sont liés à l'aspect spirituel de la vie. Selon l'Ayurvéda, l'âme est la source de la vie et de la santé. Nous devons vivre en harmonie avec l'objectif de notre âme pour parvenir à la paix et au bien-être. Les maladies signifient généralement que nous avons perdu cette inimité avec notre âme et avec sa force créative.

Chacun de nous devrait pratiquer chaque jour le yoga et la méditation. Ces pratiques peuvent consister en postures de yoga, exercices de respiration, mantras et visualisation ainsi qu'en pratiques de méditation visant à apaiser le mental. Sans cet aspect, notre vie n'a pas de véritable centre autour duquel peuvent s'organiser les autres activités d'une vie appropriée.

Nous constatons que bien que l'Ayurvéda inclut différentes mesures curatives faisant partie des sciences védiques, toutes ces mesures ne leur sont pas spécifiques. La thérapie par les gemmes appartient davantage à l'astrologie védique. La thérapie par le yoga est une branche de traitements en elle-même, comprenant une pratique plus spécifique d'asanas, de pranayama et de mantras. Il est important de consulter des praticiens pour ces différents systèmes afin d'obtenir plus de détails sur ces sujets.

Les méthodes spirituelles varient davantage selon les cultures et le tempérament de chacun, que les traitements physiques pour la santé. L'esprit n'est pas une entité aussi définie que le corps et nécessite une plus grande flexibilité de traitements. Ces indications générales doivent être adaptées avec intelligence et conscience.

De plus, les doshas n'incluent pas tous les aspects de notre nature et ne sont pas simplement fondés sur l'aspect physique ou sur la santé. Il n'est donc pas nécessaire de se stéréotyper selon notre dosha mais plutôt d'empêcher que se développe un déséquilibre physiologique. Les doshas sont des indications pour que nous restions à l'écoute de notre nature unique, mais l'harmonisation complète est finalement une affaire individuelle.



LES MESURES

CURATIVES CLASSIQUES POUR LES DOSHAS

« Vata se traite à l'aide de légères applications d'huiles, de méthodes douces de sudation et de purification, d'aliments sucrés, acides, salés et chauds, de massages à l'huile, en restant chez soi ou à l'intérieur, avec des conseils concrets, en lubrifiant ses yeux, en prenant des vins de céréales ou de sucre, en effectuant des lavements à l'huile tiède et légèrement purifiants, par une vie confortable, en prenant des remèdes stimulant le feu digestif, en utilisant toutes sortes d'huiles, en particulier sous forme de lavements à base d'huile de sésame ou de bouillons de viande ou de graisse animale ».

« Pitta se traite par l'ingestion de ghee (beurre clarifié), la purgation composée de plantes sucrées et froides, par des aliments et plantes de saveur sucrée, amère et astringente, par l'application d'huiles essentielles fraîches, agréables et odorantes, en portant des pierres autour du cou, en appliquant fréquemment du camphre, des huiles de bois de santal et de vétiver sur la tête, en se reposant à la lumière de la lune, avec de belles chansons, du vent frais, des plaisirs effrénés, des amis, un fils dévoué, une femme belle et séduisante, des bassins d'eau fraîche, des maisons avec de grands jardins, surtout avec des émotions affectueuses, des laxatifs à base de lait et de ghee ».

« Kapha se traite à l'aide de puissantes méthodes émétiques et purgatives propres à l'Ayurvéda, de nourriture sèche et en petite quantité, de saveur âcre, chaude, piquante, amère et astringente, de vin vieux, de plaisir sexuel, en restant éveillé tard, par toutes sorte d'exercices physiques, par l'activité mentale, par des massages secs ou rigoureux, en faisant brûler des plantes et en aimant les épreuves physiques ».

ASHTANGA HRIDAYA XIII. 1-12

Les méthodes ayurvédiques utilisées traditionnellement pour équilibrer les doshas sont complexes. Elles diffèrent de l'attitude contemporaine qui nous commande : «prenez ces comprimés et revenez dans une semaine», car elles examinent tous les aspects de la vie et notamment l'état d'esprit qui détermine nos actions. Comment s'attendre à ce qu'un remède approprié ait un effet bénéfique si nous le prenons avec une mauvaise attitude !

Ainsi, les personnes Vata ont tendance à faire les choses précipitamment, irrégulièrement ou de façon inégale. Les personnes Pitta ont tendance à être fanatiques ou énergiques et peuvent exécuter les choses de manière rigide ou autoritaire. Les types Kapha effectuent les choses lentement ou de façon conservatrice. Tout ce que nous effectuons pour équilibrer notre constitution devrait être basé sur une attitude qui la compense également. Cela concerne non seulement ce que nous faisons mais l'art et la manière avec laquelle nous le faisons.

RESUME DES TRAITEMENTS

Nous allons examiner les principales thérapies pour chacun des doshas. Ces thérapies sont décrites explicitement dans les autres chapitres.

LA THERAPIE ANTI-VATA

THÉRAPIE COMPLÈTE RÉDUISANT L'EXCÈS D'AIR

Toutes les thérapies anti-Vata (anti air) sont nourrissantes, chaudes, humidifiantes, apaisantes et procurent de la stabilité. Elles doivent être effectuées avec patience, paix, cohérence et régularité.

LE REGIME ALIMENTAIRE

Une alimentation nutritive et fortifiante est préconisée, comportant les saveurs prédominantes sucrées, acides et salées. Les aliments doivent être chauds, lourds et moelleux dans des repas fréquents et réguliers. Des épices doivent être présentes dans la cuisson afin de réguler la digestion. Il faut éviter l'eau froide ou la glace ainsi que les boissons stimulantes telles que le café, bien

qu'une petite quantité de vin ou d'alcool puisse être prise avec les repas.

LES PLANTES

- Digestion : les épices et les sels : la fêrûle persique, le sel gemme, l'ail, le gingembre, le cumin, le fenouil, la coriandre, la cardamome, la cannelle et l'ajwan.

- Elimination : les laxatifs toniques composés de fibres tels que le psyllium et le lin, des laxatifs légers tels que le Triphala et des huiles purgatives telles que l'huile de ricin.

- Energie : les toniques spécifiques anti-Vata : l'ashwagandha, le bala, le shatavari, le musali noir, le musali blanc, le kapikacchu et l'amalaki. Les autres plantes efficaces sont : le ginseng, l'angélique chinoise (dang gui), le lyciet, la guimauve, les racines de consoude, le sceau de Salomon et le sabal.

- Esprit : les plantes nervines anti-Vata : l'acore vrai, l'ashwagandha, le haritaki, le jatamamsi, la valériane, la noix de muscade, la fêrûle persique et le basilic. Les autres plantes efficaces sont les graines de jujubier, les graines de biota (*Biota orientalis*) et la camomille.

LES HUILES ET LES MASSAGES

L'application régulière d'huiles chaudes, lourdes telles que l'huile de sésame et l'huile d'amande est spécifiquement recommandée pour Vata. Elles s'appliquent plus particulièrement sur les pieds, le sommet du crâne, le dos et le bas-ventre. Pour Vata, ces massages doivent être chauds, humides, légers, nourrissants, délassants, ne provoquant pas de douleur ni de sensation de gêne.

Les huiles essentielles les plus efficaces pour Vata sont chauffantes, apaisantes et nettoyantes telles que l'huile de bois de santal, de camphre, de gaulthérie, de cannelle et de musc. Elles sont également efficaces sous forme d'encens.

LES COULEURS ET LES PIERRES

La plupart des couleurs sont bonnes pour Vata (qui a tendance à la dépression), surtout les couleurs vives telles que le jaune,

l'orange et le blanc ainsi que le rouge en petite quantité. Cependant, Vata est sensible et les tons plus légers ou pastels sont préférables aux tons vifs ou métalliques. Les couleurs sombres telles que le gris, le brun et le noir sont à éviter. Les verts et bleus peuvent être utilisés modérément accompagnés de couleurs plus chaudes.

Les pierres adéquates stabilisent Vata. Les pierres spécifiques pour le système nerveux sont les meilleures, comme les émeraudes, le jade et le péridot sertis dans de l'or ou le saphir jaune, la topaze jaune et la citrine jaune ainsi que les autres pierres de couleur dorée serties dans de l'or. Le rubis et le grenat sont également efficaces car ils augmentent la circulation et l'énergie.

LE YOGA

Les asanas apaisants et stabilisants sont recommandés, notamment les postures assises et allongées ainsi que les flexions arrières et les postures inversées effectuées doucement. Les pratiques de respiration calme et profonde sont efficaces telles que le pranayama avec la respiration alternée par les narines ou le pranayama *Soham*. Les mantras qui apaisent et dissipent la peur tels que RAM, SHAM, HUM, HRIM, SHRIM sont spécifiques.

LA MEDITATION

Le Raja Yoga est indiqué pour les types Vata. Il consiste en yoga associant la connaissance, la dévotion et les techniques psychologiques et physiques. L'attitude adéquate à la méditation implique d'abandonner les soucis, la peur, l'anxiété, la négativité et le manque de foi.

L'HYGIENE DE VIE

Prenez soin de toujours dormir suffisamment et de ne pas veillez tard le soir. Prenez des bains de soleil modérés et faites des exercices physiques doux. Evitez le vent et le froid, le surmenage et les épreuves physiques. Evitez l'excès de paroles, de pensées et de voyages. Ayez une activité sexuelle modérée et réduisez les sti-



mulations excessives telles que la télévision, les films et la radio. Développez la paix et prenez régulièrement soin de votre corps.

LES PRATIQUES DE PURIFICATION / LE PANCHA KARMA

Les principaux traitements anti-Vata indiqués dans les états graves sont les lavements. Les plantes nourrissantes telles que la réglisse, l'ashwagandha et le shatavari ou l'huile de sésame sont utilisées pour les lavements tonifiants. Les plantes dissipant Vata telles que l'acore vrai, le gingembre, le fenouil et le sel gemme agissent via les lavements purifiants.

La thérapie nasale est également indiquée à l'aide de plantes supprimant Vata : acore vrai, gingembre et basilic, prisées ou en décoction, ainsi que les huiles traitantes ou les ghees.

LA THERAPIE ANTI-PITTA

THÉRAPIE COMPLÈTE RÉDUISANT L'EXCÈS DE FEU

Les thérapies anti-Pitta (anti feu) doivent être rafraîchissantes et apaisantes, légèrement nettoyantes et nourrissantes. Il faut les appliquer avec une attitude paisible, sobre et modérée.

LE REGIME ALIMENTAIRE

Un régime équilibré fortifiant et réduisant est indiqué avec des saveurs principalement sucrées, amères et astringentes, accompagnées d'aliments crus et de jus appropriés. Les aliments et leurs saveurs doivent être frais, lourds et légèrement secs et ne pas comporter trop d'épices. L'eau absorbée doit être fraîche. Le café et l'alcool sont à éviter mais pas le thé.

LES PLANTES

- Digestion : les plantes digestives amères : l'aloès, la gentiane et le berbérus sont utilisées dans un but médical. Les épices rafraîchissantes ou douces sont préférables pour assaisonner les aliments telles que le curcuma, le fenouil, la coriandre, le cumin et la menthe.

- Elimination : les laxatifs amers composés d'aloès, d'écorce sacrée, de racines de rhubarbe et de séné sont utilisés pour les états graves. Des laxatifs légers tels que le lait, le ghee, la rose ou les laxatifs comportant des fibres comme le psyllium réduit en poudre sont plus efficaces dans les cas bénins.

- Energie : les toniques apaisants et rafraîchissants : le shatavari, le bala, l'amalaki, le safran, le gel d'aloès, la réglisse et le guduchi. Les autres plantes efficaces sont les racines de consoude, la guimauve, les racines de pissenlit, les racines de bardane, le sceau de Salomon et la rehmannia.

- Esprit : les plantes rafraîchissantes et apaisantes sont : le centella, le bringgaraj, le bois de santal, la rose et les graines de lotus. Les autres plantes efficaces sont : la scutellaire, la fleur de la passion, la bétoine, le chrysanthème et l'hibiscus.

LES HUILES ET LES MASSAGES

Pour les massages, utilisez des huiles rafraîchissantes, notamment l'huile de noix de coco, de tournesol ou du ghee. Pour faire des huiles médicinales, le centella (brahmi) ou le bhringaraj (eclipta) sont les plus efficaces. Elles peuvent s'appliquer sur le sommet du crâne, sur le front et le cœur.

Les parfums et les essences florales spécifiques sont le bois de santal, le vétiver, le henné, la rose, le lotus, le jasmin, le gardénia, le chèvrefeuille et l'iris. Ils peuvent également être utilisés sous forme d'encens.

LES COULEURS ET LES PIERRES

Les couleurs rafraîchissantes telles que le blanc, le bleu et le vert sont préférables et il faut éviter toutes les couleurs trop fortes ou trop vives, surtout le rouge. Les gris et bruns sont de bonnes couleurs mais le noir est à éviter.

Les pierres rafraîchissantes sont indiquées telles que la pierre de lune, le cristal de quartz clair, l'émeraude, le jade, le péridot, le saphir bleu et l'améthyste sertis dans de l'argent ou de l'or blanc.

LE YOGA

Les asanas rafraîchissants et apaisants sont indiqués comme la plupart des postures assises ou allongées et l'équilibre sur les épaules. Les pranayama rafraîchissants tels que le shitali ou le pranayama lunaire sont les plus efficaces ainsi que les mantras rafraîchissants et apaisants tels que OM, SHAM, SOM, SHUM et SHRIM.

LA MEDITATION

Le yoga de la connaissance ou l'investigation du soi est généralement approprié tel que le Védanta, le Zen ou le Vipassana ainsi que l'abandon de la colère, de l'hostilité, des disputes et d'une nature trop critique.

L'HYGIENE DE VIE

Il faut éviter une trop grande exposition au soleil, à la chaleur ou au chauffage. Il est préférable de recourir à la brise fraîche du vent, à l'eau fraîche, à la lumière de la lune, aux jardins, aux fleurs et aux lacs. Nous devons adopter un langage doux, le pardon et la satisfaction.

LES PRATIQUES DE PURIFICATION / LE PANCHA KARMA

La purgation est indiquée accompagnée de puissants laxatifs tels que la racine de rhubarbe, le séné et l'aloès. Pour un auto traitement, utilisez des laxatifs plus légers tels que le gel d'aloès, le Triphala ou le psyllium réduit en poudre.

LA THERAPIE ANTI-KAPHA

THÉRAPIE COMPLÈTE POUR RÉDUIRE L'EXCÈS D'EAU

Toutes les thérapies anti-Kapha (anti eau) réduisent, allègent, stimulent, assèchent et nettoient. Elles doivent être appliquées avec vigueur et détermination ainsi qu'avec un certain détachement.

LE REGIME ALIMENTAIRE

Un régime faisant maigrir insiste sur les saveurs piquantes, amères et astringentes. Les aliments doivent être chauds, légers et secs, préparés avec des épices piquantes. Il est favorable de jeûner ou de sauter un repas occasionnellement. Evitez de manger tôt le matin ou tard la nuit. Il faut également éviter l'eau froide ou glacée. Les infusions sont bonnes ainsi que le thé.

LES PLANTES

- Digestion : les épices piquantes sont indiquées pour améliorer le métabolisme : le piment de Cayenne, le poivre noir, le gingembre sec, le pippali, la moutarde, les clous de girofle, la cannelle, l'ail. Les plantes amères utilisés pour diminuer les besoins de sucre et de graisse sont l'aloès, le curcuma, le berbérís et la gentiane.

- Elimination : une combinaison de laxatifs amers : l'aloès, l'écorce sacrée, les racines de rhubarbe et le séné accompagnés d'épices : le gingembre, le basilic et le piment de Cayenne.

- Energie : les toniques piquants ou amers tels que : l'ail, le pippali, la cannelle, le safran, le gingembre, les racines d'aunée, le shilajit, le guggulu, la myrrhe et le gel d'aloès.

- Esprit : les plantes stimulantes et éclaircissant l'esprit : l'acore vrai, le centella, le basilic, le guggulu et la myrrhe. Autres plantes efficaces : la sauge, l'arbre à suif, la scutellaire et la bétouine.

LES HUILES ET LES MASSAGES

Les massages secs ou vigoureux sont efficaces ou accompagnés d'huiles légères telles que l'huile de moutarde ou l'huile de lin. Il est excellent de frictionner le corps à l'aide d'alcool ou d'huiles chaudes composées de plantes préparées dans l'alcool : la gaulthérie, le camphre, l'eucalyptus, la cannelle, la moutarde et le piment de Cayenne.

Utilisez des parfums stimulants et nettoyants et des encens de musc, camphre, clous de girofle, cannelle, cèdre, encens et myrrhe.

LES COULEURS ET LES PIERRES

Utilisez des couleurs chaudes et vives telles que le jaune, l'orange, le doré et le rouge. Evitez le blanc ainsi que les tons pastels bleu, vert et rose. Le brun, le gris et le noir doivent être utilisés modérément.

Les gemmes chaudes sont indiquées telles que le rubis, le grenat, l'œil de chat, serties dans de l'or. Les pierres réduisantes telles que le saphir bleu, l'améthyste et le lapis-lazuli, serties dans de l'or peuvent être efficaces mais doivent être associées à des pierres plus chaudes.

LE YOGA

Des séances énergétiques de mise en forme sont indiquées avec des asanas plus actifs comportant si possible des équilibres sur la tête et des étirements de la poitrine. Le pranayama solaire, le bhastrika (souffle du feu) ainsi que les autres exercices vigoureux de respiration sont efficaces. Les meilleurs mantras sont les mantras stimulants et nettoyants tels que AÏM, HRIM, HUM et OM.

LA MEDITATION

Les yogas de dévotion (*bhakti yoga*) ou le travail de service (*karma yoga*) sont généralement ce qu'il y a de mieux. En général, le divin est vénéré sous forme d'une divinité ou incarnation spécifique, telle que Rama, Krishna, le Christ, le Bouddha ou la Déesse. Il est indiqué de renoncer à l'avidité, au désir, à l'attachement et à la sentimentalité afin de nettoyer son esprit.

L'HYGIENE DE VIE

Des exercices d'aérobic vigoureux doivent être effectués en marchant, courant ou dans les activités de plein air. Les bains de soleil sont indiqués avec une exposition aux brises chaudes et sèches, en évitant les environnements froids et humides. Il est recommandé de suivre une vie disciplinée, de travailler dur, de s'endormir tard le soir et d'éviter de dormir la journée. Stimulez votre esprit à l'aide de nouvelles pensées, de nouveaux projets et de nouvelles informations. Les voyages et pèlerinages sont excellents.

LES PRATIQUES DE PURIFICATION / LE PANCHA KARMA

Les vomissements thérapeutiques sont indiqués à l'aide de plantes expectorantes telles que l'acore vrai, la lobélie enflée, la réglisse et le sel en grandes quantités. Si vous effectuez vous-même ce traitement, prenez des plantes expectorantes en dosages plus faibles, telles que l'arbre à suif, la sauge, l'aunée et le gingembre.

L'EQUILIBRE DES DOSHAS DANS NOTRE SOCIÉTÉ CONTEMPORAINE

Nous devons prendre en considération les facteurs de déséquilibre provenant de notre mode de vie moderne lors de l'application de ces régimes d'hygiène de vie. Plusieurs aspects de notre culture aggravent les différents doshas. Dans notre alimentation, l'importance accordée au sucre, aux glaces, à l'eau glacée, aux boissons sucrées, aux hydrates de carbone, à la viande et aux aliments frits augmentent Kapha. Nos pratiques compétitives sociales et professionnelles, l'accent mis sur la réussite personnelle et le succès ainsi que nos habitudes de fumer et de boire de l'alcool aggravent Pitta.

Mais, la grande majorité de nos pratiques augmentent Vata. Se nourrir d'aliments industriels ou cuisinés dans un four à micro-ondes déséquilibre Vata parce que le prana des aliments a diminué. Suivre un style de vie moderne impliquant des voyages fréquents, en particulier par avion, qui nous dissocient du sol et nous élèvent littéralement dans les airs déséquilibre Vata. Tous les types de transport qui nous séparent du contact direct avec la terre y compris les voyages en voiture, augmentent Vata. La grande vitesse aggrave Vata. Plus nous conduisons rapidement, plus notre Vata ou énergie nerveuse est surexcitée. Les sports de vitesse, notamment la course ou le ski pratiqués en excès ont également le même effet.

Nous devons prendre en considération les problèmes physiques que ces pratiques engendrent avec le temps, en particulier pour les personnes travaillant dans ces domaines. Nous pouvons effectuer de simples thérapies de compensation comme se faire

masser les pieds avec une application d'huile de sésame, pratiquer des postures de yoga inversées ou marcher simplement pieds nus sur la terre.

Les médias exercent également une influence déséquilibrant fortement Vata. Non seulement nous sommes affectés par leurs messages transmettant le changement et la mobilité, mais également par les radiations subtiles qu'elles émettent. Le corps physique possède une enveloppe vitale ou enveloppe d'énergie qui est le fondement de Vata (force vitale). Celle-ci peut être court-circuitée par une exposition aux ondes provenant des téléviseurs et des ordinateurs. Nous sommes habitués à une stimulation perpétuelle. L'accent mis sur les informations superficielles maintient notre esprit dans un état de besoin (de vide augmentant Vata) et de distraction constante. Rester assis toute la journée devant un ordinateur peut ainsi procurer un effet excessivement stimulant de même que les jeux vidéo.

La musique rock ou toute exposition fréquente à des sons ou bruits élevés perturbe le système nerveux et déséquilibre Vata. Le son étant une qualité appartenant à l'éther (faisant partie de Vata qui est composé d'air et d'éther), peut, lorsqu'il est poussé à l'extrême ou en dysharmonie, augmenter Vata.

La plupart des drogues perturbent Vata, y compris les médicaments, parce qu'ils stimulent excessivement et perturbent les fonctions nerveuses. Les drogues stimulantes (le dopage), les comprimés pour maigrir, les analgésiques ainsi que les amphétamines et la cocaïne sont extrêmement déstabilisants. Le cannabis et le tabac ainsi que le café et les boissons sucrées contenant de la caféine affectent Vata plus légèrement. Les drogues altérant la conscience telles que le LSD ou l'extase aggravent Vata de façon potentiellement grave. Toute augmentation de la sensibilisation du système nerveux provoquée artificiellement conduit à long terme à une absence de sensibilisation ou à une hypersensibilité. Les symptômes de telles perturbations Vata comprennent l'insomnie, la constipation, la sécheresse cutanée, l'amaigrissement, les vertiges ou les étourdissements, la perte de mémoire, la perte d'acuité

sensorielle ou de coordination, les tremblements, les palpitations et l'anxiété.

Une grande quantité de pratiques New-Age (Nouvel-Age) sont extrêmement Vātogeniques (augmentant l'air). La médiumnité (le channeling), les pratiques de méditations vigoureuses ainsi que tout ce qui peut perturber le lien de notre corps avec la force vitale peut augmenter Vata.

S'adonner excessivement aux plaisirs sexuels déséquilibre Vata parce que la plus puissante énergie d'eau de notre corps (le fluide reproducteur) s'échappe alors de notre corps. Notre mode de vie comportant des divorces faciles, des changements de partenaires sexuels et des familles brisées cause des ravages. La famille ou le foyer a une nature Kapha ou d'eau qui est perturbée par des changements excessifs. De tels bouleversements dérèglent Vata ou la force vitale de tous ses membres, en particulier des enfants qui sont plus impressionnables (ils n'ont pas encore établi un centre vital qui leur est propre).

Je n'émet pas de jugements moraux dans ces propos mais je considère les choses uniquement du point de vue énergétique. Les autres cultures génèrent également leurs propres dérangements qui leur sont caractéristiques et il reste à chacun d'accentuer ou d'atténuer ce déséquilibre dans sa façon de s'impliquer dans la vie.

Les facteurs déséquilibrant Vata (et parfois Pitta) sont principalement rajasiques. Ils réduisent également sattva, l'harmonie de l'esprit. Nos principales valeurs sociales sont matérialistes car basées sur l'argent, le plaisir, la gloire et le pouvoir. Notre comportement social principal consiste en une activité constante, en stimulations, en distractions et en quête, passant d'une chose à l'autre. Nous devons prendre en considération les implications spirituelles de notre style de vie. La santé et l'harmonie de la vie physique devraient former les bases du développement de la conscience. S'il nous est impossible et non souhaitable de changer la nature de nos activités, du moins pouvons-nous adopter les mesures curatives appropriées pour en compenser les répercussions.

1^{ÈRE} PARTIE — CHAPITRE 6

I.6

LE REGIME ALIMENTAIRE AYURVEDIQUE

PERSONNALISEZ VOTRE REGIME DIETETIQUE

LA THERAPIE DIETETIQUE

Une alimentation appropriée constitue le facteur principal pour traiter le corps physique qui se développe grâce aux aliments. Si nous ne modifions pas notre alimentation, comment s'attendre à ce que le corps, qui est son produit, change radicalement, quelques soient les thérapies que nous entreprenons. Un régime alimentaire inadapté est la principale cause de maladie. Avec son approche constitutionnelle, l'Ayurvéda insiste sur une alimentation appropriée qui est la base de la santé.

Les plantes et les aliments ont des effets énergétiques identiques et peuvent s'examiner selon ces principes. Tous deux impliquent la saveur, l'énergie, les éléments et les doshas. Les plantes procurent une nutrition subtile tandis que les aliments apportent une nourriture plus brute ou substantielle. La phytothérapie a également besoin d'être soutenue par une alimentation adéquate pour pouvoir être efficace. Le régime alimentaire peut augmenter ou aller à l'encontre des effets des plantes curatives. En général, une alimentation peu harmonieuse neutralisera ou limitera beaucoup les effets des plantes appropriées et finira par les rendre inefficaces.

L'alimentation peut agir comme un traitement efficace en lui-même. Bien que les résultats diététiques soient plus lents à se manifester, ils sont aussi actifs que les plantes. Un traitement diététique constitue généralement la thérapie la plus sûre. Le régime

alimentaire peut s'utiliser seul si la connaissance des plantes n'est pas suffisante pour être prescrite correctement. L'alimentation est l'essence d'une autoguérison efficace.

L'Ayurvéda s'intéresse principalement à l'énergétique des aliments afin d'équilibrer les doshas. Elle ne s'intéresse pas aux besoins nutritionnels spécifiques, aux minéraux, aux vitamines et aux éléments chimiques présents dans les aliments. Selon ce point de vue, il n'existe pas d'alimentation standard pour tous, ni d'exigences quotidiennes minimales. L'Ayurvéda veille à ce que les aliments ainsi que la façon dont nous les absorbons soient en harmonie avec notre nature. Elle classe principalement les aliments selon les doshas. Cette classification nous fournit une compréhension simple en précisant ce qui nous est efficace et pour quelle raison.

L'ALIMENTATION ET L'ESPRIT

Dans la philosophie védantique, l'esprit est considéré comme étant l'essence des aliments. Les *Upanishads* énoncent :

«Les aliments consommés se divisent en trois parties. La partie brute se transforme en excréments. La partie intermédiaire se transforme en chair. La partie subtile se transforme en esprit.»

CHANDOGYA UPANISHAD VI. 4. 1

Selon l'adage usuel : «nous sommes ce que nous mangeons». Ce que nous absorbons affecte nos émotions et peut créer une prédisposition aussi bien aux troubles physiques qu'aux troubles psychologiques. De même que des émotions tourmentées peuvent déséquilibrer notre digestion, une digestion perturbée peut troubler nos émotions.

Nous devons également prendre en compte les qualités spirituelles des aliments que nous absorbons. Augmentent-ils notre processus mental et notre paix d'esprit ? Ou nous dérangent-ils ? C'est la raison pour laquelle la viande n'est pas un bon aliment bien qu'elle soit nourrissante. Elle porte en elle l'énergie de la mort et apporte une force de brutalité et de décomposition ainsi que les émotions négatives de peur et de violence.

Les *Upanishads* nous expliquent également que :
«L'eau absorbée se divise en trois parties. La partie brute se transforme en urine. La partie intermédiaire se transforme en sang. La partie subtile se transforme en force vitale.»

CHANDOGYA UPANISHAD VI. 4. 2.

Ce que nous buvons nourrit notre force vitale. Boire de l'eau non fraîche, comme l'eau du robinet ou l'eau distillée ainsi que l'alcool, le café et autres boissons existantes perturbe notre prana et trouble nos émotions et nos pensées.

PRINCIPES DIETETIQUES AYURVEDIQUES

Bien qu'il soit important de prendre soin de la nature des aliments, nous devons également prendre en considération les autres facteurs de consommation des aliments. Ces facteurs comprennent une préparation, une association et une quantité correctes d'aliments, une fréquence de repas adéquate, un moment et un endroit appropriés pour les repas. Il est ainsi nécessaire de se trouver dans un état émotionnel ou mental approprié. De bons aliments consommés dans la mauvaise humeur ou en ayant des doshas déséquilibrés peuvent entraîner des maladies. L'attitude de celui qui prépare les aliments est également importante. Ils doivent être cuisinés soigneusement et positivement.

LES SAISONS

L'alimentation doit s'adapter au climat et aux variations saisonnières. Nous devons privilégier une alimentation anti-Vata en automne, une alimentation anti-Pitta davantage à la fin du printemps et l'été, une alimentation anti-Kapha davantage en hiver et au commencement du printemps.

Les personnes ayant une double constitution (deux doshas), appelée type double, doivent varier leur alimentation selon la saison. Les types Vata/Pitta doivent favoriser un régime anti-Vata en automne et en hiver et anti-Pitta au printemps et en été. Les types Vata/Kapha doivent suivre un régime anti-Vata en été et en automne.

et anti-Kapha en hiver et au printemps. Les types Pitta/Kapha doivent suivre un régime anti-Pitta en été et en automne et anti-Kapha en hiver et au printemps.

LE CLIMAT

- Une alimentation anti-Vata est plus appropriée dans les climats froids, secs, venteux, tels que les régions du Massif Central, des plateaux ou de hautes montagnes.

- Une alimentation anti-Pitta est plus appropriée dans les climats chauds, y compris le sud de la France, l'Espagne et l'Afrique du Nord.

- Une alimentation anti-Kapha est plus appropriée dans les régions humides et froides telles que le Nord de la France, la Belgique ou près de l'eau (lacs, etc.)

- Tout comme il existe des constitutions doubles, il existe des climats doubles. Le désert chaud (Afrique du Nord) est un climat Pitta/Vata tandis que le Nord de la France est principalement un climat Pitta/Kapha.

L'AGE ET LE SEXE

Durant la vieillesse, une alimentation anti-Vata est plus appropriée. A l'âge mûr, une alimentation anti-Pitta est meilleure. Au cours de l'enfance, il faut privilégier une alimentation anti-Kapha. Les hommes doivent mettre l'accent sur une alimentation anti-Pitta parce que l'énergie masculine est davantage Pitta (feu). Les femmes doivent mettre l'accent sur une alimentation anti-Kapha puisque l'énergie féminine est davantage Kapha (eau). Toutefois, ces facteurs généraux doivent renforcer et non remplacer l'alimentation de base servant à équilibrer notre dosha.

LES QUALITES DES ALIMENTS

Les aliments procurent une énergie généralement neutre, ni trop chaude, ni trop froide. Ce qui explique que les effets chauffants et rafraîchissants des aliments sont doux. Mais pour que ces effets chauffants et rafraîchissants se manifestent, il est nécessaire de les absorber en grandes quantités ou de choisir des aliments qui

s'assimilent lentement. Les aliments peuvent être chauffés par la cuisson et en leur ajoutant des épices et en étant consommés froids ou crus. Tout ce qui est très chaud et épicé, comme le poivre ou très froid, comme les plantes amères, n'a pas une grande valeur nutritive.

Les aliments sont principalement lourds ou légers, bien que la plupart tendent à être lourds. Ils peuvent être plus légers grâce aux épices ou en en consommant moins. Les aliments sont également asséchants ou humidifiants mais sont le plus souvent humidifiants. On peut les rendre plus secs par évaporation ou en les préparant sans gras. Il est possible de les rendre plus humides par la cuisson ou en leur ajoutant des liquides ou des huiles.

REGIME ALIMENTAIRE POUR LES TROIS DOSHAS

Pour traiter la plupart des maladies, le régime alimentaire prescrit doit être de nature opposée au dosha provoquant la maladie. L'alimentation doit suivre celle de notre dosha constitutionnel, les maladies que nous développons étant généralement causées par ce même dosha. Les régimes doivent être appliqués en privilégiant les variations mentionnées ci-dessus et selon la diététique appropriée. Nous devons non seulement faire attention au genre d'aliment que nous absorbons mais également à notre façon de manger.

Il ne s'agit pas seulement d'éviter de consommer les aliments qui nous sont nuisibles. Nous devons également accroître notre digestion à l'aide d'épices, de plantes et d'autres régimes. Sans ces aides, même les aliments qui nous sont bénéfiques peuvent être indigestes.

Nous devons noter que la qualité des aliments varie selon la fraîcheur, la préparation et leur combinaison et selon les autres facteurs déjà cités. Les systèmes que nous présentons ici ne sont que des indications générales. Il se peut que les opinions diffèrent parmi les praticiens en ce qui concerne les aliments (et même davantage en ce qui concerne la qualité des plantes médicinales).

La classification est effectuée selon la catégorie d'aliments. Chaque type d'aliment en général augmente ou réduit les doshas à un certain degré. Lorsque la catégorie et l'aliment spécifiques sont tous deux élevés pour augmenter un dosha, l'effet n'en est que plus grand. Les aliments non répertoriés peuvent généralement être considérés en fonction de leur catégorie ou en étant comparés à des aliments de même nature.

Les aliments sont classés selon le degré d'augmentation ou de réduction des doshas. * signifie un faible degré, ** un degré élevé. Par conséquent sous la colonne OUI, les aliments marqués :

- * réduisent peu les doshas et
- ** réduisent beaucoup les doshas

Sous la colonne NON, un aliment marqués :

- * augmentent peu les doshas et
- ** augmentent beaucoup les doshas.

Les meilleurs aliments pour les doshas sont indiqués par ** dans la colonne OUI. Les plus mauvais aliments sont indiqués ** dans la colonne NON. Un aliment ayant * dans la colonne NON, par exemple, pourra être consommé de temps à autre ou aura facilement un antidote. D'autre part, un aliment marqué ** dans la colonne NON devra être généralement évité. Ce qui est important est notre alimentation de base, nous avons le choix à l'intérieur de ce domaine sauf lorsque nous sommes très malades. Les qualités des aliments peuvent être équilibrées à l'aide d'épices et de condiments appropriés, en particulier lorsque les effets aggravant (déséquilibrant) les doshas sont faibles.

LE REGIME ANTI-VATA

LES ALIMENTS RÉDUISANT L'HUMEUR BIOLOGIQUE D'AIR

CONSIDERATIONS GENERALES

Les types Vata sont plus souvent à même de souffrir de maigreur, de malnutrition ou de dégénérescence tissulaire. Par conséquent, l'un des traitements les plus importants pour les troubles Vata relève de la thérapie diététique augmentant la qualité et la

quantité des aliments. Les types Vata doivent généralement consommer davantage d'aliments et plus fréquemment. Ils ont besoin d'une alimentation apaisante, stabilisante et nourrissante. Leurs aliments doivent être chauds, lourds, humidifiants et tonifiants.

Les saveurs prédominantes qui leur sont recommandées sont le sucré, l'acide et le salé. Les saveurs piquantes, amères et astringentes doivent être prises avec modération. Le piquant, toutefois, est excellent sous forme d'épice (plutôt que d'aliment) pour réguler l'appétit à moins que la personne soit très affaiblie nerveusement ou hypersensible.

Vata souffre d'une capacité digestive variable. Il faut donc veiller à ce que le feu digestif soit approprié aux aliments lourds et nutritifs qui leur sont bénéfiques. Ces aliments ne sont donc pas toujours assimilés correctement et engendrent des toxines provenant de la masse alimentaire mal digérée.

LA DIETETIQUE

Les repas doivent être légers et fréquents mais réguliers. Les aliments doivent toujours être consommés chauds ou cuits. Une alimentation rapide, instantanée et industrielle est à éviter, de même qu'une trop grande quantité d'aliments différents au cours d'un même repas. On peut employer des épices légères et du sel.

L'attention devant être concentrée sur le repas, il faut éviter de lire, regarder la télévision ou avoir d'autres formes de stimulations nerveuses en même temps et préférer se calmer avant de passer à table en cas d'anxiété, de stress, de peur ou de pensées et soucis excessifs.

Les types Vata préfèrent ne pas manger seuls et que leurs repas leur soient préparés. Si vous avez des amis Vata, vous saurez les combler en leur mitonnant un repas. Les personnes Vata doivent apprendre à cuisiner afin de favoriser l'équilibre de leur constitution.

Leurs habitudes alimentaires sont les plus irrégulières et imprévisibles et pourtant elles ont le plus besoin de suivre un régime alimentaire. Elles sont plus en mesure d'oublier de manger, de ne pas avoir envie de cuisiner et lorsqu'elles cuisinent, elles peuvent

laisser brûler leurs aliments. D'autre part, lorsqu'on leur prépare un bon repas, elles peuvent se gaver.

Les personnes Vata susceptibles de souffrir d'allergie alimentaire sont amenées à consommer avec précaution certains aliments qui leur sont normalement bénéfiques, comme les solanacées (pommes de terre, tomates, aubergines, poivrons et piments). Ainsi ce ne sont pas tant les aliments qui posent problème aux types Vata mais leur hypersensibilité qui risque de les rendre indigestes. Aussi, au lieu de restreindre les aliments, il est préférable de prendre des plantes médicinales et de suivre un régime pour diminuer Vata.

LES FRUITS

La plupart des fruits sont bénéfiques pour Vata parce qu'ils sont plaisants, harmonisants, nettoyants et qu'ils augmentent les fluides corporels. La principale exception concerne les fruits secs qui sont particulièrement formateurs de flatulences (Vagotonique).

Cependant, les fruits étant généralement trop légers pour diminuer un Vata élevé, ils doivent être consommés avec modération, selon la saison, et non mélangés aux autres aliments. Les types Vata ne doivent pas devenir frugivores même s'ils vivent dans les pays tropicaux comme Hawaï. Les fruits contiennent un pourcentage élevé d'élément éther. Consommés en trop grande quantité, ils peuvent accroître l'instabilité, le manque de concentration, le manque de volonté ainsi que les autres caractéristiques Vata.

OUI	Pommes (cuites)*, abricots*, bananes**, myrtilles*, cerises*, dates (fraîches ou réhydratées)***, figues (cruées ou trempées)***, raisin**, pamplemousse**, citrons**, citrons verts**, mangues**, oranges**, papayes**, pêches*, poires*, kakis*, ananas**, prunes*, grenades*, pruneaux (frais ou réhydratés)***, framboise*, fraises*
NON	Fruits secs en général**, pommes (cruées)*, airelles*, melons*

LES LEGUMES

Il est impossible aux types Vata de vivre essentiellement de légumes parce qu'ils ne sont assez nourrissants, mais ils peuvent tolérer la plupart des légumes cuits, de préférence préparés avec

de l'huile et des épices et consommés avec des céréales complètes. Les personnes Vata doivent consommer avec modération des légumes crus et des salades, selon la saison, en y ajoutant une bonne quantité d'huile ou d'assaisonnement.

Les légumes de la famille des crucifères (choux, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé et chou-rave) provoquent des flatulences. Les champignons sont diurétiques et asséchants et peuvent aggraver Vata. Les oignons crus provoquent des flatulences mais, une fois cuits, deviennent les meilleurs aliments anti-Vata. A nouveau, faites attention aux réactions allergiques provenant des solanacées.

De nombreux légumes qui ne leur sont pas recommandés, tels que les pommes de terre, peuvent être consommés accompagnés d'épices, d'huiles (sésame ou ghee), de fromage, de crème fraîche ou de sel.

OUI	Avocats**, piments**, betterave*, carotte*, coriandre fraîche*, maïs (frais)*, haricots verts*, feuilles de moutarde*, gombo*, oignons (cuits)***, persil*, pois (frais)*, radis**, algues*, courges*, patates douces**, navets*, cresson*, yams**
NON	Pousses de luzerne**, artichauts*, asperges*, poivrons*, brocolis**, choux de Bruxelles**, choux**, choux-fleurs*, céleri*, blettes*

LES CEREALES

La plupart des céréales complètes sont bénéfiques pour Vata, parce qu'elles sont à la fois nourrissantes et lourdes et particulièrement bien digérées par les types Vata à l'inverse d'autres aliments. Ainsi, un régime composé de céréales complètes suivi à long terme peut alléger de nombreux troubles Vata.

Les céréales asséchantes (diurétiques) telles que le maïs et le seigle peuvent aggraver Vata. Ces céréales sont tout de même bénéfiques lors de troubles Vata impliquant Ama, l'humidité (comme l'orge pour traiter l'arthrite). Le pain risque d'aggraver Vata parce que la levure tend à provoquer des flatulences. Son action générale anti-Vata est donc moindre. Les céréales sèches telles que le muesli et la plupart des pommes chips, comme celles à base de maïs, tendent aussi à aggraver Vata.

OUI	Riz basmati*, riz brun**, semoule**, avoine**, quinoa*, blé**
NON	Müesli et céréales sèches**, orge*, sarrazin*, maïs*, millet*, seigle*

LES LEGUMINEUSES

La plupart des légumineuses aggravent énormément Vata car elles créent des flatulences. Elles sont généralement asséchantes (diurétiques) et facteur de constipation. Leur qualité est rajasique, aussi peuvent-elles être trop stimulantes. Le tofu est l'aliment le plus facile à assimiler mais les types Vata les plus sensibles peuvent éprouver des difficultés à le digérer. La plupart des types Vata devant consommer des légumineuses pour obtenir des protéines, même celles qui ne leur sont pas les plus favorables, doivent d'abord apprendre à les cuisiner pour servir d'antidote à Vata, en utilisant des épices telles que la fêrulle persique (hing), le cumin, le gingembre et le piment de Cayenne.

OUI	Haricots de petit soja (mungo)***, tofu *
NON	Azuki*, pois chiches*, fèves**, haricots rouges*, haricots de Lima*, cacahuètes*, haricots pinto**, haricots de soya*, pois cassés*, urad dal*

LA FAMILLE DES NOIX ET LES GRAINES

La plupart des noix, noisettes, amandes et graines sont bonnes pour Vata, en particulier lorsqu'elles sont légèrement grillées et salées. Elles sont chaudes, lourdes, humides et nourrissent les poumons, les systèmes reproducteur et nerveux. Mais il faut les consommer en petite quantité car elles sont également difficiles à digérer surtout grillées (ainsi que les cacahuètes).

OUI	Amandes**, noix du Brésil**, noix de cajou**, noix de coco*, avelines**, noix de pécan**, pignons de pin**, pistaches**, graines de potiron*, graines de sésame**, graines de tournesol*, noisettes**
-----	---

LES PRODUITS LAITIERS

La plupart des produits laitiers sont bénéfiques pour Vata parce qu'ils sont lourds, nourrissants et humidifiants. Mais étant donné que les produits laitiers tendent à être rafraîchissants, lourds ou difficiles à digérer, il est nécessaire de tenir compte du feu diges-

tif. La plupart des produits laitiers sont meilleurs consommés chauds avec des épices, le lait devant être pris seul. Quant aux produits laitiers fermentés, ils sont généralement meilleurs pour Vata parce que prédigérés.

OUI	Beurre**, babeurre*, fromage*, fromage blanc**, crème*, paneer**, ghee**, fromage de chèvre*, kéfir**, lait**, crème fraîche**, lait de riz*, yaourt**
NON	Glaces**, lait de soja*

LES PRODUITS ANIMAUX

La viande et le poisson font partie des aliments les plus efficaces pour réduire un Vata élevé. Les personnes de type Vata, plus que tout autre, peuvent prétendre bénéficier de viande dans leur alimentation, y compris de viande rouge de toute sorte. D'autant plus que viande et poisson leur rendent la santé lorsque rien d'autre ne semble fonctionner (surtout s'ils ont été habitués à en manger). Toutefois, même dans ces conditions, le poulet et le poisson sont généralement suffisants. Les œufs sont également très efficaces pour réduire Vata.

Bien que la viande soit généralement efficace à court terme pour certaines conditions Vata, elle n'est généralement pas nécessaire. La viande est tamasique et possède de nombreux effets secondaires, dont le fait d'être difficile à digérer, de créer de l'Ama et d'alourdir l'esprit. Étant donné que les types Vata sont les plus sensibles, ils peuvent ressentir l'énergie négative de l'animal tué, ce qui perturbe leur esprit. Même dans les conditions de Vata élevé, des plantes toniques spécifiques peuvent remplacer la viande en étant plus efficaces.

LES HUILES

La plupart des huiles sont bénéfiques pour Vata. L'huile étant humide et chaude, elle est la principale substance indiquée pour diminuer un Vata élevé parce qu'elle a des propriétés opposées. Mais les huiles peuvent être difficiles à digérer. Elles sont meilleures appliquées en usage externe parce qu'elles sont absorbées plus facilement par la peau. La plupart des huiles végétales tendent à

être légères mais sont moins bonnes que le ghee et l'huile de sésame pour diminuer Vata.

OUI	Huile d'amande**, huile d'avocat**, beurre**, huile de noix de coco*, huile de lin*, ghee (beurre clarifié)**, huile de moutarde*, huile d'olive**, huile d'arachide*, huile de sésame**
NON	Huile de colza*, huile de maïs*, margarine**, huile de carthame*, huile de soja*.

LES SUCRES

La plupart des aliments sucrés (édulcorants) sont bons pour Vata qui a besoin de davantage de sucre que les autres pour maintenir la tonicité des tissus et des fluides corporels. Seuls les sucres naturels doivent être utilisés. Le sucre raffiné est un aliment artificiel qui appauvrit le prana. Toutefois, les sucres purs peuvent entraîner des disharmonies dans les combinaisons alimentaires. Etant donné que les types Vata souffrent le plus communément de flatulences, ils doivent être prudents dans la façon dont ils associent les sucres aux autres aliments. Les hydrates de carbone complexes tendent à être inoffensifs et plus apaisants. Bien que la saveur sucrée soit bénéfique pour Vata, ce n'est pas une raison pour se laisser tenter par les sucres, les pâtisseries et les bonbons.

OUI	Sucre des fruits**, miel*, jaggery**, sirop d'érable**, mélasse**, sucres complets non raffinés**
NON	Sucre blanc*

LES EPICES

La plupart des épices sont bénéfiques à Vata pour réguler l'appétit et dissiper les flatulences. Elles sont particulièrement efficaces avec les aliments lourds et sucrés car elles permettent aux types Vata de les digérer correctement. Cependant, les épices très fortes, telles que le poivre ou la moutarde, peuvent assécher ou stimuler de manière excessive et aggraver les états de Vata élevé. Pourtant, en hiver, les personnes Vata peuvent les trouver efficaces.

Les types Vata ont davantage besoin de sel que les autres, surtout pour améliorer leur digestion, le sel gemme étant le meilleur.

Il ne faut pas le prendre en excès car il aggrave les trois doshas. Pour Vata, une bonne association se compose de gingembre salé avec les repas.

OUI	Hing (Férule persique)**, basilic**, feuilles de laurier**, poivre noir*, cardamome**, piment de Cayenne*, clous de girofle**, coriandre fraîche**, cumin**, cannelle**, aneth*, fenouil**, fenugrec**, ail**, gingembre**, rai-fort*, origan**, menthe*, moutarde*, noix de muscade**, paprika*, sel gemme**, romarin*, safran**, sauge**, sel de mer*, sauce de soja*, tamarin**, curcuma*.
-----	---

LES BOISSONS

Les types Vata ont besoin de s'hydrater avec des fluides adéquats. L'eau seule, toutefois, n'est pas suffisamment nourrissante. Les produits laitiers sont préférables lorsqu'ils sont bien digérés. Les infusions sont excellentes, en particulier les infusions épicées, telles que la cannelle et le gingembre infusés dans du lait avec un sucre naturel non raffiné. Les plantes toniques sont excellentes. Les jus de fruits acides sont bons ainsi que l'eau avec du citron ou du citron vert.

L'alcool, en particulier le vin ou les vins à base de plantes ayurvédiques, tels que le draksha, sont efficaces en petite quantité, 30 à 90 ml avant ou pendant les repas.

LES VITAMINES ET LES MINERAUX

Les personnes Vata réagissent bien aux vitamines huileuses, notamment les vitamines A, D et E. Les vitamines acides comme la vitamine C sont excellentes. Les minéraux leur sont profitables, surtout le zinc et le calcium mais ils peuvent être lourds et difficiles à digérer, il est donc préférable de les prendre avec des épices.

LE REGIME ANTI-PITTA

LES ALIMENTS RÉDUISANT L'HUMEUR BIOLOGIQUE DE FEU

CONSIDERATIONS GENERALES

Les types Pitta ont besoin d'aliments rafraîchissants, légèrement secs et lourds. Ils bénéficient généralement d'un solide appétit et d'une digestion puissante et peuvent donc se permettre de

manger avec excès ou de mal associer les aliments. Les effets d'un régime trop riche se manifestent davantage par une toxicité sanguine et des maladies infectieuses que par de simples problèmes digestifs. Dans leur cas, il est difficile d'établir la corrélation entre une alimentation incorrecte et la maladie.

Les saveurs diminuant Pitta sont le sucré, l'amer, l'astringent. Pitta est augmenté par l'acide, le salé et le piquant. Les saveurs fortes augmentent Pitta ; les neutres le diminuent. Ainsi, les types Pitta doivent éviter les aliments ayant un goût prononcé.

LA DIETETIQUE

Les types Pitta doivent consommer des aliments frais, crus, peu épicés et cuisinés dans peu d'huile. Ils doivent éviter les aliments frits et trop cuits et prendre soin de ne pas encrasser leur foie par une alimentation trop riche.

Les repas doivent se dérouler dans un état de paix émotionnelle et de reconnaissance et surtout pas dans un moment de colère, d'irritabilité ou de contrariété. Trois repas réguliers sont suffisants. Ils doivent éviter de manger tard le soir. Les types Pitta doivent cultiver la clarté d'esprit et non une nature critique envers leurs aliments qu'ils consomment.

LES FRUITS

La plupart des fruits sont bons pour Pitta parce qu'ils sont principalement rafraîchissants, apaisants, harmonisants et soulagent la soif. Même les fruits acides peuvent être consommés selon la saison ; les bananes sont bonnes occasionnellement, sauf dans les états graves, en cas d'ulcères ou d'infections de l'appareil urinaire. La plupart des jus de fruits sont bons, en particulier le jus de grenade, de raisin, d'ananas et de pomme.

OUI	Pommes**, myrtilles*, airelles**, dates**, figues**, raisin**, citrons verts*, mangue*, melons**, oranges (sucrées)*, poires**, kakis**, ananas**, prunes*, grenade**, pruneaux**, framboise*
NON	Abricots*, bananes*, cerises*, pamplemousse**, citrons*, papaye*, pêches*, fraises*

LES LEGUMES

La plupart des légumes sont bons pour Pitta, surtout lorsqu'ils sont consommés crus, bien qu'en cas d'asthénie, de faible énergie ou durant l'hiver, il est préférable de les consommer cuits. Ils sont également bons cuits à la vapeur et consommés avec du ghee mais ne doivent pas être revenus dans l'huile et surtout pas frits. Les solanacées, en particulier les tomates, et parfois les poivrons, les aubergines et les pommes de terre peuvent aggraver Pitta à cause de leur teneur acide, de même que les blettes et les épinards.

OUI	Pousses de luzerne**, artichauds**, asperges**, poivrons*, melons amers**, brocolis**, chou de Bruxelles**, choux-fleurs**, choux**, céleri**, coriandre fraîche**, maïs frais*, concombre**, aubergine*, haricots verts**, choux frisés**, salades vertes**, champignons**, okra (gombo)**, persil*, pois frais**, pommes de terre*, courge*, pousses de tournesol**
NON	Avocats*, betteraves*, carottes*, blettes*, piments**, oignons crus**, oignons cuits*, radis*, algues*, épinards*, patates douces*, tomates**, navets*, cresson*, yam*

LES CEREALES

La plupart des céréales complètes sont bonnes pour Pitta, parce qu'elles sont tonifiantes, harmonisantes et qu'elles n'échauffent pas trop l'organisme. Même celles augmentant Pitta ne le font que légèrement et doivent être évitées en tant qu'aliment de base, en cas de maladies aiguës. La plupart des céréales complètes sont bonnes ainsi que les pâtes.

OUI	Orge**, riz basmati**, maïs bleu*, riz complet (grains longs)*, semoule de blé**, millet*, muesli**, avoine**, quinoa**, blé**
NON	Riz complet (rond)*, sarrazin*, maïs*, seigle*

LES LEGUMINEUSES

Les types Pitta dont le feu digestif est efficace, sont plus aptes à digérer les légumineuses que les autres types. Il est pourtant nécessaire de les consommer avec des épices, comme le cumin, même pour les types Pitta, afin de ne pas entraver la digestion. La plupart des légumineuses sont plutôt neutres pour Pitta. Cuites avec du

saindoux, comme les haricots cuits à l'eau puis revenus dans de la graisse, les légumineuses aggravent Pitta.

OUI	Azuki**, pois chiches*, haricots rouges*, haricots de Lima**, haricots de petit soja (mungo)**, haricots de soja*, pois cassés*, tofu**
NON	Lentilles**, cacahuètes*

LA FAMILLE DES NOIX ET LES GRAINES

Les noix, noisettes et amandes sont généralement huileuses et chaudes et augmentent Pitta, surtout lorsqu'elles sont grillées et salées. Toutefois, elles aggravent moins Pitta que la viande ou le poisson, en particulier lorsqu'elles sont fraîches. Elles sont donc préférables aux protéines animales lorsque les types Pitta ressentent le besoin d'aliments énergétiques ou d'une grande quantité de protéines.

OUI	Noix de coco**, graines de tournesol**
NON	Amandes**, noix du Brésil**, noix de cajou**, avelines**, noix de pécan**, cacahuètes*, graines de potiron*, sésame*, noisettes**

LES HUILES

Les huiles sont de nature Pitta (chaudes) et doivent donc être généralement évitées par les types Pitta, sauf si elles sont rafraîchissantes. Les huiles animales sont les plus chaudes, suivies de celles de la famille des noix et des graines. Les huiles végétales sont les moins chaudes de toutes. Le ghee et le beurre sont meilleurs pour Pitta à cause de leur puissante propriété rafraîchissante.

OUI	Beurre**, huile de noix de coco**, ghee**, huile de tournesol*, huile de soja*, huile d'amande**, huile de colza*
NON	Huile de maïs*, huile de lin*, huile d'olive*, margarine*, moutarde**, huile d'arachide**, huile de carthame*, huile de sésame**

LES PRODUITS LAITIERS

Les types Pitta digèrent plutôt bien les produits laitiers, en particulier le lait. Les jeûnes à base de lait leur sont donc bénéfiques pour harmoniser le corps et l'esprit. Toutefois, les produits laitiers

aigres augmentent Pitta, parce qu'ils contiennent des enzymes leur apportant une énergie chaude. Les personnes Pitta ont plus de facilité à digérer les glaces que les autres types.

OUI	Fromage (non salé)*, fromage blanc**, crème**, paneer**, lait**, lait de riz**, lait de soja**
NON	Babeurre*, fromage (salé)**, glace*, kéfir**, crème fraîche**, yaourts**

LES PRODUITS ANIMAUX

La viande, en particulier lorsqu'elle est rouge, a une nature qui augmente Pitta et donc une tendance à marquer la colère et l'agressivité. Les types Pitta aiment la viande parce qu'ils ont la sensation qu'elle les rend forts et puissants mais elle fait souvent ressortir leurs côtés négatifs. Ils n'en ont d'ailleurs généralement pas besoin car un régime lacto-végétarien leur suffit. S'ils doivent consommer de la viande, la viande blanche est préférable. De même, les blancs d'œufs sont plus recommandés que les jaunes. La plupart des poissons sont à proscrire parce qu'ils sont chauffants, y compris les fruits de mer.

LES SUCRES

Les types Pitta supportent le mieux le sucre. Ils ont souvent besoin de quelque chose de sucré pour les rafraîchir, les apaiser et pour harmoniser leurs émotions, ce qui peut les amener à consommer trop de sucreries qui seront nuisibles à long terme. Le miel est de nature rafraîchissante lorsqu'il est frais mais devient chaud ou augmente Pitta lorsqu'il a plus de six mois d'âge.

OUI	Sucre des fruits**, miel (frais)*, jaggary*, sucre d'érable**, sucre complet non raffiné**
NON	Miel (âgé)*, mélasse*, sucre blanc*

LES EPICES

Les aliments épicés sont l'une des principales causes d'un Pitta élevé. Néanmoins, les types Pitta peuvent consommer des épices ayant une énergie neutre ou rafraîchissante, en particulier lors-

qu'ils absorbent des aliments lourds. Ils doivent généralement éviter le sel mais ils en ont besoin l'été pour conserver leurs fluides corporels (avec des jus de fruits). Il leur est particulièrement recommandé de consommer de la coriandre en graine ou en poudre dans leurs aliments ou des feuilles de coriandre fraîche.

OUI	Cardamome*, feuilles de coriandre**, clous de girofle**, coriandre**, cumin*, aneth*, fenouil**, menthe*, romarin*, safran**, curcuma*
NON	Férule persique (Hing)**, basilic*, feuilles de laurier*, poivre noir**, piment de Cayenne**, cannelle*, fenugrec*, ail**, gingembre*, raifort**, origan**, moutarde**, noix de muscade*, paprika**, sel gemme*, sauge*, sel de mer*, sauce de soja*, tamarin*

LES BOISSONS

Les types Pitta ont besoin de boire suffisamment de l'eau de source fraîche, du thé noir ou vert mais pas de café. Les infusions astringentes sont bénéfiques telles que l'infusion de luzerne, de feuilles de framboisier, d'hibiscus, de pissenlit et de consoude mais pas de grande quantité d'infusions épicées à part la menthe en petite quantité. Les produits laitiers sont bons, en particulier le lait. Les jus de fruits de grenade, d'ananas ou d'airelle mais aussi les jus de légumes tels que les jus de céleri et autres légumes verts sont excellents. Eviter l'alcool, la bière et le vin.

LES VITAMINES ET LES MINERAUX

Pitta assimile bien les vitamines B. La vitamine K est également efficace pour arrêter les saignements et hémorragies. Les types Pitta peuvent utiliser la vitamine A pour leurs yeux qui sont souvent sensibles à la lumière ainsi que les minéraux tels que le calcium et le fer qui leur sont également essentiels. Les types Pitta assimilent généralement assez bien les légumes crus pour en extraire les minéraux et vitamines nécessaires. Ils peuvent par ailleurs supporter une grande quantité de suppléments alimentaires sans affaiblir leur feu digestif comme cela se produit pour les autres doshas.

LE REGIME ANTI-KAPHA

LES ALIMENTS RÉDUISANT L'HUMEUR BIOLOGIQUE D'EAU

CONSIDERATIONS GENERALES

Les types Kapha réagissent mieux à une alimentation chaude, légère et sèche. Ils doivent éviter les aliments froids, lourds et huileux. Une accumulation de mucus dans le système est le signe d'une trop grande absorption d'aliments favorisant Kapha.

Les saveurs augmentant Kapha sont le sucré, le salé et l'acide. Celles diminuant Kapha sont le piquant, l'amer et l'astringent. Etant donné que la plupart des aliments sont de goût sucré, les types Kapha doivent consommer moins d'aliments. Leur principale thérapie diététique consiste à manger moins et à prendre davantage de plantes médicinales.

LA DIETETIQUE

Les personnes Kapha ont besoin de moins manger et moins fréquemment et doivent prendre trois repas par jour dont le principal à midi. Les deux autres repas doivent être légers. Elles doivent également passer moins de temps à manger ou à se préparer de la nourriture. L'énergie qu'elles dépensent pour manger peut être consacrée à cuisiner pour les autres (surtout leurs amis Vata).

Il leur est recommandé de ne pas manger le soir, surtout des aliments lourds ; d'éviter de prendre un petit déjeuner ; de répartir généralement leurs repas entre 10 heures et 18 heures, surtout les aliments lourds et gras ; de ne pas dormir après les repas. Il leur est favorable de jeûner en fonction des variations saisonnières ou un jour par semaine. Enfin, ils doivent veiller à ne pas utiliser les aliments comme soutien émotionnel, compensation affective, sensation de sécurité ou d'y être attachés.

LES FRUITS

Les fruits augmentent l'eau dans le système et peuvent provoquer la formation de mucus. Ils ne sont généralement pas prescrits pour les types Kapha, en particulier lorsqu'ils sont associés à

d'autres aliments tels que le lait ou le sucre. Mais les fruits, de nature légère, n'augmentent généralement pas fortement Kapha qui est lourd. Certaines espèces de fruits acides, telles que les citrons et les pamplemousses peuvent favoriser la réduction de la graisse et dissoudre les mucosités (lorsqu'ils ne sont pas consommés avec du sucre, bien que le miel soit toléré). Les fruits sucrés affaiblissent le feu digestif, ce qui représente leur action négative essentielle pour les types Kapha.

OUI	Fruits secs en général**, pommes*, airelles*, grenades*
NON	Bananes**, myrtilles*, cerises**, dates**, figes**, raisins**, pamplemousses*, citrons*, mangues**, melons**, oranges**, papaye*, poires*, pêches*, kakis**, ananas**, prunes**, grenades*, pruneaux*, framboises*, fraises*

LES LEGUMES

La plupart des légumes sont bénéfiques pour Kapha, parce qu'ils ont tendance à être secs et légers. De nombreux légumes, tels que les carottes et le céleri sont diurétiques (réduisent l'eau). Toutefois, ils doivent être consommés chauds, de préférence à la vapeur avec des épices pour contrer leur nature généralement froide, sauf aux saisons chaudes où ils peuvent être consommés crus. Ils doivent être préparés avec peu d'huile et peu de sel.

OUI	Pousses de luzerne**, artichauts*, asperges**, betteraves*, poivrons*, melons amers*, brocolis**, choux de Bruxelles**, choux**, carottes*, choux-fleurs*, céleri**, blettes**, piments**, coriandre fraîche**, aubergines**, haricots verts**, choux frisés**, salade verte (laitue)**, champignons**, feuilles de moutarde**, persil**, pois*, pommes de terre*, radis**, épinards**, pousses de tournesol**, navets**, cresson**
NON	Avocats*, maïs frais*, concombres**, okra*, algues*, courges*, patates douces**, tomates*, yams**

LES CEREALES

Un grand nombre de céréales ne sont pas favorables à Kapha parce qu'elles sont lourdes et font grossir. Les céréales efficaces pour Kapha sont nourrissantes avec des propriétés diurétiques et expectorantes (asséchantes). Les types Kapha supportent bien une alimentation composée de céréales complètes et de légumes cuits

à la vapeur. Le pain, toutefois, a tendance à augmenter Kapha parce que plus collant et ayant tendance à former du mucus.

OUI	Orge**, sarrazin*, maïs**, céréales secs ou éclatés en général**, millet*, quinoa*, seigle*
NON	Riz basmati*, riz complet*, semoule de blé**, avoine**, blé**, riz blanc**

LES LEGUMINEUSES

La plupart des légumineuses sont efficaces pour Kapha parce qu'elles sont asséchantes et qu'elles augmentent l'air. Le tofu augmente légèrement Kapha mais il est meilleur que les produits laitiers, la viande ou les noix, noisettes et amandes et constitue la source principale de protéines pour Kapha.

OUI	Azuki**, haricots rouges*, haricots de Lima**, haricots de soja mung*, cacahuètes*, haricots de soja**, pois cassés*, tofu*
NON	Pois chiches*

LA FAMILLE DES NOIX ET LES GRAINES

La plupart des noix, des noisettes, des amandes et des graines sont peu recommandées aux types Kapha parce qu'elles sont lourdes, favorisent les mucosités et ont tendances à augmenter la congestion. En tant que source de protéine, elles sont malgré tout préférables aux produits laitiers ou à la viande et ne doivent pas être complètement évitées.

OUI	Graines de potiron*, graines de tournesol*
NON	Amandes**, noix du Brésil**, noix de cajou**, noix de coco**, aveline**, noix de pécan**, pignons de pin**, sésame**, noix**

LES HUILES

La plupart des huiles sont contre-indiquées pour Kapha car elles sont humides et lourdes (de même nature que Kapha). Il faut les utiliser en petites quantités. Les graisses animales telles que le saindoux doivent être strictement évitées parce qu'elles sont plus lourdes que les huiles végétales. Les huiles légères, en particulier l'huile de moutarde est bénéfique.

OUI	Huile de colza**, huile de maïs*, huile de lin**, huile de moutarde**, huile de carthame**, huile de soja*, huile de tournesol**
NON	Huile d'amande**, huile d'avocat**, beurre**, ghee*, margarine*, huile d'olive*, huile d'arachide*, huile de sésame**

LES PRODUITS LAITIERS

Les types Kapha doivent généralement éviter les produits laitiers, à part le babeurre ou le lait de chèvre car ils provoquent la formation de mucus et entraînent de la congestion. Pour les types Kapha, les produits laitiers sont par ailleurs plus difficiles à digérer que la viande et peuvent entraîner des allergies alimentaires. Le lait de soja peut remplacer les produits laitiers.

OUI	Babeurre*, lait de chèvre**, lait de soja**
NON	Fromage**, fromage blanc*, lait de vache**, crème**, glaces**, kéfir**, lait de riz*, crème fraîche **, yaourt**

LES PRODUITS ANIMAUX

Les types Kapha n'ont généralement pas besoin de produits animaux parce qu'il est peu probable qu'ils souffrent de carence tissulaire. Parmi les viandes, les volailles, de nature légère, sont meilleures que le fromage pour Kapha mais toute forme de viande tendra à augmenter Kapha à long terme. La viande blanche ou maigre leur est préférable. Ils doivent éviter le gras. Les œufs aggravent aussi les types Kapha.

LES SUCRES

La saveur sucrée est celle qui aggrave le plus Kapha. Une consommation excessive de sucre constitue souvent leur principal faiblesse alimentaire et la cause de la plupart de leurs maladies. L'exception concerne le miel qui a des propriétés expectorantes et un effet asséchant à long terme.

OUI	Miel (âgé)*
NON	Sucre brun**, sucre des fruits**, miel (cru)**, jaggery*, mélasse*, sirop d'érable**, sucre blanc****

LES EPICES

Toutes les épices sont favorables à Kapha y compris les épices relevées et poivrées. La saveur épicée est opposée à Kapha car elle est chaude et sèche. Les épices activent le métabolisme pour que les graisses et l'eau ne s'accumulent pas dans les tissus. Toutefois, le sel doit être évité, à part l'été en petite quantité ou en cas de transpiration abondante. Les types Kapha digèrent bien les aliments poivrés (poivre noir ou piment de Cayenne).

OUI	Férule persique (Hing)**, basilic**, feuilles de laurier**, poivre noir**, cardamome**, piment de Cayenne**, coriandre fraîche*, cannelle**, clous de girofle**, coriandre*, cumin*, aneth*, fenouil*, fenugrec**, ail**, gingembre**, raifort**, menthe*, moutarde**, noix de muscade**, origan**, paprika**, persil*, romarin*, safran*, sauge**, sauce de soja*, curcuma**
NON	Sel gemme*, sel de mer**, tamarin*

LES BOISSONS

Les types Kapha ont besoin de boire moins d'eau et doivent éviter de la consommer froide ou glacée. Ils peuvent boire du thé, des infusions, des tisanes épicées de gingembre et de cannelle, ainsi que des tisanes astringentes telles que des infusions de luzerne, de racines de pissenlit ou de chicorée. Ils peuvent prendre ces boissons avec du miel mais le sucre et le lait sont à éviter. Le café est à consommer occasionnellement.

LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX

Les types Kapha ont davantage besoin d'épices et d'agents enzymatiques que de vitamines et de minéraux. Généralement, les vitamines B leurs sont recommandés mais ils doivent veiller à ne pas consommer trop de vitamines huileuses (A, D et E). Les suppléments de minéraux lourds peuvent également affaiblir leur pouvoir digestif à cause de leur nature lourde.

LE REGIME SATTVIQUE OU YOGIQUE POUR AMELIORER L'ESPRIT

«La connaissance provient de la qualité Sattva, l'avidité provient de Rajas et la confusion, l'illusion et l'ignorance proviennent de Tamas».

BHAGAVAD GITA XIV. 17

L'Ayurvéda, en tant que branche du yoga, est essentiellement une forme de guérison pacifique (sattvique). Les méthodes curatives sattviques sont naturelles, douces, non violentes, non traumatiques et non pesantes et comprennent la phytothérapie, la diététique, l'aromathérapie, les massages et le yoga.

Les méthodes rajasiques sont énergiques, brutales, pesantes et traumatiques. La motivation du guérisseur est souvent la recherche d'argent ou tout autre but personnel. La chirurgie est la thérapie rajasique par excellence. Les méthodes tamasiques sont lourdes, engourdissantes, insensibles et inorganiques. Les médicaments ayant une action rajasique initiale s'avèrent tamasiques à long terme. Ces méthodes rigoureuses peuvent être nécessaires en cas de maladies graves ou aiguës, mais sont plutôt limitées comme traitements principaux en cas de maladies chroniques ou pour se maintenir en bonne santé.

A l'origine, le régime Sattvique a été créé pour la pratique du yoga et le développement spirituel. Il est bénéfique aux personnes sollicitant réellement leur intellect parce qu'il améliore les qualités et l'énergie mentales. Il tient une place importante dans le traitement des troubles mentaux parce qu'il aide à restaurer l'harmonie et l'équilibre mental.

Le régime sattvique est bénéfique aux convalescences ou après élimination des toxines. Il aide à tonifier et à reconstruire une qualité supérieure de tissus, surtout pour ceux qui désirent améliorer leur état de conscience. Il est souvent associé aux thérapies de rajeunissement (*rasayana*), en particulier pour régénérer l'esprit (*Brahma rasayana*).

Un régime Sattvique se compose d'aliments purs, de nature légère et d'énergie plutôt rafraîchissante ne perturbant pas l'es-

prit. Les meilleurs aliments sont ceux riches en force vitale ou prana tels que les fruits et légumes frais issus de culture biologique. Eviter tous les aliments faisant du tort aux êtres vivants, tels la viande et le poisson ainsi que ceux produits dans des environnements toxiques ou avec une grande quantité de fertilisants chimiques.

Un régime Sattvique est généralement sain et équilibre les trois doshas, avec des modifications selon le type. Toutefois, cette alimentation Sattvique ayant pour but d'améliorer l'esprit, peut ne pas suffire aux personnes effectuant des travaux physiques difficiles. Elle sensibilise l'esprit mais cela peut s'avérer nuisible aux personnes déjà hypersensibles et facilement perturbées par le bruit et le stress et risque ainsi de ne pas être suffisamment stabilisante pour les conditions Vata (ayant beaucoup d'air).

La classification des aliments suivante suit les trois Gunas ou les qualités de la Nature première. Sattva est pur, léger, limpide, apaisant, harmonisant, ouvre l'esprit et favorise la vigilance. Rajas est terne, agité, turbulent, stimulant et perturbe les émotions. Tamas est obscur, lourd, engourdissant et encourage la léthargie. Il contracte et ferme l'esprit.

LE REGIME SATTVIQUE ET LES SIX SAVEURS

- Parmi les six saveurs, seul le sucré est considéré comme étant sattvique. Par cela, nous entendons le sucre naturel tel la saveur sucrée des fruits. Cette saveur est plaisante, harmonisante et dégage une énergie d'amour.

- Les saveurs piquante, acide et salée sont rajasiques. Elles sont stimulantes et potentiellement irritantes.

- Les saveurs amère et astringente sont tamasiques. Leur effet à long terme entraîne la raideur.

La saveur piquante irrite les nerfs à cause de ses propriétés dispersantes. L'acide et l'astringent ont un effet de constriction retenant les toxines ou affaiblissant notre énergie. Cette classification comportant six saveurs est générale et concerne la valeur des

aliments. Les effets des six saveurs varient selon leur quantité et leur utilisation.

Une trop grande quantité d'aliments sucrés favorise une action tamasique ou alourdisante. Cela est particulièrement vrai pour les sucreries préparées artificiellement et depuis longtemps. Les plantes amères telles que le centella sont sattviques parce que la saveur amère, composée d'éléments air et éther, ouvre l'esprit. Certaines épices ayant des parfums sucrés sont sattviques, telles que le gingembre ou la cardamome. Manger en excès est tamasique, tandis que manger légèrement est sattvique. Un régime sattvique est fade, même de saveur, et sans extrêmes.

LES FRUITS

Les fruits sont de nature sattvique (purs). Ils sont sucrés, légers et apportent la satisfaction. Ils ont une grande quantité d'élément éther qui contrôle et équilibre tous les autres éléments. Tous les fruits sont généralement indiqués dans un régime yogique ou pour améliorer le mental. Ils harmonisent l'estomac, apaisent la soif, calment le cœur et améliorent la perception. Ils nettoient et nourrissent les fluides corporels. Il est préférable de les consommer frais et de saison.

Toutefois, certains yogis évitent les fruits lourds et sucrés tels que les bananes, parce qu'elles forment du mucus et obstruent les canaux.

LES LEGUMES

La plupart des légumes sont bénéfiques à un régime sattvique, bien qu'ils ne le soient pas autant que les fruits parce qu'ils contiennent une plus grande quantité de saveur amère et astringente que les fruits.

Les champignons sont considérés comme étant tamasiques parce qu'ils sont associés à la décomposition. Toutefois, les Bouddhistes chinois incluent de nombreux champignons dans leur alimentation pour promouvoir la méditation, ce qui s'est révélé efficace d'après mon expérience, à condition que les champignons

soient ramassés frais et correctement séchés, au risque de causer des indigestions.

Les légumes piquants tels que l'ail, les oignons, les radis et les piments sont rajasiques et tamasiques et peuvent stimuler les nerfs sexuels. Un excès de la famille des crucifères tels que les choux, les brocolis, les choux de Bruxelles et les pousses de moutarde ainsi que les choux-fleurs sont rajasiques ou entraînant des flatulences. Les pommes de terre et les patates douces peuvent être un peu lourdes ou former des mucus lorsqu'elles sont consommées en excès. Les légumes frais, cuits à la vapeur ou les jus de légumes sont plutôt sattviques. Le céleri est particulièrement bon pour le cerveau.

LES CEREALES

Les céréales, tout comme les fruits sont de nature sattvique, surtout le riz (basmati ou le riz long complet) mais aussi le blé et l'avoine ou les céréales complètes. Le pain est également sattvique, bien qu'il le soit à un degré moindre. Les céréales sont généralement les principaux aliments de base d'un régime sattvique parce qu'elles favorisent une libération égale d'énergie sur une longue période, permettant à l'esprit de rester limpide, stable et concentré.

LES LEGUMINEUSES

Les légumineuses sont généralement de nature rajasique, parce qu'elles sont irritantes, lourdes et provoquent des flatulences. L'exception concerne les haricots de petit soja (mungo), les haricots azuki et le tofu qui s'harmonisent avec un régime sattvique. Une part égale de haricots de petit soja concassés et de riz basmati (appelé kichari) est l'aliment de base yogique et l'alimentation principale utilisée en Ayurvéda pour la purification et la convalescence.

LA FAMILLE DES NOIX ET LES GRAINES

Les graines, les noix, les noisettes et les amandes sont de nature sattvique. Elles doivent être consommées fraîches ou légè-

ment grillées et salées, car trop grillées ou salées, cela diminue leur qualité nutritive. Les amandes, les pignons de pin, les noix de pécan et les noix sont particulièrement bénéfiques. Etant donné que la famille des noix est un peu lourde, il faut les consommer en petites quantités et ne pas oublier qu'elles rancissent facilement (tamasiques).

LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sont naturellement de nature sattvique. Toutefois, lorsqu'ils sont pasteurisés, ils perdent une grande partie de cette qualité. Le lait provient de l'amour de la vache pour son veau mais lorsqu'elle en est séparée, cette précieuse qualité présente dans le lait se perd facilement. C'est pourquoi, si vous devez consommer des produits laitiers, très utiles pour certains types, il faut veiller à choisir des produits crus, issus de culture biologique ou préparés humainement.

Un jeûne à base de lait ou de babeurre tient une grande place dans un régime yogique et favorise la revitalisation de la peau et du plasma. Le lait est un bon aliment pour les convalescents, en particulier après des pertes de sang ou des maladies débilitantes. Il pourrait presque s'employer en perfusion intraveineuse afin d'hydrater les tissus. Le yaourt est également indiqué même s'il est moins digeste. Consommé en excès, il peut obstruer les canaux. Généralement lourd à digérer, le fromage est déconseillé à la consommation quotidienne, sauf s'il s'agit de fromages légers, à tartiner, fermiers (*paneer*) ou de fromage frais.

LES HUILES

La plupart des huiles sont lourdes et il n'est jamais recommandé de les consommer en grande quantité. Le ghee ou beurre clarifié est sattvique, favorise l'intelligence et la perception et peut être utilisé à volonté. Il peut être ajouté aux céréales ou aux légumes cuits. L'huile de sésame est sattvique, de même que l'huile de noix de coco. L'huile d'olive est également très bonne mais sans ail, qui la rend rajasique.

LES SUCRES

La saveur sucrée en quantité modérée est sattvique, mais les sucres raffinés sont tamasiques. Un régime yogique utilise des sucres naturels non raffinés en petites quantités, ainsi que le miel (de préférence non chauffé) et le sucre complet non raffiné, en particulier le jaggary. Il est dit que le goût sucré nourrit Shakti (le pouvoir de conscience).

LES EPICES

La plupart des épices sont rajasiques mais il existe un grand nombre d'exceptions. Les épices sattviques comprennent le gingembre, la cannelle, la cardamome, le curcuma, le basilic, le fenouil et la coriandre. Elles tendent à rééquilibrer l'excès d'humidité résultant d'une trop grande consommation de fruits, de produits laitiers ou des autres aliments créant de l'humidité. Certains yogis utilisent également du poivre noir ou du pippali pour assécher l'excès de mucus et conserver les canaux ouverts. A noter que dans ce cas, rajas est employé pour contrer tamas et produire indirectement sattva. Il est bon de garder en mémoire de telles variations stratégiques.

Il faut éviter le sel sauf en été ou sous les climats chauds. Il est alors meilleur avec du citron vert.

LES BOISSONS

L'eau de source est bonne, de même que les infusions de plantes sattviques telles que les tisanes de gingembre ou le lait. Il faut éviter le café et les autres stimulants bien que le thé noir et le thé vert (consommés avec modération) soient cependant bienfaisants et supposés accroître les fonctions mentales.

LA DIETETIQUE

Les repas doivent être simples et peu fréquents, en général trois fois par jour. Le repas principal doit être généralement pris le midi, aucun aliment lourd ne devant être consommé avant dix heures du matin ou après le coucher du soleil. Les repas sattviques deman-

dent d'être préparés avec amour et conscience afin d'augmenter les propriétés sattviques (spirituelles) et vitales des aliments.

LES PLANTES

La plupart des plantes telles que l'ashwagandha, le shatavari, l'amalaki, le ginseng, l'astragale et la consoude sont sattviques et peuvent servir de supplément énergétique important dans un régime sattvique. Le Chyavana Prash, le Brahma Rasayana ainsi que ces confitures ayurvédiques sont très sattviques.

De nombreuses plantes favorables au mental sont utiles dans un régime sattvique. Brahmi ou centella procure clarté, apaisement et fraîcheur à l'esprit. L'acore vrai est particulièrement utile pour nettoyer les canaux, favoriser la perception et améliorer l'élocution. Les autres plantes sattviques efficaces pour l'esprit sont le jatamamsi, le shankha pushpi, le lotus et le bhringaraj. Les plantes occidentales et chinoises sattviques et favorables au mental sont la scutellaire, la sauge, le jujubier et le biota.

LES ALIMENTS RAJASIKES ET TAMASIKES

Les aliments rajasiques et tamasiques perturbent ou alourdissent l'esprit et provoquent des maladies. Les aliments rajasiques aggravent Vata et Pitta. Les aliments tamasiques augmentent Kapha et Ama (toxines). Les aliments rajasiques génèrent une hyperactivité, de l'agitation, de l'irritabilité et des insomnies, une augmentation de toxines dans le sang, des saignements ou hémorragies et de l'hypertension. Les aliments tamasiques entraînent une hypoactivité, de la léthargie, de l'apathie, du sommeil excessif et l'accumulation de mucosités et de déchets.

Les aliments rajasiques comprennent surtout les plats ayant une trop grande saveur. Ce sont les aliments épicés, salés et acides tels que les piments, l'ail, les oignons, le vin, les cornichons, les pickles, le sel en excès, la mayonnaise, la crème fraîche et le vinaigre. La viande est également rajasique tout comme les aliments trop chauds, la plupart des aliments revenus dans l'huile ou rôtis et salés. Les aliments rajasiques sont généralement consommés

avec des boissons stimulantes donc rajasiques, telles que le café ou l'alcool.

Les aliments tamasiques ne sont pas frais, mais vieux, réchauffés, rances, industriels, gras ou lourds. Ce sont souvent des aliments «morts», comme la viande, surtout le porc et les abats, et le poisson. La plupart des conserves sont tamasiques. Les produits laitiers de mauvaise qualité sont en partie tamasiques, notamment provenant de fermes d'élevage industriel. Toute consommation excessive de gras, d'huiles, de sucres et de pâtisserie est tamasique. De même que la farine blanche et le sucre blanc à long terme (bien que le dernier soit rajasique à court terme). Les aliments trop froids sont également tamasiques.

LE REGIME SATTVIQUE ET REGIMES POUR LES DOSHAS

LE REGIME VATA SATTVIQUE OU REGIME SPIRITUEL ANTI-AIR

Les constitutions Vata étant sujettes à rajas ou à l'agitation, leur régime comprend des aliments sattviques ou tamasiques permettant de neutraliser cet effet. Pour un régime Vata sattvique, les éléments tamasiques tels que l'ail et les oignons, la viande et le poisson doivent être éliminés. Les épices rajasiques, parfois utilisées pour Vata, telles que le piment de Cayenne, le poivre noir, la moutarde et la fêrulle persique (le hing) doivent être utilisées avec modération. Le sel est à éviter en excès.

LE REGIME PITTA SATTVIQUE OU REGIME SPIRITUEL ANTI-FEU

Les types Pitta tendent vers rajas mais pas autant que les types Vata. Ils peuvent facilement suivre un régime sattvique, d'autant plus que le régime anti-Pitta de base est essentiellement sattvique. Pour ce faire, ils ont simplement besoin de supprimer quelques éléments rajasiques de leur alimentation, tels que les légumineuses (autres que les haricots de petit soja mungo, les haricots azuki

et le tofu) ainsi que la viande. Trop de sucre ou des excès de table sont également contraires à cette approche.

LE REGIME KAPHA SATTVIQUE OU REGIME SPIRITUEL ANTI-EAU

Les personnes Kapha ont tendance à aller vers *tamas*, parce qu'elles développent facilement la lourdeur, l'inertie, la congestion et la stagnation. De nombreuses épices leur sont généralement recommandées pour contrer cette tendance. Un régime *sattvique* Kapha est ainsi plus restrictif qu'un régime anti-Kapha de base puisqu'il leur faut en plus diminuer la consommation d'épices, éviter les légumineuses (à part les haricots de petit soja mungo, les haricots azuki et le tofu), et la viande. En revanche, elles peuvent utiliser à volonté les épices *sattviques*, en particulier le gingembre, la cannelle et la cardamome ainsi que les céréales telles que le maïs ou le millet pour développer leur force.

1^{ÈRE} PARTIE — CHAPITRE 7

I.7 LES THERAPIES AYURVEDIQUES Méthodes de réintégration — 1

TONIFIER ET REGENERER

TONIFIER ET REDUIRE

L'Ayurvéda utilise toute une série de thérapies qui se définissent simplement en deux groupes : *tonifier* et *réduire* ou augmentation et élimination. Réduire, *langhana*, signifie «alléger» et tonifier, *brimhana*, signifie «alourdir». Les thérapies pour réduire, diminuent les surplus présents dans le corps et sont indiquées en cas d'obésité, d'accumulation de toxines et de déséquilibre ou aggravation des doshas. Elles ont pour but d'éliminer les facteurs qui provoquent les maladies. Les méthodes pour tonifier nourrissent les carences du corps et sont indiquées en cas de maigreur, de faiblesse physique ou de faiblesse tissulaire. Leur action vise à restaurer l'énergie ou à remédier au manque de force qui laissent s'installer des maladies.

Les méthodes de réduction sont indiquées dans les phases aiguës des maladies, lorsque la crise est forte, notamment les thérapies de sudation pour traiter un rhume ordinaire ou les plantes amères pour combattre la fièvre. Elles sont également utilisées pour éliminer les toxines profondément ancrées dans l'organisme et font partie des méthodes pour prévenir les maladies, pour purifier les intestins comme les purgatifs destinés à nettoyer le côlon.

Il est recommandé de tonifier en cas de maladies chroniques, de convalescence, d'asthénie ou de malnutrition ou après des méthodes de réduction. *La règle générale est de réduire en premier et de tonifier ensuite.* Si nous commençons par tonifier, nous nour-

rissons les toxines ou les doshas en excès dans le corps et faisons empirer l'état. A cet égard, les méthodes de réduction sont bénéfiques pour la plupart d'entre nous, à commencer par la purification de notre système à l'aide de plantes toniques. Cependant, lorsque le patient est trop faible pour subir les méthodes de réduction, il faut d'abord effectuer les méthodes pour tonifier. Les deux méthodes peuvent se combiner à un certain degré, en particulier dans les thérapies à long terme.

Cette double division thérapeutique est identique en médecine chinoise où l'on utilise la réduction pour les facteurs pathogènes externes tels que la chaleur, le froid, le vent, l'humidité ou la sécheresse. Les méthodes thérapeutiques telles que celles favorisant la transpiration, l'élimination ou augmentant la production d'urine sont employées pour éliminer ces facteurs ainsi que pour enrayer les maladies qui les provoquent. On tonifie le *Yin*, le *Yang*, le *Chi* ou le sang qui sont les principaux constituants du corps.

La thérapie de réduction est appelée «mécontenter» (*asantarpana*) parce qu'elle inclut des pratiques de discipline, d'austérité et de renoncement. Elle nous entraîne vers une remise en question et nous incite à nous interroger sur qui nous sommes et ce que nous faisons. Elle nous stimule pour nous aider à changer et à abandonner nos mauvaises habitudes.

La thérapie de tonification est appelée «rendre heureux» (*santarpana*) parce qu'elle repose sur des méthodes nous nourrissant davantage, nous apportant notamment des soins, de la relaxation, du soulagement et du plaisir. La thérapie pour tonifier vise à notre bien-être. Elle encourage la foi, l'amour et les attitudes positives.

INDICATIONS POUR REDUIRE ET POUR TONIFIER

La thérapie de réduction s'adresse principalement à la constitution Kapha, représentant la lourdeur tandis que celle destinée à tonifier est principalement indiquée pour Vata, attribut de la légèreté. Ainsi, les types Kapha accumulent les excès à travers un surplus de poids, d'eau ou de mucus tandis que les types Vata sont sujets aux carences, sous forme de maigreur, de sécheresse ou de

faiblesse physique. Les types Pitta ont le plus souvent besoin d'une thérapie mixte comportant à la fois des traitements pour réduire et pour tonifier. En général, les types Pitta ont besoin de réduire la chaleur et l'inflammation mais également de reconstruire les tissus endommagés par ces éléments.

Il en est de même pour l'hygiène de vie et le régime alimentaire anti-Kapha qui sont généralement réducteurs, anti-Vata, tonifiants et pour les types Pitta se situant entre les deux. Les méthodes de réduction pour Kapha sont puissantes, utilisant les thérapies de jeûne ou de vomissement thérapeutique. Pour Vata, elles sont douces, avec un régime alimentaire nutritif ou des lavements. Pour Pitta, elles sont modérées, utilisant la purgation.

Inversement, les méthodes pour tonifier Vata sont puissantes et composées de plantes toniques telles que l'ashwagandha ou le ginseng. Les méthodes pour tonifier Kapha sont douces et composées de plantes légères utilisées sous forme de complément, telles que l'aunée ou le pippali (poivre long). Les méthodes pour tonifier Pitta sont modérées et comportent des toniques tels que le shatavari ou le gel d'aloès.

TONIFIER ET REGENERER

La thérapie pour tonifier est indiquée pour les personnes âgées, les femmes enceintes ou venant d'accoucher, les enfants, les personnes affaiblies, maigres, convalescentes, anémiées, souffrant de malnutrition et d'épuisement nerveux. Elle est la principale thérapie des types et des conditions Vata.

La principale saison pour effectuer une thérapie tonifiante est l'automne, au cours de laquelle la sécheresse et la légèreté de Vata prédominent. Toutefois, elle peut être entreprise à tout moment en cas de faiblesse physique significative. Nous avons presque tous besoin d'une thérapie tonifiante à la fin de l'automne pour acquérir le poids et la force nécessaires pour affronter les vicissitudes de l'hiver. Cette thérapie est surtout utile dans les climats froids ou pour effectuer des travaux ou des exercices physiques dehors et dans le froid.

La thérapie pour tonifier est contre-indiquée dans les conditions Ama (présence d'une masse d'aliments non digérés), en cas d'obésité, de rhume ou de grippe, de congestion, de fièvre ou de maladies infectieuses. En cas d'allergie, elle doit être appliquée prudemment. Etant donné que les aliments et les plantes toniques sont difficiles à digérer, il faut toujours prendre en compte l'état du feu digestif avant de les administrer.

LES METHODES TONIFIANTES

Les méthodes pour tonifier sont nourrissantes pour le corps avec :

«De la viande, du lait, du sucre non raffiné, du ghee et du miel, des lavements à l'huile, du sommeil et du repos, des massages à l'huile, des bains et une vie agréable».

ASHTANGA HRIDAYA XIV. 9-10

La base de cette cure repose sur un régime alimentaire composé d'aliments riches, nutritifs avec des plantes puissantes et toniques, des massages légers, du repos et de la relaxation. Elle comprend une importante thérapie d'application d'huile en usage externe et interne.

Le travail, physique et mental, doit être diminué autant que possible. Il est important de se coucher tôt et de dormir suffisamment. L'activité sexuelle doit être réduite. Selon les *Yoga Sutras*, textes classiques du yoga, l'abstinence sexuelle est le meilleur moyen d'acquérir de l'énergie. Les exercices de respiration, tels que le Pranayama ou le Qi Gong, sont également primordiaux pour fournir de l'énergie. Toutes les stimulations externes, provenant notamment des divertissements des médias doivent être réduites parce qu'elles dispersent le prana.

Il est préférable de prendre des vacances en pleine nature, dans un chalet de montagne par exemple ou bien rester dans un endroit confortable et paisible pendant un certain temps. Même si cela est difficile à mettre en place, il faut savoir que la thérapie pour tonifier est toujours efficace si nous persistons dans les mesures de tonification à long terme.

Les thérapies tonifiantes sont beaucoup plus simples à appliquer que les thérapies d'élimination. Il y a de nombreuses méthodes et façons d'éliminer telles que la purgation, le vomissement thérapeutique ou la sudation alors que les thérapies tonifiantes reposent sur une nutrition accrue. Pourtant, tonifier ne signifie pas s'alimenter davantage. L'Ayurvéda utilise aussi des méthodes pour accroître la nutrition à travers la peau, le nez et le côlon ainsi que par la bouche à l'aide de différentes applications d'huile. Ces méthodes favorisent une thérapie tonifiante et nous montrent à quel point l'approche ayurvédique est complète.

APPLICATION D'HUILE EN USAGE EXTERNE

Dans les thérapies réduisantes ou désintoxiquantes, les huiles sont appliquées en usage externe afin de liquéfier et d'éliminer les toxines plus facilement. Dans l'approche tonifiante, les huiles sont appliquées pour nourrir le corps, à travers la peau. Ces éléments nutritifs agissent en pénétrant directement dans les os et tissus nerveux.

Etant donné que l'usage externe d'application d'huile ne passe pas par l'appareil digestif, il est possible d'utiliser des huiles difficiles à digérer. Pour les massages, on utilise des huiles efficaces, en l'occurrence l'huile de sésame, d'amande, d'olive, de noix de coco et d'avocat ainsi que diverses huiles de sésame médicinales (élaborées avec des plantes). Comme nous l'avons déjà signalé, il faut être prudent avec l'application d'huiles en usage externe parce qu'elles ont tendance à affaiblir le feu digestif ainsi que les autres feux corporels (tels que *Bhrajaka Pitta* fournissant de l'éclat à la peau).

UTILISATION D'HUILES EN USAGE INTERNE

Les huiles sont aussi les principales substances utilisées pour tonifier intérieurement. Il est recommandé d'ajouter de telles huiles dans notre alimentation sous forme de ghee, de beurre, d'huile de sésame ou de diverses graisses animales et bouillons de viande si nous ne sommes pas végétariens. Ces huiles accompagnent bien

le riz, les légumineuses ou les currys. Les épices telles que le curcuma, le gingembre et le poivre noir sont nécessaires pour nous aider à bien les digérer correctement.

LES LAVEMENTS TONIFIANTS

Les huiles peuvent être absorbées par le rectum sous forme de lavements. Les types Vata peuvent effectuer un lavement le soir comprenant 125 ml d'huile de sésame mélangée à 125 ml d'eau chaude (et en le gardant au moins vingt minutes). Cette méthode fait partie de la thérapie tonifiante.

Les plantes toniques peuvent être absorbées par le rectum sous forme de lavement composés d'une décoction d'ashwagandha, de shatavari ou de réglisse. Les décoctions de lait, les bouillons de viande ou d'os sont parfois utilisées et peuvent être particulièrement efficaces lors de conditions de faiblesse physique. Ils sont même parfois utilisés en perfusion intraveineuse pour hydrater les tissus.

LE TRAITEMENT NASAL TONIFIANT / NASYA

Les substances toniques peuvent être absorbées par le nez. Le ghee, l'huile de sésame ou les plantes nourrissant le cerveau telles que le centella, l'acore vrai ou la réglisse sont efficaces. Nous pouvons prendre chaque jour quelques gouttes de ces mélanges pour effectuer le Nasya. Si vous absorbez des décoctions de plantes par le nez, ayez soin d'y ajouter un peu de sel et d'huile de sésame pour éviter que les plantes irritent les muqueuses nasales.

L'ALIMENTATION POUR LA THÉRAPIE TONIFIANTE

Un régime alimentaire tonifiant est semblable à un régime anti-Vata, mais peut être équilibré selon les doshas. Ce régime peut s'employer comme fortifiant dans les conditions de faiblesse physique ou en remplacement de la viande. Il peut être suivi pour augmenter la vigueur et effectuer des travaux difficiles, même pour les personnes en bonne santé.

LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers constituent la meilleure forme d'alimentation animale parce qu'ils n'impliquent pas de les tuer. Ils sont d'efficaces produits de substitution à la viande et sont importants en cas de faiblesse physique et de convalescence. Les graisses du lait et du babeurre sont efficaces pour restaurer l'énergie, en particulier après une déshydratation, une perte de tissus ou une digestion faible.

Le lait est efficace pour redonner vigueur et vitalité car il tonifie les poumons, l'estomac, le système reproducteur et augmente Ojas. Le ghee est le meilleur aliment pour restaurer la vitalité car il nourrit le système nerveux, augmente Ojas et fortifie également le feu digestif. Bien que le babeurre ne soit pas aussi reconstituant, il fait partie des aliments les plus faciles à consommer et améliore l'assimilation des aliments.

Les produits laitiers efficaces pour la thérapie tonifiante sont le ghee, le beurre, la crème, le lait, le babeurre, le yaourt, la crème fraîche aigre, le fromage et le fromage blanc. Prenez soin de les consommer avec des épices telles que le gingembre, la cardamome ou le piment de Cayenne afin de les rendre plus digestes et les empêcher de former du mucus.

LES HUILES

Représentant l'essence de la thérapie tonifiante, les huiles sont aussi des produits de substitution importants. Même si la plupart des autres huiles sont bonnes, les plus efficaces sont le ghee, le beurre, l'huile de sésame, d'amande, d'olive et d'avocat. Evitez toutefois les huiles légères telles que l'huile de colza, de maïs ou de moutarde.

LA FAMILLE DES NOIX ET LES GRAINES

La famille des noix, des noisettes et des amandes ainsi que les graines tonifient les systèmes nerveux et reproducteur et augmentent la vitalité, en se substituant parfaitement à la viande, y compris sous forme de beurres de noix. Pour les thérapies tonifiantes,

les plus efficaces sont les amandes, les noix de pécan, les noix, les pignons de pin, les noix de cajou, les noix de coco, les graines de sésame noires et les graines de lotus.

LES CEREALES

Les céréales complètes ont d'excellentes propriétés fortifiantes. Elles sont douces et faciles à digérer pendant la convalescence et ne sont pas aussi tonifiantes que les produits laitiers ou la famille des noix, des noisettes et des amandes. Les plus efficaces sont le blé, l'avoine et le riz complet. Le pain complet peut également être efficace. Le gluten de blé est très bon. Le kichari (quantités égales de riz basmati et de haricot de petit soja concassé mungo) est l'un des meilleurs aliments pour les thérapies tonifiantes ou réduisantes. Il se digère même si rien d'autre ne se digère.

LES LEGUMINEUSES

Les légumineuses sont de bonnes sources de protéine et remplacent la viande. Toutefois, étant donné qu'elles augmentent Vata, elles sont plutôt recommandées aux types Kapha et Pitta en remplacement de la viande. Les haricots noirs, les pois chiches, les haricots de petit soja mungo et le tofu sont de bons aliments à consommer en petite quantité lors de convalescence ainsi que pour augmenter la vitalité.

LES FRUITS ET LES LEGUMES FORTIFIANTS

La plupart des fruits et légumes sont trop légers pour être vraiment fortifiants, à l'exception des sucres de fruits qui augmentent la vigueur et reconstruisent les tissus. Les fruits fortifiants sont les dates, les raisins secs, les figues et le jujube ainsi que les jus de fruits (grenade et raisin noir).

Certains champignons sont considérés comme étant de bons produits en médecine chinoise pour remplacer la viande, car ils contiennent du Chi et sont des toniques énergétiques efficaces. Ce sont les champignons ordinaires comme les shitakis, les chanterelles et les champignons de Paris. Les légumes riches en féculents sont tonifiants tels que les okras (gombos), les pommes de

terre, les patates douces, et les artichauts. Les oignons, surtout cuits dans le ghee, font partie des aliments les plus fortifiants.

LES EPICES TONIFIANTES / LES CURRYS

Les épices peuvent avoir le même effet très yang, chauffant et tonifiant, que la viande lorsqu'elles sont associées à des huiles telles que le ghee. L'association d'épices et d'huiles dans les currys est la base de la cuisine indienne dans laquelle on n'utilise généralement pas de viande.

Les épices les plus fortifiantes sont l'ail, le gingembre, la cannelle et le pippali qui donnent de la vigueur. Le poivre noir, la cardamome, les clous de girofle, le fenouil, le cumin, le piment de Cayenne et la fêrulle persique sont également très efficaces, en particulier lorsqu'elles sont cuisinées dans des huiles telles que le ghee et consommées avec d'autres aliments toniques.

LE SUCRE ET LE SEL

Les sucres non raffinés fortifient et reconstituent les tissus, mais il faut veiller à bien les associer aux aliments. L'Ayurvéda considère que le jaggary ou sucre complet non raffiné est le meilleur parce qu'il est le plus riche en minéraux et le plus facile à digérer. Les autres sucres bénéfiques sont le miel et le sucre non raffinés, le sirop d'érable, le sucre candi, la mélasse, le sucre de malt, le lactose et le fructose. Une consommation adéquate de sel fait partie d'une alimentation tonifiante, en particulier le sel gemme.

LE RAJEUNISSEMENT

Le rajeunissement (*Rasayana*) est une forme spécifique de thérapie tonifiante. Elle consiste à pratiquer un nettoyage approfondi, tel que le Pancha Karma, et à éliminer les doshas en excès dans le corps, car c'est seulement lorsque les facteurs de décomposition sont expulsés du corps qu'une véritable régénération est possible. Bien que ses méthodes soient similaires, elles diffèrent des thérapies générales pour tonifier et peuvent s'appliquer dans toute condition de faiblesse physique.

Le régime alimentaire pour le rajeunissement est essentiellement le même que celui pour tonifier. Le traitement de phytothérapie est également semblable. L'accent est mis sur les substances augmentant Ojas (vitalité fondamentale) et augmentant sattva (clarté mentale). C'est la raison pour laquelle certaines substances lourdes appartenant à la thérapie tonique, telles que la viande, ne sont pas recommandées pour le rajeunissement.

Lorsque l'objectif vise le rajeunissement de l'esprit (*Brahma Rasayana*), il faut associer des aliments sattviques et tonifiants. On utilise des plantes spécifiques pour l'esprit telles que le centella, l'acore vrai et le shankha pushpi. Il faut pratiquer des asanas, le pranayama et la méditation, de préférence au cours de retraites de deux semaines minimum.

LES PLANTES TONIQUES ET RAJEUNISSANTES

Il existe toute une catégorie de plantes toniques en Ayurvéda et en médecine chinoise ainsi que plusieurs plantes occidentales possédant des propriétés similaires. Elles sont les principales substances toniques et rajeunissantes.

LES PLANTES TONIQUES ET LES FORMULES

Principales Plantes Ayurvédiques Toniques	Ashwagandha, shatavari, amalaki, bala, kapikacchu, shilajit, musali blanc, vidari kanda, vamsha rochana
Formules Ayurvédiques Toniques	Chyavana Prash, Ashwagandha composé, Shatavari composé, Dhatupaustic réduit en poudre, Triphala
Principales Plantes Chinoises Toniques	Ginseng, astragale, sceau de Salomon, rehmannia, lycium, schisandra, dioscorea, angélique chinoise, cuscute
Formules Chinoises Toniques	Quatre Gentlemen, Quatre Matières, Pilule Précieuse pour Femmes, Les Dix Majeures, Rehmannia 6, Rehmannia 8
Principales Plantes Occidentales Toniques	Réglisse, racines de consoude, guimauve, orme, sceau de Salomon, sabal, Aralia racemosus
Aliments Toniques Courants	Lait, ghee, graines de lotus, amandes, graines de sésame, noix de cajou, dates, raisins secs

PREPARATIONS TONIQUES DE PLANTES

DECOCTION DANS DU LAIT

Des boissons stimulantes puissantes peuvent être préparées en décoction à partir de lait cru et de plantes toniques réduites en poudre : ashwagandha, shatavari, racines de consoude ou gingembre (1 à 2 cuillerées à café de plantes réduites en poudre pour 250 ml de lait). Pour augmenter l'effet tonique, on peut y rajouter 1 ou 2 cuillerées à café de ghee ou un peu de sucre non raffiné (à noter qu'il ne faut pas utiliser le miel et le ghee en quantités égales car cela est considéré comme étant nocif pour la santé). On peut également y rajouter une petite quantité d'épices, gingembre ou cardamome, pour améliorer le goût et la digestion.

LES CONFITURES A BASE DE PLANTES

L'Ayurvéda a toute une catégorie de confitures médicinales préparées avec des plantes toniques, du ghee, du miel, du sucre non raffiné et diverses épices. Leur effet est plus efficace lorsqu'elles font partie de la thérapie tonifiante.

Le Chyavana Prash est la confiture ayurvédique la plus célèbre. Son principal ingrédient est le fruit tropical amla ou amalaki. Amla contient la source naturelle la plus élevée en vitamine C qu'elle retient grâce à ses tanins. Amla est un puissant tonique qui construit du sang et des fluides reproducteurs et nourrit le cœur, les poumons et les reins. En prendre 1 à 2 cuillerées à café le matin et le soir, de préférence avec du lait chaud pour améliorer son action tonique.

Le Brahma Rasayana, qui est une autre confiture tonique à base de plantes, est préparé avec du centella (brahmi). Il est excellent pour tonifier l'esprit et le système nerveux et pour accumuler du prana.

LES VINS A BASE DE PLANTES

Les vins ayurvédiques à base de plantes ont des propriétés chauffantes et tonifiantes, ce qui les transforme en aliments forti-

fiant. Ils favorisent la formation de tissus et améliorent également Agni. De nombreux vins sont élaborés avec des plantes toniques telles que l'ashwagandha, dont ils améliorent les propriétés.

Le Draksha est le principal vin de plantes préparé avec des raisins secs et des épices. Non seulement il est efficace pour maintenir la puissance du feu digestif, mais également pour restaurer la vitalité, une cuillerée à soupe avec les repas. D'autres vins à base de plantes efficaces sont le vin à l'ashwagandha, le vin à l'aloès et au bala. Une à deux cuillerées à café de vin à l'ashwagandha matin et soir s'avère très efficace pour augmenter la force et contrer la faiblesse physique.

LES HUILES MEDICINALES OU TRAITANTES

Les huiles traitantes sont principalement utilisées en application externe et sont essentielles dans les thérapies tonifiantes. De nombreuses huiles sont préparées avec des plantes toniques telles que l'ashwagandha, le shatavari et le bala régénérant le corps par absorption de la peau.

LES GHEES MEDICINAUX OU TRAITANTS

Les plantes toniques préparées dans du ghee développent des propriétés fortifiantes. Le ghee crée de l'Ojas et donne de la vitalité sexuelle, fortifie le système nerveux et l'esprit et favorise l'augmentation de graisse et de muscles dans le corps, sans être trop lourd. Pour faire du ghee médicinal, préparer une décoction de plantes avec de l'eau à ajouter ensuite au ghee (la quantité d'eau doit être quatre fois supérieure à celle du ghee). Puis porter doucement ce mélange à ébullition, jusqu'à évaporation complète de l'eau. Le ghee à la réglisse est le plus facile à préparer. Le ghee à l'acore vrai est le plus efficace pour l'esprit. Le ghee à l'ashwagandha est également très efficace. Presque toutes les plantes toniques peuvent s'utiliser pour faire des ghees traitants. En prendre une cuillerée à café avec les repas ou dans du lait chaud.

1^{ÈRE} PARTIE — CHAPITRE 8

I.8 LES THERAPIES AYURVEDIQUES

Méthodes de réintégration — 2

LA DESINTOXICATION ET LE PANCHA KARMA

LA THERAPIE DE REDUCTION

L'Ayurvédā utilise de nombreuses méthodes curatives pour désintoxiquer, purifier ou réduire. Toute thérapie visant à éliminer ou à réduire, qu'elle favorise la sueur, l'urine ou l'excrétion, qu'elle fasse baisser la fièvre, maigrir ou réduire l'eau du corps entre dans cette catégorie.

La thérapie de réduction ayurvédique comprend deux parties appelées «palliation» et purification. La «palliation» ou *Shamana*, signifie apaiser ou pacifier. Elle s'utilise principalement pour réduire Ama, masse alimentaire non digérée, et pour apaiser les doshas afin de les expulser hors du corps à l'aide de la thérapie de purification. Le dosha peut être mélangé à des accumulations toxiques qui l'irritent et rendent ses symptômes plus complexes. La masse doit donc tout d'abord être séparée du dosha afin que la thérapie agisse directement sur lui.

LA PALLIATION

La «palliation» comprend sept parties :

1. Des plantes pour brûler les toxines
2. Des plantes pour stimuler la digestion
3. Le jeûne d'aliments
4. Le jeûne de liquides
5. Les exercices physiques
6. Les bains de soleil
7. L'exposition au vent

Ces méthodes renforcent le feu digestif ou Agni et détruisent les toxines. Elles nettoient l'appareil digestif et permettent aux toxines présentes dans les tissus profonds d'être évacuées dans l'appareil digestif puis éliminées par les voies naturelles.

LA THERAPIE PURIFICATRICE

La purification, *Shodhana*, est une thérapie spécifique permettant d'éliminer les doshas provoquant les maladies. Elle n'est reliée à aucune application ni méthode de réduction et ne s'applique pas non plus sans préparation adéquate. Son pouvoir et son efficacité consistent à guider les toxines vers leurs sièges afin d'y être éliminées. Un simple nettoyage des organes ne peut suffire lorsque les toxines ne sont pas situées dans ces emplacements spécifiques.

La thérapie de purification ayurvédique est indiquée lorsque les doshas aggravés se trouvent dans l'appareil digestif. Lorsqu'ils sont mélangés aux tissus, aux déchets ou à Ama (masse alimentaire non digérée), il est impossible de les éliminer directement. Les méthodes de palliation doivent être appliquées en premier.

La thérapie de purification comprend cinq parties connues sous le nom de Pancha Karma ou cinq actions purifiantes. Ces actions sont les plus radicales pour nettoyer le corps et éliminer définitivement tous les doshas provoquant les maladies :

1. *Vamana*, le vomissement thérapeutique
2. *Virechana*, la purgation thérapeutique
3. *Basti*, le lavement médical
4. *Nasya*, le traitement nasal
5. *Rakta Moksha*, la saignée thérapeutique

Le patient doit être assez robuste pour entreprendre un Pancha Karma car ces méthodes sont fortement réductrices. Certaines d'entre elles peuvent s'utiliser conjointement à d'autres thérapies. La purgation, par exemple, peut s'employer en dehors du Pancha Karma pour traiter de nombreuses maladies comme les calculs biliaires ou rénaux. Ces méthodes sont aussi appliquées en cas de

maladies aiguës, comme les vomissements thérapeutiques permettant de traiter les crises d'asthme. Elles peuvent également faire partie de mesures constitutionnelles telles que les vomissements thérapeutiques dans les cas d'obésité de type Kapha élevé.

L'objectif de cet ouvrage ne consiste pas à expliquer en détail le Pancha Karma qui est une pratique clinique variant selon la personne, la maladie, la saison et la culture ; nécessitant un équipement et des installations adéquates mais surtout des infirmières ayurvédiques formées pour administrer ces thérapies ainsi que pour mesurer les substances éliminées. Toutefois, ces méthodes peuvent être utilisées en autoguérison et tout le monde devrait les connaître.

LES DEUX NIVEAUX DE DESINTOXICATION

L'Ayurvéda définit deux niveaux de traitements de désintoxication. Le premier, pouvant être appelé «désintoxication préliminaire», consiste à normaliser la digestion et l'élimination comme lors de la thérapie de palliation. Le second niveau plus approfondi, défini sous le nom de «thérapie de purification», consiste à éliminer les doshas en excès du corps.

La thérapie de palliation est plus facile à accomplir et n'exige pas une préparation de Pancha Karma aux puissantes méthodes thérapeutiques de purification. Elle peut faire partie d'une approche de désintoxication douce pour les cas ne nécessitant pas de thérapies purifiantes plus énergiques ou ne pouvant pas les supporter. Ces pratiques appliquées pendant un certain temps s'avèrent être des nettoyages efficaces.

Les médecines occidentale et chinoise ne font pas de distinction entre ces deux niveaux de nettoyage. Elles peuvent associer une méthode de nettoyage profond, comme la purgation à une méthode de désintoxication préliminaire, comme l'utilisation d'épices pour améliorer la digestion. Ce que ces médecines accomplissent généralement ressemble davantage au premier niveau de purification ayurvédique. Elles n'utilisent aucun système leur permettant de distinguer les doshas parmi les autres toxines plus su-

perficielles devant être éliminées. En établissant cette division, l' Ayurvéda élucide les programmes de désintoxication et nous met en garde contre les effets secondaires des thérapies mal administrées ou trop radicales.

LES THERAPIES DE DESINTOXICATION ET LE REGIME ALIMENTAIRE

DESINTOXICATION PRELIMINAIRE : ELIMINER AMA

Dans presque tous les processus de guérison, la première étape consiste en un programme de désintoxication préliminaire. La plupart d'entre nous souffrons d'une accumulation de toxines, de particules d'aliments non digérés ou de déchets appelés *Ama* en Sanskrit. Non seulement *Ama* entraîne des maladies mais il empêche également d'assimiler les substances nutritives. Si nous ne commençons pas par supprimer cette accumulation de toxines, les plantes et les aliments adéquats ne seront pas absorbés correctement.

La plupart des maladies sont causées ou liées à *Ama*, y compris les maladies chroniques telles que les allergies, l'arthrite et le cancer. *Ama* affaiblit le système immunitaire, déséquilibre le métabolisme et entraîne la dégénérescence du corps. *Ama* est de qualité opposée à *Agni*, le feu digestif. Lorsque *Agni* est fort, il ne se forme pas de *Ama*. Lorsque *Agni* est faible, *Ama* augmente facilement.

Il est préférable de procéder à une désintoxication préliminaire, telle qu'une thérapie purifiante, au moment des mois chauds de la fin du printemps et de l'été mais peut s'appliquer librement parce que ses méthodes ne sont pas si puissantes. La fin du printemps, en mai, est la saison normale pour pratiquer une désintoxication.

Presque tout le monde peut bénéficier d'une légère désintoxication au printemps, en consommant des légumes verts frais, des aliments crus et des plantes rafraîchissantes pour nettoyer le sang. Avec la poussée du printemps et l'arrivée de la chaleur, les toxines accumulées intérieurement durant l'hiver commencent progressivement à émerger. Il est alors important de les éliminer afin qu'elles ne génèrent pas de maladies pendant l'été.

LES CONDITIONS DE AMA : EFFETS SECONDAIRES D'UNE MAUVAISE DIGESTION

Les conditions de *Ama*, accumulation d'aliments non digérés ou de déchets, diffèrent selon les doshas. Les conditions *Ama* s'appellent *Sama* en Sanskrit, *sa* signifiant « avec » et *sama* « qui a de l' *Ama* ». Il existe des conditions *Ama Kapha*, appelées *Sama Kapha* (eau toxique), dans lesquelles les toxines s'associent au dosha *Kapha* prédominant. De même, nous avons des conditions *Sama Pitta* (feu toxique) et *Sama Vata* (air toxique). Nous pouvons appliquer une approche anti-*Ama* à tous les doshas ou une approche combinée à toute thérapie leur étant appropriée.

- *Sama Kapha* se traduit par un état d'indigestion et de constipation accompagnés d'une difficile expectoration de mucus épais.
- *Sama Pitta* se traduit par un état d'indigestion, d'hyperacidité et de diarrhée accompagnés de fièvre ou de toxicité sanguine.
- *Sama Vata* se traduit par un état d'indigestion accompagné de distension abdominale, de flatulences et de constipation.

Ama est indiqué par une langue chargée, une mauvaise haleine et des odeurs corporelles excessives accompagnées de faiblesse digestive et de sensation de lourdeur et d'affaiblissement. Il faut alors procéder à une thérapie anti-*Ama* jusqu'à la disparition de ces facteurs. Lors de ce processus de purification, pendant lequel les toxines sont libérées, il peut se produire des céphalées ou des effets secondaires temporaires.

LES PLANTES POUR SE DESINTOXIQUER

Parmi les six saveurs, trois d'entre elles, le sucré, le salé et l'acide, accentuent *Ama*. Non seulement elles augmentent les tissus corporels mais elles nourrissent également les toxines. L'astringent est plutôt neutre en la matière. Bien qu'il aide à assécher *Ama*, il peut le retenir dans le corps par son action contractante. L'amer et le piquant sont efficaces pour éliminer *Ama*. L'amer le réduit tandis que le piquant le détruit.

La principale méthode de phytothérapie pour traiter Ama consiste à le brûler avec des plantes augmentant le feu digestif. Etant donné que les propriétés de Ama sont opposées à celles du feu digestif (Agni), les plantes stimulant Agni combattent les effets de Ama. Les plantes les plus efficaces sont les épices relevées telles que le piment de Cayenne, le poivre noir, le gingembre sec, le pippali, la fêrue persique et la moutarde. Ces plantes peuvent brûler Ama directement. Les autres plantes efficaces, détruisant Ama indirectement en stimulant Agni, sont la cardamome, le cumin, la coriandre, le basilic et le fenouil.

Les formules anti-Ama les plus efficaces sont Trikatu et Hingashtak. Lorsque celles-ci ne sont pas disponibles, vous pouvez élaborer une formule efficace avec des parts égales de piment de Cayenne, poivre noir et gingembre sec. Prendre chaque jour 1 gramme de plantes réduites en poudre mises sous capsules ou bien 1 gramme de plantes réduites en poudre et mélangées à du miel, deux à trois fois par jour.

Ces plantes sont efficaces pour les conditions Sama Kapha et Sama Vata. Lors des conditions Sama Pitta, elles sont utiles mais il faut veiller à ce qu'elles n'aggravent pas Pitta par leur nature chauffante. Combinez-les à des parts égales de plantes amères telles que la gentiane ou le berbérís pour les équilibrer.

Les plantes amères aident à débarrasser Ama des tissus et à apaiser la fièvre ou les infections. Elles sont efficaces en cas de fermentation, de chaleur ou d'inflammation et sont spécifiques pour débarrasser Ama du sang. Elles sont particulièrement actives lors de conditions Sama Pitta et Sama Kapha et parfois prises en petite quantité lors de conditions Sama Vata existant depuis longtemps. Elles sont efficaces dans les conditions Ama résultant d'une trop grande consommation de sucres et de graisses.

Les plus efficaces sont les plantes amères pures telles que l'hydrastis, la gentiane, le berbérís et le quassia amer. Les plantes amères chinoises pures sont la coptide, la scutellaire, le philodendron, la gentiane et le gardénia. Les plantes ayurvédiques amères pures sont le katuka, le margousier (neem) et l'aloès. Les formules ayurvédiques sont Tikta et Mahasudarshan réduits en pou-

dre. Lorsque ces plantes ne sont pas disponibles, vous pouvez élaborer une formule efficace avec des parts égales de gentiane, berbérís et curcuma, 1 gramme de plantes réduites en poudres mises sous capsules ou mélangées à du miel deux à trois fois par jour.

LE JEUNE

Le jeûne joue un rôle important dans toute approche de désintoxification mais nécessite que le patient soit robuste, surtout si le jeûne dure plusieurs jours. Jeûner est souvent une étape efficace pour débiter un régime de désintoxication : 3 à 5 jours pour Vata, 5 à 7 jours pour Pitta et 7 à 10 jours pour Kapha.

Il est préférable de jeûner tout en prenant des infusions et des jus de légumes. Un jeûne accompagné de jus de fruits n'est pas conseillé parce que le sucré augmente Ama. Toutefois, le jus de citron est bon en particulier mélangé à du jus de gingembre. Vous pouvez également ajouter un peu de miel à cause de ses propriétés purifiantes spécifiques. Le jeûne est souvent associé à une consommation de plantes augmentant le feu digestif, de plantes piquantes ou d'infusions épicées avec du gingembre, de la cannelle, de la cardamome et du fenouil. Les plantes amères sont souvent efficaces telles que le gel d'aloès, le berbérís ou la gentiane.

Le jeûne est un traitement initial essentiel dans de nombreuses maladies parce qu'il dissipe les toxines et attise le feu digestif. Cependant, lorsque l'appétit revient, il est important d'arrêter le jeûne au risque de supprimer le feu digestif. Les signes d'un jeûne réussi incluent une langue propre, des odeurs corporelles agréables, un appétit et une digestion normalisés ainsi qu'une sensation de clarté et de légèreté sans symptôme de fatigue.

LES PURGATIFS, LES COLONIQUES ET LES LAVEMENTS

Le nettoyage intestinal ou colonique constitue une autre forme de désintoxication pouvant être associée au jeûne ou à une alimentation désintoxiquante. En Ayurvédā, les purgatifs et les lavements font partie des approches de nettoyage profond (Pancha Karma) et leurs actions sont plus puissantes lorsqu'elles font par-

tie de ce processus. Toutefois, ces approches sont parfois employées seules pour débarrasser Ama du corps.

La purgation est plus efficace en cas de constipation ou de selles irrégulières. Lorsque les selles coulent au lieu de flotter, cela indique la présence de Ama dans le système. La purgation est particulièrement utile en cas d'accumulation de masse alimentaire non digérée dans le côlon que nous pouvons sentir par palpation. Cette masse est dure, irrégulière et non douloureuse au toucher. La purgation est également nécessaire en cas d'empoisonnement alimentaire ou de conditions toxiques (Ama). Toutefois, il ne faut pas l'employer en cas de selles liquides chroniques, de diarrhée, de faiblesse physique ou de maigreur, même en cas de langue chargée ou autres signes de présence de Ama.

Etant donné que les coloniques constituent la façon la plus puissante et la plus directe pour nettoyer le côlon, ils sont efficaces pour se désintoxiquer. A cet égard, les types Kapha supportent bien les coloniques, les types Pitta, modérément et les types Vata, le moins bien. En réalité, il faut être prudent car un nettoyage du côlon aux types Vata peut les affaiblir. Les coloniques ne sont pas recommandés aux personnes affaiblies, maigres, débilitées, anorexiques, fatiguées ou souffrant de troubles du système nerveux, de peur et d'anxiété. Pourtant, un ou deux coloniques sont généralement efficaces pour la majorité des personnes. Ils sont plus efficaces préparés avec des plantes, de l'huile et du sel, comme les lavements ayurvédiques, afin de protéger les parois muqueuses du côlon et d'éviter les irritations. Les lavements effectués uniquement avec de l'eau risquent d'altérer les muqueuses du côlon et d'entraîner des irritations. Tout colonique doit être suivi de plantes épicées favorisant la digestion parce qu'il réduit énormément le feu digestif.

Bien que les coloniques soient efficaces pour éliminer les accumulations profondément ancrées dans le côlon, l'Ayurvédâ préfère les principales méthodes du Pancha Karma consistant en vomissements thérapeutiques, purgations et lavements afin de purifier les doshas de façon plus directe et plus efficace. Les lavements sont souvent plus efficaces (en particulier pour Vata) que

les coloniques, parce que leur action n'est pas si radicale. Les lavements nettoyants du Pancha Karma sont principalement employés dans ce but.

Les plantes purgatives nettoient à la fois l'intestin grêle et le gros intestin, bien que leurs actions ne soient pas aussi complètes que celles des coloniques. Il est souvent utile de prendre des purgatifs le premier jour du jeûne. Des purges supplémentaires peuvent être effectuées tous les cinq à sept jours pendant le jeûne, en particulier en cas de signes évidents de présence de Ama.

Les laxatifs lénifiants et composés de fibres tels que les graines de sphyllium et de lin sont rarement recommandés lors de désintoxication parce qu'ils peuvent encrasser ou congestionner davantage le système. Les purgatifs amers, tels que les racines de rhubarbe et l'aloès, sont efficaces accompagnés d'épices relevées comme le gingembre afin de protéger le feu digestif et brûler Ama.

LE TRIPHALA

Le Triphala ou Trois Fruits, est composé de fruits d'arbres tropicaux appelés les prunes de myrobalan : haritaki, amalaki et bibhitaki. Ce sont les plantes laxatives les plus tonifiantes et les moins dangereuses parmi les laxatifs. Avec la formule du Triphala, nous pouvons obtenir les mêmes résultats que ceux obtenus par des méthodes de désintoxication plus fortes, en prenant des doses modérées pendant une longue période et avec un régime alimentaire anti-Ama. Il faut prendre suffisamment de Triphala, en général de 3 à 10 grammes au coucher afin d'assurer des selles normales au réveil. Vous pouvez le prendre sous forme de comprimés ou infusé dans de l'eau chaude avec un peu de miel (le Triphala a un mauvais goût difficile à masquer). Vous pouvez ajuster le dosage selon votre expérience personnelle et le réduire progressivement.

Non seulement le Triphala débarrasse l'intestin de toutes les toxines, mais il augmente également le feu digestif. Il n'entraîne pas non plus d'effet secondaire comme les autres purgatifs. De plus, il a une action tonifiante et nutritive sur les tissus profonds des os, du système nerveux et reproducteur.

Il est recommandé de prendre le Triphala avec des épices digestives telles que le Trikatu. Ce traitement offrant une méthode équilibrée, nettoyant à la fois l'estomac et le côlon, est un excellent régulateur métabolique. Le Triphala est efficace non seulement en cas de conditions Ama mais fait également partie d'un régime régulier empêchant la formation de Ama.

LE GEL D'ALOES

Lorsque le Triphala n'est pas disponible, vous pouvez utiliser du gel d'aloès à la place. Prenez soin d'en obtenir non dilué parce que le produit appelé «jus d'aloès» est souvent dilué avec de l'eau. Le gel d'aloès est meilleur pour Sama Pitta ou Sama Kapha. Il nettoie le côlon lorsqu'il est utilisé sur une longue période sans trop réduire le feu digestif. Prendre 2 à 3 cuillerées à café, deux à trois fois par jour, avec un peu d'épices telles que du gingembre, du poivre noir ou du curcuma. Accompagné d'une alimentation anti-Ama ou d'un régime réduisant les doshas, le gel d'aloès est une méthode efficace pour nettoyer les tissus et l'appareil digestif sans créer d'effets secondaires débilissants.

LE REGIME DESINTOXIQUANT OU ANTI-AMA

Selon l'Ayurvéda, une digestion difficile, propre à entraîner une accumulation de toxines et de déchets (Ama) dans le système, provient d'aliments lourds, gras, pas frais ou vieux, tels que le fromage, le porc et le saindoux, le sucre blanc et les produits à base de farine blanche. Le yaourt fait parfois partie de cette catégorie car il tend à obstruer les canaux.

Les aliments formant Ama sont principalement de nature Kapha (eau), aussi un régime anti-Ama est très semblable à un régime anti-Kapha. Ce régime ressemble aux régimes diététiques occidentaux frais et crus et ne formant pas de mucus. Un tel régime s'emploie en Ayurvéda mais n'est pas prescrit pour tous. Il fait principalement partie d'un traitement préliminaire nettoyant. Il ne convient pas aux personnes souffrant de rhumes, de faiblesse physique ou de maigreur.

LES FRUITS

Pour se désintoxiquer, la plupart des fruits doivent être consommés en petites quantités. Eviter les fruits sucrés et les jus de fruits sucrés, surtout les bananes, les poires, les kakis, le raisin ou le jus de cerise. Certains jus de fruits acides tels que le jus de citron, de lime (citron vert) ou de pamplemousse ainsi que les fruits astringents tels que l'airelle ou la grenade peuvent s'avérer efficaces.

LES LEGUMES

La plupart des légumes sont efficaces pour désintoxiquer l'organisme, surtout consommés crus ou cuits à la vapeur. Les pousses de luzerne, de tournesol, de sarrasin, de blé, de riz ou d'orge sont excellents parce qu'ils contiennent des enzymes spécifiques favorisant la digestion de Ama. Les jus de légumes tels que le jus de céleri, de persil, de coriandre fraîche et d'épinard sont efficaces mais le jus de carotte est souvent trop sucré, surtout consommé seul. Eviter les légumes à racine comestible tels que les pommes de terres, les patates douces et les champignons.

LES CEREALES

La plupart des céréales complètes sont bonnes dans les approches de désintoxications légères ou à long terme mais ne sont d'aucune utilité dans les cures à court terme ou radicales. Dans tous les cas de purification, éviter le pain et les pâtisseries, en particulier fabriqués à partir de farine blanche. Les céréales sucrées et lourdes, le blé et l'avoine sont à consommer en petite quantité. Le blé peut provoquer des allergies chez les personnes ayant une grande quantité de Ama. Le kichari, composé, en parts égales, de riz long et de haricots de petit soja (mungo) concassés, est un aliment excellent pour une légère désintoxication. L'orge est particulièrement efficace, notamment en soupe.

LES LEGUMINEUSES

Pour se purifier, éviter les haricots parce qu'ils entraînent des flatulences, ce qui tend à produire Ama. Toutefois, les haricots de

petit soja (mungo) sont efficaces lors des conditions Ama, en particulier pour Sama Pitta (feu toxique), ce qui est une exception.

LA FAMILLE DES NOIX ET DES GRAINES

Les noix, les noisettes, les amandes et les cacahuètes en particulier grillées ou salées, sont lourdes et forment des mucosités. Elles sont à éviter dans les conditions de Ama. Les graines de tournesol, de potiron, de sésame ainsi que les autres graines sont meilleures mais doivent être consommées en petite quantité.

LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sont fortement Amagéniques (augmentent Ama), en particulier lorsqu'ils sont pasteurisés. Le lait est très formateur de mucosités, ainsi que le yaourt et le fromage. Le beurre l'est encore plus. En général, éviter les produits laitiers bien que le babeurre (non salé) soit recommandé. Il est préférable de prendre des gélules ou des comprimés d'acidophilus plutôt que de consommer des yaourts ou de bien mélanger le yaourt à une part égale d'eau et d'épices telles que du gingembre et de la cardamome.

LES PRODUITS ANIMAUX

Les produits animaux nourrissent énormément les toxines. Les graisses animales, le saindoux et la viande rouge doivent être particulièrement évités. Le porc est à proscrire. Le poisson ainsi que les fruits de mer peuvent augmenter énormément le mucus, surtout lorsqu'ils ne sont pas frais. Le poulet et la dinde sont les viandes les plus indiquées lors de régime de désintoxication, surtout le blanc. Mais il est préférable d'éviter complètement les produits animaux, y compris les œufs.

LES HUILES

Les huiles doivent généralement être évitées parce qu'elles forment des mucosités. Le ghee ou beurre clarifié peut être consommé en petite quantité. Les huiles asséchantes, telles que l'huile de moutarde ou l'huile de lin peuvent également être consommées en petite quantité.

LES SUCRES

Eviter les sucres, à part le miel pris en petite quantité. Le sucre blanc est l'aliment le plus Amagénique (formateur de toxines) et le sucre brun n'est pas vraiment meilleur.

LES EPICES

Toutes les épices sont généralement bonnes pour les conditions Ama, y compris toutes les épices relevées. Toutefois, le sel augmente Ama et doit être consommé en petite quantité, prendre de préférence du sel gemme qui est plus léger et plus facile à digérer que le sel de mer. Les aliments acides tels que le vinaigre, le vin, les cornichons et les pickles sont à éviter parce que la saveur acide augmente Ama et favorise la fermentation.

LES BOISSONS

Eviter les boissons froides, surtout avec des glaçons. L'eau de source ou l'eau distillée est bonne, mais à consommer toujours à température ambiante ou tiède. Les infusions de plantes sont excellentes, surtout épicées de gingembre, cannelle et cardamome. Le café doit être évité mais un peu de thé noir est bon sans trop de lait ou de sucre. Une bonne méthode de désintoxication consiste à siroter, tout au long de la journée, de l'eau chaude ou une infusion épicée de gingembre ou de cannelle, en petite quantité toutes les demi-heures.

LA DIETETIQUE

Le régime anti-Ama est le plus restrictif de tous. Les combinaisons d'aliments doivent être simples sans trop de mélanges différents au cours des repas, ni trop de boissons et en consommant uniquement des infusions épicées après les repas. Les aliments sont à consommer crus ou fraîchement cuisinés lors de trois repas espacés de plusieurs heures. Ne pas consommer d'aliments avant 10 heures du matin ni après le coucher du soleil. Le repas principal doit être pris à midi. Les repas doivent être légers et faciles à digérer. Eviter tout excès de table.

AVERTISSEMENT !

Etant donné que ce régime est très réduisant, il doit être suivi avec précaution. Les personnes Vata ne doivent généralement pas le suivre pendant plus de deux semaines. Les personnes Pitta peuvent le supporter un mois. Les personnes Kapha peuvent le suivre plus longtemps. Ce régime peut être modifié selon les aliments appropriés aux trois doshas, en particulier lorsqu'il est suivi longtemps. Les personnes Pitta et Kapha peuvent consommer davantage d'aliments crus. Les personnes Vata supportent mieux un régime léger en général.

Ne pas prescrire de régime de désintoxication aux personnes faibles, maigres ou dévitalisées, très âgées ou très jeunes, et l'interrompre en cas de condition de faiblesse physique. Les signes d'un régime trop stricte sont l'insomnie, les palpitations, un manque d'énergie, des évanouissements, une absence de menstruation et une perte d'appétit à long terme. Le régime occidental à base d'aliments crus, similaire à cela, produit aussi de tels effets secondaires. Bien que ce régime soit un outil efficace, il a ses limites et ne doit pas devenir une panacée.

LA THÉRAPIE DE PURIFICATION AYURVEDIQUE: LE PANCHA KARMA

PRATIQUES PRELIMINAIRES (PURVA KARMA)

PREPARATION

La thérapie de palliation qui consiste en méthodes de désintoxication préliminaire pour réduire Ama selon notre dosha, doit être suivie par une phase de préparation au Pancha Karma. Cette préparation doit durer au minimum une semaine, un mois en moyenne et six mois pour une longue période. Le patient doit être prêt pour le Pancha Karma et doit donc s'y préparer à l'avance.

APPLICATION D'HUILE ET SUDATION

L'application d'huile, *Snehana*, appelée également «thérapie d'application d'huile», est une méthode thérapeutique essentielle

en Ayurvéda qui utilise des huiles en usage externe et interne. La thérapie utilisant la vapeur, *Svedana*, est une autre méthode importante. Ces deux méthodes sont des phases significatives du Pancha Karma mais sont également efficaces seules pour traiter diverses affections et pour se maintenir en bonne santé. Elles font parties des méthodes préliminaires principales du Pancha Karma.

Après avoir effectué une désintoxication adéquate, il faut suivre une période d'application d'huiles et de sudation quotidiennes pendant une semaine au minimum pour se maintenir en bonne santé et pendant trois semaines pour traiter les maladies graves. Une grande quantité d'huile chaude de sésame est appliquée sur tout le corps tandis que le patient est allongé sur une table spéciale pour massage ayurvédique. Des huiles médicinales spécifiques sont appliquées, telles que l'huile de Narayan ou de Mahanarayan, en particulier sur les emplacements spécifiques de la maladie. Cette thérapie met l'accent sur l'application de l'huile et non sur la technique du massage corporel. En même temps, des huiles sont absorbées en usage interne, le ghee (beurre clarifié) étant le plus couramment employé.

La sudation est effectuée quelques minutes après l'application d'huile, en utilisant généralement un caisson de sudation ayurvédique spécifique, préparé avec de la vapeur de plantes diaphorétiques (camphre, eucalyptus, menthe ou arbre à suif) pour la plupart des patients ou avec des plantes toniques (*dashamula* et *bala*) pour les personnes faibles. Les plantes sont préparées en décoction dans un autocuiseur, à partir duquel un tuyau est relié par le haut (appelé *nadi sveda*). La vapeur médicinale est appliquée sur les emplacements spécifiques du corps, par exemple sur les articulations tuméfiées en cas d'arthrite.

Certaines personnes pensent que les thérapies d'application d'huile et de sudation constituent le Pancha Karma parce qu'elles font parties de ses méthodes les plus évidentes et les plus fréquentes. Une grande partie de la compétence de la thérapie du Pancha Karma consiste à conditionner les toxines afin qu'elles soient éliminées lors des thérapies d'application d'huile et de sudation. Les véritables méthodes d'élimination sont rapides lorsque la prépara-

tion a bien été faite. Cependant, si nous nous arrêtons à ces pratiques préliminaires, nous ne pratiquons pas le Pancha Karma.

L'application d'huile et la sudation thérapeutique sont destinées à diriger les doshas déséquilibrés dans l'appareil digestif afin d'y être éliminés. Ces techniques les ramollissent et les liquéfient pour les faire circuler par le chemin extérieur de la maladie en passant par le plasma et le sang, jusqu'au chemin intérieur de la maladie soit l'appareil gastro-intestinal. Si nous nous arrêtons à ce stade, nous ramenons simplement les doshas déséquilibrés dans leurs sièges d'accumulation, ce qui entraîne la souffrance et les maladies. S'ils ne sont pas éliminés, ils sont réabsorbés et retournent dans les tissus où ils s'étaient logés.

Les applications de grandes quantités d'huile affaiblissent également le feu digestif et entraînent une perte d'appétit ou de la constipation. Par conséquent, l'application d'huile ne doit pas être excessive sinon il faut l'équilibrer avec du gingembre ou d'autres plantes épicées améliorant le feu digestif. De nombreux effets résultant de brefs massages à l'huile peuvent être obtenus à l'aide d'une légère application d'huile quotidienne effectuée sur une longue période.

Les saunas, les bains chauds, les douches ou les tisanes diaphorétiques, telles que les infusions de cannelle et de gingembre, peuvent être utilisées pour la sudation thérapeutique. Nous pouvons obtenir de nombreux effets provenant de brèves thérapies de sudation par une utilisation régulière de ces méthodes de sudation.

LES PRINCIPALES PRATIQUES DE PANCHA KARMA (PRADHANA KARMA)

1. LE VOMISSEMENT THERAPEUTIQUE (*Vamana*)

Le vomissement thérapeutique doit être effectué prudemment. Si nous nous contraignons à vomir, nous risquons d'endommager nos réflexes nerveux, par conséquent, ce procédé est souvent contre-indiqué pour la constitution Vata. Toutefois, avec un peu de patience et de pratique, il est possible d'apprendre à pratiquer le

vomissement thérapeutique soi-même. Il peut s'effectuer régulièrement afin de nettoyer l'estomac et peut faire partie de la thérapie de palliation.

Les puissantes tisanes de réglisse, acore vrai, camomille ou lobélie enflée sont alors utilisées, prendre environ 30 g de plantes pour un demi-litre d'eau ou bien boire simplement une grande quantité d'eau salée. Il faut tout d'abord boire un demi-litre de tisane carminative douce de menthe ou de fenouil. Mettre ensuite un doigt au fond de sa gorge. Dès que le réflexe de vomissement survient, il faut l'accompagner jusqu'au bout. Il est plus facile de vider l'estomac à l'aide d'un ou de deux réflexes puissants qu'à l'aide d'une série de réflexes légers susceptibles de générer des effets secondaires. Il est important de vider son estomac entièrement.

Les vomissements sont contre-indiqués pour les personnes faibles, maigres, anorexiques, jeunes, âgées, convalescentes, souffrant de toux sèche. Ils s'adressent principalement aux personnes ayant des congestions de mucus dans les poumons et dans l'estomac, principalement pour les constitutions Kapha. La meilleure saison pour les effectuer est le printemps, en particulier en fin de saison lorsque le temps s'est réchauffé. Il ne doit pas être effectué les jours d'orage ou de pluie. Il procure de meilleurs résultats aux alentours de la pleine Lune. Le meilleur moment de la journée est le matin après le lever du soleil.

Une grande partie des effets de la thérapie émétique à court terme peut être obtenue par l'utilisation à long terme de plantes expectorantes telles que le gingembre, l'aunée et l'acore vrai et par les formules telles que le Trikatu et en suivant un strict régime anti-Kapha.

2. LES PURGES THERAPEUTIQUES (*Virechana*)

La purge représente la méthode la plus simple du Pancha Karma et ses effets sont faciles à observer. La thérapie consiste à absorber un puissant purgatif composé de racines de rhubarbe, de séné, d'aloès ou d'huile de ricin. La formule suivante est excellente :

mélanger 4 parts de racines de rhubarbe avec 1 part de fenouil, 1 part de gingembre et 1 part de réglisse. Prendre 2 à 5 grammes de ces plantes réduites en poudre avant de dormir, avec du miel et de l'eau chaude. Ou bien prendre 2 cuillerées à café d'huile de ricin dans du lait chaud avec du gingembre. Le Triphala qui est un léger laxatif s'avère suffisamment puissant lorsqu'il est pris en grandes quantités, 10 à 30 grammes.

Les plantes laxatives sont généralement administrées le soir pour favoriser cinq ou huit mouvements de selle le lendemain, afin de nettoyer les intestins. Les meilleures saisons pour ces pratiques sont la fin du printemps et l'été.

Les purges sont utilisées pour éliminer l'excès de Pitta de son siège, l'intestin grêle. Veuillez noter que les purges ne traitent pas le gros intestin. Ce phénomène s'explique par le fait que les purgatifs commencent à agir dans l'intestin grêle. Ce nettoyage de l'intestin grêle peut affaiblir le feu digestif aussi n'est-il pas toujours conseillé pour les types Vata.

Les purges thérapeutiques sont utilisées à chaque fois qu'il est nécessaire de nettoyer les intestins. Elles peuvent traiter la constipation, les fièvres chroniques, les diarrhées aiguës, la dysenterie, l'empoisonnement alimentaire ou toute maladie contenant un excès de bile et de sang toxique.

Les contre-indications aux purges thérapeutiques concernent les personnes très jeunes, très âgés, faibles, débilités, maigres, enceintes ou souffrant de diarrhée chronique.

3. LES LAVEMENTS PURIFIANTS (*Basti*)

Les lavements (*basti*) font partie des thérapies douces et s'emploient dans de nombreuses affections. Il existe de nombreuses sortes de lavements dont certains sont efficaces pour tonifier, d'autres pour réduire. Les lavements purifiants (*Niruha basti*) sont utilisés dans le Pancha Karma pour dissiper l'excès de Vata de son siège, le gros intestin. Ils sont préparés à l'aide de décoctions de plantes anti-Vata. En fait, les lavements tonifiants ou régénérants ne font pas partie du Pancha Karma. Ils sont souvent administrés

après les lavements purifiants et font partie des pratiques de suivi et des méthodes de rajeunissement.

Un lavement purifiant classique se prépare avec 5 grammes de chacune des plantes suivantes : acore vrai, fenouil et gingembre accompagnés d'une ou deux cuillerées de sel gemme et d'un demi verre d'huile de sésame par litre d'eau. Les lavements purifiants sont asséchants et affaiblissants lorsqu'ils ne sont pas préparés avec de l'huile ou des plantes adoucissantes telles que la réglisse. Le patient s'administre ce mélange tôt le matin ou lorsque les signes indiquent que Vata est prêt à éliminer. Les lavements purifiants doivent être suivis de lavements régénérants composés de proportions égales d'huile de sésame et d'eau chaude.

4. L'APPLICATION NASALE DE PLANTES (*Nasya*)

L'Ayurvéda possède une variété complète de préparations de plantes, comprenant des décoctions, des huiles, du ghee ainsi que des plantes à fumer pour agir directement sur le conduit nasal. Cette méthode s'appelle «Nasya» signifiant littéralement en Sanskrit «ce qui est lié au nez». Pour purifier lors du Pancha Karma, on administre par le nez des plantes nettoyantes, prisées, en décoctions ou sous formes d'huiles. Les plantes efficaces sont l'acore vrai, l'arbre à suif, la sauge, le basilic et le centella.

La poudre d'acore vrai, d'arbre à suif, de sauge ou de gingembre peut être prisée pour dégager les sinus. L'acore vrai ou le centella préparé dans de l'huile de sésame ou du ghee peut s'appliquer en gouttes nasales pour nettoyer les sinus et nourrir le cerveau. Les clous de girofle, l'acore vrai et l'arbre à suif peuvent être fumés pour nettoyer le conduit nasal. Les médecins et compagnies ayurvédiques ont élaboré leurs huiles Nasya spécifiques pour les différents doshas ou pour les conditions aiguës ou chroniques.

Nasya est efficace en cas de nombreux troubles Vata et Kapha. Cette méthode favorise une action directe et une application plus spécifique de plantes expectorantes. Elle est efficace en cas de troubles Pitta et de maladies de la tête et des conduits nasaux.

Le massage à l'huile de la tête et du visage, accompagné d'une inhalation de vapeur, aide à déloger les toxines et rend le traitement nasal plus efficace. Il constitue une forme plus localisée de thérapie d'application d'huile et de vapeur qui sont les traitements préliminaires de Nasya. La thérapie Nasya peut être effectuée indépendamment du Pancha Karma et fait partie des techniques pour se maintenir en bonne santé.

5. LA SAIGNEE THERAPEUTIQUE (*Rakta Moksha*)

Lors de l'application appropriée de la saignée thérapeutique, le sang toxique est prélevé de divers endroits du corps, généralement le long du dos. Le sang doit être de couleur foncée. Il faut arrêter le traitement lorsqu'il devient rouge clair. La quantité enlevée est généralement de 70 à 280 ml.

Certains recommandent de faire don de son sang au lieu de pratiquer cette thérapie. Bien que cette méthode favorise la formation de sang neuf, ce n'est pas toujours le sang toxique qui est éliminé. La saignée thérapeutique n'est plus autant utilisée dans le Pancha Karma, mais elle est toujours fréquente dans tous les systèmes de médecine orientale. L'emploi de plantes reconstituantes purifiant le sang a un effet similaire à long terme, en particulier en ce qui concerne les purifiants qui poussent au printemps tels que le pissenlit, la salsepareille, le sassafras et les feuilles de consoude. Les épices purifiant le sang sont également efficaces, comme le curcuma et le safran.

LES PRATIQUES DE SUIVI (UTTARA KARMA)

Le traitement du Pancha Karma est composé de plusieurs pratiques complémentaires. Il ne s'agit pas d'une thérapie isolée pouvant être appliquée une seule fois et oubliée, elle doit être intégrée à notre propre hygiène de vie. Tout d'abord, il peut s'avérer nécessaire de répéter le processus entier du Pancha Karma. Il est possible que cela nécessite plus d'une session pour nettoyer les toxines profondément ancrées, surtout lorsque des versions abrégées (traitements

d'une semaine ou de moins d'une semaine) de Pancha Karma sont appliquées. Le Pancha Karma peut être répété au bout d'un à trois mois. Il est indiqué de l'effectuer au moins une fois par an pour se maintenir en bonne santé.

Il est ensuite essentiel, après le Pancha Karma, de revenir à un régime et une hygiène de vie en harmonie avec notre constitution ou d'en établir le programme si nous ne l'avons pas encore fait. Le Pancha Karma nous permet de mettre en œuvre plus efficacement notre hygiène de vie et non de s'y substituer. Si après le Pancha Karma nous reprenons nos mauvaises habitudes, notre condition risque d'empirer par la suppression de l'énergie curative que nous venons de développer dans notre corps.

Lorsque le traitement a réussi, le plus important est de se préparer à une forme supérieure de thérapie tonifiante. Après avoir éliminé les doshas provoquant les maladies, il est alors possible de reconstruire nos tissus endommagés sur une nouvelle base pure et vigoureuse.

Que Vata (la force vitale) insuffle à notre cœur les remèdes procurant paix et bonheur ! Qu'il prolonge notre vie !
Et Vata, tu es notre père, notre frère et notre ami.
Accorde-nous le pouvoir de la vie.
RIG VEDA X. 186. 1-2

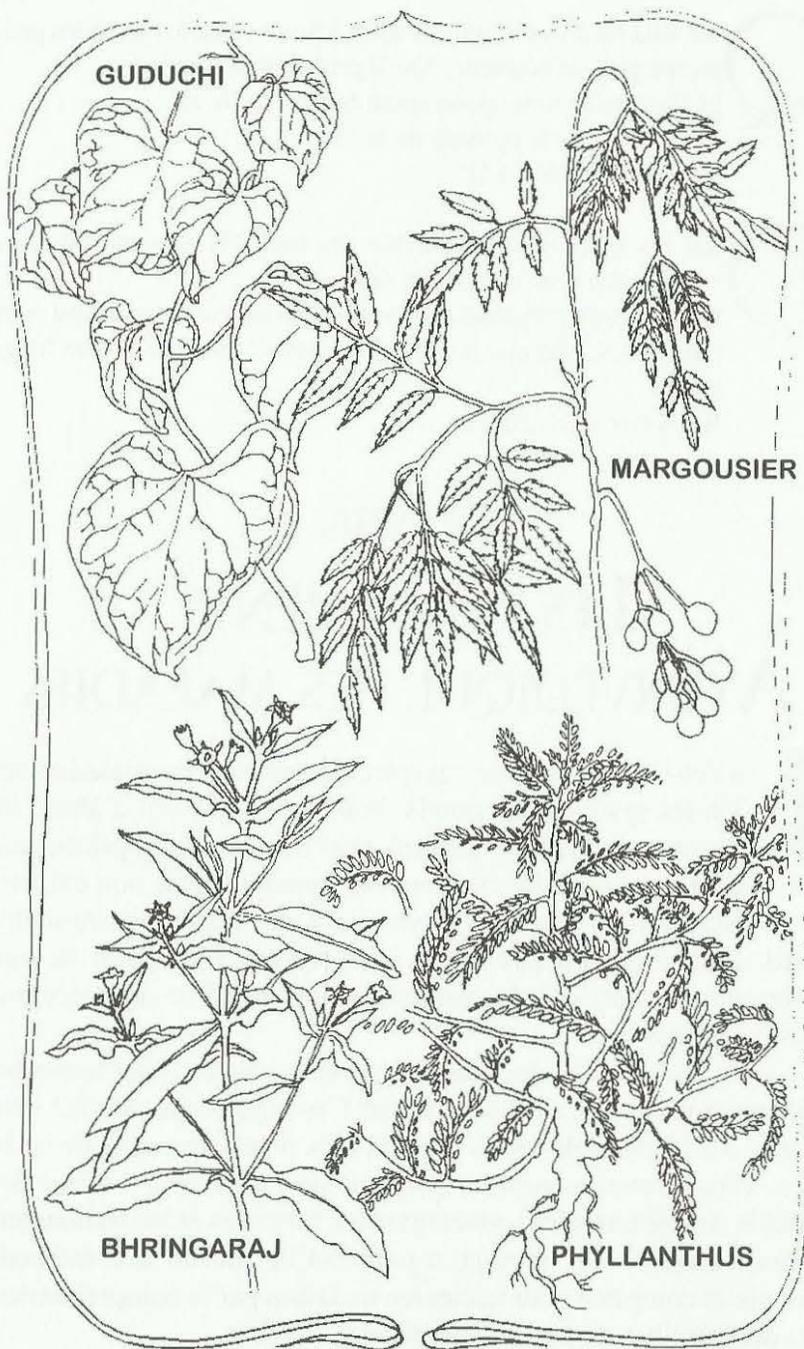
Dans les Eaux se trouvent tous les remèdes et Agni qui nous procurent à tous une bonne santé.
Que les eaux préparent les remèdes qui sont une protection pour mon corps, afin que je puisse apercevoir le soleil encore longtemps.
RIG VEDA I. 24. 20-21

2^{ÈME} PARTIE

LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUE DES MALADIES

La deuxième partie de cet ouvrage examine les maladies selon les systèmes corporels. Vous trouverez tout d'abord un examen du système général, puis ses maladies spécifiques. Les maladies qui ont été choisies sont typiques mais non exhaustives. Nous avons non seulement choisi des maladies courantes, mais également les affections importantes d'un point de vue ayurvédique ainsi que la compréhension détaillée du processus des maladies.

Lors de l'examen des maladies, prenez soin de noter toutes les informations fournies par ce système. Ces suggestions doivent s'intégrer à l'hygiène de vie décrite dans la première partie de ce livre. Vous pouvez consulter la troisième partie pour obtenir des détails supplémentaires concernant les formules et les traitements thérapeutiques. Cet ouvrage a pour but de fournir une méthode simple et complète pour traiter les maladies par la compréhension du déséquilibre doshique sous-jacent.



Un être de la taille de notre pouce demeure au centre de notre nature, tel une flamme sans fumée. Il est le Seigneur de ce qui fut et de ce qui sera. Il est le passé et le futur.

KATHA UPANISHAD 2. 12-13

2^{ÈME} PARTIE – CHAPITRE 1

II.1 LES MALADIES DU SYSTEME DIGESTIF L'estomac, le foie et l'intestin grêle

AGNI, LE FEU DIGESTIF

Il existe un dieu ou un pouvoir cosmique en nous qui détermine la façon dont nous fonctionnons sur le plan physique. Lorsque nous ne sommes pas réconciliés avec cette déité, nous tombons malades. Ce dieu est notre propre feu digestif, appelé *Agni* en Ayurvéda, signifiant «volonté transformatrice ou puissance» existant également sur un plan supérieur sous forme de pouvoir de discernement. Non seulement il est important de se nourrir correctement, mais il faut également prendre soin de notre feu digestif pour qu'il puisse assimiler correctement notre nourriture.

La plupart des maladies proviennent d'un fonctionnement faible ou défectueux du système digestif. Le feu digestif, Agni, est essentiel pour se maintenir en bonne santé. Non seulement, il est responsable de l'absorption des nutriments présents dans les aliments, mais il détruit aussi les agents pathogènes et rend les aliments assimilables par notre système. Les aliments non digérés deviennent une sorte d'agent pathogène produisant des toxines et dérégulant le système immunitaire.

Quand Agni est normal, il se produit une digestion efficace, une bonne circulation, un teint clair, une haleine agréable, des odeurs corporelles plaisantes, une bonne énergie et une grande résistance aux maladies. Quand Agni est anormal, il se produit

une digestion faible, une mauvaise circulation, un teint terne, des odeurs corporelles désagréables, des flatuosités, de la constipation, une énergie affaiblie et une mauvaise résistance aux maladies. *Par conséquent, traiter le système digestif, en rééquilibrant Agni, constitue le traitement fondamental de la plupart des maladies.*

LES QUATRE ETATS DU FEU DIGESTIF

En Ayurvéda, Agni possède quatre états :

1. Elevé, 2. Faible, 3. Variable, 4. Equilibré

1. Agni Elevé

Agni est généralement élevé chez les types Pitta (feu), avec un appétit excessif. La circulation est bonne mais les toxines présentes dans le sang et les saignements ou hémorragies sont plus courantes. Les selles ont tendance à être liquides avec de la diarrhée. La résistance aux maladies est généralement bonne mais lorsque les maladies se déclarent, elles sont soudaines et graves (maladies fébriles ou crises cardiaques).

2. Agni Faible

Agni est généralement faible chez les types Kapha (eau), avec un manque d'appétit, un métabolisme lent et une tendance à grossir même sans consommation excessive d'aliments. Il y a un excès de mucosités et de congestion. La circulation est mauvaise et les rhumes et gripes sont courantes, mais les maladies ne sont pas souvent graves.

3. Agni Variable

Agni est variable chez les types Vata (air), avec des périodes de bon appétit et même de grande faim, alternant avec une perte d'appétit et l'oubli de s'alimenter. Les flatuosités, la distension de l'abdomen et la constipation sont généralement les signes d'un Agni variable. La circulation est également inégale ainsi que la résistance aux maladies. Il risque de se produire des maladies débilitantes et des déséquilibres du système nerveux à long terme.

4. Agni Equilibré

Les signes d'un Agni équilibré se retrouvent dans un appétit normal, constant et facilement satisfait par des aliments ordinaires et pas trop épicés. Les selles sont régulières avec peu de flatuosités ou de ballonnements. L'acuité sensorielle ainsi que la clarté mentale sont généralement développées.

LES PLANTES STIMULANT LE FEU DIGESTIF

Agni est accru par les saveurs piquantes, acides et salées et diminué par les saveurs sucrées, astringentes et amères bien que la saveur amère consommée en petite quantité avant les repas puisse également augmenter Agni. Les épices sont généralement les aliments les plus efficaces pour augmenter Agni. Le feu digestif est de la même nature que le goût épicé. Il est chaud, sec, léger et odorant. Une quantité appropriée d'épices constitue une aide essentielle dans le traitement de la plupart des maladies du système digestif.

- Lorsque notre Agni est fort, il faut généralement éviter les épices mais nous pouvons consommer les plantes digestives amères telles que l'aloès, le berbérus et la gentiane (formules ayurvédiques classiques telles que Tikta ou Mahasudarshan Churna). Ces épices réduisent le feu digestif sans augmenter les toxines.

- Lorsque Agni est faible, nous pouvons consommer des épices relevées telles que le piment de Cayenne, le gingembre, le poivre noir (formule Trikatu classique) ; dans ce cas toutes les épices sont efficaces.

- Lorsque Agni est variable, nous pouvons consommer des épices et des sels tels que la fêrule persique, le gingembre, le cumin, le sel gemme (formule classique Hingashtak).

- Lorsque Agni est normal, nous pouvons consommer des épices légères et sattviques (harmonisantes) telles que la cardamome, le curcuma, la coriandre et le fenouil afin de maintenir l'équilibre.

Vous pouvez prendre une formule générale pour maintenir le feu digestif, surtout dans les états faibles et variables comme la

formule ayurvédique du Stimulant Digestif (n°1)¹, formule améliorée du Trikatu ou le Trikatu en dose de 1 gramme ou 1/4 de cuillerée à café, une demi-heure avant les repas. Les types Vata peuvent prendre cette formule avec de l'eau chaude, les types Kapha avec du miel et les types Pitta avec de l'eau froide ou du gel d'aloès.

Agni est également augmenté à l'aide d'exercices physiques, y compris les postures de yoga (asana), la respiration profonde (pranayama), la méditation, le jeûne ou par une alimentation légère et moins de sommeil. Regarder fixement la flamme d'une lampe à ghee s'avère aussi efficace.

Agni est diminué par la plupart des aliments humides, lourds, gras et sucrés, à part le ghee (beurre clarifié), qui l'augmente lorsqu'il est consommé en petite quantité. Un mode de vie sédentaire, un sommeil excessif ou une trop grande activité sexuelle sont les facteurs supplémentaires affaiblissant le feu digestif.

LES STADES DE LA DIGESTION

Selon l'Ayurvéda, la digestion se produit en trois étapes :

1. Kapha domine les premières étapes de la digestion au niveau de la bouche et de l'estomac. Il inclut la salive et les sécrétions alcalines des parois de l'estomac. C'est à cet endroit que les éléments eau et terre sont extraits des aliments. Les types Kapha possèdent ces sécrétions en excès, entraînant des nausées, des remontées de mucosités, une salivation abondante et un faible appétit. La consommation excessive d'aliments sucrés et salés augmente ces sécrétions et provoque également ces symptômes.

2. Pitta domine la seconde étape de la digestion, en sécrétant des acides dans l'intestin grêle. C'est à cet endroit que l'élément feu est extrait des aliments. Les types Pitta souffrent d'hyperacidité et de sensations de brûlure dans l'estomac. Une consommation excessive de substances acides et relevées augmente ces sécrétions.

¹ Pour les formules ayurvédiques, reportez-vous à la troisième partie de cet ouvrage. (N.d.T.)

3. Vata domine dans la troisième étape de la digestion, dans le gros intestin avec la formation des fèces. C'est à cet endroit que les éléments air et éther sont extraits des aliments. Les types Vata souffrent de flatuosités et de constipation. Une consommation excessive de substances légères, sèches, amères, astringentes ou piquantes augmente ces symptômes.

LES SIX SAVEURS ET LE PROCESSUS DIGESTIF

Les six saveurs reflètent le processus digestif dans l'ordre suivant : sucré, salé, acide, piquant, amer et astringent.

- La saveur sucrée ou douce est digérée en premier, en particulier les sucres.
- La saveur salée est digérée en second et se transforme en goût sucré dans la bouche et l'estomac.
- La saveur acide est digérée lorsque les aliments pénètrent dans l'intestin grêle.
- La saveur piquante est digérée lorsque les aliments pénètrent dans le gros intestin.
- Les saveurs amère et astringente sont digérées en dernier. Elles achèvent le processus de digestion et favorisent la production de fèces.

L'ordre dans lequel nous absorbons nos aliments représente un autre facteur important. Consommer les aliments dans le bon ordre nous permet de digérer les aliments que nous ne serions pas en mesure de digérer autrement. En suivant cette logique, il est préférable de consommer les salades à la fin des repas et les desserts au début ou pendant les repas.

Les sucres devraient être consommés en premier². Lorsqu'ils sont consommés après les autres aliments, ils peuvent arrêter le processus de digestion, favorisant la formation et la fermentation d'une masse alimentaire non digérée. Il vaut mieux par ailleurs

² Notez que trop de sucre au début du repas supprime Agni. La saveur sucrée inclut les protéines, graisses et hydrates de carbone. (Note de l'éditeur)

consommer les éléments acides, tels que les condiments aigres-doux ou le yaourt, au milieu des repas.

Après les repas, il est préférable de prendre une boisson chaude astringente telle que du thé noir ordinaire, une infusion de luzerne, de feuilles de framboisier ou de fraisier. Lorsque les saveurs amère et astringente sont consommées en premier (sauf de petites quantités de plantes amères avant les repas), elles diminuent l'appétit et affaiblissent le processus digestif en limitant l'assimilation des nutriments.

L'INDIGESTION ET LA FORMATION DE AMA

Une digestion irrégulière entraîne l'accumulation d'une masse alimentaire non digérée ou Ama. La formation de Ama est indiquée par des fèces mal formées, une haleine désagréable, un appétit anormal et une langue chargée. Cette masse non digérée stagne et fermente, pénètre éventuellement dans le courant sanguin, et investit divers endroits du corps entraînant des maladies.

- Pour les types Kapha, Ama s'accumule avec les mucosités dans l'estomac et pénètre dans les poumons et le système lymphatique entraînant des maladies Kapha.

- Pour les types Pitta, Ama s'accumule avec les acides dans l'intestin grêle et pénètre dans le foie et le sang entraînant des maladies Pitta.

- Pour les types Vata, Ama s'accumule avec les gaz intestinaux dans le gros intestin et pénètre dans les os et les tissus nerveux entraînant des maladies Vata.

LE TRAITEMENT DE AMA (SOUS-PRODUIT DE L'INDIGESTION)

Les plantes améliorant la digestion et renforçant Agni combattent également Ama. Les épices sont excellentes pour détruire Ama ou pour empêcher sa formation, en particulier les épices relevées telles que le piment de Cayenne et le gingembre. Les épices amères sont efficaces pour réduire et éliminer Ama des tissus, surtout

les épices amères pures telles que le berbérís ou la gentiane. L'action asséchante et dépurative des associations de plantes piquantes et amères est efficace pour éliminer les toxines profondément ancrées, comme le gingembre et la gentiane pris ensemble.

La saveur astringente limite la formation de Ama sans pour autant l'éliminer du corps. Le sucré est la saveur la plus puissante pour augmenter Ama. Les saveurs salée et acide entraînent la fermentation de Ama.

LA NECESSITE D'EXAMINER REGULIEREMENT LE SYSTEME DIGESTIF

Même les personnes à priori en bonne santé doivent examiner leur digestion, y compris leur langue, leur haleine, leur appétit et leur élimination afin de vérifier qu'il n'y ait pas de formation de toxines. Il est plus facile d'arrêter le processus de maladie à sa source, dans l'appareil digestif. Dès qu'il pénètre dans les tissus, il devient difficile de l'arrêter. Par conséquent, pour traiter toutes les maladies mais aussi pour les prévenir, nous devons commencer par traiter le système digestif.

LE SYSTEME DIGESTIF ET LES REMEDES

Prenez toujours en considération le pouvoir de digestion de chaque plante prescrite. Une plante non digérée correctement se transformera, tout comme les aliments non digérés, en toxines. Il en est de même pour les vitamines et les minéraux. C'est la raison pour laquelle les formules traitant le système digestif sont des auxiliaires efficaces pour assurer l'assimilation des autres plantes.

LES MALADIES DE L'ESTOMAC

L'estomac est le siège de la première étape de digestion. La plupart des troubles digestifs commencent dans l'estomac ou leurs premiers symptômes s'y manifestent. L'estomac est un organe Kapha et les maladies Kapha (humeur biologique de l'eau) se déclarent généralement à cet emplacement. La condition de l'esto-

mac indique l'état général de Kapha dans le corps ; notre sensation de satisfaction, de nourriture et de bonheur. Il est semblable à une mère pour le reste du corps. L'estomac est un organe sensible facilement perturbé non seulement par une mauvaise alimentation mais également par les troubles émotionnels ou les soucis.

LES VOMISSEMENTS / LES NAUSEES

Les vomissements proviennent d'un mouvement excessif d'air ascendant (udana). La nausée en est une version plus légère. Les vomissements peuvent être déclenchés par l'accumulation des doshas, par des toxines ou des facteurs psychologiques tels que la peur ou la répulsion. Ses causes proviennent de mauvais aliments ou d'une eau contaminée, d'aliments mal associés, d'un excès de nourriture et d'autres imprudences diététiques. Les vomissements peuvent appartenir à d'autres troubles du système respiratoire ou digestif, aussi est-il important d'en rechercher les causes. Liés à la toux et à l'asthme, ils peuvent se soigner à l'aide d'une variété de plantes et de formules curatives. Mais ils peuvent être dus à trop de thérapies émétiques ou provoquant des vomissements, ainsi qu'à une diminution excessive du feu digestif, d'origine diverse.

Les nausées et les vomissements se produisent plus fréquemment chez les types Kapha. Kapha s'accumule en tant que mucosités dans l'estomac où il bloque le péristaltisme et entraîne Udana, l'air ascendant, à s'élever. Les vomissements surviennent alors pour éliminer ce Kapha. Tout excès d'aliments Kaphogéniques tels que les sucres, les graisses, les produits laitiers, la viande ou simplement une consommation excessive d'aliments peut accélérer ce processus.

LES TYPES DE VOMISSEMENTS

- Les vomissements de type Vata sont secs et peu abondants, avec une sensation de soif, de douleur dans la poitrine et sur les cotés, de palpitations, d'anxiété et un goût astringent dans la bouche. Ils correspondent souvent à une réaction nerveuse.

- Les vomissements de type Pitta sont une variété bilieuse, avec des fluides et un goût acides dans la bouche, une sensation de brûlure, de la soif et une rougeur faciale.

- Les vomissements de type Kapha sont liquides ou avec des mucosités, accompagnés d'un goût sucré dans la bouche, d'une salivation abondante, d'une sensation de lourdeur et de respiration difficile.

Les vomissements se produisent en cas de gripes intestinales ou de présence d'aliments putrides dans l'estomac. Ils sont aussi courants durant la grossesse (nausées matinales) et proviennent d'un déséquilibre hormonal.

En médecine chinoise, les vomissements, ainsi que la toux, sont causés par un Chi rebelle ou une présence de Chi hostile. Ils sont traités à l'aide de plantes médicinales régularisant le Chi telles que la cardamome ou le gingembre frais. Cette condition et son traitement ressemblent au type Vata de l'Ayurvéda. Les autres facteurs sont dus à une accumulation d'humidité et de froid interne, et sont semblables à Kapha. Les plantes utilisées à cet effet sont principalement des épices relevées. Un autre facteur à l'origine des vomissements en médecine chinoise concerne la chaleur dans l'estomac, très similaire à Pitta, et traitée à l'aide de plantes amères.

TRAITEMENT GENERAL DES VOMISSEMENTS :

Des plantes antiémétiques sont administrées pour supprimer les vomissements. Ce sont surtout les plantes amères qui possèdent ce pouvoir spécifique. Etant donné que cette condition est essentiellement aiguë, le traitement est généralement symptomatique.

Toutefois, il faut d'abord examiner le patient pour observer si cette condition provient de toxines ou d'empoisonnement alimentaire. Dans ce cas, on stimule les vomissements à l'aide de plantes émétiques telles que l'acore vrai, la réglisse et le sel (les deux

derniers en grande quantité). Le système classique consistant à insérer un doigt au fond de la gorge peut parfois suffire, mais il est préférable de boire auparavant un litre d'infusion de menthe ou d'eau chaude pour faciliter les vomissements. L'émétique occidental favori est la lobélie enflée (avec une pincée de piment de Cayenne). Les Chinois préfèrent le calice des kakis.

En cas de condition Kapha grave comprenant mucosités et congestion, il est également préférable de provoquer les vomissements. Sinon, les mucosités peuvent rester bloquées dans l'estomac et les poumons et continuer à en affaiblir les fonctions.

De nombreuses épices courantes sont efficaces pour empêcher les vomissements. Parmi les meilleures se trouvent le gingembre frais, le fenouil, le basilic, la noix de muscade, la cardamome et les clous de girofle. Une simple formule efficace préparée avec une cuillerée à café de cardamome et de fenouil en parts égales et infusée dans de l'eau chaude avec un peu de miel, supprime presque toutes les sortes de vomissements. Le jus de citron avec un peu de miel ou de sucre s'avère également efficace.

La formule ayurvédique classique est la Cardamome Composée, particulièrement efficace pour Kapha et Vata. Les formules chinoises sont composées de Pinellia Mineur et Hoelen Composé, efficaces pour toutes sortes de vomissements.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DES VOMISSEMENTS :

Pour Vata, un régime anti-Vata est indiqué. Le sommeil, la relaxation et la méditation sont essentiels parce que les causes sont généralement psychologiques (hypersensibilité mentale ou nerveuse). La Cardamome Composée sera prise dans du lait chaud ou de la cardamome et du fenouil seront ajoutés à du miel ou du lait chaud (1/2 cuillerée à café de chacune de ces plantes réduites en poudre).

Pour Pitta, il est indiqué de suivre un régime anti-Pitta. Les plantes légèrement amères sont efficaces, telles que le berbérís ou le gel d'aloès, accompagnés de plantes contre les vomissements telles que la coriandre, la cardamome et le fenouil. Les plantes

très amères telles que l'aloès ou la racine de rhubarbe réduites en poudre ont tendance à aggraver les nausées et les vomissements. La principale formule ayurvédique est Avipattikar en poudre.

Les vomissements Kapha sont dus à un excès de mucosités qui doivent être éliminées à l'aide de plantes expectorantes. Un régime anti-Kapha est alors indiqué. La cardamome est souvent excellente seule. Le Trikatu constitue la meilleure formule courante, ainsi que les Clous de girofle Composés pris avec un peu de miel.

L'HYPERACIDITE

La saveur acide ou aigre est signe de troubles Pitta, qui sont généralement indiqués par Pitta élevé dans l'intestin grêle. Elle se traduit par des brûlures d'estomac, des renvois de liquides acides, parfois même des nausées ou des vomissements.

Les causes sont principalement alimentaires avec une consommation abusive d'aliments épicés ou aigres, gras, d'alcool ou en excès. Une consommation excessive de sucres y compris de pâtisseries, de gâteaux et de tartes peut également provoquer de l'hyperacidité. Les sucres provoquent une fermentation et la production d'acidité dans l'estomac, en particulier lorsqu'ils sont mal associés avec les autres aliments.

TRAITEMENT DE L'HYPERACIDITE :

Prescrire un régime anti-Pitta, composé d'aliments antiacides tels que le lait ou le ghee en insistant sur les céréales complètes telles que le riz basmati. Il faut éviter les bananes parce qu'elles entraînent un effet post digestif acide. Il faut éviter la saveur acide, comme celle des condiments (cornichons, pickles), du yaourt, du vin et du vinaigre.

Les plantes efficaces sont le gel d'aloès, le shatavari, l'amalaki, la réglisse, la guimauve, la gentiane, le berbérís et la coquille de conque, possédant principalement des propriétés adoucissantes et amères. Les formules antiacides sont composées d'un mélange de coquille de conque (Shandha bhasma) pris dans de l'eau froide ou

du gel d'aloès. La Formule Antiacide (n°12) est spécifique pour cette condition. Le remède chinois efficace est composé de coquilles d'huître également antiacides.

L'hyperacidité peut également provenir d'une faiblesse digestive. Les aliments restent alors dans l'estomac où ils fermentent et entraînent une sensation de brûlure. Cette condition est plus courante chez les types Vata et Kapha. Dans ce cas, il est recommandé de prendre des formules classiques permettant d'améliorer le feu digestif telles que Hingashtak et Trikatu.

Les plantes minérales telles que les coquilles d'huître ou de conque (ainsi que la plupart des remèdes antiacides ou le bicarbonate de soude) ont tendance à diminuer le feu digestif et doivent être consommées avec précaution ou associées aux épices appropriées dans les cas de faiblesses digestives.

LES ULCERES

Les ulcères sont des inflammations des parois muqueuses de l'estomac. Ils provoquent des douleurs, des sensations de brûlure et dans les cas graves, des hémorragies. En cas de perforation ulcéreuse, la vie est en danger. Les ulcères sont généralement dus à des facteurs psychologiques tels que le stress, l'anxiété ou le surmenage mais aussi à de nombreuses causes alimentaires, notamment une trop grande quantité d'aliments épicés ou acides.

Les ulcères liés à l'hyperacidité sont plus couramment une condition Pitta. Un excès d'acide dans l'intestin grêle s'accumule dans l'estomac et perfore les parois entraînant une inflammation. Pourtant, ce n'est pas toujours un excès d'acidité stomacale qui entraîne les ulcères. Certains ulcères sont souvent dus à une condition de Vata élevé avec des pensées et une sensibilité nerveuse excessives caractérisées. Ces facteurs entraînent un appétit irrégulier ainsi qu'une digestion irrégulière, avec la formation de sécrétions intempestives d'acide favorisant les ulcères. Les types Vata prédisposés à l'anxiété finissent souvent par développer un ulcère. Mais il existe aussi une carence de sécrétions muqueuses (Kapha) dans l'estomac qui produit une quantité normale ou même faible

d'acidité entraînant la perforation des parois. Les ulcères sont souvent dus à une carence d'acidité stomacale. Les aliments restant trop longtemps dans l'estomac perforent éventuellement les parois trop fines de l'estomac.

TRAITEMENT GENERAL DES ULCERES :

Un régime doux composé de céréales complètes et d'aliments faciles à digérer est indiqué. Il est conseillé de consommer essentiellement des produits laitiers et de boire trois ou quatre verres de lait chaud par jour jusqu'à l'amélioration de l'ulcère, en évitant l'alcool et le tabac et en supprimant les épices, les condiments, le vinaigre et autres substances au goût très prononcé. Les bananes et les solanacées sont à consommer avec prudence. La cure est similaire à celle destinée à supprimer l'hyperacidité mais doit être suivie de façon plus stricte.

Les plantes adoucissantes apaisant les parois de l'estomac sont le gel d'aloès, le shatavari, la réglisse, la guimauve, les racines de consoude ou l'orme. Le gel d'aloès est le remède courant le plus efficace. La Formule Antiacide (n°12) est généralement efficace parce qu'elle régule l'acidité stomacale et protège les muqueuses.

LES ULCERES DE TYPE PITTA

Suivre le traitement général contre les ulcères. Il est recommandé de consommer un régime alimentaire non épicé anti-Pitta. Les plantes amères particulièrement indiquées sont l'aloès, le berbérís, la gentiane, la chirette et le katuka. Les formules consistent en Sudarshan et Mahasudardahan en poudre ainsi qu'en Shatavari Composé.

Les plantes chinoises efficaces sont le coptide chinois, la scutellaire, la gentiane et le gardénia. Les formules, le mélange de Coptide chinois et Scutellaire. Les plantes occidentales, l'hydrastis, la gentiane et le berbérís. Il existe aussi une formule excellente et simple composée, en parts égales, de gentiane, de berbérís et de réglisse, prendre 1 cuillerée à café de poudre infusée dans 250 ml d'eau chaude avant les repas.

LES ULCERES DE TYPE VATA

Les aliments excessivement secs, légers ou épicés peuvent provoquer des ulcères. Il en est de même avec une trop grande quantité d'aliments froids ou crus qui perturbent le feu digestif. Oublier de manger ou s'alimenter irrégulièrement peut entraîner une production variable d'acidité, la rendant parfois trop faible ou trop élevée. Le stress et l'anxiété habituels chez les types Vata font partie des facteurs psychologiques.

Les ulcères Vata suscitent plus de douleur et moins de sensation de brûlure. La personne a froid, se sent étourdie ou anxieuse et peut être soulagée par l'application de chaleur sur l'estomac (si ce n'est pas le cas, l'ulcère est sûrement Pitta). Les autres symptômes prédominants sont les palpitations, l'insomnie, la distension abdominale, les flatuosités ou la constipation. Tant que des habitudes alimentaires régulières n'auront pas été établies, les ulcères de type Vata ne guériront pas, quelles que soient les plantes médicinales utilisées.

Le traitement nécessite tout d'abord un régime non épicé mais vous pouvez utiliser des épices douces. Suivez un simple régime de Kichari (parts égales de haricots de petit soja (mungo) et de riz basmati) avec un peu de ghee, de sel et de gingembre. Il se peut que vous deviez suivre ce régime pendant un mois entier afin de corriger les symptômes principaux. Du lait chaud après les repas s'avère également efficace.

Les formules digestives classiques anti-Vata sont efficaces telles que Hingashtak, Lavanbhaskar en poudre ou Trikatu, mais elles doivent être employées avec précaution lorsque la langue est sèche, craquelée ou rouge. Ces formules se prennent dans du lait chaud ou du ghee.

LES ULCERES DE TYPE KAPHA

Les personnes Kapha développent rarement des ulcères parce qu'elles ne sont pas souvent anxieuses. Les ulcères Kapha sont caractérisés par des mucosités et des nausées, un manque d'appétit, une douleur sourde et de la lourdeur. Ils sont souvent d'ordre émotionnel, causés par le chagrin, l'avidité ou l'attachement. La

principale cause alimentaire concerne l'excès de table ou une trop grande consommation d'aliments sucrés et gras.

Une alimentation anti-Kapha légère est nécessaire pour corriger les ulcères de type Kapha. Les épices fortes favorisant la digestion sont indiquées telles que le piment de Cayenne, le gingembre sec, le poivre noir, les clous de girofle ou la formule Trikatu. Les adoucissants peuvent aggraver les ulcères.

Attention ! Si vous avez des doutes sur la présence de Pitta ou si vous notez des sensations de brûlure, les épices relevées doivent être supprimées, il est alors conseillé de suivre la thérapie anti-Pitta générale.

LES MALADIES DE L'INTESTIN GRELE

En Ayurvéda, l'intestin grêle est le siège de Agni, feu digestif. Son traitement principal consiste à augmenter Agni à l'aide de stimulants digestifs épicés, comme ceux préconisés pour le système digestif. Le feu digestif a une double action consistant, premièrement, à extraire l'essence des aliments et, deuxièmement, à détruire toutes les bactéries ou éléments pathogènes présents dans ces mêmes aliments. Lorsque Agni ne fonctionne pas correctement, la digestion est non seulement entravée, mais les toxines pénètrent dans le corps par l'appareil digestif entraînant un manque de résistance et une diminution de la fonction immunitaire.

L'intestin grêle est appelé *grahani* en Sanskrit, signifiant «ce qui saisit les choses». Lorsque l'intestin grêle ne remplit pas pleinement ses fonctions, les aliments ne sont pas assimilés ou absorbés convenablement. Cela entraîne une indigestion chronique et une mauvaise élimination, quelle que soit notre alimentation. Nous sommes en proie à un dysfonctionnement du système digestif se manifestant par de la constipation, de la diarrhée, des flatuosités, un manque d'appétit, un appétit excessif ou une alternance de ces symptômes. Nous pouvons vivre avec ces dysfonctionnements parce qu'ils ne peuvent créer de maladie grave, mais nous nous sentons rarement bien ou en bonne santé.

Ces dysfonctionnements digestifs sont liés à d'autres maladies telles que l'hypoglycémie, les candidoses, les allergies alimentaires, la diarrhée chronique ou dysenterie et la gastrite chronique ou intestinite. Ils traduisent souvent des complications du dysfonctionnement de l'intestin grêle. Parfois, les médecins prennent ces dysfonctionnements digestifs pour des affections psychologiques lorsque le patient n'a pas d'autres symptômes physiques. La vision ayurvédique associe ces maladies sous le nom de « troubles de l'intestin grêle », ce qui permet de comprendre les difficultés du diagnostic face à des symptômes contradictoires.

LA MALABSORPTION

Une faiblesse de l'intestin grêle crée ce que l'Ayurvéda appelle « syndrome de malabsorption ». Cette affection est assimilée au « syndrome de sprue ou psilosis » qui est une maladie de faiblesse digestive chronique se développant généralement sous les tropiques lorsque le corps est incapable de gérer toutes les bactéries de l'environnement. Toutefois, ce syndrome provient aussi de la détérioration générale de notre environnement naturel, de l'aggravation de la pollution et des sollicitations de nouveaux virus et bactéries affaiblissant le système digestif. Ainsi, nous sommes tous victimes, un jour ou l'autre, d'une condition de malabsorption.

D'un point de vue alimentaire, la malabsorption peut provenir de conditions alimentaires extrêmes dues à des régimes trop complexes ou trop irréguliers, trop chauds ou trop froids, composés d'une trop grande quantité d'aliments crus ou trop cuits, sucrés, en trop grande quantité d'excès alimentaires ou à l'inverse, à cause de jeûnes. Se nourrir de conserves, d'aliments sans valeur nutritive ou dévitalisés peut aussi provoquer le même effet. Autant d'habitudes alimentaires qui déséquilibrent le feu digestif, surtout si nous passons sans arrêt d'un écart à l'autre. Il n'est pas surprenant que ces extrêmes alimentaires aboutissent le plus souvent à ce résultat.

La malabsorption résulte de troubles chroniques du système digestif tels que la diarrhée, la dysenterie et la constipation. Elle

provient d'une consommation excessive de purgatifs, de coloniques et de médicaments ou drogues, de stimulants et d'antibiotiques. Les personnes trop stressées ou hypersensibles sont particulièrement menacées de malabsorption.

Les symptômes de malabsorption se manifestent par un appétit variable, une digestion incertaine, des fèces mal formées contenant des particules d'aliments non digérés et ayant une odeur désagréable, une alternance entre la constipation et la diarrhée et une douleur abdominale au niveau du nombril. Les taches ou les stries présentes sur les ongles, également symptomatiques, sont courantes. La malabsorption conduit souvent à la maigreur, quelle que soit la quantité de nourriture absorbée ; elle se traduit par de la faiblesse et de la débilité musculaire et osseuse et la tendance à développer des infections mineures. Contrairement à la diarrhée et à la dysenterie, elle ne provoque pas de déshydratation. A noter que les lavages du côlon (coloniques), les purgatifs et les lavements ne font qu'aggraver ces troubles.

De nombreuses conditions similaires sont classifiées, en médecine chinoise, sous le nom de troubles du « Chi » (énergie originelle), se traduisant principalement par une déficience du Chi de la rate ou parfois par une stagnation du complexe du Chi. Les symptômes se traduisent par de la faiblesse, de la fatigue, de l'asthénie, un manque de souffle, une perte d'appétit, une mauvaise assimilation, de la diarrhée chronique et peu de résistance.

LES TYPES DE MALABSORPTION

Alors que la malabsorption peut se produire pour n'importe quel dosha, elle est plus courante chez les types Vata à cause de leurs habitudes irrégulières.

- Le syndrome de malabsorption des types Vata est caractérisé par des flatuosités, une distension abdominale et des douleurs migrantes, une peau sèche, la langue craquelée, des fissures anales, des hémorroïdes, une maigreur chronique et une tendance à l'arthrite. Les selles sont liquides, écumeuses et évacuées bruyamment

ou accompagnées de flatuosités alternant avec des selles dures et sèches. Il se produit des palpitations, de l'anxiété et des insomnies avec sensations d'évanouissement, de déséquilibre et de dépression.

- La malabsorption de type Pitta est caractérisée par des inflammations, des ulcérations ou par des douleurs intestinales brûlantes. Les diarrhées de couleur jaune sont courantes, accompagnées d'anémie et de symptômes émotionnels emprunts d'irritabilité et de colère.

- Les symptômes de type Kapha se traduisent par du mucus dans les selles, des douleurs sourdes dans l'abdomen, de la lourdeur, de la congestion pulmonaire, une faible perte de poids et la tendance à développer des œdèmes et du diabète.

TRAITEMENT GENERAL DE LA MALABSORPTION :

En général, le meilleur aliment est le babeurre (*takra*) qu'il est préférable de préparer soi-même, car la plupart des babeurre commercialisés sont trop salés. Pour faire du babeurre indien, prenez du yaourt frais, pas trop aigre, ajoutez-y une part égale d'eau et mélangez le tout pendant plusieurs minutes. Vous obtenez ainsi le genre de babeurre prescrit par la médecine ayurvédique. Le petit-lait ou lactosérum provenant des yaourts ou du lait caillé est également très bon et s'utilise pour la cuisson. Faites un jeûne de babeurre pendant trois à cinq *jours*, à raison de trois à cinq tasses par jour, accompagnées d'épices douces telles que le gingembre, le cumin, la coriandre ou la fêrûle persique.

Puis passez à un régime de Kichari (riz basmati et haricot de petit soja, mungo) pendant trois à cinq jours supplémentaires. Ajoutez progressivement d'autres aliments en commençant par les légumes à racine comestible tels que les carottes, les patates douces ou les pommes de terre cuites dans le kichari. En suivant ces instructions, vous programmez votre système digestif et lui rendez un fonctionnement normal. De nombreux féculents ordinaires sont efficaces pour rétablir l'absorption tels que le kudzu (*Pueraria thunbergiana*), le riz basmati, la farine de graines de lotus et les pommes de terre.

Les épices permettant d'améliorer la digestion associent généralement les saveurs piquante et astringente. Il s'agit de noix de muscade, cardamome, pippali, clous de girofle, gingembre frais, fenouil, cumin, Arbre à suif, souchet rond, haritaki et chitrak. Les vins à base de plantes tels que les vins de Draksha ou de Souchet rond Composé sont excellents. La Formule Favorisant l'Absorption (n°9) a été conçue dans ce but et se prend avec du babeurre. Les types Pitta souffrant de malabsorption et d'acidité peuvent la prendre avec du gel d'aloès.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DE LA MALABSORPTION :

Les types Vata doivent suivre un régime anti-Vata composé d'épices mentionnées plus haut. Les céréales complètes et le kichari sont efficaces. Evitez les aliments froids ou crus ainsi que les jus de fruits ou légumes non cuits. Sinon, prenez du babeurre avec du gingembre frais ou de la noix de muscade. Draksha ou un peu de vin rouge peut être consommé aux repas. Les formules appropriées sont à base de Noix de muscade Composée, Cardamome Composée ou Ail Composé ainsi que la formule digestive classique pour Vata ou Hingashtak. Vous pouvez les prendre avec du babeurre.

Les types Pitta doivent suivre un régime anti-Pitta en évitant tous les aliments frits et gras. Ils peuvent consommer le babeurre avec du fenouil et de la coriandre, des plantes amères ou des formules de Tikta ou Avipattikar réduites en poudres.

Les types Kapha doivent suivre un régime anti-Kapha en évitant l'eau froide, les crèmes glacées, le fromage et les pâtisseries. Ils peuvent prendre le babeurre avec du gingembre sec et avec les formules telles que Trikatu ou les Clous de girofle Composés.

En cas de maladies chroniques et débilitantes, il est nécessaire de prendre des toniques : ashwagandha, bala, ginseng et astragale. Les toniques chinois efficaces pour le Chi sont les «Quatre Gentlemen», en cas de troubles modérés ; Saussurea et Cardamome Composés en cas d'affections graves. Le ginseng chinois consommé seul est excellent.

LES MALADIES DU FOIE ET DE LA VESICULE BILIAIRE

Le foie étant un organe Pitta (feu) est le siège ou l'origine de nombreux troubles Pitta (infectieux et inflammatoires). Il en est ainsi de la plupart des troubles hépatiques tels que la jaunisse et l'hépatite qui sont des maladies typiquement Pitta mais aussi des ulcères et de l'hyperacidité provenant d'un mauvais fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. Pitta signifie littéralement «bile». Une production excessive de bile ou une circulation de bile congestionnée indique généralement un Pitta élevé. En Ayurvéda, le foie étant le siège du feu, il s'échauffe facilement, provoquant de nombreuses maladies inflammatoires. Les enzymes subtiles, bhutagnis, demeurent dans le foie. Elles transforment les particules d'aliments digérés, en cinq éléments essentiels à la formation des tissus des cinq organes des sens.

De plus, le foie est le siège de la plupart des émotions Pitta (feu). Les émotions négatives Pitta sont l'irritabilité, la colère, la jalousie et l'ambition. Les émotions positives sont le courage, la confiance, l'enthousiasme et la volonté. Lorsqu'elles sont dérégulées, ces émotions peuvent causer un dysfonctionnement hépatique.

Ces facteurs sont principalement liés au plexus solaire et au chakra du nombril. Les personnes Pitta ou sujettes à des troubles hépatiques doivent veiller à ne pas avoir de blocage ni de stimulation dans le centre du nombril et à ce que ce centre ne soit pas trop actif et pour cela, s'en remettre à la volonté supérieure créative et spirituelle du cœur.

TRAITEMENT DU FOIE :

Il existe de nombreuses plantes médicinales amères efficaces pour favoriser la circulation de la bile, purifier le sang, désintoxiquer le foie et soulager Pitta élevé. Ce sont des plantes occidentales courantes telles que la gentiane, le berbérís, le pissenlit et l'hydrastis. Les Européens prennent couramment des plantes digestives amères pour neutraliser leur alimentation Pitta (générale-

ment composée d'alcool, de vin rouge et d'aliments piquants, gras, huileux, lourds ou trop sucrés) à même de détériorer le fonctionnement du foie.

Le curcuma et le berbérís, pris en parts égales, sont très efficaces pour nettoyer et rétablir l'énergie du foie et pour prévenir une stagnation émotionnelle. Pris avec du centella, ils apaisent le foie et l'esprit, et aident à contrecarrer la dépendance au sucre, aux graisses et à l'alcool qui affaiblissent le foie. Le gel d'aloès ayant des propriétés purifiantes et régénérantes est un excellent tonique pour le foie, en prendre 2 à 3 cuillerées à café, deux à trois fois par jour. Le Tonique pour le Foie (formule n°8) est excellent.

La plante médicinale chinoise, le bupleurum, est aussi spécifique pour soigner le foie. Il existe de nombreuses formules à base de bupleurum dans le système chinois pour harmoniser le foie telles que le Bupleurum Majeur et le Bupleurum Mineur.

La plante médicinale ayurvédique la plus spécifique pour le foie est Bhumyamalaki (*Phyllanthus niruri*). Les études cliniques modernes en Inde et en Occident démontrent que cette plante seule est efficace dans la plupart des troubles hépatiques. Jusqu'à présent, il semble qu'elle soit la seule capable de traiter l'hépatite B chez les personnes infectées, arrêtant ainsi la propagation de la maladie.

Les épices douces telles que la coriandre, le fenouil, le cumin, le curcuma, le souchet rond, la menthe, le citron et le citron vert stimulent le foie et augmentent l'appétit lors des conditions de paresse hépatique ou de foie congestionné. Ces épices s'emploient dans la cuisson ou en infusions avant et après les repas. Plusieurs plantes vertes telles que le pissenlit, les orties, le mouron blanc et les feuilles de consoude sont efficaces pour désintoxiquer le foie. En général, la chlorophylle y joue un rôle efficace. Les plantes nervines rafraîchissantes telles que le centella, la scutellaire, la fleur de la passion, le bois de santal et le bhringaraj sont meilleures pour diminuer les émotions effrénées perturbant le foie.

En ce qui concerne le régime alimentaire, il est plus efficace de nettoyer le foie avec une approche anti-Pitta, en favorisant les légumes crus et jus de légumes verts. Les sucres, les graisses et les

huiles sont à éviter, à part le ghee qui est la graisse la plus digeste pour le foie et favorise la restauration de sa fonction enzymatique. Le ghee est par ailleurs un véhicule efficace à prendre avec les plantes amères purifiant le foie.

Effectuer un régime pour nettoyer le foie au printemps fait nécessairement partie d'une approche de désintoxication générale et de purification du sang. C'est à ce moment que les plantes sauvages vertes et les légumes verts possédant des propriétés anti-Pitta arrivent à maturité.

L'HEPATITE ET LA JAUNISSE

L'hépatite qui est une inflammation du foie, est à l'origine une maladie infectieuse. Toutefois, une mauvaise alimentation ainsi que des facteurs augmentant principalement Pitta multiplient la possibilité de la contracter. La forme virale, la plus dangereuse, se développe plus rapidement. La forme bactérienne n'est pas si facilement transmissible et ses symptômes ne se déclarent pas si rapidement, mais elle a des effets débilissants à long terme. De mauvais aliments, une eau insalubre ainsi qu'un manque d'installations sanitaires sont les causes principales de cette maladie qui lorsqu'elle est grave, devient jaunisse, accompagnée d'une décoloration de la peau, des yeux, des urines, des fèces et des mucosités en jaune.

Les symptômes de l'hépatite se manifestent par la fièvre, la perte d'appétit, les nausées et vomissements, une douleur et sensibilité dans la région du foie ou région hypochondriaque, une décoloration jaune de la peau, des yeux, des ongles, des déchets, une fatigue générale et de la diarrhée.

Les facteurs favorisant cette maladie proviennent des aliments très gras, huileux, de la viande (surtout rouge) ou des sucreries qui mettent à l'épreuve le foie, responsable du sucre et du métabolisme de la graisse. Fumer, boire de l'alcool et consommer des drogues (cannabis, amphétamines) est également très nocif pour le foie. A noter que les maladies infectieuses telles que l'herpès ou la mononucléose constituent une prédisposition à cette maladie.

Et que les facteurs psychologiques aggravants sont la colère, le ressentiment, la dépression et les émotions réprimées.

La phytothérapie est efficace en cas d'hépatite aiguë et plus encore lorsqu'elle est chronique. La médecine occidentale dispose de peu de traitements pour soigner l'hépatite, mis à part un repos complet également recommandé avec la phytothérapie, pendant parfois plusieurs semaines.

TRAITEMENT DE L'HEPATITE :

En cas d'hépatite aiguë, le traitement est fortement anti-Pitta avec un régime alimentaire anti-Pitta, évitant les aliments piquants, épicés, acides et salés ainsi que la viande, le poisson, le fromage, les graisses, les aliments frits, et les sucres purs et concentrés. Même le lait et le ghee sont à éviter en cas de conditions aiguës. Les légumes et germes verts et crus sont recommandés pour purifier le sang. Les haricots de petit soja (mungo) sont les meilleurs aliments de base pour tonifier les fonctions hépatiques. Une diète unique constituée de haricots de petit soja mungo peut être suivie pendant une semaine ou deux pour rétablir le foie. On peut ensuite ajouter du riz basmati pour préparer du kichari, avec du curcuma, de la coriandre et d'autres épices nettoyant le foie. Un repos complet est recommandé, en supprimant les activités physiques épuisantes, les voyages et les activités sexuelles. Le traitement doit être suivi pendant trois mois minimum afin d'empêcher que la maladie ne devienne chronique.

Les plantes amères sont les plus conseillées à cause de leur action libérant la bile, purifiant le sang et légèrement purgatives. Le gel d'aloès est la plus efficace, en particulier additionné d'un peu de curcuma et de coriandre, (1 à 2 cuillerées à café avant les repas). Le vin à base d'aloès est excellent pour la plupart des conditions, chroniques ou aiguës.

Les plantes ayurvédiques sont : le phyllanthus, le katuka, l'aloès, le berbérís, le nishot, le guduchi, le centella, le bhringaraj et la chirette. Les formules supplémentaires : Tikta, 1 cuillerée à café deux fois par jour ; l'extrait de Guduchi, 1 à 2 cuillerées à

café deux fois par jour ; la poudre de Sudarshan, 1 à 4 grammes deux fois par jour ou le Tonique pour le Foie (n°8). Le *Phyllanthus* seul est excellent et disponible en comprimés, 1 gramme avant les repas. Le *Triphala* peut se prendre comme laxatif. Prenez ces plantes accompagnées de gel ou de jus d'aloès comme véhicule. L'*isatis* (*nila* en Sanskrit) est une plante ayurvédique et chinoise essentielle contenant des propriétés antibiotiques reconnues dans les cas d'hépatites infectieuses. Le dosage est de 30 grammes de racines ou de feuilles chaque jour, de préférence avec les autres plantes purifiant le foie.

Les plantes chinoises efficaces sont le coptide chinois, la gentiane, les racines de rhubarbe et le bupleurum. Les formules, la Gentiane Composée (pour les constitutions fortes), *Capillaris* Composé (pour les jaunisses aiguës), *Rehmannia 6* (pour les constitutions faibles). Les plantes médicinales occidentales sont l'*hydrastis*, le berbérís, les racines de rhubarbe, l'écorce sacrée, la patience crépue et le pissenlit. Les feuilles de pissenlit sont plus actives pour les cas aigus et, la racine, pour les conditions chroniques.

Pour l'hépatite chronique, les plus efficaces sont les plantes toniques telles que le gel d'aloès, l'extrait de *guduchi*, l'*amalaki*, le *shatavari* et les formules telles que le *Chyavana Prash* et le *Shatavari* Composé. Les huiles pour régénérer le foie sont importantes (lorsque cet organe peut les digérer à nouveau) : l'huile de sésame, d'olive et d'avocat. L'hépatite chronique entraîne généralement de l'anémie qui se transforme en maladie débilitante, aussi est-il nécessaire de prendre des suppléments de fer ou des préparations ayurvédiques de fer. Pour la cirrhose, *bhringaraj* est la plante ayurvédique la plus efficace.

Phyllanthus, aussi est excellente, surtout pour les porteurs d'hépatite dont les symptômes ne sont pas déclarés. Cette plante s'est révélée efficace lors de conditions d'hépatite chroniques dans les cas où tous les autres médicaments avaient échoué (1 gramme de poudre dans 1 ou 2 cuillerées à café de gel d'aloès avant les repas). Les plantes chinoises pour régénérer le foie sont l'angélique chinoise, la *rehmannia*, le lyciet et le sceau de Salomon ainsi que

les formules telles que *Rehmannia 6*. Elles ont également une action tonique similaire à long terme.

LES CALCULS BILIAIRES / LA CHOLECYSTITTE

C'est la congestion et l'engorgement de la vésicule qui entraînent la formation de calculs biliaires. Ils se produisent avec la cholécystite ou inflammation des parois de la vésicule biliaire et provoquent souvent une tuméfaction et une douleur aiguë dans le foie et la vésicule biliaire avec une certaine sensibilité de tout le flanc.

Cette condition, surtout en cas d'inflammation prononcée, est principalement due à *Pitta*, qui signifie littéralement «bile». Les calculs biliaires de type *Pitta* sont de couleur jaune, vert ou rouge, avec des angles pointus. Les calculs de type *Vata* sont noirs ou bruns, secs et rugueux. La douleur sera forte mais l'inflammation et la fièvre ne seront pas prononcées. Les calculs de type *Kapha* sont ronds, doux, blanchâtres, comme les mucosités, et impliquent rarement une douleur significative.

TRAITEMENT DES CALCULS BILIAIRES :

Dans les cas aigus, il est nécessaire de procéder à une purgation à l'aide de plantes médicinales purifiant le foie : l'aloès, les racines de rhubarbe, le séné ou l'écorce sacrée. Plus la douleur est aiguë et la fièvre élevée, plus la purgation est nécessaire. Mais, en général, ces cas aigus nécessitent des soins médicaux. Les purgatifs doivent être suivis par un nettoyage du foie à l'aide de plantes purifiantes. Pour les cas chroniques, le traitement est le même que pour l'hépatite chronique et il faut éviter les purgatifs puissants.

Les plantes ayurvédiques spécifiques possédant des propriétés dissolvant les calculs biliaires (lithotriptiques) sont le *pashana bheda*, le *gokshura* et le *katuka* ; les plantes chinoises, le *desmodian* et *lygodium* et les plantes occidentales, la barbe de maïs, la busserole, l'herbe à la gravelle. L'infusion de barbe de maïs, 30 grammes dans un litre d'eau avec une cuillerée à café de coriandre, prise quotidiennement, s'avère efficace dans les cas les moins

graves. La plupart des plantes pour les calculs de l'appareil urinaire aident à dissiper les calculs biliaires lorsqu'elles sont prises avec une plante pour le foie, telle que la coriandre ou la verveine des Indes.

Cette formule efficace et courante se compose, en parts égales, de curcuma, berbérís, herbe à la gravelle, barbe de maïs et coriandre. Le régime doit être adapté à la constitution mais dans les cas aigus, évitez tous les aliments difficiles à digérer pour le foie (les sucreries, les huiles et les graisses). Vous pouvez prendre des formules pour harmoniser le foie telles que le Tonique pour le Foie (n°8) avec de puissantes infusions dissipant les calculs biliaires comme véhicules.

LES TROUBLES DIGESTIFS ADDITIONNELS

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Les allergènes sont subtils, composés de particules puissantes capables d'irriter le système nerveux. Une allergie alimentaire résulte donc d'une trop grande exposition à ces allergènes. A long terme, les réactions allergiques sont généralement dues à une hypersensibilité du système nerveux et indiquent une faiblesse interne. Leur origine, souvent émotionnelle, est issue du stress, de l'anxiété et des soucis. Mais elles proviennent également de notre environnement toxique, des aliments dépourvus de valeur nutritive, de l'air vicié, du bruit et d'autres formes de pollution de l'environnement. Les allergies alimentaires, indiquant une incapacité d'assimiler des aliments spécifiques, se traduisent par une sorte de syndrome de malabsorption.

Les allergies surviennent lorsque le système immunitaire est affaibli. Cela peut être dû à la consommation de médicaments et d'antibiotiques ou à l'exposition aux produits chimiques. Également à une mauvaise nutrition durant l'enfance. Le système immunitaire étant transmis par le lait maternel, les nourrissons qui ne sont pas nourris au sein, développent une faiblesse immunitaire et des allergies.

Les allergies alimentaires sont plus courantes chez les types Vata dont le système nerveux est le plus sensible. Elles indiquent que l'individu rejette les aliments à un certain niveau, et qu'il ne se sent pas suffisamment nourri. On notera d'ailleurs que les allergies alimentaires sont également plus courantes en cas de faible vitalité là où l'énergie n'est pas suffisante pour résister aux forces de l'environnement. Les allergies alimentaires sont aussi communes chez les types Kapha dont le feu digestif est faible.

Les symptômes des allergies alimentaires se traduisent par des ballonnements, des flatulences, de l'indigestion, de la diarrhée ou de la constipation, de la congestion, des céphalées et des éruptions cutanées. Ces allergies surviennent généralement après la consommation d'aliments répertoriés tels que le lait, le blé, le soja, le maïs, les solanacées (tomates), les pêches ou les fraises. Ces aliments peuvent être difficiles à digérer, comme le lait et le blé ou, contenir des substances indigestes telles que les alcaloïdes des solanacées.

- Les types Vata deviennent généralement allergiques aux aliments aggravant Vata tels que les légumineuses, le soja et le maïs.
- Les types Pitta deviennent généralement allergiques aux tomates et autres solanacées ainsi qu'aux fruits acides tels que les pêches et les fraises.
- Les types Kapha deviennent généralement allergiques aux aliments augmentant Kapha tels que les produits laitiers et le blé.

TRAITEMENTS GÉNÉRAUX POUR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES :

Il est recommandé de limiter le contact et la consommation des produits provoquant ces allergies, mais également de renforcer les systèmes immunitaire et digestif car il n'est pas toujours possible d'identifier ces aliments ou de les éviter complètement. Certaines personnes sont si sensibles qu'elles sont allergiques à presque tout.

Il faut commencer par suivre un régime adapté à sa propre constitution, en évitant autant que possible tous les allergènes con-

nus. Mais, il est important de ne pas se surprotéger car les émotions négatives peuvent nuire tout autant au système immunitaire que les aliments spécifiques. Être vigilant plutôt que craintif. Une attitude positive fait partie des meilleurs traitements pour soigner cette condition.

Il est indiqué de prendre les plantes et les formules augmentant le feu digestif et régulant la fonction digestive. Elles sont identiques à celles prescrites pour améliorer la digestion de chacun des doshas : Hingashtak pour Vata, Avipattikar ou coriandre et curcuma pour Pitta et Trikatu pour Kapha.

Le traitement pour cette condition est similaire à celui préconisé pour le syndrome de malabsorption. Les épices telles que la noix de muscade, la cardamome, les feuilles de laurier, le fenouil, le cumin et le gingembre sont efficaces ainsi que la Formule Favorisant l'Absorption (n°9). Pour Pitta, les plantes amères ou les plantes ayurvédiques telles que le guduchi sont excellentes.

Lorsque la sensibilité à l'allergie est enrayée, le traitement à long terme consiste à tonifier avec les plantes telles que le ginseng, l'ashwagandha et le shatavari. En évitant les aliments auxquels nous sommes allergiques, nous devons aussi veiller à ne pas suivre un régime trop réducteur. Le traitement à long terme exige de la vigueur.

LA CANDIDOSE

La candidose est une infection mycosique apparentée aux levures et due à un champignon du genre *Candida albicans*. Prenant généralement naissance dans l'appareil digestif, cette infection pénètre dans le sang avant de se loger dans divers organes. Son traitement est identique à celui des parasites examiné plus loin. Les symptômes se traduisent par une faible énergie chronique, une légère fièvre, une digestion variable, une faiblesse immunitaire et des allergies alimentaires. Les signes de candidose sont courants lors de faiblesse digestive ou autres troubles immunitaires et il est important de procéder à des analyses médicales pour déceler l'existence de ces éléments pathogènes.

La candidose provenant principalement de la faiblesse du feu digestif est donc généralement due à une condition Ama ou toxique issue de l'accumulation d'une masse alimentaire non digérée dans les intestins. Étant donné que ces champignons ont besoin d'eau pour se développer, la candidose se manifeste couramment chez les types Kapha. Toutefois, l'humidité dans l'appareil digestif peut également provenir d'une mauvaise absorption de l'eau. Une condition favorable à la croissance de candidose chez les types Vata ou Pitta qui souffrent généralement de sécheresse cutanée et même de déshydratation.

Les facteurs causatifs de candidose proviennent d'une trop grande consommation de sucres, de stimulants ou de médicaments, d'un excès d'antibiotiques, d'une grande faiblesse immunitaire, de rhumes, gripes ou infections mycosiques fréquentes, d'une hypersensibilité, de facteurs émotionnels tels que l'anxiété et la peur, ainsi que de la toxicité générale de notre environnement.

TRAITEMENT GENERAL DE LA CANDIDOSE :

Selon l'Ayurvéda, ce genre de condition est symptomatique d'une faiblesse ou de déséquilibre internes. Le principal traitement ne consiste pas à éliminer simplement les éléments pathogènes, en l'occurrence, le champignon, mais à tonifier l'énergie interne. Ce traitement implique de régulariser la digestion, puis de prendre des plantes médicinales toniques pour renforcer le système immunitaire. Ces plantes toniques ayurvédiques sont : ashwagandha, bala et kapikacchu ; les plantes de médecine chinoise : ginseng, astragale et schisandra.

Bien qu'il soit d'abord important d'éviter les aliments contenant de la levure et de prendre des plantes antifongiques, cette thérapie pouvant affaiblir davantage le système immunitaire risque d'entraîner des effets secondaires à long terme, semblables à ceux provoqués par les antibiotiques. Elle est particulièrement dangereuse pour les constitutions Vata, aggravés par les régimes alimentaires amaigrissants. Bien que naturelles, ces méthodes de traitements considérant encore que l'origine du problème est extérieur à l'organisme, restent allopathiques.

L'Ayurvéda préconise un régime alimentaire anti-Ama ou désintoxiquant, évitant en particulier les aliments lourds, humides, formateur de mucus, tels que le sucre, les produits laitiers, le pain et les fruits, mais aussi l'eau froide, la crème glacée ainsi que les aliments froids et crus.

Il est indiqué de consommer des épices relevées ayant des pouvoirs antiparasitaires, telles que le piment de Cayenne, la fêrulle persique et le frêne. L'ail seul, (3 à 5 gousses par jour), peut accomplir des miracles. Non seulement il favorise la destruction des champignons mais il protège et régénère le pouvoir digestif. Les épices telles que la cardamome, les feuilles de laurier et l'acore vrai aidant à digérer les aliments sucrés et formateurs de mucus, jouent un rôle thérapeutique important. Vous pouvez également prendre la formule Trisugandhi en poudre.

Les plantes spécifiques contre les champignons et antiparasitaires sont : la valériane, l'absinthe, l'armoise, la saussurea, le vidanga ou le lapacho qui est une plante d'Amérique du Sud efficace contre la candidose. Ces plantes agissent efficacement lorsqu'elles sont équilibrées par des plantes épicées.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DE LA CANDIDOSE :

LA CANDIDOSE DE TYPE VATA

Les symptômes sont l'insomnie, les douleurs lombaires, la peau sèche, la nervosité, l'agitation, le sentiment d'être déconnecté de la réalité, les sifflements dans les oreilles et la dépression. Il y aura des flatuosités chroniques, des ballonnements abdominaux et de la constipation, accompagnés d'une énergie variable.

Un régime anti-Ama (désintoxiquant), sera initialement suivi pendant deux semaines environ. Pour un traitement à long terme, un régime anti-Vata prédominant est indiqué, en insistant sur les aliments riches en hydrates de carbone tels que les céréales complètes et le kichari ; et en évitant le sucre, y compris les jus de fruits sucrés et les levures alimentaires ; les produits laitiers à part le babeurre et le ghee ; Les salades et les aliments crus ; les légumineuses, les crucifères et les champignons. Les aliments doivent

être préparés en curry ou cuits avec des épices telles que la fêrulle persique, l'ail, le basilic, l'ajwan et le piment de Cayenne. Les formules sont Hingashtak et l'Ail Composé en comprimés.

LA CANDIDOSE DE TYPE PITTA

Les indications sont la fièvre, la soif, la sensation de brûlure, l'hyperacidité et les infections aiguës. Le traitement consiste à suivre un régime anti-Pitta mais en évitant les sucres. Les aliments crus et les légumes verts sont particulièrement actifs, de même que le jus de chlorophylle. Les plantes amères désintoxiquantes sont indiquées : l'aloès, le katuka, la chirette, le margousier et le berbérís. Les plantes amères chinoises : le coptide chinois, la scutellaire, le phellodendron et le gardénia sont également très efficaces, de même que les plantes occidentales telles que : l'hydrastis, le berbérís, la gentiane, l'absinthe et le lapacho.

Les formules spécifiques sont Tikta, Sudarshan et Mahasudarshan réduits en poudre. Puisque le foie est également impliqué, le Tonique pour le Foie (n°8) ainsi que les autres plantes régulant le foie telles la gentiane ou le guduchi jouent un rôle important.

LA CANDIDOSE DE TYPE KAPHA

Les symptômes se traduisent par une accumulation de mucosités, des rhumes et gripes fréquents, une inflammation des ganglions, des œdèmes, de la lourdeur d'esprit, de la lassitude et un sommeil excessif. Suivez un régime anti-Kapha en évitant les aliments lourds, huileux ou gras tels que la viande, le poisson et les produits laitiers, ainsi que tous les sucres. Les céréales complètes telles que le maïs, le millet ou le seigle sont bonnes ainsi que les haricots de petit soja (mungo).

Toutes les plantes épicées et relevées énumérées ci-dessous sont efficaces, en particulier les plus épicées telles que le piment de Cayenne et le poivre noir. Les formules sont Trikatu et Clous de girofle Composés prises avec de l'eau chaude (sans miel). La formule Trisugandhi est également active tout comme la prépara-

tion en parts égale de cardamome, de feuilles de laurier et de gingembre sec.

L'OBESITE

Notre culture occidentale moderne accorde une telle importance à la minceur (corps de type Vata ou air), qu'elle l'a érigée en archétype de la beauté. Ce modèle entraîne toute personne à peine ronde à se sentir obèse, même si son poids est normal pour sa taille. Alors que les cultures orientales et traditionnelles apprécient au contraire les silhouettes enrobées et bien en chair (corps de type Kapha ou eau), signe de richesse et de nourriture abondante. Le poids idéal d'une personne doit être évalué d'après son type corporel, et non d'après les standards culturels de la beauté qui ne sont pas toujours appropriés à la structure naturelle d'une personne.

Le type corporel idéal Kapha n'est pas mince, mais développé en chair et en graisse, avec une carrure ronde et forte. Le type corporel idéal Pitta est de carrure moyenne mais se sent souvent mieux en étant très légèrement enrobé. Le type corporel idéal Vata nécessite suffisamment de graisse pour protéger les tissus et pour apporter soutien et résistance aux maladies. En vieillissant, en particulier après quarante ans, les gens prennent naturellement un peu plus de poids. Ils ne doivent pas essayer de s'aligner sur les normes de leur jeunesse. De même, les femmes prennent naturellement du poids pendant leur grossesse et peuvent en garder un peu après leur accouchement, en particulier les types Kapha.

Il est important de distinguer l'excédent de poids évalué selon des critères culturels et l'obésité signifiant être anormalement gros par rapport à sa constitution. L'obésité correspond au dépassement d'environ vingt pour cent du poids normal pour notre type corporel. Il ne s'agit pas là d'un simple excès de poids lié à la norme culturelle existante. Les tentatives pour rester artificiellement mince peuvent nuire notre santé et aggraver Vata, sans compter le désarroi émotionnel qu'elles peuvent provoquer. L'obésité devient véritablement une maladie uniquement lorsque l'excès de poids est

considérable par rapport au type corporel, qu'il conduit à d'autres problèmes de santé tels que l'hypertension, le diabète ou l'arthrite.

Enfin, selon l'Ayurvéda, il est généralement préférable d'être trop mince que trop gros selon notre type car il est plus facile de faire grossir une personne trop mince que l'inverse. Et que le fait d'être trop gros donc d'avoir un terrain propice à la production de toxines (Ama), réduit souvent l'espérance de vie.

Les causes de l'obésité proviennent d'un excès de nourriture, d'une consommation abusive d'aliments trop lourds ou trop froids, de repas trop fréquents, d'un sommeil exagéré et d'un manque d'exercices physiques. Les déséquilibres hormonaux compliquent cette condition. Les facteurs émotionnels aggravant comprennent l'attachement, la sentimentalité et le chagrin tout comme le manque d'estime ou de confiance en soi. Parfois, l'excès de poids représente un facteur sécurisant, permettant d'avoir une plus grande protection pour affronter le monde. En général, lors de cette condition, le feu digestif est faible et le métabolisme lent, correspondant généralement aux types Kapha qui prennent facilement davantage de poids.

Les médicaments faisant maigrir et supprimant l'appétit inhibent également le feu digestif et affaiblissent souvent le métabolisme. Ils augmentent Vata et aggravent l'obésité de type nerveux.

TRAITEMENT GENERAL DE L'OBESITE

Déterminez tout d'abord votre poids idéal et évaluez les kilos superflus. Si vous êtes considérablement trop gros, commencez par des remèdes contre l'obésité. Si le problème relève de normes esthétiques, pour devenir plus mince, essayez alors des mesures simples en consommant davantage d'épices dans votre alimentation, en évitant de vous nourrir tôt le matin ou tard le soir, en augmentant vos exercices physiques et en faisant des jeûnes occasionnels.

Le traitement de l'obésité nécessite une méthode allégeante (langhana) ou réduisante, accompagnée d'un léger régime à long

terme basé sur la quantité et la qualité des aliments. Mangez moins mais surtout, évitez les aliments lourds, gras ou frits. Apprenez à connaître les joies du jeûne, un jour par semaine ou une semaine par an. Ajoutez des épices à votre régime et buvez régulièrement de l'eau tiède et des infusions épicées pour améliorer votre digestion. Utilisez de légers laxatifs tels que le Triphala afin de conserver une hygiène intestinale. Il est déconseillé d'entreprendre de puissantes thérapies réduisant ou amaigrissant en hiver, au risque d'abaisser la chaleur corporelle et la résistance aux maladies. En général, les thérapies pour maigrir à long terme sont plus efficaces que les régimes de choc à court terme.

Le guggulu et la myrrhe sont des plantes générales efficaces, de même que le shilajit. Prenez 1 gramme de guggulu ou 1/2 gramme de shilajit deux à trois fois par jour avec du gingembre et du miel. Le gel d'aloès avec un peu de gingembre ou de curcuma est un autre mélange actif. Prenez une cuillerée à café de gel d'aloès avec 1/4 de cuillerée à café de poudre de gingembre et 1/4 de poudre de curcuma avant les repas. Les plantes nervines sont radicales pour freiner la tendance à la boulimie. La meilleure étant la centella mais la scutellaire et le jatamansi sont également efficaces.

Une bonne combinaison contre l'obésité consiste à associer du Trikatu et du centella avec du gel ou du jus d'aloès. La Formule pour Maigrir (n°15), prise avec du miel, est une formule spécifique pour cette condition. La plante ayurvédique spécifique pour maigrir est *Gancinia camboja*. Cette plante seule, en dose de 1 gramme avant les repas, est excellente pour diminuer l'excès de graisse du corps et pour améliorer le métabolisme.

Le pranayama est excellent, en particulier la respiration par la narine droite ou *bhastrika*, pour augmenter le feu digestif et améliorer le métabolisme. Les pierres pour Saturne, telles que le saphir bleu ou l'améthyste sont efficaces pour maigrir tandis que celles pour Mercure telles que l'émeraude, le péridot et le jade apaisent les nerfs et diminuent les désirs insatiables. Le rubis ou le grenat pour le Soleil est efficace lorsque la condition provient du feu digestif chroniquement faible.

L'OBESITE DE TYPE KAPHA

L'obésité est plus fréquente chez les types Kapha à cause de leur constitution terre et eau. Leur appétit est constant et ils s'alimentent souvent afin d'apaiser le stress ou les tensions. Ils sont souvent attachés ou adonnés aux plaisirs de la table, qu'il s'agisse de cuisiner ou de manger. En outre, ils peuvent souffrir d'hypothyroïdie ou autres conditions hormonales, ce qui maintient leur poids.

Leur excès de poids est en grande partie constitué d'eau et de graisse. Cet excès est lié au mauvais fonctionnement du pancréas et des reins, ce qui affaiblit leur pouls et leur niveau d'énergie. Ces personnes ont généralement la chair flasque, le teint pâle et une peau humide. Elles ont une abondance de mucus ou de salive. Des dépôts de graisse sous-cutanée peuvent se développer avec des tumeurs bénignes.

Le traitement préconisé est similaire au traitement général de l'obésité, principalement diététique, en suivant un régime anti-Kapha pendant une longue période. Toutes les boissons froides sont à éviter de même que le sucre et les sucreries. La consommation de sel doit être fortement réduite. Les produits laitiers, les fruits sucrés, le pain, les pâtisseries, la viande, le poisson et les aliments gras doivent être diminués au maximum. Consommez des germes, de la levure et autres agents enzymatiques facilitant la digestion, ainsi que davantage de légumes, de préférence cuits à la vapeur sans trop d'huile ou de sel, des légumineuses, des céréales complètes et moins d'aliments lourds. Les haricots de petit soja (mungo) sont d'excellents aliments de base.

Les repas ne doivent pas être pris avant 10 heures du matin ni après 18 heures. Consommez des épices relevées telles que le piment de Cayenne, le gingembre ou le Trikatu pour améliorer le métabolisme. Il est excellent de jeûner un jour par semaine, sauf en cas de faiblesse physique. Pendant les jeûnes, buvez des infusions épicées ou des jus de légume mais aucun jus de fruits. Etant donné que cette condition provient d'un déséquilibre métabolique à long terme, il faut modifier progressivement les habitudes ali-

mentaires afin de permettre aux fonctions organiques de s'accélérer lentement et naturellement, sans traumatiser l'organisme.

Le sommeil excessif et durant la journée est à éviter. Il est recommandé de pratiquer des exercices physiques, en particulier des exercices d'aérobic. Sauf si la personne est faible. Dans ce cas choisir des exercices qui ne provoquent ni essoufflement, ni force transpiration, ni évanouissements.

Les plantes efficaces sont les épices relevées afin d'améliorer le métabolisme : le piment de Cayenne, le poivre noir, le gingembre, l'ail et le curcuma ainsi que les plantes amères réduisant les graisses : le katuka, le berbérís, la gentiane et la myrrhe. Le berbérís régénère les tissus adipeux en éliminant l'excès de graisse et en produisant une meilleure qualité de tissus à la fois. Le mélange habituel de curcuma et de berbérís est également très efficace en cas d'obésité. Le guggulu ou la myrrhe (de préférence en teinture) est spécifique et peut être accompagné d'épices ou de plantes amères.

Les formules ayurvédiques sont Trikatu, Triphala, le Stimulant Digestif (n°1) ou la Formule pour Maigrir (n°15). Les laxatifs légers tels que le Triphala ayurvédique, le gel d'aloès ou l'écorce sacrée sont efficaces. Les purgatifs puissants sont nuisibles parce qu'ils risquent d'affaiblir davantage le métabolisme. Le Trikatu et le Triphala pris ensemble avec du miel sont excellents, 1 gramme aux repas.

Les diurétiques légers tels que le plantain, la barbe de maïs ou le gokshura sont efficaces ainsi que les plantes ou formules améliorant la fonction rénale telles que le shilajit ou le gokshura. Les plantes nervines telles que le centella et l'acore vrai prises ensemble ou la scutellaire neutralisent l'accoutumance propre à cette maladie.

Les formules chinoises, Citrus et Craetagus, sont efficaces en cas d'excès alimentaires et de conditions de stagnation (Ama) en général. Les plantes médicinales occidentales complémentaires sont la luzerne, le pissenlit et la chicorée.

L'OBESITE DE TYPE VATA

L'obésité causée par Vata est caractérisée par un poids irrégulier. Des périodes d'excès alternent avec des périodes de poids normal voire même insuffisant. Le changement peut se produire de façon soudaine et imprévisible. L'appétit est également variable. Des quantités excessives de sucre ou d'hydrate de carbone absorbées par compensation, pour calmer les nerfs contribuent à développer l'obésité. Les facteurs psychologiques aggravant se traduisent par la peur, l'anxiété, les soucis et la nervosité. Un excès de poids procure un plus grand sentiment de sécurité ou de stabilité.

La forme d'obésité la plus difficile à traiter est celle associant les types Vata/Kapha avec un esprit nerveux (Vata) et un métabolisme lent (Kapha). Les habitudes psychologiques et la faiblesse physique s'allient de telle sorte qu'il est difficile de les combattre. Dans ces conditions, il est préférable d'essayer de réduire Vata (en calmant les nerfs) plutôt que de réduire Kapha (en appliquant un régime restrictif). Ou, essayez des plantes anti-Vata telles que l'ashwagandha, avec un régime anti-Kapha.

Le traitement préconise un régime anti-Vata insistant sur les aliments riches en hydrates de carbone complexes (de source naturelle et non artificiels). Consommez des céréales complètes et des aliments riches en féculents tels que les haricots de petit soja (mungo) ou les haricots noirs. Evitez les sucres purs et les excès alimentaires. Utilisez moins d'épices relevées (poivre et piment de Cayenne) et davantage d'épices sucrées (fenouil, cardamome et coriandre).

Les formules ayurvédiques sont Hingashtak et Trikatu. Les plantes apaisant l'esprit et les nerfs sont efficaces : le centella, l'acore vrai, le jatamansi, la noix de muscade et la valériane ou les formules telles que Sarasvat en poudre. Le guggulu ou la myrrhe sont également très efficaces.

L'OBESITE DE TYPE PITTA

L'obésité des types Pitta est généralement causée par des excès de table. Ces types ont un solide appétit et généralement une bonne digestion leur permettant de manger beaucoup. Comme ils digèrent facilement les sucres, ils risquent d'en devenir dépendants. Ils aiment aussi beaucoup la viande et en mangent souvent. Ils disposent normalement de bons muscles bien développés, généralement sans graisse.

Dans les cas d'obésité, le traitement implique un régime anti-Pitta. La viande, le poisson, les aliments huileux ou gras sont à éviter ainsi que les sucres et les pâtisseries au profit des crudités accompagnées de fines herbes contenant de la chlorophylle.

Les plantes amères digestives spécifiques sont la gentiane, ainsi que les plantes amères laxatives.

Les plantes ayurvédiques sont : l'aloès, le katuka, le berbérís et le curcuma. Les formules : Sudarshan en poudre, le Tonique pour le Foie (n°8) et autres formules régulant le foie. La formule chinoise est Bupleurum Majeur Composé. Les plantes occidentales efficaces sont le berbérís, la gentiane, le pissenlit et l'écorce sacrée.

LA MAIGREUR

Bien que notre culture ne le reconnaisse pas toujours, la maigreur peut également être une maladie susceptible d'entraîner un manque de résistance, une faible vitalité, de la nervosité et de l'insomnie lorsqu'elle est extrême. Ces symptômes déclenchent à leur tour un manque d'appétit, une tendance à la dépression, des maux et une instabilité psychologique et peuvent provoquer une dégénérescence tissulaire avec perte des cheveux, des dents, faiblesse osseuse, manque de vitalité sexuelle ainsi que d'autres signes de vieillissement précoce.

Les causes sont fréquemment constitutionnelles telles que la suppression du feu digestif, trop de jeûnes, de régimes, d'aliments légers, froids ou crus ou d'habitudes alimentaires irrégulières. Il peut aussi s'agir de surmenage, d'une d'activité physique trop

poussée ou d'une activité sexuelle excessive. Les facteurs psychologiques aggravants sont l'anxiété et le chagrin (survenant souvent à la suite de la perte d'une personne aimée), des études excessives ou une trop grande activité mentale. La maigreur peut aussi provenir d'une convalescence faisant suite à une maladie ayant affaibli les tissus. Cette condition se produit plus couramment chez les personnes âgées ou chez les enfants.

La maigreur est généralement une condition Vata, parce que les types Vata ont tendance à la légèreté. Ils oublient de manger ou leurs habitudes alimentaires irrégulières entraînent une suppression du feu digestif à long terme. L'utilisation de drogues stimulantes telles que les amphétamines peut aussi favoriser cette condition.

TRAITEMENT DE LA MAIGREUR :

Le traitement débute par une thérapie faisant grossir ou tonifiante. Un régime alimentaire anti-Vata est généralement ce qu'il y a de plus efficace. Consommez des aliments lourds tels que des légumes à racines comestibles, des céréales complètes, des noix, des noisettes, des amandes, des produits laitiers, des huiles et des sucres naturels. Au début, des bouillons de viande ou d'os à moelle peuvent être nécessaires ou un léger gruau composé de céréales riches en féculents (riz, haricot de petit soja mungo ou avoine). Les épices les plus légères, telles que la cardamome ou le gingembre frais sont conseillées à l'inverse des épices plus relevées telles que le piment de Cayenne qui risquent de réduire encore plus les fluides vitaux à cause de leur nature asséchante, et de stimuler leur métabolisme déjà trop actif en général.

Les plantes toniques sont essentielles : ashwagandha, shatavari, bala ou réglisse préparées dans du lait, généralement 1/2 à 1 cuillère à café de plantes réduites en poudre pour 250 ml. Les formules ayurvédiques sont : Ashwagandha Composé, Shatavari Composé, Dhatupaushtic Composé et Chyavana Prash. Elles se prennent dans du lait ou avec du Draksha.

Les plantes occidentales supplémentaires sont les racines de consoude, l'orme, la guimauve et le sabal. Les plantes chinoises, le ginseng, l'astragale, *Angelica sinensis* et la *rehmannia*. Les formules chinoises se composent des Dix Plantes Majeures et de la Pilule Précieuse pour Femmes.

En cas de maigreur, les pierres pour Jupiter telles que le saphir jaune, la topaze jaune ou la citrine sont les plus actives ainsi que celles pour Mercure telles que l'émeraude, le péridot et le jade. La couleur verte, liée à Mercure, est efficace pour réguler le métabolisme, pour faire grossir les personnes trop maigres et pour faire maigrir les obèses.

LA MAIGREUR DE TYPE PITTA

La maigreur peut être une condition d'excès de Pitta (Pitta élevé) au cours de laquelle la personne Pitta se consume littéralement. Elle a souvent beaucoup de feu dans l'esprit avec une stimulation mentale permanente et une nature trop critique. Cette condition peut survenir après une maladie fébrile grave, une hémorragie ou une hépatite impliquant généralement de l'anémie et une faiblesse digestive.

Le traitement est similaire à celui préconisé pour Vata, avec un régime alimentaire anti-Pitta insistant sur les aliments régénérants. Toutes les épices sont à éviter. Les salades et les légumes crus sont à consommer en petite quantité, parce qu'ils ne sont pas assez tonifiants, mais tous les légumes cuits sont indiqués. Commencez par une diète à base de lait, en le consommant uniquement chaud avec un peu de sucre, trois fois par jour, pendant une semaine. Les céréales complètes telles que le blé et le riz sont bons et les haricots de petit soja (*mungo*) représentent sûrement le meilleur aliment. Vous pouvez utiliser les sucres complets non raffinés en modération. Le ghee est excellent.

Les plantes médicinales ayurvédiques sont l'aloès, le centella et le shatavari. Le guduchi est excellent. Les formules : Chyavana Prash, Brahma Rasayana, Shatavari Composé.

Les plantes chinoises sont le sceau de Salomon et la formule, la Pilule Précieuse pour Femmes (également efficace pour les hom-

mes). Les plantes ayurvédiques supplémentaires sont les racines de consoude, la guimauve, l'orme, le ginseng américain et la réglisse.

L'ANOREXIE

L'anorexie peut devenir une condition grave liée à suralimentation et à la maigreur. Il peut y avoir une suppression du feu digestif, empêchant l'estomac de conserver les aliments et provoquant des vomissements répétés entraînant une déshydratation. Les causes proviennent généralement d'une grande sensibilité nerveuse, de traumatismes émotionnels ou d'une sous-alimentation chronique.

Tandis que la nausée, les vomissements et l'anorexie légère sont généralement les symptômes d'un trouble Kapha, l'anorexie grave avec un amaigrissement prononcé reflète principalement une condition Vata élevée accompagnée de peur, de nervosité, d'insomnie, de douleur dans la poitrine et l'abdomen et de palpitations. Il peut y avoir une sensation d'étouffement dans la gorge, avec des difficultés pour avaler et d'éventuelles suffocations.

Même les personnes Vata peuvent devenir anorexiques ou perdre leur appétit lorsqu'elles consomment trop de sucre ou d'aliments Kaphogéniques, en particulier au commencement des repas, tels que des sucreries, des crèmes glacées, du fromage ou du yaourt. Les types Vata apprécient dans un premier temps l'apaisement qu'elles ressentent après avoir consommé une grande quantité de sucreries et d'aliments riches en hydrates de carbone mais ces aliments les perturbent très vite plus que quiconque. Des périodes de consommation excessive d'aliments riches en hydrates de carbone peuvent alterner avec des périodes de manque d'appétit et de sous-alimentation, perturbant tout le processus digestif et conduisant en fin de compte à une grave anorexie.

TRAITEMENT DE L'ANOREXIE :

Les épices pour réguler la digestion et supprimer les vomissements sont nécessaires, en particulier la cardamome, le fenouil et

le gingembre frais. Prenez régulièrement ces plantes en infusion, surtout après les repas. Les formules ayurvédiques comprennent la Cardamome Composée et Hingashtak.

Une alimentation légère et non épicée est préférable telle que le kichari (parts égales de riz et de haricots de petit soja mungo). Le café, le thé et toute drogue et stimulants sont à éviter. Le reste du traitement est semblable à celui préconisé en cas de maigreur, avec des toniques comme le Chyavana Prash et l'Ashwagandha Composé.

De plus, prenez des plantes nervines apaisantes et stabilisantes telles que la valériane, la noix de muscade, le jatamamsi ou le bois de santal. Un repos adéquat ainsi qu'un environnement apaisant et procurant du soutien sont nécessaires. Une formule efficace contre l'anorexie est composée de 2 parts d'ashwagandha, 1 part de centella, 1 part de cardamome et 1 part de fenouil. Toutes les 2 ou 3 heures, prenez une infusion de 1 à 2 cuillerées à café de ces plantes réduites en poudre dans 250 ml d'eau avec un peu de miel, jusqu'à l'apaisement du système.

Les massages à l'huile de sésame sont très efficaces, surtout les massages de la tête et des pieds (mais pas de l'abdomen). L'application d'une petite quantité d'huile essentielle de bois de santal sur la tête procure l'équilibre et l'apaisement.

2^{ÈME} PARTIE — CHAPITRE 2

II. 2 LES MALADIES DU GROS INTESTIN L'importance du côlon dans le processus de maladie

Le gros intestin gouverne l'élimination des déchets, partie non digérée des aliments consommés. Ainsi, le gros intestin est certainement l'organe d'élimination le plus important, parce qu'il expulse les déchets de tout l'appareil digestif, y compris le surplus de bile et les autres sécrétions digestives.

Toutefois, la masse des fèces joue un rôle important dans le gros intestin parce qu'elle en maintient le tonus. Cette masse agit dans le corps en tant qu'élément terre pour l'enraciner. Elle soutient non seulement le système digestif mais stabilise également le prana ainsi que l'esprit. Si les fèces sont insuffisantes dans le gros intestin, notre énergie se déséquilibre facilement ou devient irrégulière tandis que Vata s'aggrave.

De plus, le gros intestin est un organe important de digestion et d'assimilation. Sa membrane absorbe l'énergie et les nutriments formant les os et les tissus profonds de la moelle, les tissus nerveux et reproducteurs. Il absorbe le prana ou la vitalité profonde de notre corps qui constitue de plus grandes réserves de force et d'Ojas.

Notre mode d'élimination indique le produit final de notre digestion. Le fonctionnement adéquat du côlon détermine les bases nous permettant de traiter le système digestif. C'est la raison pour laquelle les troubles du gros intestin sont cruciaux dans tous les problèmes du système digestif.

Etant donné que le gros intestin est lié à Vata, qui gouverne le prana ou la vitalité entière, ses troubles sont impliqués dans toutes

les maladies. *Dans toute condition de maladie, nous devons toujours examiner le gros intestin et la première étape de traitement consiste à rétablir son fonctionnement.*

LES TROUBLES DU COLON

La diarrhée est la tentative initiale du corps à éliminer les toxines, mais la diarrhée à long terme entraîne une carence d'absorption adéquate des nutriments. La constipation indique la rétention des déchets corporels. La diarrhée et la constipation constituent deux maladies principales du côlon. Les autres telles que la colite ou la diverticulite, peuvent se traiter à travers elles. Elles proviennent toutes deux d'un excès ou d'une accumulation de Apana Vayu, mouvement descendant de l'air. La constipation est un excès de ses attributs secs, tandis que la diarrhée est un excès de ses attributs mobiles.

Des fèces mal formées avec une odeur désagréable ou coulant rapidement au fond de l'eau sont signes d'indigestion et de formation de toxines (Ama). Un tel Ama produira éventuellement des problèmes de santé. Il est important d'être conscient de notre mode d'élimination ainsi que de l'état de notre appétit.

Les maladies du côlon sont liées au premier chakra situé à la base de la colonne vertébrale. Ces troubles sont fondés sur la peur, le besoin de sécurité et de soutien, le manque d'enracinement et autres troubles émotionnels relatifs au premier chakra. Lors des traitements, nous devons également prendre soin de nos racines émotionnelles.

De nombreuses épices sont efficaces pour tonifier l'absorption dans le côlon. Ce sont le gingembre, le piment de Cayenne, le poivre noir et plus particulièrement la fêrulle persique, le basilic et la noix de muscade. Lorsque nous prenons des épices pour le feu digestif, nous devons également accorder de l'importance aux épices propices au côlon. La principale formule ayurvédique pour la digestion dans le côlon est Hingashtak, 1 à 2 grammes en comprimés ou en poudre après les repas. Cette formule réduit les flatulences et les ballonnements, améliore l'absorption, stimule et tonifie la fonction générale du côlon.

LA CONSTIPATION

La constipation constitue le trouble principal du système digestif et reflète les problèmes de l'appareil digestif. Nous sommes en bonne santé et en pleine forme uniquement lorsque notre élimination est adéquate. C'est la raison pour laquelle, cette section traitant de la constipation correspond au traitement le plus détaillé des maladies.

Selon l'Ayurvéda, le bon fonctionnement du côlon se traduit par une langue non chargée (à part un léger revêtement blanc normal). Nous devons aller facilement à la selle au réveil. Les fèces doivent flotter (si elles coulent, cela indique Ama, une mauvaise digestion et une accumulation de toxines).

Presque tout le monde souffre d'une accumulation de toxines dans le côlon, mise en évidence par la présence d'un revêtement sur l'arrière de la langue. Toutefois, la présence de toxines dans le côlon et la constipation ne sont pas toujours traitées par des purgatifs ou coloniques. Ces méthodes peuvent affaiblir le tonus du côlon et générer une dépendance. Les effets qu'elles produisent sur l'organisme sont puissants et souvent traumatiques, capables même de déséquilibrer le fonctionnement des autres organes et en particulier aggraver Vata, l'humeur biologique de l'air. Les symptômes d'une utilisation excessive de coloniques et de purgatifs se traduisent par un manque d'appétit, une perte de poids excessive, l'insomnie, la diarrhée ou constipation constante, des palpitations, de l'anxiété et des vertiges ou sensation de malaise.

La principale cause de constipation est diététique et due notamment à l'absorption d'aliments difficiles à digérer. Elle peut également se déclarer à la suite de fièvre ou de maladies infectieuses. Les autres facteurs peuvent être liés au réveil tardif le matin et au fait de ne pas prendre en compte son envie d'aller à la selle ; ou au contraire, au réveil et au départ précipités vers le travail, inhibant le besoin naturel d'élimination ; à une activité sexuelle le matin entraînant un affaiblissement de apana, mouvement descendant de l'air ; au café ou au thé du petit déjeuner pouvant aussi entraîner de la constipation parce que ces boissons ont tendance à être

diurétiques et donc asséchantes. Notre mode de vie sédentaire et notre manque d'exercices physiques constituent une addition de facteurs aggravant.

Les facteurs psychologiques à l'origine de la constipation sont l'insomnie, la nervosité, l'anxiété, le chagrin et la peur ainsi que toute stimulation excessive du système nerveux (comme passer trop de temps devant la télévision). Les facteurs médicaux, comme le fait d'être alité ou d'ingérer une trop grande quantité de drogues ou médicaments (des diurétiques en particulier) en sont aussi la cause.

TRAITEMENT GENERAL DE LA CONSTIPATION :

En cas de constipation bénigne, améliorez en premier la digestion à l'aide d'épices appropriées afin de régulariser Agni, le feu digestif. Le gingembre est excellent à cet égard mais presque toutes les épices peuvent s'avérer efficaces. Les laxatifs tonifiant le côlon ou en stimulant la fonction tels que le psyllium ou le Triphala, sont moins dangereux et souvent préférables aux purgatifs consommés à long terme. L'huile de ricin, malgré son goût, est certainement la meilleure plante pour traiter les constipations graves parce qu'elle n'assèche pas le côlon comme le font les purgatifs amers. Cette huile agit efficacement avec des infusions de gingembre pour équilibrer le fonctionnement digestif à tous les niveaux. Les sels laxatifs peuvent être aussi actifs que l'huile de ricin.

Les purgatifs plus puissants tels que le séné ou les racines de rhubarbe, sont meilleurs dans les conditions aiguës ou graves. La constipation aiguë se traduit par un état fiévreux, une langue très chargée, des ballonnements importants, des flatuosités, des fortes douleurs abdominales et des palpitations. Elle indique généralement Ama, une toxémie ou une sorte d'empoisonnement alimentaire (pouvant être causée par une dysharmonie alimentaire). Le jeûne ou un régime léger doit accompagner ces plantes médicinales pendant quelques jours. Il faut cependant rester prudent en cas de douleur dans la partie droite du bas-ventre qui peut indiquer

une crise d'appendicite. Dans ce cas, les purgatifs parfois utiles, peuvent s'avérer plutôt dangereux. Pour les femmes, prenez en considération les complications menstruelles pouvant également provoquer des douleurs dans le bas-ventre.

En cas de constipation chronique, en particulier chez les personnes âgées ou chez les types Vata, veillez à ce que le régime alimentaire contienne suffisamment d'aliments huileux ou fibreux tels que les produits laitiers, les noix, les noisettes, les amandes, les céréales complètes et le son. Les fruits et les légumes crus s'avèrent efficaces lorsque le feu digestif est puissant. Les jus de fruits sont bons, en particulier les jus de prune, de raisin et de cerise mais les jus de pommes et d'airelles peuvent entraîner la constipation. Le régime peut nécessiter davantage d'huile ou de graisse. L'huile de sésame est excellente, ainsi que l'huile d'olive.

LA FORMULE DU TRIPHALA

Le Triphala, célèbre complexe ayurvédique, est spécifique en cas de constipation chronique. Il est excellent pour la constipation des trois doshas, bien qu'il ne soit pas toujours efficace dans les conditions aiguës. Le Triphala est un puissant nettoyant tonique et rajeunissant (rasayana) pour le côlon. De plus, il nourrit les os et les nerfs et augmente l'appétit. En tant que régulateur métabolique, il réduit les graisses dans les cas d'obésité, tout en formant du sang, des muscles et des nerfs en cas de maigreur. Prenez-en 5 à 15 grammes par jour, en une seule fois, dans de l'eau chaude au coucher.

Le Triphala assure l'absorption correcte du prana, force vitale provenant des aliments, qui, selon l'Ayurvéda, se produit dans le côlon, non seulement organe d'élimination mais également organe de digestion. Son bon fonctionnement est nécessaire pour fournir une nutrition appropriée aux tissus profonds osseux, nerveux et reproducteurs. Selon l'Ayurvéda, la membrane du côlon (*purishadhara kala*) absorbe le prana ou la force vitale des aliments lorsqu'il fonctionne correctement mais à l'inverse, il absorbe apana ou les déchets gazeux lorsqu'il fonctionne mal. Un

fonctionnement adéquat du côlon, à l'aide du Triphala, constitue donc la clé d'une bonne santé et de la longévité.

AUTRES PLANTES POUR LA CONSTIPATION

Le gel d'aloès, 1 à 2 cuillerées à café, trois fois par jour, constitue un autre traitement général efficace pour la plupart des types de constitution. L'aloès a un effet aussi nettoyant que lubrifiant, bien qu'il ne tonifie pas autant le côlon que le Triphala. Il est particulièrement efficace en cas de constipation accompagnée de fièvre ou de retard de règles.

Le Tonique pour le Côlon (n°5) constitue une forme améliorée de Triphala, contenant un dosage plus élevé de haritaki, principal laxatif de cette formule. Il possède toute une gamme d'utilisation : avec du miel pour les types Kapha, de l'eau froide ou du ghee pour les types Pitta et de l'eau chaude pour les types Vata.

En ce qui concerne l'hygiène de vie, il est préférable de se lever à l'aube (moment Vata et heure du côlon) et de commencer par vider ses intestins. Un verre d'eau chaude ou d'infusion chaude stimule le péristaltisme. Des postures de yoga ou un massage léger dans la région du bas-ventre s'avèrent efficaces. S'accroupir au lieu de s'asseoir sur les toilettes est une position plus naturelle pour éliminer car cette position remédie aux obstructions et aux spasmes intestinaux entravant l'évacuation normale.

Un bon petit déjeuner, composé particulièrement d'aliments huileux et laxatifs, tels que les flocons d'avoine avec du lait ou du ghee, peut favoriser une évacuation normale si elle ne s'est pas encore produite. Boire du jus de prune ou de raisin peut aider au travail d'élimination. A noter que les aliments froids, tels que les céréales froides avec du lait froid peuvent bloquer l'élimination.

LES TYPES DE CONSTIPATION

L'Ayurvéda reconnaît trois états du côlon : mou, intermédiaire et dur selon notre condition constitutionnelle en tant que Pitta, Kapha ou Vata.

- Les personnes ayant un côlon mou ont tendance à avoir des selles liquides ou huileuses. En cas de constipation, tout laxatif léger, tel que du lait chaud ou du psyllium sera généralement suffisant. La constipation devient rarement chronique. Cette condition est davantage caractéristique d'une constitution Pitta avec sa tendance à être huileuse.

- L'état intermédiaire du côlon est caractérisé par Kapha. Les laxatifs plus puissants sont nécessaires ou modérés à long terme, en particulier en associant le Triphala, le Trikatu (épices relevées) ainsi que certains laxatifs amers.

- L'état dur ou difficile du côlon caractérise Vata. La constipation est souvent chronique et difficile à soigner. Des puissants laxatifs, tels que l'huile de ricin, sont nécessaires à court terme avec des laxatifs plus doux à long terme, tels que le Triphala. Un changement alimentaire majeur peut s'avérer nécessaire.

La constipation constitue généralement un trouble Vata, en particulier lorsqu'elle est établie depuis longtemps ou bien chez les personnes âgées. Elle peut également provenir de Pitta élevé (chaleur asséchant les selles) ou de Kapha élevé (congestion de mucus obstruant le côlon). Elle provient souvent d'une condition de Ama ou toxicité. Ama, la nourriture non digérée, s'accumule dans l'intestin grêle, puis est retenue dans le gros intestin à cause de l'obstruction de l'air descendant (apana).

LA VISION CHINOISE DE LA CONSTIPATION

En médecine chinoise, la constipation aiguë est liée à la fièvre et au feu élevé asséchant les selles. Ce concept ressemble à celui de la constitution Pitta de l'Ayurvéda et se traite de façon similaire, à l'aide de purgatifs amers. La constipation chronique est liée à la carence des fluides corporels qui entraîne une sécheresse croissante dans le côlon. Ressemblant au type de constitution Vata, elle se traite à l'aide de fibres et de laxatifs lubrifiants, tels que les graines de cannabis.

TRAITEMENTS SPECIFIQUES DE LA CONSTIPATION : *LA CONSTIPATION DE TYPE VATA*

Vata élevé se caractérise par la sécheresse dans le côlon, des flatulences, une distension abdominale et de la constipation. Le fond de la langue a généralement un revêtement brunâtre. L'haleine peut être désagréable, il peut y avoir des flatulences, des douleurs, du ténesme et de l'anxiété. Il peut se produire des céphalées et des étourdissements.

Cette constipation est causée par une alimentation inadaptée avec une trop grande consommation d'aliments secs ou légers, des habitudes alimentaires irrégulières, le tabagisme, les drogues, des pensées trop nombreuses, l'inquiétude, une tendance permanente à la peur et l'anxiété, une trop grande stimulation du système nerveux et par le vieillissement. La constipation est impliquée dans de nombreux troubles Vata tels que l'arthrite, la névrose, l'épilepsie et la paralysie. Soigner la constipation est le traitement fondamental de nombreuses troubles du système nerveux.

TRAITEMENT

Il est recommandé de suivre un régime anti-Vata avec des épices appropriées permettant d'équilibrer la digestion. Ajoutez des huiles adéquates dans le régime alimentaire telles que de l'huile de sésame, d'olive ou du ghee afin d'assurer une lubrification du côlon. Il faut également consommer suffisamment de fibres, telles que des céréales complètes (l'avoine est la meilleure) ou du son. Les légumineuses, les graines sèches, les crucifères (famille des choux), les champignons et les aliments légers ou asséchants sont à éviter.

Les épices permettant d'équilibrer la digestion, en particulier la férule persique et le gingembre, sont à consommer avec les aliments pour réduire les flatulences et favoriser le mouvement descendant de Vata.

Appliquez de l'huile de sésame ou d'amande en usage externe sur la peau, en pratiquant de réguliers massages sur le corps, sauf en cas de ballonnements ou de distension sévère. L'huile de sé-

same permet de lubrifier les poumons à travers la peau, et le gros intestin à travers les poumons. Vous pouvez prendre du lait chaud avec une cuillerée de ghee comme laxatif, au coucher, en cas de troubles légers.

Prenez 5 à 15 grammes de Triphala (1 à 3 cuillerées à café) dans de l'eau chaude au coucher. Pour obtenir une action laxative plus puissante, vous pouvez doubler la quantité de haritaki ou vous pouvez faire revenir du Triphala dans de l'huile de ricin. En cas de constipation plus tenace, en particulier en cas de troubles du système nerveux, vous pouvez prendre 1 à 3 cuillerées à café d'huile de ricin au coucher.

Les sels laxatifs sont efficaces, tels que le sel Epsom (sels minéraux), en prendre 1 à 2 cuillerées au coucher car ils humidifient les fèces et facilitent l'élimination. Lavanbhaskar réduit en poudre constitue une formule ayurvédique efficace utilisant divers sels, parce qu'elle augmente Agni et favorise l'élimination. Hingashtak régule le péristaltisme et possède une action laxative douce.

Les fibres laxatives, telles que le psyllium et les graines de lin sont excellentes en cas de légères conditions de constipation Vata. L'écorce du psyllium réduite en poudre, 1 à 2 cuillerées à café dans de l'eau chaude au coucher, est idéale et provoque rarement des coliques. Le gel d'aloès est également efficace comme laxatif lubrifiant pour Vata. Comme il est un peu froid pour les personnes Vata, ajoutez-y une petite quantité de jus de gingembre ou de gingembre réduit en poudre. Les fibres laxatives sont lourdes et doivent être équilibrées à l'aide d'épices (férule persique ou gingembre) afin de ne pas provoquer de congestion.

Les formules chinoises classiques sont composées d'un mélange de fibres laxatives : Graines de Cannabis et en Rhubarbe Majeure et Mineure en usage temporaire en cas de constipations graves.

LES LAVEMENTS

Les lavements (*basti*) constituent la principale méthode pour apaiser Vata et sont spécifiques en cas de constipation. On pro-

cède tout d'abord à un lavement nettoyant, en particulier en cas de flatulences malodorantes. Utilisez des plantes médicinales réduisant Vata : le Triphala, le fenouil, la cardamome ou l'acore vrai accompagnées de petites quantités de lénifiants tels que la réglisse ou l'huile de sésame. Pour les lavements, préparez environ 15 grammes de ces plantes dans un litre d'eau et administrez-le tiède. Poursuivez avec un lavement constitué d'une 1/2 tasse d'huile de sésame dans une 1/2 tasse d'eau tiède que vous garderez pendant 20 minutes.

Lorsque la constipation est accompagnée d'asthénie ou de faiblesse physique due au vieillissement, on peut prendre des plantes toniques pour effectuer un lavement nutritif. Ces plantes médicinales sont : l'ashwagandha, le bala, l'acore vrai et le shatavari. Elles sont prises dans une décoction d'huile, comme l'huile de sésame ou dans une décoction de lait. Administrez-en 250 ml qui sera maintenue au moins pendant vingt minutes, de même que pour les lavements à base d'huile.

PRECAUTIONS

La présence de fèces dans le côlon maintient l'élément terre dans le corps nécessaire pour empêcher l'élément air d'être trop élevé. Une thérapie purgative excessive peut provoquer de l'anxiété, de l'insomnie, des palpitations, des évanouissements, des douleurs cardiaques ainsi que divers symptômes relatifs à un Vata élevé. A nouveau, il est essentiel de procéder délicatement avec Vata.

LA CONSTIPATION DE TYPE PITTA

La constipation de type Pitta se produit souvent pendant ou à la fin des maladies fébriles. En Ayurvéda, les purgatifs sont contre-indiqués en cas de montée de fièvre mais prescrits en cas de fièvres déjà présentes. Ils sont aussi administrés une fois la fièvre terminée afin de nettoyer la chaleur et les toxines résiduelles.

En médecine chinoise, les purgatifs sont administrés au moment où la fièvre est élevée comme méthode supplémentaire pour

la drainer, mais en prenant soin que cette fièvre soit «à maturité». Les indications permettant de le savoir sont la constipation, la distension, les flatuosités et une forte douleur abdominale.

La constipation Pitta implique l'irritabilité, la colère, la soif, la transpiration avec des odeurs corporelles et des sensations de brûlure dans le rectum. Elle se caractérise par une langue rouge recouverte d'une couche jaune et d'une mauvaise haleine. Le visage est rouge. Il peut y avoir des maux de tête ou des insomnies accompagnées de rêves violents.

Les causes proviennent d'une trop grande consommation d'épices, d'aliments acides ou salés ainsi que de viande ou d'aliments gras. En cas de constipation, la qualité chaude de Pitta s'aggrave. Les aliments épicés, l'exposition au soleil ou à la chaleur ainsi qu'une consommation insuffisante de fluides constituent les principaux facteurs d'aggravation. La constipation de type Pitta entraîne souvent un dysfonctionnement hépatique accompagné de congestion ou d'engorgement de bile. Ce trouble ne représente pas un simple problème du côlon comme cela se produit avec Vata. Une désintoxication du foie peut s'avérer également nécessaire.

TRAITEMENT

Un régime alimentaire anti-Pitta doit être prescrit, en évitant de consommer une trop grande quantité d'huile, de gras ou de sucres pouvant surmener le foie. Lorsque la constipation provient de troubles émotionnelles, il est nécessaire de libérer la colère et de se débarrasser du stress. Du lait chaud avec du ghee ou une infusion de réglisse s'avère souvent suffisant pour stimuler l'évacuation. En Inde, on prend une sucrerie à la rose. La constipation des types Pitta est grave uniquement accompagnée de fièvre élevée et de sensation de soif.

La plupart des laxatifs amers tels que la rhubarbe et le séné peuvent être utilisés sans problème en cas de condition aiguë car ils nettoient également le foie. Sinon, des laxatifs fibreux sont suffisants. Le gel d'aloès associe ces deux propriétés et vous pouvez en prendre 1 à 2 cuillerées à café au coucher. En traitement régu-

lier, le gel d'aloès, à raison de 1 à 2 cuillerées à café deux à trois fois par jour, prévient généralement la constipation des personnes Pitta. Dans les cas graves, prenez 1 à 2 grammes d'aloès réduit en poudre au coucher, auquel vous aurez ajouté un peu de coriandre ou de fenouil pour soulager les douleurs lancinantes.

Les plantes médicinales ayurvédiques sont l'aloès, l'amalaki, la rose et le psyllium. Les formules, Triphala (avec du ghee ou du jus d'aloès) et le vin d'aloès. En cas de conditions plus chroniques ou légères, il suffit de prendre 1 à 2 cuillerées à café de psyllium réduit en poudre dans de l'eau chaude, au coucher.

Les formules de plantes chinoises sont la décoction de Rhubarbe Majeure ou Mineure, selon la gravité de la condition. Les plantes occidentales classiques sont les racines de rhubarbe, les feuilles de séné (pour une action vigoureuse) et le berbérís, la patience crépue, l'écorce sacrée (pour une action légère).

LA PURGE THERAPEUTIQUE

La purge thérapeutique (*virechana*) constitue le principal traitement de Pitta élevé (feu), parce qu'elle élimine la chaleur de l'intestin grêle et du foie ainsi que du côlon. Mais pour que cette thérapie soit efficace, Pitta doit tout d'abord être drainé vers l'appareil gastro-intestinal à l'aide d'un régime alimentaire, de plantes, de massages à l'huile et de sudation thérapeutique appropriés. Dans le cas contraire, la purge risque de ne pas être efficace.

La purge est une manière efficace d'éliminer la chaleur et les toxines du corps. Elle purifie le sang ainsi que l'appareil digestif. Elle reflue vers le bas l'excès de feu ascendant durant les maladies infectieuses ou délirantes de la tête et du cerveau.

LA CONSTIPATION DE TYPE KAPHA

La constipation Kapha provient généralement d'un système obstrué par du mucus. Elle entraîne de la lourdeur, de la léthargie, de la fatigue ainsi que d'autres signes relatifs à un Kapha élevé. Les selles sont abondantes, blanchâtres ou contenant des mucosités. La langue est pâle et grasse avec un revêtement blanc ou contenant des mucosités. L'abdomen peut être ballonné, avec une sen-

sation de douleur sourde. Il peut également y avoir des œdèmes dans le bas-ventre.

La principale raison de cet état provient d'un engorgement ou d'une congestion du côlon. Les facteurs qui la provoquent résultent d'une trop grande consommation d'aliments trop lourds ou formateurs de mucus, d'un sommeil excessif, y compris durant la journée, d'un mode de vie sédentaire ainsi que d'autres actions augmentant Kapha. Elle peut également provenir d'une complication de troubles Kapha (mucosités) dans la partie supérieure du corps, de troubles gastriques et respiratoires accompagnés d'un excès de mucus descendant par le système digestif. Par conséquent, lorsque nous traitons la constipation, il faut également prendre en considération les autres thérapies anti-Kapha telles que les thérapies expectorantes ou émétiques.

TRAITEMENT

Suivez un régime alimentaire anti-Kapha en évitant les aliments lourds, constipants tels que les sucres, le fromage, le yaourt, le pain, les pâtisseries, les pommes de terre et le porc. Il est efficace de jeûner 1 à 3 jours ou davantage. Il est nécessaire d'accroître son activité physique, de pratiquer davantage d'exercices d'aérobic et de moins dormir.

Les plantes légèrement laxatives et purgatives sont indiquées. Les laxatifs amers peuvent s'utiliser dans les conditions aiguës, tels que l'aloès, les racines de rhubarbe et le séné. Ces plantes aident à éliminer la graisse et à faire maigrir. Les épices relevées telles que le gingembre, le piment de Cayenne et le poivre noir sont nécessaires. La formule suivante est efficace : prendre 3 grammes de racines de rhubarbe réduites en poudre avec 2 grammes de gingembre sec, dans 250 ml d'eau chaude au coucher.

Il faut éviter les fibres et les huiles laxatives parce qu'elles augmentent Kapha et provoquent de la stagnation. Les lavements nettoyeurs contenant des plantes épicées et expectorantes telles que le gingembre, l'acore vrai et l'arbre à suif sont également efficaces.

Les formules ayurvédiques sont composées de Triphala, 2 à 6 grammes avec 1 à 3 grammes de Trikatu, pris avec du jus d'aloès ou de l'eau chaude au coucher ou en Stimulant Digestif (n°1) avec le Tonique pour le Côlon (n°5).

LES FLATULENCES, LES BALLONNEMENTS ET LES COLIQUES

Les flatulences ou les douleurs des coliques sont les signes d'une mauvaise digestion et de la formation de Ama. Cette condition est caractéristique d'un Vata élevé mais peut provenir des autres doshas. Elle implique généralement des ballonnements ou une distension accompagnés d'une sensibilité abdominale ou d'une douleur abdominale migrante. La plupart des douleurs abdominales sont liées aux flatulences ou à l'indigestion.

Les causes sont principalement diététiques et proviennent de la consommation d'aliments difficiles à digérer, bien que des problèmes nerveux et émotionnels puissent également les déclencher. Les aliments formant des flatulences sont les légumineuses, les crucifères et les oignons crus qui sont trop secs ainsi que les sucreries telles que les crèmes glacées ou aliments huileux trop lourds. Les autres facteurs résultent d'une dysharmonie alimentaire, de la consommation d'aliments ou de jus sucrés avec des repas comprenant des féculents, des aliments salés et des protéines ou en associant des produits laitiers avec des fruits acides ou avec du pain, de la viande ou du poisson. L'excès alimentaire peut également être un facteur déclenchant. Tout comme notre habitude culturelle qui consiste à manger des desserts sucrés après les repas alors que cela provoque fermentation et flatulences. Quant aux facteurs psychologiques, ils émanent principalement d'une trop grande anxiété, de tensions et de stress.

Les flatulences et la distension abdominale constituent une condition secondaire ou les signes avant-coureurs de la constipation et de la diarrhée. L'air descendant (apana) est obstrué. Ces troubles sont également signe de dysfonctionnement du feu digestif.

TRAITEMENT GENERAL DES FLATULENCES ET DES BALLONNEMENTS

Pour remédier à ces manifestations, il est indiqué de s'alimenter simplement et modérément, sans excès, ni trop fréquemment ni en associant trop d'aliments différents au cours d'un même repas. La saveur sucrée doit être évitée ou consommée seule, modérément. Les plantes épicées, carminatives (dissipant les gaz) sont indiquées. Ce sont : la cardamome, le fenouil, le gingembre, la menthe, les écorces d'orange, les feuilles de laurier et la plupart des épices utilisées pour cuisiner.

La cardamome et le fenouil en part égales sont excellents pour la plupart des indigestions, flatulences et douleurs abdominales, prendre 1/2 cuillerée à café de plantes réduites en poudre et infusées dans 250 ml d'eau avant les repas. La fêrulle persique, la valériane, le jatamamsi, la noix de muscade et la camomille ont des propriétés analgésiques en cas de douleurs intestinales. L'huile de ricin avec un peu de piment de Cayenne ou de fêrulle persique peut s'appliquer en usage externe sur l'abdomen pour apaiser rapidement ces troubles. L'ajwan (graines de céleri sauvage indiennes) est très efficace avec une petite quantité de sel gemme. La plupart des formules digestives sont efficaces, telles que Trisugandhi, Trikatu et le Stimulant Digestif (n°1).

TRAITEMENT SPECIFIQUE DES BALLONNEMENTS : *LES BALLONNEMENTS DE TYPE VATA*

Ils se traduisent par des flatulences et de la distension, un appétit variable, de la constipation, de l'insomnie, des palpitations et de la nervosité. Il peut y avoir des douleurs abdominales importantes ou migrantes et une sensation de gêne. Une trop grande quantité d'aliments légers ou secs peut entraîner cette condition, tels que les légumineuses, les choux, les oignons crus, les pommes de terre ou les chips de maïs, les cacahuètes ou les salades en excès. Les pâtisseries sèches, les biscuits et les fruits secs aggravent aussi Vata à cause de manque d'humidité. Mais les causes principales proviennent d'une dysharmonie et d'habitudes alimen-

taires irrégulières. Les soucis, la peur, l'anxiété et les autres facteurs psychologiques Vata sont généralement présents. Le travail et les exercices physiques peuvent aggraver cette condition.

Le traitement comprend un régime alimentaire anti-Vata et anti-Ama, en veillant de près à bien associer les aliments et à prendre ses repas à heures régulières. Les plantes les plus efficaces sont épicées et carminatives : la férule persique, l'ajwan, le gingembre, le fenouil, le cumin, la cardamome et l'acore vrai. Il est recommandé aux types Vata de prendre des tisanes de gingembre en cas de problèmes de ballonnements.

Les formules ayurvédiques classiques sont composées de Hingashtak, Lavanbhaskar en poudre ou Trisugandhi en poudre, 1 à 3 grammes avant les repas avec de l'eau chaude. Hingasthak est généralement la plus efficace. Ces plantes peuvent se prendre après les repas, en cas d'excès alimentaire.

Les plantes chinoises sont composées de feuilles de périlla, d'écorce de magnolia, de gingembre et d'écorces d'agrumes. Les formules chinoises classiques, de mélange de Magnolia et Gingembre. De nombreuses épices occidentales courantes pour cuisiner sont efficaces pour cette condition : la menthe, la sauge, le basilic, les feuilles de laurier, l'origan et le thym. La camomille et la valériane aident à soulager les douleurs et les crampes.

LES BALLONNEMENTS DE TYPE PITTA

Les symptômes d'un Pitta élevé se manifestent par une hyperacidité, des brûlures d'estomac, la diarrhée et l'irritabilité accompagnées de flatulences. Le traitement commence par un régime alimentaire anti-Pitta, évitant les aliments piquants et gras. Les plantes carminatives (dissipant les gaz) et les formules doivent être associées à des plantes amères. Les plantes carminatives les plus rafraîchissantes sont : le fenouil, la coriandre, le cumin, la menthe et le safran. Les plantes amères efficaces sont généralement la gentiane, le berbérís, l'hydrastis et le katuka.

La formule ayurvédique classique est Avipattikar en poudre mais la plupart des plantes amères sont efficaces, en particulier lorsqu'elles sont associées à de petites quantités de gingembre sec.

La Formule Antiacide (n°12) est également efficace. Une formule simple et agréable se prépare avec de la coriandre, du fenouil et du cumin en part égales. Prenez ces plantes réduites en poudre, 1/4 de cuillerée à café avant les repas.

LES BALLONNEMENTS DE TYPE KAPHA

Les symptômes d'un Kapha élevé se traduisent par une prédominance de mucosités, de congestion, de nausée et de vomissements. Evitez l'excès alimentaire et ne prenez pas vos repas tard le soir. Evitez les sucres, les desserts et les aliments gras en général, tout en suivant un régime alimentaire strictement anti-Kapha. Les plantes et formules pour Vata seront utilisées en insistant sur les plus épicées : le piment de Cayenne, le gingembre sec, l'ajwan, l'acore vrai et les clous de girofle. Il est indiqué de prendre la formule Trikatu avec de l'eau chaude sans miel dans ce cas.

LA DIARRHEE ET LA DYSENTERIE

La diarrhée se manifeste par des selles fréquentes, lâches et liquides. Lorsqu'elle devient sérieuse, elle peut entraîner une déshydratation avec une baisse d'énergie et de vitalité. La diarrhée peut provenir de facteurs exogènes, tels que des repas lourds avec des aliments difficiles à digérer car trop gras, contenant trop d'eau ou trop secs, trop durs, trop chauds ou trop froids. Une mauvaise association d'aliments, comme le fait de boire du lait en mangeant de la viande ou du poisson, de consommer un repas avant la digestion du précédent, des habitudes alimentaires irrégulières ou des aliments inhabituels sont autant de facteurs déclenchants supplémentaires. Tout comme les aliments ou l'eau contaminés, les empoisonnements alimentaires, les parasites, les changements de saison, les gripes intestinales ou les troubles émotionnels comme la panique ou le chagrin.

LES DIFFERENTS TYPES DE DIARRHEE

La diarrhée constitue plus couramment une condition Pitta qui a une nature humide et chaude et le moins de tonus dans le côlon.

Cependant, la diarrhée peut provenir d'un Vata élevé, d'un Kapha élevé, d'un Ama élevé (toxines) ou de facteurs psychologiques.

- La diarrhée Pitta est généralement jaune, nauséabonde et contient du pus ou du sang. Il peut y avoir des sensations de brûlure au niveau du rectum, une sensation de soif, de sécheresse et une fièvre éventuelle. Ces symptômes sont généralement l'indication d'un cas des plus aigus de dysenterie bactérienne.

- La diarrhée Vata implique de la douleur, des crampes, du ténésme, des flatulences et de nombreuses selles peu abondantes. La diarrhée et la constipation peuvent alterner à moins que cela ne se manifeste par une période de constipation ou d'absence de selles qui précède la diarrhée.

- La diarrhée Kapha est blanchâtre, visqueuse et contient du mucus. Il y a une sensation de lourdeur, de torpeur et de lassitude. Les selles ne sont pas fréquentes mais tendent à être plus abondantes.

En médecine chinoise, la diarrhée est classifiée comme étant soit un excès ou une carence. L'état d'excès provient généralement d'une accumulation de chaleur humide dans l'estomac et le gros intestin. Il est très semblable au type Pitta de l'Ayurvéda et souvent aigu. L'état de carence peut provenir d'une faiblesse de Chi (énergie) ou de Yang. Leurs traitements présentent des similitudes avec les types Vata et Kapha mais ne correspondent pas directement.

TRAITEMENT GENERAL DES DIARRHEES :

Il ne faut pas commencer par utiliser des plantes astringentes (plantes liant les fèces telles que Heuchère saxifrage, écorce de chêne ou framboisier) parce qu'elles peuvent maintenir les toxines dans le corps. Il est en revanche recommandé de jeûner en prenant des plantes afin de brûler les toxines (plantes épicées et amères) et de procéder à une purge initiale composée d'huile de ricin ou de racines de rhubarbe afin de débarrasser les toxines du

côlon. De nombreuses plantes antiparasitaires sont efficaces telles que l'absinthe, l'armoise, la grenade et le vidanga (embélie).

Les aliments améliorant l'absorption dans l'intestin grêle doivent être consommés en premier. C'est le cas du babeurre, accompagné d'un régime alimentaire à base de céréales non épicées, de gruau ou Kichari à base de haricots de petit soja (mungo). Une approche anti-Ama ou désintoxiquante est indiquée. Les épices efficaces contre la diarrhée sont le gingembre, le pippali, le safran, la coriandre et la cardamome. La meilleure épice courante pour arrêter la diarrhée est la noix de muscade, 1 à 2 cuillerées à café avant les repas dans de l'eau chaude.

La Formule ayurvédique favorisant l'Absorption (n° 9), est excellente ainsi que la Noix de Muscade Composée. La formule occidentale active à base de plantes est composée, en parts égales, de noix de muscade, de feuilles de framboisier, de feuilles de bouillon blanc et de guimauve. Prenez ces plantes toutes les deux ou trois heures jusqu'à amélioration.

En cas de diarrhée persistante grave ou liquide, il est nécessaire d'utiliser des astringents pour lier les fèces, et d'administrer des plantes toniques telles que l'ashwagandha ou le ginseng afin de restaurer la vitalité.

LA DIARRHEE DE TYPE PITTA

Un régime alimentaire anti-Pitta est requis. Les épices relevées sont à éviter, en particulier les piments et l'ail. Supprimez toute forme d'alcool ainsi que les aliments huileux, gras et frits faisant également empirer cette condition. Il ne faut pas pratiquer de massage à l'huile parce que l'abdomen doit rester frais. Les postures de yoga comme l'équilibre sur les épaules aident à inverser le mouvement descendant du prana.

La thérapie à base de plantes implique principalement des plantes amères suivies de plantes astringentes. Les plantes médicinales classiques sont efficaces telles que le berbérís ou l'hydrastis. Il est parfois nécessaire d'utiliser un purgatif initial composé de plantes amères telles que la racine de rhubarbe ou les feuilles de séné

afin d'éliminer les impuretés de l'organisme. Les plantes ayurvédiques efficaces sont : le bilva, le kutaj, le katuka, la gentiane, la chirette, le souchet rond, l'aloès et le berbérís. Les formules, Bilva Composé, le vin de Souchet rond et le vin de Kutaj.

Les plantes chinoises pour la diarrhée se composent de coptide chinois, scutellaire et philodendron. Les autres plantes antidiphthériques spécifiques sont le pourpier et l'anémone. Les formules pour la diarrhée résultent d'un mélange de Coptide chinois et de Scutellaire. Les plantes occidentales efficaces sont amères : l'hydrastis, le berbérís, la gentiane et l'armoise et astringentes : les feuilles de framboisier, l'Heuchère saxifrage et la tormentille. En cas de présence de sang dans les fèces, les plantes astringentes et lénifiantes sont indiquées telles que les feuilles de framboisier, les feuilles de bouillon blanc et la guimauve. La formule générale contre les diarrhées (mentionnée ultérieurement) peut être administrée avec du berbérís ou de l'hydrastis pour éliminer davantage le feu.

LA DIARRHÉE DE TYPE VATA

Un régime alimentaire anti-Vata est indiqué avec des épices carminatives telles que le gingembre, la cardamome, le fenouil et la fêrule persique. Le babeurre est spécifique, en particulier avec un peu de noix de muscade en poudre. On peut commencer par donner de l'huile de ricin pour nettoyer le côlon.

Les autres plantes ayurvédiques actives sont : le haritaki (en petites quantités), le kutaj et la peau de grenade. Les formules ayurvédiques comprennent la Noix de muscade Composée, Hingashtak et la Cardamome Composée. La Formule Favorisant l'Absorption (n°9) est également efficace ainsi que la formule générale contre la diarrhée avec du gingembre frais.

LA DIARRHÉE DE TYPE KAPHA

La diarrhée Kapha contenant du mucus dans les selles implique un régime alimentaire anti-Kapha en évitant les produits laitiers, les graisses, les huiles, les sucreries, les pâtisseries et le pain. Les épices relevées agissent efficacement telles que le piment de

Cayenne, le gingembre sec et le poivre noir ainsi que d'autres plantes augmentant le feu digestif dont la noix de muscade.

Les plantes efficaces comportent des expectorants et des stimulants digestifs telles que l'acore vrai, l'arbre à suif, le basilic et la sauge. La formule ayurvédique Trikatu ou les Clous de girofle Composés sont efficaces.

LA DYSENTERIE AMIBIENNE

La dysenterie amibienne est couramment contractée en voyage, en particulier dans les pays du tiers monde où le système sanitaire fait défaut. Les composés ayurvédiques spécifiques pour la dysenterie amibienne sont : Vatsaka Composé, Kutaj étant la principale plante et formule ayurvédique.

La consommation d'ail est préventive, consommer 1/4 à une 1/2 gousse chaque matin. L'armoise est très efficace (30 grammes infusés dans un 1/2 litre d'eau chaque jour pendant 3 à 7 jours). La mauvaise herbe courante, le pourpier commun, est efficace consommée ou infusée fraîche, 30 grammes, 3 à 4 fois par jour. La dysenterie amibienne se transforme rapidement en maladie chronique et peut faire maigrir ou provoquer une dégénérescence des tissus. Il est alors nécessaire de prendre des toniques tels que l'ashwagandha ou le ginseng afin de restaurer la vigueur.

LA DYSENTERIE BACILLAIRE

La dysenterie bacillaire est très semblable à la diarrhée de type Pitta. Son traitement est donc identique, soit un régime alimentaire anti-Pitta, bien qu'à l'origine, elle soit une maladie infectieuse. Le composé ayurvédique spécifique est le vin ou la confiture de Kutaj. Également très efficace sous forme de comprimés de Kutaj. De nombreuses plantes amères telles que la chirette, le katuka, le berbérís, le margousier, l'hydrastis, l'absinthe, les racines de rhubarbe et le coptide chinois ont une action bactéricide et anti-inflammatoire sur l'appareil digestif particulièrement adaptée pour cette dysenterie : 30 grammes d'une de ces plantes infu-

sées dans un 1/2 litre d'eau chaque jour. Lorsque la condition devient chronique, il est nécessaire d'utiliser des épices telles que le gingembre, l'ail et la fêrule persique ou des fortifiants tels que l'ashwagandha ou le gingembre.

LA DIARRHÉE INFANTILE

La diarrhée infantile et les coliques proviennent généralement d'une incapacité à digérer le lait maternel ou le lait de vache et constitue principalement une condition Kapha ou Ama (toxique).

Les épices aidant à digérer le lait sont excellentes : le fenouil, l'aneth, la cardamome et l'acore vrai. Elles peuvent être consommées par la mère ou par le bébé en petite quantité d'une pincée. L'eau d'aneth, vendue dans les marchés indiens est très efficace. La noix de muscade est également très efficace pour remédier à ce problème, en particulier avec une banane. Il faut cependant faire attention car les bébés souffrent facilement de déshydratation. Dans ce cas, veillez à augmenter les liquides ou à donner des plantes hydratantes telles que le shatavari ou la guimauve.

LES HÉMORROÏDES

Les hémorroïdes provenant des varices situées autour de l'anus impliquent uniquement, au plan initial, des douleurs ou des selles difficiles. Elles peuvent aussi entraîner un prolapsus ou des saignements. Les causes proviennent d'une mauvaise alimentation, de constipation, de diarrhée, de mauvaises positions, d'un mode de vie sédentaire, de stress, d'irritabilité, d'une trop grande inquiétude ou d'une activité sexuelle excessive.

Les hémorroïdes peuvent provenir des trois doshas mais sont couramment de type Vata et Pitta. Pour les traiter, il faut tout d'abord augmenter Agni, le feu digestif, à l'aide d'épices appropriées. Le curcuma étant une épice spécifique pour la réduction des enfléments et inflammations des tissus musculaires, peut s'appliquer localement sous forme de pâte ou de crème.

TRAITEMENT GÉNÉRAL DES HÉMORROÏDES :

Les plantes astringentes sont indiquées pour resserrer les tissus : haritaki, heuchère, grenadier, framboisier et bouillon blanc. Le vin de haritaki est spécifique. Ces plantes sont efficaces en application locale pour nettoyer, sous forme de pâte ou de suppositoires. Les purgatifs ou les laxatifs favorisent l'élimination des hémorroïdes lorsqu'elles résultent de constipation, mais ne doivent pas être utilisés lorsqu'elles résultent de diarrhée. Il est recommandé de s'accroupir pour nettoyer l'anus à l'eau froide après la défécation.

D'après la médecine chinoise, de telles conditions de prolapsus ont pour origine l'affaiblissement du Chi central (l'énergie principale). On les traite à l'aide de toniques tels que le ginseng et l'astragale et de plantes spécifiques permettant d'augmenter le Yang telles que le buplèvre et le cimicifuga (cohosh noir). La formule la plus typique est celle du Ginseng et Astragale. L'affaiblissement du Chi central ressemble à Ojas faible en Ayurvédā et nécessite une thérapie tonifiante similaire à long terme.

LES HÉMORROÏDES DE TYPE VATA

Les hémorroïdes de type Vata impliquent des douleurs non seulement au niveau du rectum mais également au niveau des cuisses, du dos, du bas-ventre et de la vessie. Il y a perte d'appétit, accentuation de nervosité et d'anxiété. Les hémorroïdes sont sèches, rugueuses et irrégulières. Il y a rarement des saignements ou des gonflements des tissus hémorroïdaux.

Les hémorroïdes Vata proviennent de constipation, de selles sèches ou d'efforts pour évacuer les selles. Elles sont plus courantes chez les personnes âgées ou alitées. Les facteurs déclenchant sont des aliments trop froids, trop crus, trop secs, trop légers ou trop astringents ainsi que d'un mode de vie sédentaire dépourvu d'exercices physiques ; sur le plan émotionnel, l'inquiétude, l'anxiété et la peur.

Le traitement consiste à suivre un régime alimentaire anti-Vata, très similaire à celui préconisé pour la constipation, en insistant sur des aliments chauds, humides et gras. Le babeurre avec un peu de cumin et de sel gemme est très efficace. Le côlon devant être lubrifié correctement, on peut appliquer de l'huile de sésame tiède dans la partie inférieure du rectum ou en lavements (1/2 tasse le soir).

En cas de faiblesse digestive et de langue chargée, il est recommandé de prendre des épices améliorant la digestion et le transit dans le côlon. Il s'agit de basilic, gingembre sec, poivre noir, piment de Cayenne et curcuma. Les plantes ayurvédiques sont le haritaki, l'amalaki, l'ashwagandha, le shatavari, et les formules, Triphala, Draksha ou Hingashtak. Les fibres laxatives telles que psyllium sont également excellentes. L'application de chaleur et les bains de siège sont très efficaces.

LES HEMORROÏDES DE TYPE PITTA

Les hémorroïdes de type Pitta impliquent des rougeurs, des gonflements et des saignements ou de la suppuration. Elles sont souvent accompagnées d'une sensation de brûlure dans le rectum ou lors du passage des fèces avec des selles souvent lâches et de couleur jaune ou verdâtre. Il peut se produire un prolapsus après des diarrhées fréquentes ou de nature chaude. Il y a sensation de soif, de faim, avec une poussée d'irritabilité et de colère. Les hémorroïdes sont dues à la consommation d'une quantité excessive d'aliments trop épicés, acides ou salés, d'un abus d'alcool et d'une exposition trop longue au soleil ou à la chaleur. Les facteurs émotionnels sont l'irritabilité, la colère et l'agressivité.

Le traitement est le même que pour les diarrhées Pitta avec une alimentation anti-Pitta mettant l'accent sur les salades et les légumes verts. Les solanacées (tomates, pommes de terre, aubergine et poivrons) sont à éviter, en particulier en cas de saignements du rectum. Le jus de grenadier est efficace. On prescrit principalement des saveurs amères et astringentes.

Les plantes efficaces sont : l'aloès, le curcuma, le souchet rond, le berbérís, le katuka et le margousier. Une formule simple et effi-

cace est composée, en parts égales, de curcuma, souchet rond et berbérís. Les formules sont le Triphala avec du ghee ainsi que les formules contre la diarrhée.

En cas d'hémorroïdes avec saignement, il est recommandé de consommer des plantes lénifiantes et astringentes telles que les feuilles de bouillon blanc, les feuilles de framboisier et la guimauve ou la plante ayurvédique, ashok. Ne pas utiliser l'aloès en poudre comme purgatif parce qu'elle aggrave les saignements du rectum, mais on peut appliquer du gel d'aloès sur l'anus pour apaiser les inflammations.

LES HEMORROÏDES DE TYPE KAPHA

Les hémorroïdes de type Kapha sont grandes, blanchâtres ou pâles et visqueuses au toucher. Elles sont principalement dues à une accumulation de mucosités ou de graisse pouvant être associées aux polypes ou à l'inflammation de ganglions répartis dans le corps. Il y a présence de mucus dans les selles qui sont de couleur pâle. L'urine est laiteuse. Le patient souffre fréquemment de rhume, de toux, d'écoulement nasal, de salivation abondante ou de saveur sucrée dans la bouche.

Le traitement est le même que pour la constipation Kapha. Il est indiqué de jeûner ou de suivre un régime alimentaire léger, anti-Kapha, en évitant absolument tous les aliments formateurs de mucus. Consommez des épices très purifiantes et stimulantes telles que le piment de Cayenne, le poivre noir, le gingembre sec, le berbérís et l'acore vrai. Les formules efficaces sont Trikatu et Triphala prisent ensemble avec du miel.

LES PARASITES

Les parasites intestinaux sont plus courants que nous le pensons même si grâce aux mesures sanitaires des pays occidentaux, ils ne constituent plus un problème majeur comme auparavant. Les principales causes sont les aliments et l'eau contaminés, les voyages dans les régions insalubres et la faiblesse digestive.

Les parasites sont plus courants dans les constitutions Kapha et Vata et sont généralement associées à Ama, les aliments non digérés. Les infections de parasites entraînent à long terme une dégénérescence des tissus et aggravent Vata. Les types Pitta souffrent rarement de parasites parce que leur feu digestif généralement élevé, leur permet de les brûler lors du processus de digestion.

En Ayurvéda, les parasites sont classés selon le milieu dans lequel ils se développent. Les parasites provenant de Vata résident dans les selles tandis que les parasites causés par Kapha se trouvent dans les mucosités et les muqueuses, et ceux provenant de Pitta évoluent dans le sang.

TRAITEMENT GENERAL DES PARASITES :

C'est par un jeûne ou un régime alimentaire anti-Ama (désintoxiquant) supprimant les sucres, la viande et les produits laitiers que commence le traitement. Dans les conditions aiguës, on prescrit généralement un purgatif et des plantes antiparasitaires pendant 3 à 5 jours suivis d'une autre purgation avec un examen des selles pour vérifier si les parasites ont été éliminés. Ce processus fonctionne mieux dans les conditions aiguës. Dans les conditions chroniques, il est nécessaire de prendre des plantes toniques et nutritives pour équilibrer les effets réduisant et amaigrissant des parasites.

Les parasites se développent en cas de faiblesse du feu digestif (Agni faible) et entraînent à leur tour, par une prolifération, une diminution du feu digestif. Le traitement antiparasitaire comprend principalement des épices relevées favorisant la digestion : le piment de Cayenne, le poivre noir et la fêrulle persique.

La saveur amère est préconisée pour traiter les parasites à cause de ses propriétés fortement nettoyantes et réduisantes. Les plantes amères efficaces contre les vers sont : l'absinthe, la tanaïsie, l'hydrastis, les racines de rhubarbe et l'aloès réduit en poudre. A noter que les deux dernières sont d'excellents purgatifs contre les parasites.

D'autres plantes et aliments ayant des actions antiparasitaires par leur propriété spécifique (*prabhava*) n'ont pas forcément mauvais goût. C'est le cas des graines de courges qui peuvent être consommées à volonté pendant les jeûnes pour éliminer les vers. Certaines plantes antiparasitaires puissantes peuvent s'avérer toxiques et donc employées prudemment, telles que la spigélie du Maryland et la fougère mâle (bien qu'elles soient moins toxiques que les médicaments antiparasitaires).

La principale plante ayurvédique contre les parasites est vidanga, qui s'avère même efficace contre le ténia. Le grenadier, en particulier l'écorce de l'arbre est active contre les ténias, les ascarides et les oxyures. Les autres plantes efficaces sont le tulsi (basilic sacré), le katuka, le bétel et le souchet rond. Les plantes occidentales supplémentaires sont *Artemesia santonica* (pour toutes les variétés de vers), l'ansérine (pour les ascarides, les anylostomes, les ténias) et la rue.

TRAITEMENTS SPECIFIQUES CONTRE LES PARASITES :

Les parasites de type Vata se traduisent par des flatulences, de la constipation, des douleurs abdominales et des ballonnements, des insomnies, de l'anxiété ainsi que d'autres symptômes typiques de Vata élevé. Le traitement complémentaire implique un régime alimentaire anti-Vata limitant les aliments riches. L'ail et les épices relevées peuvent être consommés à volonté. Les formules sont : Vidanga Composé, Ail Composé et Hingashtak. L'huile de ricin est employée comme purgatif. En cas de malnutrition ou d'asthénie, il peut s'avérer nécessaire de prendre de l'ashwagandha, du bala et du ginseng en supplément.

Les parasites de types Pitta se traduisent par de la fièvre, des sensations de brûlure, de la diarrhée ou des selles liquides ainsi que d'autres signes caractéristiques de Pitta élevé. Les douleurs dans la vésicule biliaire et la région du foie sont courantes. Le traitement complémentaire consiste à suivre un régime alimentaire anti-Pitta incluant une grande quantité d'aliments crus, de jus de légumes et de légumes verts, évitant les épices au bénéfice de

plantes amères digestives à prendre avant les repas. On utilise ainsi la saveur amère de la thérapie générale. Les formules sont Vidanga Composé pris avec du gel ou du fruit d'aloès. Les plus efficaces sont les pures plantes amères : le coptide chinois, la chirette, le katuka, la gentiane et l'hydrastis.

Les indications Kapha se traduisent par des mucosités, de la nausée, de la fatigue, une sensation de lourdeur d'esprit et de lassitude, un manque d'appétit et une faiblesse digestive. Le traitement complémentaire implique un régime alimentaire anti-Kapha avec des épices à volonté, aussi relevées qu'il est possible de le supporter, comme le piment de Cayenne et l'ail en grandes quantités, en évitant tous les sucres et les produits laitiers. Les formules sont : Vidanga Composé, Trikatu ou Hingashtak. L'aloès réduit en poudre ou les racines de rhubarbe peuvent s'employer comme purgatifs si nécessaire.

2^{ÈME} PARTIE — CHAPITRE 3

II. 3 LES TROUBLES DU SYSTEME RESPIRATOIRE

Les poumons et l'estomac sont les emplacements principaux de Kapha, l'humeur biologique d'eau. Le mucus est produit dans l'estomac, s'accumule dans les poumons et se répand ensuite dans le reste du corps, produisant des maladies Kapha. Par conséquent, la plupart des troubles respiratoires sont des troubles Kapha. C'est la raison pour laquelle les types Kapha ou eau sont sujets aux rhumes, gripes, angines, inflammations des ganglions, bronchites, asthme, pneumonie et autres maladies du système respiratoire.

Mais il faut également examiner le rôle des autres doshas. Les poumons constituent un important siège d'air ou Vata, par lequel le prana pénètre dans le corps. Ainsi, les troubles respiratoires entraînant de la faiblesse, un manque de souffle, une dégénérescence des tissus et de la déshydratation, tels que la tuberculose, sont généralement des troubles Vata. Tandis que les conditions infectieuses plus graves de l'appareil respiratoire (ou de tous les systèmes) sont des conditions Pitta.

Chaque fois que la digestion est déficiente, la tendance s'oriente vers une accumulation de mucus, quelle que soit la condition doshique impliquée. Ainsi, la présence de mucus n'indique pas nécessairement Kapha élevé, mais peut simplement indiquer un Agni faible. Améliorer le feu digestif constitue donc le principal traitement des troubles du système respiratoire.

Les causes des troubles respiratoires incluent un régime alimentaire inadéquat, une protection vestimentaire insuffisante, le changement de saison, une mauvaise hygiène de vie, des prati-

ques respiratoires inadéquates, des exercices physiques excessifs ou insuffisants, une mauvaise respiration due à un manque d'aération. Les facteurs psychologiques proviennent de l'attachement, du chagrin et de la peur. Etant donné que les poumons sont situés près du cœur, les douleurs émotionnelles affaiblissent aussi souvent les poumons.

Le traitement des troubles respiratoires nécessite non seulement la prescription de plantes médicinales et d'un régime alimentaire approprié mais également des pratiques de yoga comprenant le pranayama (exercices respiratoires). L'utilisation locale de plantes est essentielle, qu'elle soit sous forme de gargarismes, de gouttes dans le nez (*nasya*) avec une huile médicinale à base de plantes ou en décoctions ou encore par l'application d'huiles ou de cataplasmes à base de plantes sur la tête, le dos ou la poitrine. Il peut être également recommandé de fumer des plantes.

Un tonique pulmonaire efficace comprenant des plantes courantes est composé de 2 parts de racines d'aunée, 2 parts de racines de consoude, 1 part de cannelle, 1 part de gingembre et 1 part de réglisse. Pour les types Kapha, ajoutez 1 part de clous de girofle et 1 part d'acore vrai. Pour les types Pitta, utilisez les racines de bardane à la place de l'aunée. Pour Vata, ajoutez 2 parts d'ashwagandha ou de ginseng. Ou bien, prenez le Tonique Pulmonaire (n°3) avec une cuillerée à café de miel pour Kapha, de 2 parts de miel et d'une part de ghee pour Vata ou 1 part de miel et 2 parts de ghee pour Pitta.

LA THERAPIE EMETIQUE

Le principal traitement ayurvédique pour les troubles Kapha implique les vomissements thérapeutiques (*Vamana*). Cette méthode de phytothérapie est l'une des plus puissantes mais requiert de la prudence. Il est préférable d'aller dans une clinique pratiquant le Pancha Karma ou d'être sous la supervision d'un praticien ayurvédique qualifié pour recevoir ce traitement. Toutefois, dès que la technique émétique est acquise, il est possible de la pratiquer seul. Des vomissements thérapeutiques réguliers ou quo-

tidiens pour nettoyer l'estomac et les poumons sont importants pour se maintenir en bonne santé et favoriser la longévité, en particulier pour les types Kapha. Le même résultat peut être atteint sur de longues périodes avec un régime alimentaire anti-Kapha et des plantes expectorantes (dissipant le mucus).

LE PRANAYAMA

Le pranayama ou le contrôle yogique de la respiration, constitue un traitement à long terme pour les troubles pulmonaires. Les pratiques du pranayama peuvent corriger la plupart des problèmes pulmonaires y compris les allergies et l'asthme de longue durée. Le contrôle de la respiration augmente l'énergie, procure de la vigueur et favorise la circulation.

Commencez par faire des inspirations et des expirations identiques, aussi longtemps que possible, c'est à dire tant que cela reste facile et confortable. Vous pouvez éventuellement essayer d'expirer deux fois plus longtemps qu'à l'inspiration en augmentant aussi le temps de respiration sans jamais vous forcer à retenir la respiration.

Pour que le pranayama soit efficace, il faut tout d'abord parvenir à se mettre dans une position ou dans un asana correct. Sinon, les poumons seront contractés et il sera difficile de respirer correctement. Dans les affections aiguës d'asthme, le pranayama ne doit pas se pratiquer sans l'aide d'un enseignant expérimenté.

LA RESPIRATION ALTERNEE PAR LES NARINES

La respiration alternée par les narines est excellente dans la plupart des troubles pulmonaires. Dans cette forme de pranayama, on inspire par une narine tout en bouchant l'autre et on expire par l'autre narine. L'inspiration par la narine droite et l'expiration par la gauche s'appelle *pranayama solaire*, ce qui augmente la chaleur et le feu du corps. Inspirer par la narine gauche s'appelle *pranayama lunaire*. Cette respiration augmente le froid et l'humidité du corps.

• Pour Kapha ou dans les conditions congestives des poumons, il faut inspirer par la narine droite et expirer par la gauche ou pratiquer le pranayama solaire.

• Pour Pitta ou en cas de conditions inflammatoires des poumons, il faut inspirer par la narine gauche et expirer par la droite ou pratiquer le pranayama lunaire.

• Pour les conditions Vata, avec du froid ou de la sécheresse dans les poumons, alternez les deux types de respiration. Toutefois, en cas de sécheresse dans les poumons ou de toux sèche avec insomnie, il est préférable de pratiquer le pranayama lunaire. En cas de froid et de congestion, le pranayama solaire est préférable.

Narine droite	solaire	Pitta	chaud	sec	stimulant	réduisant
Narine gauche	lunaire	Kapha	froid	humide	apaisant	énergisant

LE PRANAYAMA SO'HAM

Le *pranayama So'Ham* consiste à répéter mentalement les mantras SO à l'inspiration et HAM à l'expiration. Maintenez simplement le son intérieurement à l'aide du souffle et laissez votre respiration s'approfondir seule. Le pranayama So'Ham est un pranayama doux, excellent et équilibré. Le son SO approfondit naturellement l'inspiration et augmente le prana. Le son HAM approfondit naturellement l'expiration et libère l'excès d'air descendant ou Apana. Le pranayama So'Ham est efficace pour toutes les constitutions.

LES RHUMES ET GRIPPES ORDINAIRES

Les rhumes ordinaires sont toujours les maladies les plus courantes. Ils constituent la première étape, indiquant un affaiblissement de nos défenses corporelles à partir duquel d'autres maladies peuvent se déclarer. De nombreux rhinovirus variés en sont la cause. Les rhumes commencent généralement dans la tête, via la bouche et les organes des sens qui sont les endroits les plus exposés aux éléments pathogènes externes.

Les rhumes et les gripes sont généralement des maladies Kapha (mucosités) et les symptômes, liés à ce dosha, se manifestent par une accumulation de mucosités, un écoulement nasal, des maux de gorge, de la congestion, de la toux, des douleurs corporelles, des céphalées et des frissons accompagnés de fièvre légère. Les causes proviennent d'une exposition au vent, au froid, aux changements saisonniers, à l'humidité ou aux aliments formant du mucus et autres facteurs augmentant Kapha.

TRAITEMENT GENERAL DES RHUMES :

Prescrire un régime alimentaire anti-Kapha et anti-Ama (détoxifiant), léger, chaud et simple, comportant par exemple des céréales complètes et des légumes cuits à la vapeur avec des épices, en quantité modérée. Évitez les produits laitiers, surtout le fromage, le yaourt et le lait mais aussi les aliments lourds, huileux et humides tels que la viande, les noix, les noisettes et les amandes, le pain, les pâtisseries, les bonbons et les jus de fruit sucrés. Il est utile de jeûner si la personne n'est pas trop faible.

Prenez du jus de citron et de gingembre dans de l'eau chaude avec un peu de miel. Le gingembre frais ou tisanes aux épices telles que : la cardamome, le basilic et les clous de girofle sont excellentes. Il est préférable d'éviter les plantes toniques telles que : l'ashwagandha, le shatavari ou le ginseng à cause de leur nature lourde.

Les traitements à base de plantes sont composés de plantes diaphorétiques, expectorantes et antitussives pour favoriser la transpiration et dissiper les mucosités. Il faut restaurer la circulation périphérique et chasser le rhume. Après avoir bu une tisane d'épices chaudes, le patient doit se mettre au lit sous une couverture chaude afin de transpirer. On peut également utiliser d'autres méthodes de transpiration telles que le sauna sec ou le caisson de sudation. Le patient doit transpirer légèrement et non pas de manière abondante.

Les principales plantes ayurvédiques sont : le gingembre, la cannelle, le pippali, la réglisse, le basilic, les clous de girofle et la

menthe ; les principales formules, Sitopaladi ou Talisadi en poudre accompagnées de miel ou de ghee. Le Tonique Pulmonaire (n°3) peut se prendre de façon similaire.

En médecine chinoise, le rhume s'appelle : «syndrome de coup de vent de surface» et se traite à l'aide de plantes chaudes et épicées décongestionnant la surface, telles que le gingembre et la cannelle. Les formules sont des décoctions de Ma Huang qui est un puissant diaphorétique et décoctions de Cannelle qui est un léger diaphorétique. Les diaphorétiques occidentaux efficaces sont la sauge, l'hysope, le thym, l'osha et l'arbre à suif.

LES DIFFERENTS TYPES DE RHUMES

Bien que les rhumes soient généralement de nature Kapha, ils peuvent être de nature Vata ou Pitta.

Les rhumes de type Vata se manifestent par une toux sèche, l'insomnie, des mucosités peu abondantes, l'enrouement, voire l'extinction de voix. Il est recommandé de mettre quelques gouttes d'huile de sésame dans les narines à l'aide d'un compte-gouttes. Les plantes recommandées sont non seulement les épices et diaphorétiques chauds mentionnés auparavant mais également les plantes adoucissantes telles que : la réglisse, les racines de consoude, le shatavari et l'ashwagandha. La poudre de Sitopaladi se prend dans du lait chaud ou avec du Shatavari Composé ou de l'Ashwagandha Composé.

Les rhumes Pitta entraînent une forte fièvre, des maux de gorge, un visage rouge, des mucosités jaunes ou sanguinolentes. Le traitement est à base de diaphorétiques rafraîchissants tels que : la menthe, la bardane, l'achillée, le sureau noir et les chrysanthèmes, appelés en médecine chinoise «agents épicés rafraîchissants décongestionnant la surface». Le médicament chinois breveté «Yin Qiao San» est excellent pour cette condition et pour la plupart des autres types de rhumes.

La formule radicale pour les rhumes avec forte fièvre (généralement une condition Pitta) est composée, en parts égales, de basilic, bois de santal et menthe poivrée, 2 à 3 cuillerées à café de plantes infusées dans 250 ml d'eau, toutes les 2 ou 3 heures.



LA TOUX

La toux est également une maladie Kapha provenant de l'accumulation de mucus ou de l'irritation des muqueuses de l'appareil respiratoire. L'objectif du traitement consiste à expectorer les mucosités et non seulement à supprimer la toux comme le font la plupart des remèdes et sirops antitussifs allopathes.

Les toux peuvent aussi provenir des autres doshas. Le traitement est en grande partie identique à celui employé pour les rhumes avec des plantes supplémentaires soulageant la toux.

Les plantes ayurvédiques et les épices pour la toux sont : les clous de girofle, la cannelle, le gingembre, le sumac, le pippali, le bibhitaki et l'acore vrai. La poudre de curcuma, seule, est efficace. Le remède courant efficace est composé de cuillerées à café, en parts égales, de miel et de jus de citron. Vasa est un remède antitussif spécifique pour Vata. On le trouve souvent sous forme de gelée ou de vin à base de plante.

Les principales formules ayurvédiques pour la toux sont les Clous de girofle Composés, Sitopaladi ou Talisadi en poudre, 1 à 6 grammes, trois à quatre fois par jour. Draksha se prend par cuillerée à café. Catechu est un astringent efficace pour la toux et les maux de gorge des maladies Kapha et Pitta. Les autres astringents tels que Heuchère saxifrage se prennent de façon identique mais risquent d'aggraver les maladies Vata (sécheresse).

LES DIVERSES SORTES DE TOUX ET LEURS TRAITEMENTS :

LA TOUX KAPHA

La toux Kapha comporte des expectorations de mucus épais ou visqueux, de couleur claire ou blanche accompagnées de toux rare. Les symptômes se manifestent par un dégoût des aliments, une sensation de lourdeur et un goût sucré dans la bouche avec une salivation excessive ou une sensation de nausée. Le patient se plaint de froid et ses poumons sont remplis de mucosités.

Le traitement est un régime alimentaire anti-kapha, évitant les produits laitiers, tout aliment formateur de mucus ainsi que la glace,

l'eau froide et les jus de fruit. Les plantes épicées, en particulier le pippali, le gingembre sec ou le chitrak dans une décoction de lait sont efficaces ainsi que le Trikatu Composé pris avec du miel.

LA TOUX PITTA

La toux Pitta contient une expectoration de mucosités jaunes, parfois tachées de sang. Il y a une sensation brûlante dans la gorge et la poitrine, accompagnée de fièvre, de sensation de soif avec la bouche sèche et un goût amer ou piquant dans la bouche.

Le traitement est semblable à celui des rhumes pour Pitta. Le ghee est employé pour adoucir la gorge. Les graines de lotus réduites en poudre avec du miel s'avèrent efficaces ainsi que la combinaison de réglisse ou une simple tisane de réglisse avec un peu de cannelle. Les plantes occidentales efficaces sont : le marrube blanc, le bouillon blanc et le tussilage.

LA TOUX VATA

La toux Vata comprend généralement une toux sèche fréquente, douloureuse avec un son spécifique et une expectoration rare. Il est typique d'avoir des douleurs dans la poitrine ou le cœur ou bien des maux de tête. La bouche est sèche, la voix enrouée et il y a parfois de la nervosité, de l'anxiété ou de l'insomnie. (Cette toux ressemble à la toux «déficiente en Yin» de la médecine chinoise).

Le traitement implique un régime alimentaire anti-Vata avec en plus suffisamment de liquides sous forme de soupes et de préparations à base de lait. Les plantes antitussives et émoullientes sont conseillées telles que : la réglisse, la guimauve, les racines de consoude, le shatavari et l'ashwagandha, en particulier avec du miel. Les formules sont : Cardamome Composé et Draksha, ainsi que celles préconisées pour les rhumes ordinaires.

LES AUTRES PLANTES POUR LA TOUX

Les plantes chinoises pour la toux sont les graines d'abricot, le tussilage, les feuilles de loquat, le fritillaire et le pinellia. Les sirops de loquat et de fritillaria sont particulièrement efficaces en

cas de toux sèche. L'Ophiopogon Composé est spécifique pour la toux sèche nocturne.

Les plantes occidentales ont aussi de nombreuses variétés soulageant la toux telles que : le marrube blanc, le cerisier sauvage, l'herbe sainte, le grindélia, le thym, l'aralia, l'osha et le bouillon blanc. Les sirops et pastilles élaborés avec ces plantes sont efficaces (les sucres adoucissent la gorge).

En général, les plantes antitussives sont employées pour leur action spécifique et non pas pour leur qualité énergétique qui sera compensée par l'association d'autres plantes. Selon la maladie, une ou deux plantes antitussives peuvent être ajoutées aux formules traitant différentes sortes de troubles respiratoires.

LE MAL DE GORGE

Le mal de gorge provient généralement de la complication de rhumes ordinaires et se soigne avec un traitement similaire. Le mal de gorge avec congestion et mucosités est une condition Kapha qui nécessite principalement des diaphorétiques, des expectorants et des astringents.

Quand il est accompagné de sécheresse, d'enrouement et de constipation, il s'agit d'une maladie Vata. Appliquez de l'huile de sésame ou du ghee sur la gorge, préparé spécifiquement avec de l'acore vrai ou de la réglisse. La tisane de réglisse est également excellente.

Le mal de gorge le plus grave, avec enfléments et streptocoques constitue généralement une condition Pitta qui nécessite l'utilisation d'antibiotiques, de plantes purifiant le sang et les lymphes telles que le katuka, l'hydrastis, la patience crépue et l'isatis.

Il est recommandé de se gargariser avec des plantes astringentes, en particulier pour les maux de gorge de type Kapha et Pitta. Utilisez : l'Heuchère saxifrage, le curcuma, le sumac, la sauge ou l'arbre à suif. Un simple gargarisme composé de curcuma et de sel dans de l'eau chaude, toutes les heures, est souvent suffisant. En cas de sécheresse de la gorge, les adoucissants tels que la réglisse ou l'orme sont nécessaires. Les autres plantes ayurvéd-

diques sont les clous de girofle, le haritaki, le bibhitaki et le curcuma. Les formules : Sitopaladi et Talisadi.

Les plantes chinoises spécifiques pour le mal de gorge grave sont : le chèvrefeuille, le forsythia, l'isatis et Platycodon grandifolium. Les plantes occidentales spécifiques sont : l'echinacea et le bouillon blanc. La teinture mère d'echinacea est excellente pour le mal de gorge aigu, en prendre 10 à 30 gouttes toutes les deux heures.

LALARYNGITE

La laryngite comprend l'extinction de voix accompagnant divers troubles respiratoires. Elle se déclare parfois après avoir trop parlé ou forcé sa voix.

La laryngite de type Kapha se caractérise par du mucus obstruant la gorge et le larynx. Son traitement nécessite un régime anti-Kapha accompagné de plantes expectorantes. Les épices efficaces sont les clous de girofle, la menthe poivrée et l'acore vrai. Les plantes efficaces sont : l'arbre à suif, le bibhitaki et le haritaki. Vous pouvez également fumer ces plantes dans une pipe. Les formules comprennent les Clous de girofle Composés.

La laryngite de type Pitta comprend des maux de gorges violents, des mucosités jaunes et de la fièvre. On utilise les plantes amères telles que le katuka, le curcuma et l'arbre à suif avec du ghee.

Une gorge sèche et une voix faible caractérisent le type Vata. Ces symptômes ont tendance à être chroniques. Le traitement implique un régime anti-Vata et des plantes adoucissantes telles que le shatavari ou la guimauve. Appliquez quelques gouttes de ghee ou d'huile de sésame dans la gorge. Une simple tisane de réglisse s'avère efficace. Pour améliorer sa voix et sa capacité d'élocution, le ghee d'acore vrai est excellent, (1 cuillerée à café trois fois par jour).



LA BRONCHITE / LA PNEUMONIE

La bronchite est une infection des bronches située dans les voies respiratoires. Elle se traite de façon identique que les rhumes ordinaires aigus ou la toux grave. Bien qu'elle soit principalement une maladie Kapha, comme les rhumes, elle peut présenter des variations selon les trois doshas. Les expectorants et les diaphorétiques tels que l'arbre à suif, les clous de girofle, le gingembre, l'acore vrai, la noix de muscade et la réglisse sont efficaces. Les agents antitussifs rafraîchissants tels que le vasa, le centella ou le bouillon blanc sont efficaces en cas de fièvre parce qu'ils constituent le tonique ayurvédique pulmonaire vamsha rochana (bambou épineux).

Un autre remède excellent consiste à inhaler la vapeur d'herbes aromatiques. Les huiles essentielles d'eucalyptus, de camphre, de menthe ou de gaulthérie sont excellentes. Mettre 10 à 30 gouttes d'huiles essentielles dans un bol d'eau chaude, en inhalation pendant dix minutes. On peut aussi faire bouillir les feuilles de ces plantes dans une casserole et pratiquer l'inhalation de la même manière en prenant soin de se couvrir la tête avec une serviette. Les autres sortes de thérapie par la vapeur telles que *svedana* sont efficaces mais évitez de vous déshydrater.

La pneumonie peut également se traiter selon les doshas mais elle est plus dangereuse parce que l'infection se situe à un niveau plus profond et la fièvre est souvent plus élevée. La cendre de corne de cerf (*Shringa Bhasma*) est spécifique en cas de pneumonie. La cendre de gypse (*Godanti bhasma*) est efficace en cas de forte fièvre, lors des maladies pulmonaires, de même que la formule chinoise ou le Gypse Composé.

Dans ces conditions aiguës, les plantes antibiotiques telles que : l'echinacea, l'hydrastis, le katuka et l'isatis, s'avèrent efficaces prises toutes les 2 ou 3 heures, à raison de 3 à 5 grammes de plantes réduites en poudre ou en décoction avec le double de plantes. La Formule Fébrifuge (n°7) est efficace avec du miel. Les antibiotiques sont parfois nécessaires lorsque la maladie est grave.

En période de convalescence faisant suite à une maladie pulmonaire, y compris la tuberculose, le Chyavana Prash est excellent tout comme les autres toniques pulmonaires tels que : les racines de consoude, l'orme, le shatavari, l'ashwagandha ou le ginseng pris de préférence dans une décoction de lait.

L'ASTHME

L'asthme est une forme chronique de toux et de maladie pulmonaire comportant des halètements, une respiration sifflante et des difficultés respiratoires. Les causes proviennent d'allergies, de complications faisant suite aux maladies pulmonaires et de facteurs héréditaires. L'asthme est principalement un syndrome Kapha et le traitement est similaire à celui des autres troubles pulmonaires Kapha, bien qu'il varie également selon les types doshiques. L'asthme bronchique peut être de n'importe quel dosha mais plus souvent de nature Kapha. L'asthme cardiaque est généralement Pitta et l'asthme rénal généralement Kapha. Mais les complications doshiques varient également avec les symptômes. Ainsi, Vata risque d'être plus impliqué en automne, avec des facteurs aggravant comme le vent et la sécheresse.

LES DIFFERENTS TYPES D'ASTHME

- L'asthme de type Vata est caractérisé par une toux sèche et une respiration sifflante. Les autres symptômes sont la soif, la bouche sèche, la peau sèche, la constipation, l'anxiété et l'envie de boissons chaudes. Les crises se produisent essentiellement aux moments Vata, à l'aube et au crépuscule.

- L'asthme de type Pitta est caractérisé par une toux et une respiration sifflante et par des mucosités jaunes. Les autres symptômes sont la fièvre, la transpiration, l'irritabilité et le besoin d'air frais. Les crises se produisent aux moments Pitta, à midi et à minuit.

- L'asthme de type Kapha est caractérisé par une toux et une respiration sifflante avec une abondance de mucus clair ou blanc.

Les poumons sont remplis d'eau, produisant un son métallique. Les crises ont lieu aux moments Kapha, le matin et le soir. Fumer des plantes s'avère très efficace.

TRAITEMENT GENERAL DE L'ASTHME :

Il faut veiller à différencier les syndromes parce que la maladie peut évoluer rapidement. Une respiration sifflante ou asthmatique aiguë se traite à l'aide de broncho-dilatateurs tels que l'éphédra, la lobélie enflée ou le vasa. Les toniques pulmonaires tels que l'ashwagandha ou le ginseng risquent d'aggraver cette condition parce qu'ils ont une action plutôt inverse, renforçant ou renfermant l'énergie des poumons. Les crises asthmatiques aiguës peuvent être dangereuses et doivent être traitées par un professionnel. Dans les cliniques ayurvédiques, l'asthme est essentiellement traité à l'aide de thérapies émétiques. Les symptômes plus légers sont traités par le régime alimentaire et les plantes médicinales.

Un traitement à long terme nécessite de tonifier afin de rétablir l'énergie des poumons. Les toniques doivent être administrés entre les crises aiguës. En Ayurvéda, ces plantes sont : l'ashwagandha, le shatavari, le bala, le centella et la réglisse. Les formules : Chyavana Prash, Ashwagandha Composé et Shatavari Composé.

En médecine chinoise, les conditions chroniques nécessitent des formules toniques telles que Rehmannia 6 avec Ophiopogon et Schisandra. Le placenta humain peut s'employer seul.

Un traitement ayurvédique spécifique implique de fumer des plantes bronchodilatatrices et antispasmodiques telles que : les clous de girofle, l'arbre à suif, l'éphédra et le tabac. En cas d'asthme de type allergique, le curcuma est très efficace. Il faut le chauffer dans du beurre avec du sucre non raffiné et en prendre en cuillerée à café en cas de crises aiguës.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DE L'ASTHME :

Pour les types Kapha, le traitement implique un régime alimentaire anti-Kapha, en évitant les aliments formateurs de mucus ainsi que le yaourt et les fruits acides. Utilisez les épices relevées

à volonté telles que le piment de Cayenne, la moutarde, le gingembre et le poivre. Une décoction quotidienne de pippali dans du lait peut corriger l'asthme chronique. La pâte de moutarde ou de gingembre peut s'appliquer sur la poitrine. Les plantes ayurvédiques essentielles sont : le pippali, l'acore vrai, l'arbre à suif et l'éphédra. Les formules sont : Trikatu, Sitopaladi, Talisadi Composé et les Clous de girofle Composés.

Les plantes chinoises essentielles pour cette condition sont : Ma Huang et les graines d'abricot. Une formule typique est le Dragon Bleu Majeur. Les plantes occidentales efficaces sont : le bouillon blanc, l'arbre à suif, la sauge et le thym.

Pour les types Vata, prescrire un régime anti-Vata accompagné d'épices. Les fruits acides tels que le citron ou le citron vert sont efficaces pour hydrater les tissus. Les plantes ayurvédiques sont identiques à celles prescrites pour Kapha avec en plus des toniques pulmonaires telles que l'ashwagandha parce que les maladies Vata ont toujours tendance à créer une dégénérescence des tissus.

Pour les types Pitta, il est prescrit un régime alimentaire anti-Pitta accompagné de plantes rafraîchissantes telles que la coriandre, le centella et la bardane. Le vasa est particulièrement efficace pour l'asthme. Le Brahma Rasayana est un aliment reconstituant efficace.

LES RHUMES DES FOINS / LES RHINITES ALLERGIQUES

Les rhumes des foins font partie des nombreux troubles du système immunitaire liés à l'hypersensibilité du système nerveux. Ils correspondent généralement à un trouble Vata parce que les types Vata sont les plus sensibles, mais il existe des types Pitta et Kapha. Pitta est ainsi impliqué dans les allergies les plus graves entraînant une toxicité sanguine et des symptômes fébriles, accompagnés d'irritation des yeux et d'éruption cutanée. Les types Kapha développent des allergies à cause de leur tendance géné-

rale à accumuler humidité et mucus. Les rhumes des foins se produisent souvent chez les constitutions faibles ou débilitées.

- Les allergies de type Vata sont causées par la poussière, le vent, la sécheresse et se déclarent davantage en automne. Les symptômes Vata comportent une toux accompagnée d'un peu de mucus, de maux de tête, d'insomnies, de nervosité et d'anxiété.

- Les allergies de type Pitta sont causées par la chaleur et la lumière du soleil et se manifestent davantage l'été. Les symptômes Pitta comportent une inflammation des yeux, une sensation de soif, de la fièvre, un écoulement nasal jaune et des éruptions cutanées.

- Les allergies de type Kapha sont causées par l'humidité et le moisi et se manifestent davantage au printemps. Les symptômes Kapha comportent d'abondantes mucosités claires ou blanches, de l'apathie et de la lassitude.

Dans les cas de conditions aiguës, le traitement des allergies est similaire à celui des rhumes ordinaires, avec un régime alimentaire désintoxiquant. Il faut éviter les produits laitiers et les aliments générateurs de mucus. Toutefois, entre les crises, il est important de tonifier le système immunitaire et les poumons à l'aide d'un régime alimentaire adapté à la constitution, en particulier pour les personnes de type Vata. Les plantes ayurvédiques essentielles pour tonifier sont l'ashwagandha et le bala. Les plantes chinoises, le ginseng et l'astragale et les plantes occidentales, les racines de consoude. Le Chyavana Prash est un tonique général efficace ainsi que la formule Tonique Energétique (n°2). Le Brahma Rasayana est excellent pour son action expectorante et nerveine.

TRAITEMENT DES RHUMES DES FOINS :

Tous les rhumes des foins nécessitent des plantes spécifiques pour nettoyer les sinus, dégager la tête et dissiper les mucosités. L'infusion de basilic (en particulier le basilic sacré ou tulsi de l'Inde) est efficace avec du miel. La coriandre en graines et les feuilles

sont meilleures pour Pitta. Pour Kapha, le bon vieux Trikatu de secours est efficace ainsi que la poudre de gingembre sec prise.

Les plantes ayurvédiques sont : l'acore vrai, le centella, le gingembre, les clous de girofle, le camphre (en petites quantités), l'éphédra et l'arbre à suif. Le ghee d'acore vrai est excellent appliqué dans les narines. L'huile ou le ghee de centella est également employé dans les conditions Pitta.

Les plantes chinoises sont : la fleur de magnolia, le xanthium, la menthe, l'angélique, l'asaret et le chrysanthème. Les autres plantes occidentales sont : la menthe poivrée, la sauge, l'eucalyptus, la gaulthérie, les feuilles de laurier et les fleurs de bouillon blanc.

Lorsque Pitta est impliqué, on peut ajouter des plantes amères et purifiant le sang telles que l'échinacea, l'arbre à suif, le pissenlit et la bardane.

Les huiles essentielles de menthol, d'eucalyptus ou de camphre sont appliquées sur les tempes ou à la base des narines, en évitant les muqueuses. L'huile de bois de santal appliquée sur le front est efficace en cas de sensations chaudes ou fébriles.

Pour les inflammations des yeux, le ghee nature ou plus efficace, à base de Triphala, s'applique sur les paupières. La camomille, l'euphrase ou le chrysanthème en infusion tiède s'utilisent pour nettoyer les yeux.

La formule efficace pour les rhumes des foins est composée, en parts égales, de plantes réduites en poudre de centella, acore vrai, angélique, asaret et réglisse. Les types Vata et Kapha peuvent la prendre avec du miel. Les types Pitta, avec du gel d'aloès ou en ajoutant d'autres plantes amères. Vous pouvez également prendre le Tonique Pulmonaire (n°3) avec le Tonique pour le Cerveau (n°6).

LA THERAPIE NASYA

Nasya ou l'application nasale de plantes médicinales et d'huile est importante non seulement lors des rhumes des foins et de sinusite mais également pour toutes les maladies de la tête et des sinus. Consultez un praticien ayurvédique pour qu'il vous fasse un

massage facial et une thérapie nasya spécifiques pour les sinus. Sinon, mettez simplement quelques gouttes d'huile médicinale dans les narines à l'aide d'un compte-gouttes. Il est recommandé aux types Vata de mettre de la réglisse dans de l'huile de sésame (*anutaïl*). Pour les types Pitta, le centella dans de l'huile de sésame ou de l'huile Brahmi, et pour les types Kapha, l'acore vrai, l'eucalyptus ou le camphre dans de l'huile de sésame.

LE NETI LOTA OU RECIPIENT NETI

En yoga, on utilise un petit récipient permettant de verser de l'eau dans les narines afin de les nettoyer. Il s'appelle *neti lota* ou récipient *neti*. Utilisé quotidiennement, il permet de nettoyer les fosses nasales avec une solution saline faisant des miracles dans de nombreux cas allergiques. On ajoute généralement un 1/8 de cuillerée à café de sel dans le récipient neti. Mais on peut aussi y ajouter un peu d'huile de sésame et de gingembre ou d'acore vrai réduits en poudre pour obtenir un effet plus puissant. Cette préparation dégage la tête et les sinus et supprime les mucus et la congestion. Cependant, en cas de congestion importante, il est préférable de priser des plantes réduites en poudre ou d'appliquer des huiles sans eau, au risque de trop humidifier cette zone.

II.4 LES TROUBLES DU SYSTEME CIRCULATOIRE

LES MALADIES CARDIAQUES

Selon la médecine orientale, ce n'est pas le cerveau, mais le cœur qui abrite la conscience. Il en est le siège, celui d'Atman, le soi véritable ou Soi Divin. Et comme le dit le vieil adage européen «ce que l'homme ressent avec son cœur, détermine qui il est». Une maxime que l'on retrouve également dans les *Upanishads*, éminents textes sacrés antiques de l'Inde. Ainsi, la nature profonde de notre cœur exprime l'essence même de notre être. Tandis que ce que nous pensons avec le mental n'est souvent qu'un leurre, une impression superficielle traversant nos sens. Par conséquent, les maladies cardiaques reflètent des problèmes d'identité, de sentiments ou de conscience profondément ancrés et représentent certainement la principale cause de mortalité, parce que notre culture nie le cœur privilégiant davantage la réussite sociale individuelle au détriment de la communication avec les autres. Combien d'entre nous meurent littéralement le cœur brisé ou dans une grande misère spirituelle en donnant extérieurement l'impression d'avoir réussi. C'est que l'appel du succès nous rend sourd aux battements de notre cœur qui finit par défaillir de ne pas être entendu.

Le régime alimentaire occidental basé sur les aliments aigres-doux, les graisses animales et les aliments frits nous rend par ailleurs «culturellement» candidat aux crises cardiaques de même que notre mode de vie sédentaire, inactif, dénué d'exercices physiques ou d'hygiène respiratoire appropriée.

Les maladies cardiaques comprennent les infarctus, les congestions cérébrales, les angines de poitrine, l'artériosclérose et l'hypertension. Les infarctus qui sont le résultat final de la plupart des maladies cardiaques sont précédés de palpitations, d'insomnie et d'engourdissement ou de douleurs violentes au niveau de la poitrine ou du dos qui se propagent jusque dans les bras. Les autres indications sont la cyanose (lèvres et langue bleues), la perte de conscience, la fièvre, la toux, l'éruclation, l'essoufflement et les vomissements.

Les maladies cardiaques proviennent d'un régime alimentaire inadéquat, de traumatismes physiques ou émotionnels, de facteurs congénitaux ou héréditaires, d'émotions réprimées ou de tensions et d'anxiété excessives. Elles peuvent résulter de complications faisant suite à d'autres maladies (rhumatismales ou hépatiques). Etant donné que le cœur est un organe d'émotions, il faut toujours commencer par examiner les causes émotionnelles qui comprennent aussi bien les difficultés dans notre milieu professionnel que dans nos relations personnelles. Ces problèmes indiquent généralement que nous ne sommes pas reliés intérieurement à notre propre cœur et que souvent nous développons une insensibilité vis à vis des autres.

La plupart des infarctus sont de nature Kapha, provoqués par l'obésité et la stagnation dans les tissus et les organes. Toutefois, comme Pitta est lié au sang, les maladies cardiaques impliquant particulièrement l'hypertension sont généralement des maladies Pitta. Un cadre impétueux et ambitieux, ayant un visage rouge, conduisant avec agressivité et succombant à la suite d'une crise cardiaque reflète une personne typiquement Pitta niant son véritable cœur.

Les maladies cardiaques de type Vata sont plus courantes chez les personnes âgées, sujettes au dessèchement des tissus et au durcissement des vaisseaux sanguins. Les maladies de type Kapha (eau et mucus) proviennent principalement d'une alimentation trop abondante et de l'accumulation de mucus, de graisse et de cholestérol obstruant le fonctionnement du cœur.

L'IMPORTANCE DE LA MEDITATION

Le premier traitement des maladies cardiaques consiste à observer une longue période de repos ou de réduire ses activités physiques et intellectuelles. Les tensions et les soucis doivent être écartés. Les patients doivent reprendre contact avec leur véritable cœur et ce qu'ils veulent vraiment faire de leur vie. Les asanas et le pranayama yogiques effectués sans effort pour contrôler sa respiration s'avèrent efficaces à l'inverse des exercices physiques et des voyages qui doivent être évités.

La méditation est certainement le meilleur moyen d'apaiser l'esprit, le système nerveux et les émotions. Faites une retraite de méditation dans un bel environnement au cœur de la nature, où vous serez en contact avec des amis et enseignants spirituels. Ecoutez votre cœur véritable et essayez de découvrir vos aspirations et vos valeurs les plus profondes. Contactez vos amis et votre famille et respectez la valeur de toutes les relations, en particulier de celles que vous avez négligées. Abandonnez la colère, l'agressivité et l'autorité. Apaisez rajas et développez sattva.

LES PLANTES POUR LE CŒUR

Arjuna (*Terminalia arjuna*), de la famille des plantes du Triphala, est une plante ayurvédique particulièrement puissante pour tous les problèmes cardiaques. En tant que remède cardiaque ayurvédique par excellence, cette plante tonifie le cœur et les poumons, stimule la circulation sanguine, fortifie les muscles cardiaques, arrête les hémorragies et favorise la guérison des tissus. Bien associé, Arjuna est efficace pour les trois doshas. Il est généralement pris avec du ghee ou sous forme de ghee médicinal. Toutes les personnes souffrant de faiblesse cardiaque peuvent bénéficier de cette plante, quelle que soit la nature de leur maladie. Prenez 1 à 3 grammes d'Arjuna réduit en poudre chaque jour. Pour obtenir un meilleur résultat, les types Vata peuvent le prendre avec l'ashwagandha, les types Pitta avec le centella et les types Kapha avec l'aunée.

Un tonique efficace pour les trois doshas est à base de safran préparé dans une décoction de lait, 1/4 grammes pour 250 ml d'eau chaude. Ce tonique est spécifique et régénérant pour Pitta et pour le système reproducteur féminin. L'aunée est une autre plante excellente pour les maladies cardiaques associées à Kapha et à la congestion pulmonaire.

Le Tonique pour le Cœur (n°11) se prend avec du miel pour Kapha, du ghee pour Pitta et du lait et du ghee pour Vata. Arjuna s'associe bien avec ashwagandha et guggulu et constitue un tonique cardiaque complet. L'aunée est une autre plante ayurvédique et occidentale utile pour les douleurs cardiaques et contre les taux élevés de cholestérol.

La plante spécifique en médecine chinoise pour les maladies cardiaques est la sauge rouge (dan shen), qui est une sorte de sauge. La sauge rouge améliore la circulation, tonifie le cœur et apaise les émotions. Elle est excellente pour les douleurs de l'angine de poitrine, agissant comme de la nitroglycérine naturelle (prise avec de petites quantités de cardamome et de bois de santal). Elle est utile avant et après les crises cardiaques et pour fluidifier le sang. La sauge rouge est particulièrement efficace dans les conditions Pitta et Kapha, mais elle peut être utilisée pour Vata avec des plantes chaudes et épicées comme la cannelle.

Le meilleur tonique cardiaque occidental est l'aubépine. Elle améliore la circulation, tonifie le muscle cardiaque et élimine le cholestérol. L'aubépine est particulièrement efficace pour Vata et Kapha et augmente la longévité. Elle agit efficacement en teinture mère et fait un excellent vin à base de plante.

La myrrhe est utile (tout comme le guggulu ayurvédique) pour purifier le sang, éliminer le cholestérol, améliorer la circulation et tonifier les tissus profonds. Pour un tonique cardiaque, prendre 10 à 20 gouttes de teinture mère trois fois par jour.

De nombreuses épices telles que le gingembre, la cardamome et la cannelle ont une action stimulant la circulation et sont excellentes pour le cœur. Elles sont particulièrement efficaces dans les maladies Vata et Kapha. Elles stimulent le cœur, élèvent les émotions et procurent la joie. Le bois de santal est une plante et une

huile essentielle spécifique pour apaiser et rafraîchir le cœur. L'ail est un fort stimulant et tonique cardiaque avec des propriétés régénérantes en particulier pour les types Kapha et Vata. Prenez une gousse d'ail par jour avec du miel pendant un mois afin de pallier la faiblesse cardiaque.

LES GEMMES POUR LE CŒUR

Le cœur est comme un soleil pour le corps et, les autres organes fonctionnent grâce à son pouvoir, tout comme les planètes reflètent la lumière du soleil. De nombreuses pierres et métaux portés sur soi, ou pris en usage interne sous forme de teintures ou de cendres préparées spécifiquement (*bhasmas*), sont excellents pour le cœur. Leur action est subtile et à long terme, elles protègent le cœur et augmentent notre longévité.

Les pierres pour le soleil telles que le rubis, le grenat et l'or sont des stimulants et des régénérants cardiaques. Les pierres pour la Lune, telles que la perle, la pierre de lune, l'émeraude, le jade et l'argent apaisent le cœur. Les pierres pour Jupiter telles que le saphir jaune et la topaze jaune tonifient et fortifient le cœur. L'or stimule le cœur tandis que l'argent l'apaise. L'eau purifiée après avoir reposé toute la nuit dans un récipient de cuivre favorise la prévention de l'artériosclérose.

LES DIFFÉRENTES SORTES DE MALADIES CARDIAQUES

Les maladies cardiaques de type Vata se déclarent sous la forme de palpitations, de tremblements cardiaques, d'oppression au niveau de la poitrine et de douleurs lancinantes, perçantes ou violentes dans la région du cœur. On note aussi de l'insomnie, une respiration difficile, de la toux sèche et de la constipation. Il y a souvent des cernes obscurs autour des yeux ou des tâches foncées sur la peau. La personne ne supporte plus le bruit ni les paroles fortes. Les problèmes cardiaques font suite au stress, au surmenage ou aux exercices physiques excessifs. Psychologiquement, il y a de l'agitation, de la peur, même de la frayeur, de l'anxiété et parfois des évanouissements à la suite desquels les symptômes empirent.

Les symptômes des maladies cardiaques Pitta se traduisent par une sensation de brûlure dans la région du cœur, avec une chaleur intense, une sueur spontanée, une poussée de fièvre et une sensation généralisée de chaleur dans tout le corps. Le visage est généralement rouge, avec des yeux rougis ou injectés de sang. On note des vertiges, parfois des évanouissements, les yeux et la peau sont pâles et jaunes. Il peut y avoir des vomissements de bile ou d'acides avec des selles liquides et jaunes. Il peut y avoir de l'épistaxis, des saignements faciles ou une cicatrisation lente des plaies ou des ecchymoses. Emotionnellement, la colère et l'irritabilité prédominent, avec des emportements violents aggravant les symptômes.

Les maladies cardiaques de type Kapha sont indiquées par une sensation de lourdeur et de rigidité dans la région du cœur. Il y a de la congestion au niveau de la poitrine, une accumulation de mucus, de la toux, une salivation abondante, un manque d'appétit, de la nausée et parfois des vomissements. La fatigue et le sommeil excessif sont aussi des symptômes. Psychologiquement le patient risque de se sentir las et de manquer de clarté d'esprit. Emotionnellement, il y a de l'avidité, de l'attachement et de la réticence à lâcher prise.

En résumé, la plupart des maladies cardiaques nerveuses sont de nature Vata. Lorsqu'elles sont inflammatoires telles que la myocardite, l'endocardite et la péricardite, elles sont liées à Pitta. Avec de la congestion ou des œdèmes cardiaques, elles sont liées à Kapha.

TRAITEMENTS SPECIFIQUES DES MALADIES CARDIAQUES :

LES MALADIES CARDIAQUES DE TYPE VATA

Il est indiqué de suivre un régime alimentaire anti-Vata en évitant les aliments secs, légers et industriels et une alimentation irrégulière. Le poisson est recommandé ainsi que les vitamines grasses telles que A, E et D. Consommez de l'ail à volonté, en particulier en décoction dans du lait. Avec les repas, prenez une petite quantité de vin rouge ou Draksha, vin à base de plantes. Le patient

doit se reposer, se détendre, rester paisible, passer du temps dans la nature, méditer et pratiquer des postures assises de yoga.

Il est recommandé de porter un rubis ou un grenat serti dans l'or, à l'annulaire de la main droite afin de tonifier le cœur. Vous pouvez appliquer de l'huile de bois de santal sur le front ou sur la poitrine en cas de palpitations ou de douleurs au niveau de la poitrine. Le mantra SHAM est efficace pour apaiser le cœur. Le mantra RAM pour tonifier le cœur.

Les principales plantes sont : l'ashwagandha, l'ail, l'arjuna, la cannelle, la cardamome, le bois de santal, le guggulu, l'aunée et la réglisse. Prenez 3 à 6 grammes d'ashwagandha dans une décoction de lait avec une cuillerée à café de ghee pour 250 ml, deux à trois fois par jour.

Les formules sont Ashwagandha Composé ou plus spécifiquement, le ghee d'Ashwagandha ou le vin à base d'Ashwagandha ainsi que les préparations d'Arjuna. L'Ail Composé est excellent. Les autres plantes occidentales efficaces sont les racines de consoude, le sceau de Salomon, l'aubépine et la myrrhe. Les plantes chinoises supplémentaires sont : l'angélique chinoise, la rehmannia, le jujubier, le ginseng, l'astragale et les formules telles que les Dix Plantes Majeures.

LES MALADIES CARDIAQUES DE TYPE PITTA

Le traitement nécessite une alimentation anti-Pitta évitant particulièrement l'alcool, les épices relevées, une trop grande quantité d'huiles ou d'aliments gras, la viande rouge et trop de sel. Il faut limiter l'exposition au soleil et les exercices physiques épuisants. Emotionnellement, il faut écarter les tensions, la colère, la haine, le ressentiment et les pulsions violentes. Il est important de cultiver la paix, l'amour et le pardon.

Une émeraude sertie dans l'argent et portée sur le majeur de la main droite s'avère efficace. La perle et la pierre de lune sont également indiquées. Il est recommandé d'appliquer de l'huile de bois de santal sur le troisième œil et sur la poitrine. Le mantra SHAM est indiqué pour son effet rafraîchissant et apaisant.

Les plantes efficaces sont : l'arjuna, le safran, le bois de santal, le shatavari et le centella ainsi que les plantes amères telles que le gel d'aloès, le katuka et le berbérís. Il est recommandé de prendre du katuka ou du berbérís en parts égales avec de la réglisse et du ghee, 2 grammes après les repas. La purgation est efficace lors des conditions aiguës. Les formules importantes sont les préparations d'Arjuna, de Centella Composé et de Brahma Rasayana.

Les plantes occidentales supplémentaires sont l'agripaume, la myrrhe et l'hydrastis. Les plantes chinoises : la sauge rouge, le coptide et les formules telles Coptide et Rhubarbe Composés, en particulier lors de conditions aiguës.

LES MALADIES CARDIAQUES DE TYPE KAPHA

Les maladies cardiaques de type Kapha sont causées par le développement d'un taux élevé de cholestérol provenant d'une alimentation augmentant Kapha. Il est recommandé de suivre un régime alimentaire anti-Kapha en évitant les sucres, les produits laitiers, le fromage, le beurre, les œufs, les viandes grasses, le saindoux et le sel. Vous pouvez boire du vin à base de plante, Draksha.

Tout comme pour Vata, il est bénéfique aux types Kapha de porter un rubis ou un grenat serti dans l'or. Appliquez de l'huile de camphre, de moutarde ou de cannelle sur la poitrine. Il est conseillé de réciter le mantra OM qui possède une action purifiante et d'ouverture.

Il est recommandé de prendre des expectorants (plantes dispersant le mucus) ou bien de suivre une thérapie émétique douce. Le guggulu ou la myrrhe son remplaçant, sont excellents. Prendre 10 à 30 gouttes de teinture, deux fois par jour. Les autres plantes efficaces sont : l'arjuna, l'acore vrai, la cardamome et la cannelle. Des parts égales d'aunée et de pippali (le piment de Cayenne peut le remplacer), prises avec du ghee sont excellentes en cas de maladies cardiaques Kapha. Prenez 1 gramme après les repas (ou 2 petites capsules). Il faut éviter la réglisse parce qu'elle augmente les œdèmes cardiaques.

Les formules sont les préparations d'Arjuna et de Trikatu ou le Stimulant Digestif (n°1) pris avec du miel. Les plantes occidentales supplémentaires sont le piment de Cayenne, la myrrhe, l'arbre à suif et l'agripaume.

Les herboristes occidentaux ont remarqué que le piment de Cayenne était efficace pour revigorer le cœur après les crises cardiaques. Il est excellent pour les maladies cardiaques Kapha et efficace lors des maladies Vata. Il aggrave cependant Pitta et doit seulement être utilisé ponctuellement pour revigorer le cœur à court terme. Selon l'Ayurvéda, le piment de Cayenne est plus actif consommé avec du ghee. L'agripaume est une autre plante efficace pour le cœur utilisée en Occident et en Chine. Elle a des propriétés rafraîchissantes et diurétiques, ce qui la rend efficace pour Kapha et pour Pitta et en cas d'œdèmes cardiaques.

L'HYPERTENSION

L'hypertension qui est une augmentation de la tension artérielle fait partie des complications et causes principales des maladies cardiaques ; elle se trouve souvent impliquée dans les problèmes hépatiques. Et indique généralement une maladie Pitta, à l'image de la nature passionnée du type feu. Mais l'hypertension peut également se produire pour les autres doshas.

La plupart des indications et traitements contre l'hypertension sont similaires à ceux des maladies cardiaques, en ajoutant des plantes nervines spécifiques telles que le centella, l'acore vrai, la valériane, la scutellaire et le jatamamsi. Le Tonique pour le Cœur (n°11) peut être associé au Tonique pour le Cerveau (n°6). Ce dernier peut se prendre seul avec du miel ou du ghee, selon le dosha.

LES DIFFERENTES SORTES D'HYPERTENSION ET LEURS TRAITEMENTS

L'hypertension Pitta est caractérisée par un visage rouge, des yeux rougis, des céphalées violentes, une sensibilité à la lumière, de l'építaxis (saignements du nez), de la colère, de l'irritabilité et

des sensations de brûlure. Le pouls est nerveux, tendu et dur. Elle provient souvent de complications faisant suite à des troubles hépatiques et à l'accumulation de chaleur.

Le traitement est à base de plantes amères telles que le gel d'aloès, le berbérís et le katuka. Chez les types robustes, il est indiqué de procéder à une purgation de plantes amères telles que l'aloès, les racines de rhubarbe ou le séné. Le centella est spécifique pour l'hypertension Pitta, apaisant les nerfs et dissipant la chaleur et le stress. Les formules sont des préparations de Centella, Brahma Rasayana et Sarasvat en poudre. Le centella et la scutellaire en proportions égales sont très efficaces.

L'hypertension de type Vata est de nature irrégulière. La tension artérielle peut monter et chuter rapidement à cause d'une tension nerveuse. Le rythme et la puissance du pouls sont irréguliers ou inégaux. Lorsque la tension artérielle est élevée, elle est due à des soucis, des tensions, du surmenage, de l'anxiété ou de l'insomnie. Elle est souvent impliquée dans les troubles du système nerveux.

Le traitement consiste principalement à suivre une thérapie tonifiante. L'ail est particulièrement efficace non seulement comme épice mais également en consommant une gousse entière écrasée avec du miel, 1 à 2 fois par semaine. La noix de muscade dans une décoction de lait est efficace, de même que Sarasvat en poudre. Il est nécessaire de pratiquer une thérapie de longue durée pour tonifier avec les préparations d'ashwagandha. La formule efficace pour l'hypertension Vata est composée, en parts égales, d'ashwagandha, de valériane et de centella. Prenez 1 à 3 grammes de plantes réduites en poudre avec de l'eau chaude ou du ghee.

L'hypertension Kapha est de nature constante, régulière, avec une tension artérielle élevée en permanence. Elle entraîne généralement l'obésité, la fatigue, des œdèmes et un taux élevé de cholestérol. Le traitement nécessite d'éviter les produits laitiers, le beurre, les œufs et les aliments très gras. Les plantes efficaces sont : le piment de Cayenne, la myrrhe, l'ail, l'agripaume et l'aubépine. Utilisez à volonté les épices relevées dans l'alimentation, en

particulier la moutarde et les oignons. Il faut en revanche éviter la réglisse. Les formules sont les préparations d'Arjuna et de Trikatu.

L'ARTERIOSCLEROSE

L'artériosclérose est une pathologie caractérisée par un taux élevé de cholestérol obstruant les artères. Chez les types Kapha et Pitta, elle est due à une accumulation de graisse. Chez les types Vata, elle résulte d'un durcissement des artères. Le traitement est généralement identique à celui préconisé pour les maladies cardiaques et l'hypertension, le plus souvent responsables de l'artériosclérose.

Le guggulu est une plante spécifique pour abaisser le niveau de cholestérol de tous les types doshiques mais particulièrement pour Kapha. Il améliore la circulation, apaise les douleurs, supprime les accumulations et facilite la guérison. Prenez 1 gramme matin et soir pendant trois mois. La formule Triphala Guggulu est excellente et élimine le cholestérol du sang.

L'ail est une plante efficace en cas de taux de cholestérol élevé pour les constitutions Kapha et Vata, en particulier avec du miel. L'acore vrai et le curcuma sont excellents, ainsi que l'aunée. Le gel d'aloès avec du curcuma ou du carthame ou la plante ayurvédique katuka sont excellents pour Pitta. Les autres plantes efficaces sont : la myrrhe, le safran, l'agripaume et l'aubépine. Les principales plantes chinoises sont : le sceau de Salomon et la sauge rouge.

L'HYPOTENSION

Caractérisée par une tension artérielle basse, l'hypotension n'est pas si problématique que l'hypertension, bien qu'elle se trouve impliquée dans de nombreuses maladies chroniques et se produise souvent en cas de faiblesse physique, d'anémie et de malnutrition puisqu'elle est liée à la faiblesse du feu digestif. Plus courante chez les types Vata qui tendent à avoir une mauvaise circulation sanguine ; elle est produite chez les types Kapha par la congestion

et la stagnation du mucus obstruant et réduisant la circulation du sang. Chez les types Pitta, elle est principalement associée à l'anémie ou à une fonction hépatique perturbée.

Les stimulants circulatoires pour activer la tension artérielle sont : le curcuma, la cannelle, le gingembre, le piment de Cayenne, l'ail, le poivre noir ou la cardamome. Pour les types Vata, l'ail ou la formule d'Ail Composé est efficace. Les types Kapha doivent prendre du piment de Cayenne ou du Trikatu. Les types Pitta du safran ou du curcuma dans une base de gel d'aloès. Lorsque cette condition est associée à l'anémie, il faut ajouter des toniques sanguins tels que l'amalaki ou le ghee au curcuma.

Contre cette maladie souvent chronique nécessitant des mesures curatives à long terme, il est recommandé aux types Kapha et Vata de porter un rubis ou un grenat qui améliorent la circulation et aux types Pitta du corail rouge ou une perle.

LES HEMORRAGIES

Les hémorragies ont des origines diverses y compris des blessures. Les facteurs déclenchant sont la fièvre, l'infection ou le déséquilibre doshique. Les saignements englobent la plupart des épitaxis et des petites quantités de sang dans le mucus ou les selles tandis que les hémorragies internes déterminent des complications graves, telles que des infections ou des tumeurs. Il est nécessaire de subir un examen médical pour connaître les causes de ces dernières, même s'il est possible de les traiter avec des méthodes naturelles.

Les saignements et hémorragies sont principalement des troubles Pitta appelés *rakta-pitta* en sanskrit, qui signifie « condition de chaleur » ou « présence de bile dans le sang ». Lorsque le sang est surchauffé, il circule plus rapidement dans les veines et les artères qui s'affaiblissent au risque de déclencher une hémorragie.

Les causes des hémorragies sont principalement identiques à celles aggravant Pitta, telles que l'exposition à la chaleur ou au soleil, les exercices physiques trop intenses ou les voyages excessifs ainsi qu'une trop grande consommation d'aliments épicés,

acides ou salés. La colère ou un mode de vie emprunt d'agressivité peut également les déclencher.

Chez les types Vata les plus faibles, la malnutrition et la déshydratation risquent de provoquer des hémorragies qui, lorsqu'elles deviennent chroniques entraînent à long terme de l'anémie et de la malnutrition. La fièvre peut causer des hémorragies, qui à leur tour peuvent provoquer de la fièvre. Le froid peut également occasionner des hémorragies chez les types Kapha et Vata mais sans gravité.

LES DIFFERENTES SORTES D'HEMORRAGIES

- Les hémorragies causées par Vata sont foncées, rouges, mousseuses, fluides ou sèches. Elles s'écoulent généralement des orifices inférieurs, tels que l'anus et l'urètre et sont difficiles à traiter.
- Les hémorragies causées par Pitta sont foncées, violettes ou noires. Elles sont parfois mélangées à de la bile. Elles s'écoulent des orifices inférieurs ou supérieurs.
- Les hémorragies causées par Kapha sont épaisses, pâles, huileuses et visqueuses et sont souvent mélangées au mucus. Elles proviennent principalement des poumons et de l'estomac. Les hémorragies provenant de Kapha s'écoulent généralement des orifices supérieurs tels que la bouche, le nez, les yeux et les oreilles et se soignent plus facilement.

TRAITEMENT GENERAL DES HEMORRAGIES :

En cas d'urgence, il est nécessaire d'utiliser des plantes astringentes et hémostatiques pour arrêter l'hémorragie et surtout pas de plantes épicées qui activent la circulation sanguine. Les applications locales de glace ou d'eau froide arrêtent les hémorragies à cause de leur effet vasoconstricteur. Une douche froide est souvent suffisante pour arrêter les saignements du nez.

L'application locale d'une petite quantité de poudre d'alum (minéral) arrête la plupart des saignements de même que les poudres de plantes contenant une grande quantité de tanin telles que l'écorce de chêne ou Heuchère saxifrage. Les plantes et herbes

aquatiques courantes telles que la prunelle commune, l'achillée, le plantain, le mouron blanc ou le chardon béni servent à fabriquer une pâte à appliquer localement. En utilisation ayurvédique courante, la poudre de curcuma, excellente pour toutes les blessures des tissus des parties charnues, est appliquée localement, en particulier pour les blessures. La racine de curcuma guérit les plaies sans laisser de cicatrices. Le gel d'aloès peut être utilisé de façon identique.

Les plantes astringentes efficaces sont : l'aloès, la garance, le safran, le curcuma, l'arjuna, l'ashok et la formule de Triphala. Les plantes chinoises efficaces sont : le Panax pseudoginseng, l'aigremoine, le typha et l'armoise. Le Panax pseudoginseng, de la famille du ginseng (et plutôt onéreux) est radical pour toutes sortes d'hémorragies. La poudre de Yunnan Bai Yao, médicament chinois breveté fabriqué à partir de cette plante, s'utilise en usage interne ou externe. Les astringents et hémostatiques occidentaux supplémentaires sont : l'arnica, l'achillée, la prunelle commune et le bouillon blanc.

LES HÉMORRAGIES DE TYPE PITTA

On applique ici le traitement général des hémorragies avec en plus pour rafraîchir la condition de chaleur du patient, un régime alimentaire anti-Pitta évitant les aliments chauds, épicés, acides et fermentés. Il faut éviter les exercices physiques intenses ainsi que l'exposition à la chaleur et libérer sa colère autant que possible. Le jus de grenade est une boisson efficace de même que le lait avec une petite quantité de curcuma est particulièrement indiqué pour les hémorragies des poumons. Le gel d'aloès est excellent en usage interne ou externe.

LES HÉMORRAGIES DE TYPE VATA

Les hémorragies Vata sont causées par la sécheresse des muqueuses ou des vaisseaux sanguins et peuvent accompagner une toux sèche ou la constipation. Les cas d'hémorragies abondantes indiquent de graves troubles Vata.

Le traitement pour les conditions légères nécessite la consommation de plantes adoucissantes et toniques pour fortifier les muqueuses : le shatavari, la réglisse, l'ashwagandha, le bala et leurs composés. Les hémostatiques tels le curcuma peuvent être ajoutés à ces plantes. Le Triphala est efficace en cas d'hémorragie des orifices inférieurs, en particulier s'il est véhiculé avec des tisanes hémostatiques telles que le framboisier ou l'aigremoine.

LES HÉMORRAGIES DE TYPE KAPHA

Pour les conditions Kapha, les hémorragies résultent de mucus obstruant les vaisseaux, entraînant la circulation sanguine dans le sens inverse. La plupart des hémostatiques peuvent être utilisés tels que ceux mentionnés auparavant, avec des épices relevées comme le piment de Cayenne, le gingembre et la formule Trikatu.

L'ÉPITAXIS OU LES SAIGNEMENTS DU NEZ

L'épistaxis nécessite une application à l'aide d'un compte-gouttes dans les narines de plantes astringentes infusées telles que Heuchère saxifrage. L'application quotidienne de la thérapie nasya avec de l'huile de sésame médicinale dans les narines guérit souvent les saignements de nez principalement dus à la sécheresse.

Pour une condition Vata (dont la cause est la sécheresse), appliquez chaque soir de l'huile de sésame dans les narines. Les plantes toniques astringentes telles que l'ashwagandha ou le haritaki sont efficaces. Pour un type Pitta (avec visage rouge et une sensation de chaleur ou de fièvre), appliquez de l'huile de bois de santal sur le front et du ghee ou de l'huile de noix de coco dans les narines. Les tisanes de coriandre, de vétiver, de bois de santal ou de centella sont efficaces, de même que le traitement préconisé pour les troubles hépatiques Pitta. Les types Kapha ont besoin d'expectorants supplémentaires tels que la sauge, l'hysope, le curcuma ou l'aunée.

L'ANEMIE

L'anémie est appelée «maladie de la pâleur» en sanskrit ou *panduroga*, car le corps devient pâle, indiquant une insuffisance et une déficience de la quantité et de la qualité du sang. L'anémie constitue principalement un trouble Pitta parce que Pitta gouverne le sang et se trouve généralement classifiée parmi les troubles hépatiques tels que la jaunisse et l'hépatite. Sur le plan physiologique, l'anémie résulte de la bile qui pénètre et se dilue dans le sang, ce qui correspond au mouvement général de Pitta lors du développement de ses maladies.

Vata élevé ou Kapha élevé peut également entraîner de l'anémie. Pour les types Vata, l'anémie accompagne un schéma de déficience et de malnutrition générales affectant tous les tissus et organes. Pour Kapha, elle fait partie d'une tendance à l'obésité, aux œdèmes et à la congestion puisqu'un excès de graisse ou de mucus empêche la nutrition adéquate du sang.

Les symptômes de l'anémie sont la pâleur, le manque d'énergie, une fièvre légère ou la sensation de brûlure, une élimination irrégulière avec une urine jaunâtre et peu abondante, l'indigestion, le vertige, l'évanouissement et la fatigue. Pour les femmes, l'écoulement menstruel est pâle, peu abondant ou complètement absent.

Les causes de l'anémie sont dues à une alimentation inadéquate, à une trop grande consommation d'alcool ou d'aliments piquants, acides et salés (saveurs aggravant à la fois Pitta et le sang) ou de malnutrition. L'anémie peut faire suite à des blessures traumatiques, à la grossesse, à une menstruation surabondante ou à d'autres conditions hémorragiques excessives. Elle peut provenir de maladies fébriles, parce que la chaleur endommage la qualité du sang ou de troubles hépatiques affectant l'aptitude du foie à former du sang. L'excès de plaisir sensuel qui réduit Ojas et affaiblit les fluides corporels peut également entraîner de l'anémie.

Les femmes sujettes à l'anémie à cause des pertes de sang des menstruations devraient consommer des aliments et des plantes régénérant le sang, en particulier immédiatement après les règles.

LES TYPES D'ANEMIE

- L'anémie causée par Pitta provient de la bile fluidifiant le sang. Les symptômes se traduisent par une sensation de brûlure, de la fièvre et de la soif. La peau et les ongles sont pâles avec une nuance jaunâtre et les déchets corporels deviennent jaunes.

- L'anémie causée par Kapha est due à l'excès de mucus qui entrave la digestion et affaiblit le sang. Le visage, les yeux, la peau et l'urine sont blancs avec un excès de mucus et de salivation. Elle entraîne souvent de l'obésité, des œdèmes, des membres lourds et un excès de sommeil.

- L'anémie de type Vata implique une peau sèche légèrement foncée, de l'anxiété, des tremblements, de l'insomnie, de la constipation avec une tendance à la déshydratation.

TRAITEMENT GENERAL DE L'ANEMIE :

Il est recommandé de suivre un régime alimentaire nutritif composé d'aliments, de plantes et de suppléments formant du sang. Les aliments recommandés sont la viande rouge, les os à cuire dans la soupe, les produits laitiers, les haricots de petit soja (*mungo*), les amandes et les graines de sésame (noires). Certains fruits sont efficaces pour former du sang, en particulier la grenade ou le raisin noir. Les sucres adéquats sont surtout le *jaggary* ou les mélasses.

Les suppléments de fer sont recommandés ainsi que les vitamines A et E. Toutefois, étant donné que les préparations à base de fer affaiblissent la digestion, il faut les prendre avec des plantes stimulant la digestion telles que le gingembre ou la cannelle. La confiture tonique ayurvédique, *Chyavana Prash*, est excellente. En prendre 2 à 3 cuillerées à café deux fois par jour dans du lait chaud. Le *ghee* de curcuma est efficace de même que le *ghee* additionné de curcuma en poudre (ce qui est la base de la plupart de la cuisine indienne).

De même que pour les troubles hépatiques, il est important en cas d'anémie de réguler les intestins avec des laxatifs qui favorisent la stimulation de la fonction hépatique en évacuant l'excès de

bile du gros intestin. Mais les laxatifs doivent être doux tels que le gel d'aloès, le Triphala ou l'écorce sacrée.

Les plantes ayurvédiques essentielles sont le gel d'aloès, l'amalaki, le haritaki, le safran, le shatavari, le manjishta et le punarnava. On peut aussi prendre simplement chaque jour 1/4 de gramme de safran dans du lait chaud avec du ghee. Les préparations ayurvédiques spécifiques de fer sont excellentes car elles sont à base d'oxydes de fer non toxiques, assimilables par l'homme et préparés par incinération répétée de fer dans lesquels sont cuites diverses substances à base de plantes. Les préparations les plus courantes sont les cendres de Fer et Navayas Composés. Les formules efficaces sans fer sont le Shatavari Composé, le Tonique Energétique (n°2) et le Tonique Féminin (n°4).

Le corail rouge, le grenat et le rubis sont des gemmes efficaces pour régénérer le sang, en particulier pour les constitutions Vata et Kapha. La perle ou la pierre de lune est efficace pour les types Pitta et Vata.

Les traitements chinois sont composés de toniques sanguins tels que : l'angélique chinoise, la rehmannia, le sceau de Salomon et le lyciet. Les formules sont les Quatre Substances pour les simples carences sanguines et les Pilules Précieuses pour Femmes pour les mélanges de carence sanguine et de faiblesse digestive (dont les symptômes sont des selles liquides, la faiblesse et le manque de souffle). Cette dernière formule est un remède breveté disponible dans les herboristeries chinoises.

La plante occidentale préférée est la patience crépue qui contient de grandes quantités de fer dans ses racines. Préparée avec de la mélasse non raffinée, elle se transforme en tonique efficace surtout lors des maladies de type Pitta et Kapha. Ses propriétés rafraîchissant le sang, favorisant la circulation de la bile et laxatives sont également très utiles.

TRAITEMENT SPECIFIQUE POUR L'ANEMIE :

Bien que le traitement général soit similaire pour les trois doshas, le régime alimentaire et les épices varient considérablement.

- Pour les types Pitta les salades crues, les légumes verts, les pousses et les plantes vertes courantes telles que les orties, les feuilles de pissenlit et les feuilles de framboisier sont recommandées. La chlorophylle aide à éliminer la bile du sang, améliorant ses qualités, en particulier lors des conditions Pitta. Le lait et le ghee sont efficaces. Les plantes amères telles que le gel d'aloès, le berbérus et le katuka sont utiles pour réguler la fonction hépatique.

- Il est recommandé aux types Vata de consommer des aliments riches composés de produits laitiers et de graisses tels que le ghee ou l'huile de sésame. Ils doivent éviter les aliments crus et les légumes crus, à part la coriandre fraîche ou le persil. Le ghee au Triphala est efficace avec du sucre non raffiné. Les vins à base de plantes tels que Draksha sont excellents.

- Les types Kapha doivent se concentrer sur l'amélioration de leur digestion et sur l'élimination du mucus. Il leur est recommandé de consommer des épices contenant des propriétés circulatoires stimulantes telles que : le piment de Cayenne, la cannelle, le safran, le curcuma ou la formule Trikatu prise avec du miel. Les exercices physiques ainsi que la respiration profonde sont également utiles.

LES BLESSURES TRAUMATIQUES

Les plantes font partie des remèdes naturels pour traiter les blessures traumatiques. Mais comme la médecine allopathique est devenue plus efficace dans ce domaine, les remèdes à base de plantes sont rarement utilisés de nos jours, sauf lorsque les traitements allopathiques ne sont pas disponibles. Il faut donc savoir que les plantes astringentes courantes, véritable trousse de secours de la nature, poussent presque partout. L'achillée, la prunelle commune, le bouillon blanc, l'aloès, le consoude, le mouron blanc et le plantain sont couramment disponibles dans les forêts, les champs et les jardins. Connues pour être des remèdes très efficaces autrefois, ces plantes avaient une place prépondérante dans la Matière Médicale des temps anciens dans le traitement des plaies et blessures de toutes sortes.

Ces plantes ont un effet puissant lorsqu'elles sont fraîchement cueillies, réduites en poudre et appliquées en cataplasme sur la partie blessée. Non seulement elles arrêtent les saignements ou les hémorragies mais elles favorisent la guérison des tissus. On peut aussi élaborer des pommades à base de plantes ou en acheter et les utiliser en premiers soins ou bien mélanger ces plantes à du miel et les appliquer sur les blessures. Ces mêmes plantes peuvent se prendre en usage interne, pour les blessures internes dans leur phase initiale.

Les plantes antiseptiques amères telles que l'hydrastis, l'échinacea, l'aloès et la myrrhe sont efficaces pour neutraliser les infections aussi bien en usage externe qu'interne. Lorsque la plaie s'est refermée et que la fièvre ou l'infection s'est résorbée, les plantes favorisant la circulation sanguine pour stimuler la cicatrisation sont la cannelle, le gingembre, le piment de Cayenne, le sassafras et le safran. Lorsque la cicatrisation est lente ou lorsque les dommages tissulaires et l'hémorragie sont considérables, il faut prendre des toniques tels que l'ashwagandha, le ginseng ou les racines de consoude.

Le gel d'aloès est la plante naturelle à usage local la plus efficace pour les coupures, les blessures, les plaies et les brûlures. Il en est de même pour le mouron blanc frais. De nombreuses plantes vertes feuillues, en particulier le plantain et les feuilles de consoude font d'excellents cataplasmes.

Le curcuma fait partie des plantes essentielles pour les parties charnues et les blessures musculaires. En Inde, la racine de curcuma frais, appliquée directement sur les coupures et les blessures, guérit sans laisser de cicatrices. On peut également traiter les froissements des muscles et des articulations avec du curcuma, très efficace en cas de blessures sportives. Les crèmes ayurvédiques au curcuma s'avèrent efficaces non seulement pour nourrir la peau et éliminer l'acné et les boutons mais également pour cicatriser les tissus endommagés.

L'ashwagandha est un tonique efficace pour les fractures. Utilisez 5 grammes pour 250 ml de décoction dans du lait avec une

petite quantité de curcuma ou de cannelle. Les autres plantes efficaces pour les fractures sont les racines de consoude et le sceau de Salomon, qui nourrissent les tissus osseux et favorisent la guérison.

La myrrhe est une plante active pour éliminer le sang stagnant et prévenir la nécrose. Le guggulu, plante ayurvédique apparentée, s'utilise de façon identique. La formule Triphala Guggulu est un antiseptique et un antibiotique naturels favorisant la guérison des tissus profonds. Prenez 3 comprimés trois fois par jour pendant une semaine pour les blessures graves. Ou prenez 2 comprimés deux fois par jour pendant un mois pour les blessures légères ou les blessures lentes à cicatriser.

Les autres résines de plantes, telles que celles des divers pins, l'ambre liquide ou la sève des figuiers tropicaux indiens ont d'importantes propriétés curatives astringentes et antiseptiques. Ces résines se dissolvent frottées sous la friction de l'alcool et peuvent être mélangées à une petite quantité de camphre pour traiter les ecchymoses et les entorses.

Les compresses d'huile de ricin sont efficaces pour réduire les tuméfactions et favoriser la guérison des tissus meurtris ou endommagés. Elles sont également très actives en application locale prolongée pour des douleurs abdominales et des tumeurs.

En médecine chinoise, la sauge rouge est employée pour favoriser la guérison des tissus endommagés et prévenir cicatrices et adhérences. L'éléuthérocoque, *Eleutherococcus senticosus*, souvent appelé à tort ginseng, est utilisé pour les blessures sportives mais il favorise également l'amélioration de la performance en tonifiant les muscles, les tendons, les ligaments et les os. Les toniques cardiaques tels que le *Panax pseudoginseng* ou l'arjuna sont également efficaces.

Les blessures traumatiques qui sont des facteurs externes ne sont pas traitées selon les doshas. Mais il est intéressant de savoir qu'en général, toute blessure grave et de longue durée perturbe la force vitale ou prana et aggrave Vata après avoir augmenté Pitta au début, par le biais de la fièvre et de l'infection.

LES SUITES OPERATOIRES

Les interventions chirurgicales, tout comme les blessures traumatiques, perturbent le prana et troublent l'homéostasie. Les anesthésiques et les antibiotiques compliquent cette condition. De nombreuses personnes se remettent mal après une opération. Les cicatrices et les adhérences, particulièrement dans la région abdominale, entraînent divers troubles du système digestif tels que les flatulences et la constipation ainsi que des douleurs persistantes. Cela tient au fait que les soins postopératoires ne visent rien d'autre que d'enrayer les infections à l'aide d'antibiotiques.

Le curcuma est aussi radical en usage externe qu'en interne pour favoriser la cicatrisation et éviter les adhérences. Prenez 1 à 3 grammes de poudre trois fois par jour avec du miel. L'autre plante excellente mais onéreuse est le safran que l'on peut remplacer par le carthame ou le souci.

Le gel d'aloès est efficace pour guérir toute lésion des organes reproducteurs féminins, ainsi que pour le foie et la rate. La myrrhe est efficace pour le système reproducteur féminin et après les interventions chirurgicales effectuées sur les os ou les articulations (pour lesquelles le guggulu et surtout le Triphala guggulu sont spécifiques). La formule du Triphala, elle-même, est excellente après une intervention chirurgicale du côlon. Le centella, en particulier sous forme de Brahma Rasayana, favorise la guérison des tissus nerveux et soigne activement les éventuels traumatismes émotionnels. L'acore vrai rétablit les fonctions nerveuses et sensorielles et semble particulièrement efficace pour résorber les effets des anesthésiques. L'arjuna est efficace après une opération du cœur.

Le Chyavana Prash est un aliment efficace en période postopératoire car il nourrit le sang et les tissus profonds. L'ashwagandha dans une décoction de lait favorise l'apaisement de l'esprit et fortifie Ojas ainsi que la reconstruction des os et des nerfs. Le Shatavari nourrit et favorise l'apaisement du cœur tout en rétablissant la sensibilité émotionnelle. Vous pouvez utiliser les Composés

d'Ashwagandha et de Shatavari ou bien le Tonique Energétique (n°2).

Le fenouil est une épice courante pour la guérison des hernies. On peut également l'utiliser pour traiter les douleurs du bas-ventre et les troubles digestifs postopératoires. L'huile de ricin est excellente appliquée en compresses pour résorber et guérir les tuméfactions mais aussi pour faire des massages en cas de traumatismes légers.

II.5 LES MALADIES DE L'APPAREIL URINAIRE ET LES TROUBLES DU METABOLISME DE L'EAU

Les reins sont des organes très importants dont la fonction est associée au système nerveux et aux organes reproducteurs. Leur rôle est aussi déterminant pour le métabolisme de l'eau que celui du côlon pour les aliments (métabolisme de l'élément terre). De même que les mauvaises habitudes alimentaires affectent l'estomac et l'appareil gastro-intestinal, une consommation inadéquate de liquides endommage les reins et l'appareil urinaire.

Les reins sont affaiblis par la consommation excessive ou insuffisante d'eau, l'alcool, une activité sexuelle débridée, les médicaments diurétiques, les antibiotiques, et par la répression du besoin d'uriner. Egalement par l'abus de calcium ou d'aliments tels que les épinards contenant de l'acide oxalique qui sont des facteurs aggravants d'affaiblissement. Mais aussi l'excès de voyages ou d'agitation mentale qui altèrent la fonction rénale ; la peur ou la frayeur qui endommagent les reins au niveau psychologique et enfin par l'âge. Ils sont délicats chez les enfants sensibles ou traumatisés ou chez toute personne ayant subi des tensions au niveau des glandes surrénales et sont souvent fragilisés après l'accouchement.

SOIN DES REINS : NETTOYAGE DES REINS

Les toxines s'accumulent puis se logent dans les reins et dans l'appareil urinaire, particulièrement lorsque les reins ne filtrent pas correctement le sang. Les symptômes se manifestent par des

douleurs lombaires, des douleurs sciatiques, des urines difficiles ou douloureuses, des infections du système urinaire, des prostatites tuméfiées ou des calculs rénaux. Un nettoyage rénal épisodique pendant la saison chaude, fait partie des principales mesures de prévention. Il en est de même pour le côlon.

PROCEDURE DU NETTOYAGE DES REINS

Jeûnez une journée entière, puis buvez un ou deux litres d'eau le lendemain matin. Ajoutez-y une petite quantité de plantes légèrement diurétiques telles que la coriandre, le persil, la verveine des Indes ou la barbe de maïs ou bien le Tonique pour les Reins (n°10) pour augmenter les urines.

Toutefois, un abus de diurétiques risque d'affaiblir les reins. Les diurétiques en général aggravent Vata en suractivant les reins et en desséchant l'organisme. L'excès d'eau, en particulier froide ou glacée, affaiblit les reins et augmente généralement Kapha.

Souvenons-nous que le corps humain n'est pas essentiellement composé d'eau mais aussi de plasma qui est une solution huileuse. Boire une trop grande quantité d'eau, en particulier distillée, risque donc de drainer les substances essentielles du plasma et d'épuiser le corps.

Par ailleurs, l'eau procure non seulement des fluides au corps mais également du prana, la force vitale. Ainsi, l'eau dévitalisée par le chlore ou la distillation ne stimule pas correctement la force vitale et finit par entraîner des problèmes de santé. Il est préférable de boire de l'eau de source ou d'améliorer la qualité de notre eau courante en la laissant une nuit entière dans un récipient de cuivre. Aérer l'eau, en la versant d'une tasse à l'autre avant de la boire, lui procure du prana.

LE SHILAJIT

La plante ayurvédique la plus efficace pour tonifier et fortifier les reins est le shilajit, minéral exsudé de diverses roches de l'Himalaya. Il améliore les fonctions des reins et de la vessie, fortifie le système nerveux, résorbe les tumeurs, est antiseptique et favo-

rise la dissolution des calculs. Le shilajit, efficace pour les trois doshas, est un important régénérant (*rasayana*). Il est efficace en cas de troubles de l'appareil urinaire, que ce soit pour nettoyer ou pour reconstruire. Le minéral purifié peut se prendre deux fois par jour, 1/2 à 1 gramme ou bien sous forme de Shilajit Composé. Il s'emploie dans toutes les affections décrites ci-dessous et est excellent en cas de diabète.

DIFFICULTES POUR URINER OU DYSURIE

La plupart des troubles rénaux se traduisent par des fonctions urinaires anormales ou pénibles. Ces difficultés ou douleurs en urinant pouvant provenir des trois doshas constituent le symptôme pour diagnostiquer et traiter la faiblesse de la fonction rénal sous-jacente.

- La dysurie provoquée par Vata se traduit par des douleurs intenses dans les lombaires, le rectum et le canal urinaire. Les urines sont fréquentes mais peu abondantes, accompagnées de douleurs vives ou provenant de coliques. La constipation, l'insomnie et les autres troubles de Vata élevé prédominent.

- La dysurie Pitta se traduit par des urines rouges ou jaune foncée. Les urines sont fréquentes, souvent abondantes et accompagnées d'une sensation de brûlure. Il y a de la fièvre, de l'irritabilité ainsi que d'autres signes de Pitta élevé.

- La dysurie Kapha se traduit par des urines pâles ou laiteuses, contenant des mucosités. Il y a une sensation de lourdeur dans le bas-ventre et de douleur sourde dans la région des reins.

TRAITEMENT GENERAL DE LA DYSURIE :

Il faut consommer des aliments diurétiques. Le meilleur diurétique général pour les trois doshas est le gokshura (*Tribulis terrestris*), mâcre terrestre, dont les petites pousses collantes envahissent les pelouses et les champs. Son action est douce mais infaillible et renforcée par des propriétés toniques sur les reins, empêchant d'aggraver Vata. Prendre 1 cuillerée à café de gokshura réduit en poudre pour 250 ml d'eau chaude.

Le meilleur diurétique général en médecine chinoise est le champignon hoelen (fu ling) qui est doux, avec une action tonifiante, en particulier sur la rate et le cœur. Il y a également de nombreuses plantes diurétiques occidentales telles que le gratteron et le plantain car les propriétés diurétiques sont courantes dans le royaume végétal. La salsepareille fait partie des meilleurs diurétiques contenant des propriétés toniques.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DE LA DYSURIE :

- Pour la dysurie de type Kapha, il est recommandé de suivre un régime alimentaire anti-Kapha, évitant les boissons froides, les jus de fruit, les produits laitiers, le fromage, les huiles et les graisses. Les épices relevées et les diurétiques sont préconisés : le cubèbe, la cannelle et les baies de genévrier avec le persil, la busserole ou le gratteron. Les formules sont le Trikatu et le Bois de Santal Composé ou le Tonique pour les Reins (n°10) avec de l'eau chaude.

- Le traitement pour Pitta est semblable à celui prescrit pour les infections urinaires, en évitant les épices, les huiles et les fruits acides. Les diurétiques rafraîchissants indiqués sont le gokshura, le punarnava, la busserole, l'herbe à rhumatismes, la prêle des champs, la bardane ou le plantain. Les formules sont le Bois de Santal Composé ou le Tonique pour les Reins (n°10) pris dans de l'eau froide.

- Pour Vata, il est recommandé d'utiliser les herbes adoucissantes et diurétiques qui apaisent les muqueuses et facilitent les urines, c'est à dire le gokshura, le bala, la guimauve, la réglisse et la salsepareille. Les formules sont le Gokshura guggulu ou le Tonique pour les Reins (n°10) pris dans du lait.

LES ŒDEMES

Symptôme classique d'un Kapha élevé, les œdèmes dus à un excès d'eau dans l'organisme peuvent aussi se déclarer dans les autres doshas. Les types Kapha tendent à développer des œdèmes, surtout en vieillissant car ils accumulent facilement de l'eau dans le bas ventre et les cuisses.

- Les œdèmes de type Kapha se traduisent par une tuméfaction prononcée avec une peau humide et blanche. Lorsqu'on exerce de la pression sur les tissus, ils gardent l'empreinte des doigts.

- Les œdèmes de type Vata se traduisent par une peau sèche et des veines visibles. Les tissus sont spongieux et reprennent immédiatement leur forme lorsqu'on y exerce de la pression.

- Les œdèmes de type Pitta sont associés aux tuméfactions, à la rougeur et à la sensation de brûlure.

TRAITEMENT DES ŒDEMES :

Les thérapies diurétiques sont particulièrement efficaces sur les œdèmes car ils sont généralement formés depuis longtemps. Les aliments diurétiques bénéfiques comprennent les céréales : le maïs, l'orge et le seigle ; les légumes : le céleri, les carottes, le persil et les feuilles de coriandre fraîche ; et les fruits : les airelles et les grenades. La plupart des légumineuses sont diurétiques, en particulier les haricots azuki.

Il est impossible d'apaiser les œdèmes en consommant de grandes quantités de plantes ou de remèdes diurétiques qui risquent d'affaiblir les reins trop stimulés. Il est préférable de prendre des diurétiques légers tels que le gokshura, la barbe de maïs, le hoelen (fu ling), la verveine des Indes et la coriandre ainsi que les formules telles que le Gokshura guggulu ou le Tonique pour les Reins (n°10). Les types Vata peuvent prendre ces plantes avec du lait chaud ou de l'eau chaude, les types Pitta avec du gel d'aloès ou de l'eau fraîche et les types Kapha avec du miel. Le shilajit est essentiel dans le traitement des œdèmes, particulièrement pour les constitutions faibles, 1 à 2 grammes deux fois par jour avec de l'eau ou du lait. Les types Vata réagissent bien au mélange d'ashwagandha et de gokshura qui fortifie les reins.

LES INFECTIONS URINAIRES

Les infections urinaires impliquent des difficultés à uriner, des urines fréquentes ou brûlantes entraînant des douleurs, avec la présence éventuelle de sang ou de pus. Les infections aiguës provien-

nent généralement d'un Pitta élevé qui nécessite un régime alimentaire exclusivement anti-Pitta, en évitant l'alcool, les épices (à part la coriandre), les solanacées surtout les tomates. Les jus d'airelle, de noix de coco ou de grenade sont efficaces. Il est recommandé de réduire l'activité sexuelle pendant la durée de l'infection.

TRAITEMENT GENERAL DES INFECTIONS URINAIRES :

Les plantes ayurvédiques spécifiques pour les infections urinaires sont le bois de santal (antiseptique urinaire naturel), la coriandre, le punarnava, la verveine des Indes et le fenouil. En cas de douleur, le centella est excellent. Les formules sont le Bois de Santal Composé et Gokshura guggulu ou le Tonique pour les Reins (n°10) pris avec du gel d'aloès.

Les formules chinoises spécifiques sont : Dianthus Composé (possédant une puissante action diurétique), Polyporus Composé (action modérée) et Anemarrhena, Phellodendron et Rehmannia (action faible mais tonique).

Les plantes occidentales sont la busserole (action puissante), l'herbe à rhumatismes (action modérée), la prêle des champs, le plantain et la menthe verte. La formule efficace est composée, en parts égales, d'herbe à rhumatismes, de plantain, de guimauve, de coriandre, de verveine des Indes et de centella. Prendre 1 à 2 cuillères à café de ces plantes coupées et tamisées dans 250 ml d'eau chaude toutes les 2 ou 3 heures jusqu'à l'amélioration de la condition.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DES INFECTIONS URINAIRES :

Les infections urinaires Vata sont chroniques, avec une fièvre basse et des symptômes irréguliers. Les plantes nécessaires pour tonifier les reins sont : l'ashwagandha, le bala et le shatavari, avec de légers diurétiques tels que le gokshura et la guimauve. L'Ashwagandha Composé peut se prendre avec Gokshura guggulu ou bien on peut prendre le Tonique Energétique (n°2) avec le To-

nique pour les Reins (n°10). La salsepareille et la barbe de maïs sont d'autres plantes efficaces pour cette condition.

Les infections de type Kapha proviennent de présence de mucosité dans les reins. Il faut éviter tous les produits laitiers et les graisses. Les épices peuvent se prendre à volonté. Les plantes efficaces sont la cannelle, le cubèbe, le genévrier et le persil. Les formules standards anti-Kapha telles que Trikatu sont excellentes avec du shilajit pour ses propriétés diurétiques.

LES CALCULS DU SYSTEME URINAIRE

Les calculs du système urinaire pouvant provenir de n'importe quel dosha, sont généralement dus à Kapha (mucus) accumulé dans l'appareil urinaire et Vata (vent) qui le dessèche et forme les calculs. Les calculs, principalement liés à une alimentation inadéquate peuvent également provenir d'autres facteurs.

Les puissantes plantes diurétiques et dissolvant les calculs (lithotriptiques) sont particulièrement indiquées telles que la barbe de maïs, l'herbe à la gravelle, le pashana bheda et le shilajit ayurvédiques ainsi que les plantes chinoises : le lygodium et le desmodian. Les prendre en tisanes accompagnées de lénifiants tels que la guimauve ou la réglisse afin de traiter les sensations de brûlures ou les douleurs. Le guggulu, la myrrhe et le centella sont également efficaces pour calmer la douleur. Prendre de grandes quantités d'eau, de jus de fruits sucrés ou astringents (mais pas acides) ainsi que des tisanes pour éliminer les calculs.

Les purges nécessaires, particulièrement en cas de douleur aiguë, impliquent d'éviter les aliments entraînant de la constipation tels que les légumineuses et les crucifères. En matière de purgatif, on peut utiliser l'huile de ricin ou les racines de rhubarbe en doses normales ou élevées. Une infusion de 60 grammes de barbe de maïs dans un demi-litre d'eau, deux fois par jour, remède efficace pour la plupart des calculs urinaires est plus agréable au goût mais aussi plus actif avec une petite quantité de verveine des Indes.

LES DIFFERENTE TYPES DE CALCULS RENAUX

- Les calculs Kapha sont principalement composés de calcium. Ils sont doux, lisses et blancs et évacués sans trop de douleur. Les urines sont pâles ou blanches et abondantes.

- Les calculs Pitta sont jaunes ou rouges et composés principalement d'oxalate. Ils sont pointus et douloureux. Les urines sont foncées, jaunes ou rouges et brûlantes avec du sang ou du pus.

- Les calculs Vata sont bruns ou noirs et principalement composés de phosphates. Ils sont rugueux, secs, irréguliers et entraînent de fortes douleurs dans le bas-ventre et les cuisses. L'évacuation des urines est difficile, peu abondante et irrégulière, et parfois accompagnée de fortes douleurs.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DES CALCULS RENAUX :

- Les types Pitta doivent éviter les solanacées ; tomates, aubergines, poivrons et pommes de terre ainsi que les épinards, les blettes, les oignons et autres aliments augmentant l'acide oxalique. Le jus de coriandre fraîche est bon. Il est souvent nécessaire de faire une purge à l'aide de plantes amères telles que les racines de rhubarbe, de prendre de puissants diurétiques rafraîchissants tels que la busserole, la barbe de maïs, l'herbe à la gravelle, le tribulis ou le pashana bheda.

- Les types Vata doivent éviter les aliments trop légers ou trop secs ainsi que les céréales trop sèches telles que le maïs. Les diurétiques toniques et lénifiants tels que la salsepareille, le bois de santal, la guimauve et l'ashwagandha sont efficaces ainsi que les diurétiques plus légers comme la barbe de maïs et le tribulis. Les purgatifs recommandés sont l'huile de ricin ou le Triphala.

- Les types Kapha doivent éviter les produits laitiers, les fromages, les graisses et les huiles. Ils peuvent utiliser les plantes très amères et les diurétiques piquants comme la busserole, le genévrier, le cubèbe et l'herbe à la gravelle. Les purges sont également efficaces.

LE DIABETE

En Ayurvéda, le diabète principalement décrit comme étant un dysfonctionnement du système de l'eau (*Ambhuvaha srotas*) ou comme un déséquilibre du métabolisme de l'eau, est une maladie impliquant des urines abondantes. L'Ayurvéda dresse une liste de vingt maladies similaires, selon les trois doshas provoquant ces symptômes mais le diabète, comme nous le savons, se rapporte principalement à deux types : le diabète insipidus et le diabète mellitus.

Le diabète est une maladie grave, difficile à traiter avec de nombreuses complications. Les remèdes naturels ne le soignent généralement pas, surtout lorsqu'il se manifeste à un jeune âge, mais ils peuvent réduire un grand nombre des effets secondaires et améliorer la qualité de la vie et de l'énergie. Lorsqu'il a commencé dans l'enfance et que la fonction pancréatique est entièrement perdue, la maladie est généralement irréversible.

LES DIFFERENTES SORTES DE DIABETE

Le diabète se manifeste par une soif intense et des urines trop abondantes. Les diabètes révélés à l'âge adulte, sont principalement des maladies Kapha dues à l'obésité et à la consommation excessive de sucre et d'aliments kaphogéniques. Kapha s'accroît dans l'estomac à cause d'une faiblesse de la fonction pancréatique, puis pénètre dans les autres tissus, provoquant des urines fréquentes ou troubles.

Le diabète établi depuis l'enfance, impliquant de la soif et une dégénérescence des tissus, constitue une maladie essentiellement Vata qui s'accumule dans le gros intestin avant d'aller dans le pancréas en perturber la fonction. Il s'agit de la forme la plus courante de cette maladie, dite diabète mellitus

Pitta peut également provoquer le diabète, y compris le type de diabète commençant dans l'enfance. Il s'accumule dans l'intestin grêle, puis va dans le foie et le pancréas, perturbant leurs

fonctions. Les types Pitta ayant un Agni élevé peuvent épuiser le pancréas.

Le principal facteur déclencheur de cette maladie provient d'une alimentation incorrecte comprenant trop de sucre, de sucreries, de produits laitiers, d'alcool, de graisses et de pain. Il est dû aussi parfois à l'obésité, à une activité sexuelle excessive ou en dormant la journée, à un manque d'exercices physiques, aux soucis, au stress, à l'anxiété ou peut être aussi d'origine héréditaire. Psychologiquement, le diabète est une maladie de désir, de soif et d'insatisfaction.

TRAITEMENT GENERAL DU DIABETE :

La plante la plus active et l'épice la plus usitée pour réguler les fonctions pancréatique et hépatique est le curcuma particulièrement efficace au stade initial de la maladie. A prendre sous forme de poudre, 1 à 3 grammes deux ou trois fois par jour avec un peu de gel d'aloès ou de jus d'aloès.

La principale plante ayurvédique pour les maladies graves ou établies depuis longtemps est le shilajit, pris sous forme de Shilajit Composé. L'autre plante ayurvédique reconnue en la matière est le gurmar (*Gymnema sylvestre*) qui fait d'ailleurs l'objet de recherche scientifique à travers le monde pour ses propriétés efficaces contre le diabète. Sushrut, l'un des plus éminents médecins ayurvédiques de l'antiquité, lui conférait l'aptitude de détruire la saveur sucrée («gur-mar» signifiant «détruit le sucre»). Le gurmar permet de réduire l'excès de sucre dans le corps et de neutraliser la dépendance au sucre chez le patient. Il est généralement pris avec du shilajit et fait partie du Shilajit Composé.

La plupart des plantes amères facilitent le contrôle du métabolisme du sucre, surtout la gentiane. Les épices telles que le gingembre et la cardamome en facilitent également la digestion. Le guggulu et la myrrhe, efficaces lorsque l'obésité est à l'origine du problème, ont également des propriétés régulant le sucre. Vasanta Kusumakara, préparation minérale spécifique, s'avère excellente dans les cas graves. Bien que le sucre doive être généralement évité, le miel pur, non chauffé peut être utilisé.

Dans la thérapie utilisant les gemmes, les pierres pour Jupiter telles que le saphir jaune ou la topaze jaune sont utilisées pour améliorer le métabolisme du sucre et pour protéger la vie. Elles sont généralement serties dans l'or et portées à l'index de la main droite.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DU DIABETE :

- Pour les types Kapha, un régime alimentaire anti-Kapha à long terme constitue le traitement principal. La saveur amère est indiquée parce qu'elle favorise le contrôle du métabolisme du sucre et de la graisse ainsi que les fonctions hépatiques et pancréatiques. Le melon amer (*karela*) est un aliment excellent. Les plantes amères efficaces contre le diabète sont l'aloès, la gentiane, le katuka, le margousier, le berbérís, le curcuma, l'hydrastis et la myrrhe. Le poivre noir, le piment de Cayenne et le gingembre ainsi que les autres plantes piquantes sont efficaces pour maigrir, ce qui est indispensable au traitement. Les formules ayurvédiques sont : Chandraprabha et Shilajit, ainsi que Trikatu.

- Le diabète de type Vata entraîne l'amaigrissement, la soif, la déshydratation, la faim extrême, l'insomnie, l'asthénie, une sensation de brûlure dans les mains et les pieds, des urines abondantes, ainsi qu'un taux élevé de sucre habituel dans le sang. Il est indiqué de suivre un régime alimentaire anti-Vata, en remplaçant les sucres et les jus de fruit par les hydrates de carbone complexes, les noix, les noisettes, les amandes et les produits laitiers. Le ghee, surtout le ghee d'acore vrai ou d'ashwagandha, est très efficace, prendre 1 à 2 cuillerées à café, deux à trois fois par jour. Le traitement à l'huile est essentiel, en particulier l'application d'un filet d'huile de sésame chaude sur la tête ou sur le front (*shirodhara*), au minimum deux soirs par semaine. Ce traitement s'applique également aux types Kapha.

La phytothérapie a pour but de tonifier à l'aide de plantes telles que le shilajit, l'ashwagandha, le bala et le shatavari et leurs formules, ainsi que le Chyavana Prash. Les plantes chinoises efficaces pour tonifier sont le ginseng, l'astragale, la renouée, le

schisandra, les racines de trichosanthes, la rehmannia et le lyciet ainsi que les formules Rehmannia 6 et Rehmannia 8. Les plantes occidentales efficaces sont les racines de consoude, le sceau de Salomon et le gingembre américain en décoctions fortes.

• Le diabète de type Pitta ou dans une phase Pitta entraîne la fièvre, l'acidité, des saignements, des plaies ulcérées, des urines rouges, jaunes ou bleutées, de l'irritabilité et de l'hypertension. Le traitement est anti-Pitta. Les plantes amères sont indiquées comme pour Kapha, ainsi que les toniques adoucissants tels que le shatavari, le gel d'aloès ou la guimauve pour les types plus faibles. Le ghee au centella est excellent. Le Tonique pour le Foie (n°8) est efficace. Les formules chinoises sont composées de Bupleurum Major pour les patients ayant un excès hépatique (excès de bile du à un pancréas affaibli) et de Gypsum Composé pour les personnes ayant une déficience hépatique provoquant de la chaleur dans les poumons et l'estomac.

2^{ÈME} PARTIE — CHAPITRE 6

II.6 LES TROUBLES DU SYSTEME REPRODUCTEUR Troubles gynécologiques, problèmes du système reproducteur masculin, maladies vénériennes

VISION AYURVEDIQUE DES RELATIONS SEXUELLES

L'Ayurvéda met l'accent sur le maintien de la santé et de la vitalité du système reproducteur non pas pour favoriser particulièrement la vie sexuelle mais plutôt pour assurer une plus grande vitalité au corps entier et spécifiquement au système nerveux. L'énergie sexuelle peut se transformer en énergie créative et faciliter le travail intellectuel et spirituel. De nombreux yogis prennent des plantes aux effets stimulants sur le système reproducteur pour augmenter Ojas, notre essence vitale sous-jacente, sans irriter les nerfs sexuels ni provoquer une activité sexuelle non désirée.

La plupart des maladies sont dues à une mauvaise utilisation de l'énergie sexuelle, principale énergie du corps et de l'esprit. La plupart des troubles psychologiques sont basés sur l'incapacité de développer des relations harmonieuses et sont en grande partie d'origine sexuelle. Par conséquent, employer correctement son énergie sexuelle constitue la clé de la santé physique et mentale.

Notre culture, extrêmement orientée sur le sexe, se méfie de tout ce qui affaiblit le désir sexuel. Toutefois, le manque d'intérêt sexuel n'est pas toujours signe de maladie. Il peut être signe d'un développement de la conscience supérieure avec l'éveil du détachement, et donc, signe de bonne santé. Les toxines présentes dans

l'organisme irritent les nerfs et créent un désir sexuel permanent et difficile à assouvir. Dans un corps dénué de toxines, le désir sexuel est modéré et facile à satisfaire.

Il est par ailleurs naturel que l'intérêt porté aux rapports sexuels décline avec l'âge. Une constante préoccupation sexuelle n'est pas nécessaire d'autant plus qu'elle ne représente pas forcément la meilleure des activités humaines. Cela ne signifie pas que les rapports sexuels sont négatifs, ils ont une place prépondérante dans la nature. Mais la culpabilité et la honte vis à vis des relations sexuelles créent davantage de problèmes que de solutions.

D'autre part, une énergie sexuelle accrue n'est pas nécessairement signe de mauvaise santé ou d'absence de développement spirituel. L'éveil des énergies subtiles psychiques qui stimulent les chakras inférieurs peut accroître à la fois l'énergie sexuelle et la créativité mentale. Cette stimulation risque cependant de créer des problèmes de santé lorsqu'elle n'est pas orientée correctement ou peut devenir difficile à maîtriser lorsqu'elle n'est pas transformée.

De plus, l'abstinence sexuelle peut être aussi un facteur causal de maladies. Lorsque l'énergie est particulièrement réprimée, la vitalité peut stagner et s'affaiblir. C'est la raison pour laquelle l'abstinence sexuelle nécessite généralement de pratiquer des asanas, le pranayama et la méditation pour changer cette énergie en force positive. L'énergie sexuelle est une force créative qui doit être utilisée et qui transforme notre conscience lorsqu'elle est dirigée vers l'intérieur.

Une activité sexuelle excessive entraîne des troubles Vata et Pitta parce qu'elle réduit l'essence de l'eau dans le corps, affaiblit le système immunitaire et nous rend vulnérables aux maladies infectieuses. Les toxines transmises par les sécrétions sexuelles contournent nos défenses et vont se loger directement dans les tissus profonds. Les rapports sexuels sans amour affaiblissent la vitalité, perturbent les émotions et entraînent divers problèmes humains.

Selon l'Ayurvéda, la masturbation est source de maladies car elle ne fournit pas d'échange énergétique, perturbe l'équilibre du système et aggrave Vata. Une trop grande stimulation de l'imagi-

nation peut nous rendre vulnérables aux forces psychiques ou astrales. L'Ayurvéda considère par ailleurs que l'activité homosexuelle est plus fragilisante que l'activité hétérosexuelle. Elle ne crée pas un équilibre naturel de nos systèmes puisque que les deux corps physiques et émotionnels ont la même polarité.

Les constitutions Vata s'intéressent le plus aux relations sexuelles tout en ayant moins de vitalité. Etant ainsi facilement épuisés, ils sont les plus prédisposés à avoir un comportement sexuel différent ou pervers. Les types Kapha possèdent la meilleure vitalité sexuelle et leur intérêt est constant mais modéré. La vie de famille tient une place importante pour eux et l'activité sexuelle leur est confortable. Les types Pitta se situent entre les deux et vivent surtout des drames et des passions sexuelles.

Les types Vata ont besoin de partenaires qui les apaisent, les nourrissent et les aident à s'enraciner. L'amour les épanouit et leur apporte de la sécurité. Les types Vata ont besoin de s'entourer de personnes ayant une influence Kapha qui les équilibre. Les personnes Pitta ont besoin de partenaires avec lesquels elles peuvent travailler pour accomplir une cause commune. Une influence Kapha leur est bénéfique pour les apaiser et neutraliser leur colère. Les personnes Kapha apprécient les partenaires qui les stimulent et les poussent à agir. Elles ont ainsi besoin d'une énergie Pitta ou Vata pour équilibrer leur lourdeur et leur force d'inertie. Ainsi, les relations permettent généralement d'augmenter Kapha qui est amour, affection et attachement.

En ce qui concerne les saisons, l'activité sexuelle est meilleure l'hiver et au printemps lorsque Kapha prédomine et que les sécrétions reproductrices sont les plus abondantes ; elle est plus exténuante en été et en automne, saisons Pitta et Vata, et périodes où les sécrétions reproductrices sont faibles. Elle est préférable la nuit plutôt que dans la journée parce que les énergies du corps sont intériorisées. L'énergie sexuelle est également plus élevée à la lune croissante qu'à la lune décroissante. Enfin, les rapports sexuels ne sont pas recommandés pendant les menstruations de la femme, moment où *Apana Vayu* est actif et repousse la force vitale vers le bas.

L'ABSTINENCE SEXUELLE (BRAHMACHARYA CHIKITSA)

L'abstinence sexuelle est une thérapie importante dans le traitement de nombreuses maladies et notamment en cas de faiblesse physique, d'émaciation, de maigreur ou de convalescence. Elle tient une place essentielle dans la thérapie tonifiante et joue un rôle très utile dans le traitement des troubles du système nerveux et des troubles mentaux permettant au fluide sexuel ainsi préservé de lubrifier et nourrir les tissus nerveux.

L'abstinence sexuelle est spontanée en période de maladies aiguës telles que les conditions fébriles où le patient cherche avant tout à recouvrer sa vitalité. On cherche à accroître en revanche l'activité sexuelle comme un acte thérapeutique pour traiter les maladies Kapha telles que l'obésité. Il faut donc établir la distinction entre l'abstinence thérapeutique temporaire et l'abstinence forcée à même d'affecter l'état émotionnel. Lorsque l'abstinence fait partie d'une mesure thérapeutique, elle est uniquement nécessaire durant la durée du traitement.

L'activité sexuelle augmente facilement rajas et tamas, troubles et lourdeur de l'esprit, et réduit sattva, lucidité mentale. Ainsi, le système de Yoga met l'accent sur le *brahmacharya*, contrôle de notre énergie créative par la transformation de la force sexuelle qui est le principal facteur de développement spirituel. Une telle abstinence à long terme n'est pas nécessaire pour être en bonne santé mais constitue une pratique spécifique pour les personnes désirant transcender la condition humaine ordinaire.

LES TROUBLES GYNECOLOGIQUES

L'Ayurvédā comporte une branche spécifique de médecine gynécologique pour traiter les maladies du système reproducteur féminin, principalement reflétées par les troubles menstruels résultant souvent de déséquilibres hormonaux. Dans ce chapitre, nous examinerons également la grossesse et la fertilité.

Le cycle menstruel est la clé de voûte de la santé de la femme. Il peut également servir à déterminer la constitution ayurvédique car Vata, Pitta et Kapha ont leurs schémas menstruels uniques. Des menstruations régulières, indolores ou dénuées de tension, un écoulement régulier et des émotions équilibrées sont signes de bonne santé. Toutefois, la plupart des femmes souffrent de menstruations difficiles à un moment ou à un autre de leur vie et ces difficultés font partie des changements normaux que la vie nous apporte.

MENSTRUATION ET CONSTITUTION

- Les femmes de constitution Vata ont généralement un écoulement menstruel peu abondant. Le sang est rouge foncé et brunâtre et généralement un peu sec ou vieux. Les crampes menstruelles peuvent être violentes, accompagnées de douleurs lombaires ou de céphalées. Les sentiments de dépression et la sensibilité nerveuse peuvent augmenter ainsi que la peur et l'anxiété, le sommeil difficile ou l'insomnie. La vitalité diminue et la résistance baisse. Les parois vaginales sont sèches. Il peut y avoir de la constipation, des flatulences ou une distension abdominale. Les règles sont courtes, irrégulières, variables, et durent de 2 à 4 jours seulement.

- Les femmes de constitution Pitta ont généralement un écoulement menstruel excessif car Pitta est lié au sang. Le sang est foncé, rouge ou violet tandis que l'écoulement est abondant et chaud, avec de possibles caillots. Il peut y avoir de la fièvre ou une sensation de brûlure accompagnée de rougeur faciale ou des yeux rouges. Il y a possibilité d'éruptions cutanées ou d'acné. Quant aux émotions, elles relèvent de la colère, de l'irritabilité et de l'emportement. Il peut se produire de la diarrhée ou des selles liquides de couleur prédominante jaune. Les règles sont généralement de durée moyenne, durant de 4 à 6 jours.

- Les femmes de constitution Kapha ont un écoulement modéré mais leurs règles durent plus longtemps, une semaine voire davantage. Le sang est pâle ou rouge clair, avec de possibles mu-

cosités et un écoulement régulier. Il y a sensation de lourdeur et de fatigue avec le besoin de dormir. Il peut y avoir de la nausée et des vomissements contenant des mucosités et de la salive. Les seins tendent à gonfler et il y a des œdèmes, en particulier dans la partie inférieure des jambes. Psychologiquement, ces personnes sont sentimentales et nostalgiques.

Les types doubles ont un mélange de symptômes des doshas. L'écoulement menstruel peut être perturbé par divers facteurs dont un régime alimentaire incorrect, du stress et du surmenage. Les exercices physiques excessifs, en particulier une trop grande quantité d'exercices d'aérobic, peuvent interférer sur les menstruations. L'importance accordée à la minceur dans notre culture contemporaine constitue un élément de déséquilibre où le corps, privé de graisse, ne produit pas suffisamment de sang pour faciliter les menstruations. Il est recommandé d'avoir un mode de vie prémenstruel plus calme, évitant les exercices physiques violents au bénéfice d'asanas modérés.

TRAITEMENT DES TROUBLES MENSTRUELS :

Les difficultés menstruelles légères sont traitées à l'aide des mêmes thérapies que celles destinées à équilibrer le dosha prédominant de la personne. La plupart des troubles gynécologiques comportant des retards et difficultés menstruels, il est recommandé de suivre des thérapies favorisant et régulant les menstruations avec des plantes emménagogues (favorisant les menstruations) comme le curcuma et le safran en médecine ayurvédique ou le pouliot et l'agripaume en phytothérapie occidentale. Les plantes antispasmodiques (calmant les spasmes musculaires) et nervines (soulageant les crampes et apaisant l'esprit) telles que le fenouil, la fêrule persique, le jatamamsi ou la valériane sont efficaces. Les toniques spécifiques pour le système reproducteur sont essentiels en cas de faiblesse physique.

TONIQUES A BASE DE PLANTES POUR LES FEMMES

Les plantes toniques constituent des suppléments essentiels pour la majorité des femmes qui ont une baisse de vitalité due à la perte de sang menstruel. Ces plantes peuvent s'utiliser de la même façon que les suppléments de vitamines et de minéraux. Les préparations typiques sont les préparations de Shatavari, le Tonique Féminin (n°4), la confiture ayurvédique à base de plantes (Chyavana Prash) ou le remède chinois breveté appelé la Pilule Précieuse pour Femmes.

Le shatavari constitue le principal tonique ayurvédique du système reproducteur féminin car il est extrêmement nourrissant, adoucissant, humidifiant et qu'il apaise le cœur. Amalaki est également excellent pour reconstruire tous les tissus et apaiser Pitta. L'action du gel d'aloès est très efficace et très équilibrée, il nettoie et nourrit à la fois les organes féminins. L'angélique chinoise est le principal tonique chinois qui non seulement favorise les menstruations mais forme du sang et est antispasmodique.

Il est important de noter qu'une utilisation excessive de puissants emménagogues tels que le pouliot, la rue et la tanaisie peuvent perturber les menstruations ou entraîner des menstrues très abondantes. Ces plantes, généralement contre-indiquées durant la grossesse, sont parfois utilisées pour provoquer les avortements ; mais elles sont rarement efficaces et peuvent causer de nombreux effets secondaires.

Une des principales actions thérapeutiques de la saveur épicée ou piquante consiste à enrayer la stagnation et améliorer la circulation sanguine. D'autres épices courantes favorisent les menstruations et ont également des propriétés antispasmodiques. Le curcuma est la meilleure de toutes mais de nombreuses autres épices sont efficaces telles que la cannelle, le gingembre, le piment de Cayenne, le poivre noir, le basilic, l'aneth, le fenouil, la cardamome et l'angélique chinoise. Prendre 1/4 à 1/2 cuillerée à café d'épices dans 1 à 2 cuillerées à café de gel d'aloès, deux fois par jour en cas de difficultés menstruelles modérées.

Le Tonique Féminin (n°4) constitue une aide efficace. En prendre 2 à 3 comprimés, trois fois par jour, une semaine ou deux avant les menstruations, avec du lait chaud ou de l'eau chaude pour Vata, du gel d'aloès ou de l'eau fraîche pour Pitta et du miel pour Kapha.

LE SYNDROME PREMENSTRUEL

Le Syndrome Prémenstruel concerne toutes les manifestations telles que l'absence, le retard, la précocité des menstruations, les céphalées, les crampes prémenstruelles et les seins congestionnés. Il indique plus particulièrement les problèmes émotionnels ou nerveux liés aux menstruations et se traduisant par l'irritabilité, les humeurs changeantes, la dépression, l'anxiété et les complications qui en découlent.

Pour tempérer ce syndrome, essentiellement psychologique, les thérapies yogiques sont excellentes, combinées aux plantes médicinales et aux aliments favorisant sattva (harmonie mentale). Les pierres ayant une action spécifique pour apaiser l'esprit sont efficaces à long terme. La perle et la pierre de lune, spécifiques pour la lune, sont efficaces pour les syndromes prémenstruels parce qu'elles apaisent l'esprit et le cœur et tonifient le système reproducteur féminin. La perle est généralement réservée à la femme car elle renforce sa nature physiologique et psychologique féminine.

Le Syndrome Prémenstruel peut être causé par n'importe quel dosha puisqu'il indique un déséquilibre général. Mais il caractérise essentiellement un trouble Vata car il est d'origine psychologique ou nerveuse. L'agitation émotionnelle ou mentale perturbe les sécrétions normales des hormones qui régulent les menstruations. Les causes de ces facteurs proviennent d'une nutrition incorrecte, du stress, du surmenage, de voyages, de difficultés relationnelles et d'émotions réprimées. Le traitement général est similaire à celui préconisé pour le système reproducteur féminin que nous venons de voir.

LES DIFFERENTES SORTES DE SYNDROMES PREMENSTRUELS

- Le Syndrome Prémenstruel de type Vata se caractérise par l'anxiété, la dépression, l'insomnie, la constipation, des céphalées et des crampes douloureuses. Il y a de la nervosité, de l'agitation, le sentiment d'être déconnecté de la réalité, des vertiges, des évanouissements ou des sifflements dans les oreilles. L'humeur peut être soudainement changeante et la personne difficile à satisfaire. Il peut y avoir de l'anxiété et un sentiment d'abandon. La personne se plaint du froid, de soif et de peau sèche. Elle peut même avoir des idées suicidaires ou l'impression de mourir. Toutefois, dès l'apparition des règles, la plupart des symptômes disparaissent. Les règles peuvent être en retard ou irrégulières. L'écoulement est généralement peu abondant, brun ou noir et les menstruations ne durent que quelques jours, ce qui est caractéristique du schéma menstruel Vata général. Les douleurs empirent au lever ou au coucher du soleil (moments Vata).

- Le Syndrome Prémenstruel de type Pitta se caractérise par la colère, l'irritabilité et une tendance à la mauvaise humeur accompagnée de disputes ou d'éclats violents. Il peut y avoir de la diarrhée, une sensation de soif, de la transpiration ou de la fièvre donnant très chaud, surtout dans la partie supérieure du corps. Il y a présence d'acné ou d'éruptions cutanées. L'écoulement sanguin est généralement abondant ou excessif avec de possibles caillots. Les règles ont tendance à être en avance et il peut y avoir des pertes de sang entre les règles. Les symptômes empirent à midi et à minuit (moments Pitta).

- Le Syndrome Prémenstruel de type Kapha se caractérise par la fatigue, une sensation de lourdeur, des larmes, un excès de sentimentalité ou le besoin de se sentir aimé. Ces changements émotionnels ne sont pas si violents. La sensibilité aux rhumes et à la grippe ainsi que l'évacuation de mucus augmentent. L'appétit diminue à cause de la nausée. Les seins enflent ou il y a des œdèmes. Les règles ont tendance à être en retard et l'écoulement mens-

truel est blanchâtre ou pâle, épais, contenant des caillots ou du mucus. Les symptômes empirent tôt le matin ou en début de soirée (moments Kapha).

TRAITEMENT SPECIFIQUE

DU SYNDROME PREMENSTRUEL :

LE SYNDROME PREMENSTRUEL DE TYPE VATA

Un régime alimentaire anti-Vata est recommandé pour les syndromes prémenstruels de types Vata avec notamment des aliments toniques tels que l'ail et l'oignon cuits. Les épices pour favoriser les menstruations comme le curcuma et le gingembre, associées à des épices antispasmodiques telles que la noix de muscade peuvent se prendre dans du lait chaud au coucher. Il est recommandé d'appliquer de l'huile de sésame chaude sur la tête et le bas-ventre ou également dans le vagin ; on peut aussi effectuer une douche vaginale avec des lénifiants tels que le shatavari. Il faut strictement éviter tous les stimulants tels que le café, le thé, le tabac, l'alcool et les drogues. Les pierres rouges telles que le corail rouge, le grenat, le rubis ou l'héliotrope sont indiquées pour favoriser la formation de sang, et les pierres blanches telles que la perle et la pierre de lune pour augmenter les fluides corporels.

Le traitement à base de plantes est composé de saveurs sucrée et épicée accompagnées de plantes telles que le gel d'aloès, le shatavari, l'ashwagandha, la réglisse, le curcuma, le souchet rond, l'aneth, le fenouil, la valériane, le jatamamsi et la fêrulle persique. Les formules sont le Shatavari Composé, l'Ashwagandha Composé, Hingashtak ou le Tonique Féminin (n°4). La formule simple et efficace est composée de 3 parts de shatavari pour 1 part de chacune des plantes suivantes : curcuma, cannelle, valériane et réglisse. Prendre 2 à 5 grammes de ce mélange avec du miel avant les repas.

Les plantes chinoises sont l'angélique chinoise, la rehmannia, la pivoine blanche et la livèche. Les formules efficaces sont les «Quatre Substances», le Buplève et l'Angélique chinoise. L'angélique chinoise est la formule de base pour le Syndrome Prémen-

truel en médecine chinoise que l'on trouve sous forme de Comprimé Sédatif de Buplève, également efficace pour Pitta. Les plantes occidentales sont les emménagogues, les nervins et les toniques telles que le pouliot, le romarin, la camomille, la valériane, l'hélionas et les racines de consoude.

LE SYNDROME PREMENSTRUEL DE TYPE PITTA

Pour les Syndromes Prémenstruels de type Pitta, il est conseillé de suivre un régime alimentaire anti-Pitta combiné à des épices favorisant les menstruations comme le curcuma, la coriandre, le fenouil, le safran et le carthame en évitant les épices relevées. Les pierres efficaces sont la perle, la pierre de lune et le corail rouge. Il est également excellent d'utiliser les parfums ou les encens de jasmin, de rose, de bois de santal et de gardénia ou de s'entourer simplement des fleurs.

Les plantes ayurvédiques sont le gel d'aloès, le shatavari, le curcuma, le souchet rond, le safran, le manjishta, le lodhra, le centella et le bhringaraj. Les formules efficaces sont le Shatavari ainsi que ses diverses préparations et le vin d'aloès. La formule simple est composée de 3 parts de shatavari pour 1 part de chacune des plantes suivantes : curcuma, souchet rond et centella. Prendre 2 à 5 grammes de poudre avant les repas avec de l'eau chaude et du sucre naturel.

Les plantes chinoises sont la sauge rouge, l'agripaume, les graines de pêcher, le carthame, le buplève, le souchet rond et la menthe. Les formules, le Buplève et la Pivoine. Les plantes occidentales sont l'ortie, l'achillée, le framboisier, le cohosh noir, la scutellaire et la bêteine. Une simple infusion de pissenlit est souvent efficace.

LE SYNDROME PREMENSTRUEL DE TYPE KAPHA

Pour le Syndrome Prémenstruel de type Kapha, il est recommandé de suivre un régime alimentaire anti-Kapha, en évitant les aliments lourds et en utilisant à volonté les épices et les légumes légers ainsi que toutes les épices relevées. Il est efficace de faire

un jeûne court ou de sauter le repas du soir. Il est recommandé d'avoir une bonne hygiène de vie assez active, avec des respirations profondes et des promenades dans la nature.

Les plantes ayurvédiques sont le gel d'aloès, le curcuma, le souchet rond, la cannelle, le poivre noir, le pippali, le gingembre et l'acore vrai. Les formules, le Trikatu ou les Clous de girofle Composés. Sinon, prendre une cuillerée à soupe de gel d'aloès avec 1/4 de cuillerée à café de gingembre sec avant les repas.

Les plantes chinoises sont le ligusticum, le carthame, le hoelen (fu ling), le plantain d'eau ainsi que les formules d'Angélique chinoise et de Pivoine. Les plantes occidentales sont le pouliot, le romarin, la myrrhe, le piment de Cayenne, la cannelle et la plupart des emménagogues classiques.

L'AMENORRHEE

L'aménorrhée, caractérisée par le retard ou l'absence de menstruation, fait partie des difficultés prémenstruelles, et à ce titre, est traitée selon les indications préconisées pour le Syndrome Prémenstruel. Comme il s'agit d'une affection à long terme qui se produit couramment, l'aménorrhée est principalement une maladie de carence due à Vata, mais qui peut aussi provenir des autres doshas. Elle peut être due à un manque de graisse et à une trop grande activité physique, ce qui explique la raison pour laquelle les femmes sportives n'ont souvent pas de menstruations.

Les causes résultent d'une exposition au froid, d'une mauvaise nutrition, de l'anémie, de maigreur et de déshydratation ou encore d'un déplacement de l'utérus, d'un déséquilibre hormonal, d'un traumatisme émotionnel ou d'autres facteurs telles que les maladies graves ou débilitantes comme le diabète. L'aménorrhée peut se produire en même temps que la constipation ou peut être causée par les mêmes facteurs. Dans les cas graves, elle est liée aux troubles sanguins et hépatiques qui doivent constituer l'axe principal du traitement.

TRAITEMENT DE L'AMENORRHEE :

Les plantes favorisant les menstruations sont indiquées, accompagnées de toniques pour régénérer le système reproducteur. La myrrhe seule est efficace en cas d'aménorrhée et de douleurs, en particulier sous forme de teinture mère, 10 à 30 gouttes toutes les 3 ou 4 heures.

Il est recommandé de suivre essentiellement un régime alimentaire anti-Vata comportant des produits laitiers, des noix, des noisettes, des amandes, des huiles, des céréales complètes et d'autres aliments nourrissants. Les suppléments de fer ou les préparations ayurvédiques de cendre de fer sont essentiels. L'application d'huile chaude de sésame sur le bas ventre ou en douche vaginale est conseillée de même que prendre un laxatif doux tel que le Triphala, le gel d'aloès ou l'huile de ricin, en faible dosage.

En ce qui concerne l'aménorrhée due au froid, il est préférable de prendre des plantes épicées telles que le gingembre, le poivre noir, la cannelle, le romarin ou la formule Trikatu. Des parts égales de gingembre frais et de pouliot, 30 grammes dans un demi-litre d'eau, 1 tasse trois fois par jour constituent un traitement efficace et adapté à cette condition qui se traite généralement facilement.

Les plantes ayurvédiques pour les retards de menstruations de type Vata sont la fêrulle persique, le souchet rond, la myrrhe, l'ashwagandha, le shatavari et le musali noir et blanc. Les formules, Shatavari Composé et Ashwagandha Composé prises avec des tisanes de gingembre frais. Le Chyavana Prash est un tonique efficace.

La formule efficace et simple est composée de 2 parts de shatavari, 2 parts d'ashwagandha, 1 part de curcuma et 1 part de gingembre à raison de 1 cuillerée à café de poudre dans 250 ml d'eau chaude ou bien prendre le Tonique Féminin (n°4) avec le Tonique Energétique (n°2).

La médecine chinoise établit un lien entre l'absence de menstruation et la stagnation sanguine, pouvant être liées à une carence sanguine. Les plantes chinoises sont le ligusticum, la sauge rouge, l'angélique chinoise et l'agripaume. Les formules sont Persica et Rhubarbe (pour les constitutions fortes) et les Quatre Substances (pour les constitutions faibles). Les plantes occidentales complémentaires sont les emménagogues tels que le gingembre sauvage, la tanaïsie, la rue et la liane à squaw. Ces plantes agissent mieux avec les plantes nutritives et adoucissantes telles que les racines de consoude, la guimauve ou le ginseng américain en cas de faiblesse physique.

Le retard de menstruations de type Kapha provient de congestion et de paresse de l'organisme. Il se traite également à l'aide de fortes épices chauffantes comme le gingembre, la cannelle, le piment de Cayenne, le poivre noir ou le Trikatu ou à l'aide de formules de Clous de Girofle Composés. La plupart des emménagogues classiques sont efficaces, tels que le pouliot. L'agripaume est une plante chinoise et occidentale tout aussi efficace pour cette condition ainsi que celle de type Pitta.

Le retard de menstruations de type Pitta est généralement bénin et se traite à l'aide de plantes courantes telles que le curcuma ou le safran pris dans du lait chaud. Les plantes efficaces sont la rose, le souchet rond, le pissenlit et les autres emménagogues rafraîchissants.

LA DYSMENORRHEE

La dysménorrhée qui se manifeste par des menstruations difficiles accompagnées généralement de crampes douloureuses se traite avec la plupart des traitements préconisés dans les cas que nous venons d'aborder. Cette affection est plus courante chez les types Vata sujets à la sécheresse de l'utérus, au manque de sécrétions adéquates ou aux spasmes des muscles utérins. Elle est souvent associée aux ballonnements, aux flatulences ou à la constipation.

Chez les types Pitta et Kapha, la dysménorrhée constitue un trouble congestif causé par du sang stagnant et des ganglions lymphatiques congestionnés. Chez les types Pitta, elle est accompagnée de sensation de brûlure et de selles liquides ou de diarrhée ; chez les types Kapha, d'œdème, de leucorrhée ou de sécrétions de mucosités.

TRAITEMENT DE LA DYSMENORRHEE :

Des plantes antispasmodiques, apaisant les muscles et analgésiques sont utilisées avec des plantes emménagogues. Le souchet rond est une plante ayurvédique et chinoise spécifique pour les crampes menstruelles douloureuses qui peut s'utiliser pour tous les types. La myrrhe ou le guggulu est également efficace ainsi que l'ashoka.

La dysménorrhée de type Vata implique de violentes douleurs provenant de coliques, constipation, sécheresse cutanée, céphalées, anxiété, palpitations, distension abdominale et flatulences. Le traitement consiste à suivre un régime alimentaire anti-Vata comprenant des aliments humides et huileux. Il faut appliquer de la chaleur ou de l'huile de sésame chaude sur le bas-ventre. Vous pouvez utiliser de l'huile de sésame ou du shatavari en douche vaginale.

Les plantes sont le curcuma, la noix de muscade, la fêrulle persique, le gingembre, la valériane et le jatamamsi. Leur effet est plus puissant lorsqu'elles sont associées à des plantes lénifiantes telles que le shatavari ou la réglisse qui possèdent un effet apaisant, semblable à celui de la cortisone. Les formules sont Hingashtak ainsi que le Shatavari.

Les plantes chinoises efficaces sont le corydalis, la sauge rouge et le ligusticum. L'angélique chinoise et la pivoine blanche soulagent particulièrement les spasmes des muscles lisses de l'utérus. Les plantes occidentales efficaces sont la camomille, le sabot de Vénus et l'onagre (primevère du soir).

Pour les types Pitta et Kapha reportez-vous à la section sur le Syndrome Prémenstruel et sur l'aménorrhée. La dysménorrhée Pitta nécessite la consommation de plantes nervines rafraîchissantes telles que le centella, le jatamansi, la scutellaire, les fleurs de la passion et le houblon. Kapha nécessite des nervins et antispasmodiques épicés comme le gingembre, l'acore vrai, la myrrhe, le guggulu, la cannelle et la noix de muscade.

LA MENORRAGIE

La ménorragie se caractérise par un écoulement menstruel trop abondant avec des périodes de menstruation prolongées mais également des saignements ou pertes de sang entre deux menstruations. Généralement due à Pitta élevé qui surchauffe le sang, elle se produit souvent avec d'autres troubles similaires comme la présence de sang dans les selles.

La ménorragie est due à une trop grande consommation d'aliments relevés, épicés, acides et salés, mais aussi au tabac et à l'alcool, à la colère rentrée, au ressentiment ou à l'hostilité. Cette condition peut provenir d'avortements, de fausses couches incomplètes, d'érosion cervicale, d'endométriose, de polypes et de tumeurs ainsi qu'au stérilet ou à l'utilisation de la pilule contraceptive. La ménorragie peut indiquer une infection ou un cancer et doit être examinée avec soin.

TRAITEMENT GENERAL DE LA MENORRAGIE :

Il est indiqué de suivre un régime alimentaire anti-Pitta en évitant tous les aliments relevés et gras. La patiente ne doit pas s'échauffer mais rester fraîche et éviter les exercices physiques ainsi que l'exposition à la chaleur et au soleil. Lors des saignements, on peut appliquer une poche de glace sur le bas-ventre.

Il est recommandé de prendre des plantes astringentes et hémostatiques telles que le framboisier ou le manjishta. Si cette affection persiste un certain temps, prendre également des toniques. Lorsque les saignements ont cessés, prendre des toniques tels que l'amla, le shatavavi et l'angélique chinoise comme dans le traitement de l'anémie.



Les plantes ayurvédiques essentielles sont l'ashoka, le lodhra, l'ashwagandha, l'arjuna, le shatavari, l'aloès, l'amalaki et le bhringaraj. Le shatavari et le manjishta sont excellentes prises en proportions égales. Le vin à base d'ashoka est indiqué. Les formules sont le Tonique pour le Cœur (n°11).

Les plantes chinoises sont l'armoise, la gélatine et le Panax pseudoginseng avec les formules d'Angélique chinoise et de Gélatine. Les plantes occidentales supplémentaires sont l'aigremoine, les orties, l'achillée, la prunelle commune et le bouillon blanc.

LA LEUCORRHEE

La leucorrhée est un écoulement de pertes vaginales anormales dues à une déficience de l'environnement acide naturel protégeant le vagin des agents pathogènes nuisibles. Lorsque cette acidité n'est pas maintenue, diverses bactéries, mycoses ou protozoaires prolifèrent facilement. Les douches vaginales ainsi que la consommation de saveur acide telles que le vinaigre, le yaourt ou les plantes contenant des suppléments d'acidophilus sont donc efficaces.

En Ayurvéda, la leucorrhée qui est plus couramment une condition Kapha due à un excès de mucosités, peut également provenir des autres doshas. Traitez le dosha plutôt que le pathogène spécifique.

- La leucorrhée de type Vata est brune, collante et sèche, accompagnées de fortes douleurs.
- La leucorrhée de type Pitta est jaune, d'odeur désagréable, parfois purulente ou mélangée à du sang et accompagnée d'une sensation de brûlure.
- La leucorrhée de type Kapha est blanche, avec des mucosités, épaisse ou abondante, accompagnée d'une sensation de tristesse et de lourdeur.

Les causes résultent principalement d'éléments augmentant Kapha, soit une trop grande consommation d'aliments sucrés, acides, salés, lourds et gras tels que les produits laitiers, les sucres et les féculents. Un manque d'hygiène, une activité sexuelle excès-

sive, les traitements antibiotiques à répétition, les infections ou maladies vénériennes sont autant de facteurs déclenchant.

TRAITEMENT DE LA LEUCORRHEE :

Le traitement le plus spécifique est la douche vaginale, sinon, il est établi en fonction du dosha. Les plantes ayurvédiques pour les douches vaginales sont l'Heuchère saxifrange, le curcuma, le gel d'aloès et la réglisse.

- Pour la leucorrhée de type Vata, faire des douches vaginales de yaourt ou de plantes lénifiantes telles que le shatavari et la réglisse et prendre des tisanes d'ashwagandha, de shatavari ainsi que leurs préparations.

- Pour la leucorrhée de type Pitta, faire des douches vaginales de plantes amères telles que l'aloès réduit en poudre, le katuka, Heuchère saxifrange, le coptide, l'hydrastis et la gentiane. Prendre par voie orale du gel d'aloès, du curcuma et du berbérus ou bien la Formule Fébrifuge et Purifiant Sanguin (n°7).

- Pour la leucorrhée de type Kapha, on prépare, pour les douches vaginales, une combinaison de plantes amères, astringentes et piquantes, avec l'aloès réduit en poudre, Heuchère saxifrange, l'acore vrai, le bois piquant et le gingembre. Prendre du Trikatu avec du miel par voie orale.

Les plantes occidentales efficaces sont l'absinthe, la tanaïs, la rue, Heuchère saxifrange, l'écorce de chêne, Usnea barbata, l'hydrastis et l'échinacea. Préparer une décoction filtrée de 60 grammes de plantes mélangées dans un demi-litre d'eau et bouillie durant vingt minutes, pour une douche vaginale, matin et soir. L'hydrastis, la salsepareille et le bois piquant mélangées à une petite quantité d'Heuchère saxifrange sont excellentes dans les conditions aiguës.

LA MENOPAUSE

La ménopause qui est une phase de transformation dans la vie des femmes, peut devenir une période de troubles provenant d'un

changement hormonal. Le traitement nécessite des plantes spécifiques pour tonifier et régénérer le système reproducteur féminin ainsi que pour réguler les hormones et apaiser les émotions. La ménopause étant associée au commencement de la vieillesse, stade Vata de notre vie, s'accompagne de symptômes aggravant principalement Vata (Vata élevé) avec une augmentation de nervosité, d'anxiété, d'insomnie et de dépression. Mais Pitta est généralement aussi impliqué, à cause de la diminution de Kapha ou des sécrétions corporelles.

Le traitement général est anti-Vata. Les plantes tonifiant le système reproducteur féminin sont cruciales, comme le gel d'aloès, le shatavari, le safran, le kapikacchu et l'ashwagandha, prises en décoctions de lait ou en diverses préparations telles que le Shatavari Composé. Les plantes chinoises toniques sont l'angélique chinoise, la rehmannia, la pivoine blanche, le lyciet et les Pilules Précieuses pour Femmes sont excellentes.

Le gel d'aloès est spécifique pour maintenir la jeunesse du système reproducteur féminin et particulièrement efficace en cas de transpirations nocturnes et de sensibilité à la chaleur. Le Chyavana Prash joue un rôle important comme régénérant général. Le Shatavari continue à nourrir les organes féminins et humidifie les muqueuses et la peau. L'huile de bois de santal appliquée sur le front est également efficace en cas de sueurs nocturnes.

La ménopause de type Pitta se traduit par la colère, l'irritabilité et un caractère emporté, accompagnés de bouffées de chaleur fréquentes ou prononcées. Le traitement, anti-Pitta, est composé de gel d'aloès et de shatavari, d'une décoction de safran dans du lait ou de Shatavari Composé.

La ménopause de type Kapha se traduit par une sensation de lourdeur, de somnolence, de manque de motivation, de prise de poids avec une tendance à la rétention d'eau. Le traitement est anti-Kapha avec des épices relevées telles que la formule de Trikatu accompagnée de gel d'aloès. La myrrhe est également excellente, ainsi que le safran.

L'HYSTERECTOMIE

L'utérus a d'autres fonctions que celle de la reproduction, il est également un organe d'émotions et de créativité. L'hystérectomie, l'ablation de l'utérus, risque de générer une sensation de déséquilibre émotionnel et d'insécurité. L'organisme a tendance à se dévitaliser à cause du déséquilibre hormonal. Le métabolisme peut être perturbé et entraîner une prise de poids excessive.

Ces facteurs ont principalement pour effet d'augmenter Vata et la tendance à la dépression, l'instabilité et l'anxiété. Les autres doshas peuvent également augmenter, selon la prédominance de la constitution générale. Les types Pitta expérimenteront la colère, l'irritabilité et les sensations de chaleur. Les types Kapha feront de la rétention d'eau et de mucosités, et se sentiront plus fatigués ou émotifs.

Le traitement général de la ménopause se compose de toniques pour le système reproducteur comme le shatavari, le gel d'aloès, le safran ainsi que leurs préparations ou le Chyavana Prash. Le shatavari seul, en dose de 2 à 5 grammes matin et soir, dans du lait chaud est excellent. Les plantes toniques chinoises comme l'angélique chinoise, la rehmannia et la pivoine blanche sont aussi très importantes. Les plantes équilibrant l'esprit et apaisant les émotions sont utiles comme le centella, l'acore vrai, le bhringaraj, le jatamansi ou le Brahma Rasayana. Les plantes chinoises apaisant l'esprit telles que le jujubier et le Biota sont efficaces ainsi que les nervins occidentaux tels que la scutellaire, la valériane et le sabot de Vénus. Le curcuma et l'arjuna sont excellents en traitement postopératoire pour faciliter la guérison.

LES KYSTES DES SEINS OU DE L'UTERUS ET LES TUMEURS BENIGNES

Les kystes aux seins ou à l'utérus sont assez fréquents. Un pourcentage considérable de femmes les développent, notamment lorsqu'elles n'ont pas eu d'enfants ou qu'elles ont dépassé les quarante ans. La plupart des kystes sont bénins mais la malignité peut se développer dans certains cas. Les tumeurs malignes sont dures au toucher et ont des limites définies tandis que les simples kystes

sont plus doux et de nature plus souple. Les kystes et les tumeurs peuvent résulter de n'importe quel dosha mais sont plus courants chez les types Kapha qui tendent à développer un excès de tissus.

- Les kystes de type Kapha sont composés de graisses sous-cutanées ou d'accumulation de mucosités. Ils impliquent des tuméfactions, de l'humidité et de la congestion. Lorsqu'ils sont importants, ils nécessitent l'ablation par intervention chirurgicale. Etant donné que les seins sont des organes graisseux, ils ont tendance à développer facilement des kystes ou des tumeurs.

- Les kystes de type Vata sont caractérisés par la douleur et sont secs, de taille et d'emplacement variables. Les personnes Vata, sujettes à la peur, ont tendance à s'imaginer que toute tuméfaction ou kyste est cancérogène.

- Les kystes Pitta sont caractérisés par l'inflammation, les infections, les tuméfactions et par une sensation de chaleur.

TRAITEMENT GENERAL

DES KYSTES ET DES TUMEURS BENIGNES :

Un régime anti-Kapha est indiqué dans la plupart des tumeurs bénignes avec des plantes réduisant la graisse et associant les saveurs piquantes et amères. Les plantes efficaces sont le poivre noir, le piment de Cayenne, le curcuma, l'acore vrai, le katuka, l'hydrastis et le berbéris. La formule efficace est le Trikatu pris avec du miel qui a des propriétés réduisant la graisse et les tumeurs. Le Triphala ou les autres laxatifs sont également très efficaces.

Les plantes spécifiques pour réduire les tumeurs du sein sont le curcuma, le safran, le carthame, le pissenlit, la violette et le souchet rond. Une décoction de safran dans du lait est excellente, en dosage élevé, 1 à 2 grammes par jour, pendant de courtes périodes. On peut aussi prendre 1 à 3 grammes de curcuma après les repas.

Pour les autres doshas, le traitement est similaire à celui de la dysménorrhée. Consultez également la section sur le cancer pour les autres approches concernant les tumeurs. On peut aussi utiliser

ces traitements sous formes plus légères pour les seins congestionnés comme dans les cas prémenstruels ou durant l'allaitement.

INFLAMMATION PELVIENNE, ENDOMETRITE ET ENDOMETRIOSE

Les maladies des inflammations pelviennes, l'endométrite, l'endométriose et les conditions similaires aiguës sont des troubles Pitta qui indiquent une accumulation de chaleur et une stagnation de sang accompagnées d'infection et d'inflammation. Dans ce cas, le foie doit souvent être traité et le sang purifié.

Le traitement nécessite un régime anti-Pitta, en évitant toutes les épices à part le curcuma, la coriandre et le safran tout en évitant le sel, l'alcool et le sucre raffiné ainsi que toutes les huiles, à part l'huile de noix de coco et de tournesol. Les plantes efficaces sont le shatavari, le gel d'aloès, la salsepareille, le centella, le pissenlit, la myrrhe et l'échinacea. On peut ajouter des plantes très amères telles que le katuka, l'hydrastis, la gentiane ou la busserole. Des proportions égales de shatavari et de manjishta agissent efficacement. D'autres traitements suivent les symptômes menstruels (généralement les menstruations de type Pitta). Le Tonique Féminin (n°4) est efficace avec du gel d'aloès ou bien la Formule Fébrifuge (n°7). Dans les cas chroniques, prendre du shatavari avec du gel d'aloès, 1 cuillerée à café de poudre pour 1 cuillerée à soupe de gel d'aloès, deux fois par jour, à jeun.

L'endométriose est plutôt de nature Kapha, accompagnée d'une croissance excessive de la membrane utérine. Cela est particulièrement vrai en cas d'infection bénigne. Il est utile, dans ce cas, d'adopter une approche anti-Kapha, antitumorale, désintoxiquante et réduisante accompagnée de plantes telles que le guggulu, la myrrhe, le curcuma et le pissenlit. Le poivre noir, le katuka ou l'hydrastis peuvent se prendre avec du miel.

LA GROSSESSE

La période de la grossesse nécessite avant tout d'adopter une thérapie légère et nutritive, évitant les plantes ayant une action puissante ou extrême telles que les plantes emménagogues, pur-

gatives et toxiques. Il faut utiliser prudemment les plantes très relevées et épicées telles que la cannelle, le gingembre et le piment de Cayenne ainsi que les plantes très froides et amères comme l'hydrastis ou la gentiane.

Utilisez des plantes construisant les tissus reproducteurs telles que le shatavari, l'ashwagandha, le bala, le musali blanc et le kapikacchu. Les formules toniques telles que Shatavari Composé, Ashwagandha Composé et Chyavana Prash sont indiquées ou bien le Tonique Energétique (n°2), de préférence avec du lait et du ghee.

Les femmes maigres de type Vata doivent particulièrement suivre un régime nutritif accompagné de plantes toniques. Si leur corps n'a pas assez de réserve grasseuse, elle risque de faire une fausse couche, d'avoir un accouchement difficile ou une mauvaise santé après l'accouchement. Les femmes Pitta doivent maintenir une température fraîche en suivant un régime alimentaire anti-Pitta et des plantes douces anti-Pitta telles que le shatavari. Les épices douces telles que le cardamome, le fenouil et le basilic sont efficaces pour maintenir la circulation de l'énergie des femmes Kapha.

POST-PARTUM

Immédiatement après l'accouchement, il est nécessaire de prendre des plantes pour nettoyer l'utérus et favoriser la circulation utérine. Ces plantes sont composées d'emménagogues telles que le curcuma, le safran, le carthame, la myrrhe et le pouliot mais il ne faut les prendre que quelques jours, au plus une semaine dans la plupart des conditions.

Suivre ensuite un régime alimentaire léger pendant l'allaitement en consommant des céréales complètes telles que le riz, le blé et l'orge et des produits laitiers tels que le lait et la yaourt, en particulier pour les constitutions Vata et Pitta. Les plantes pour augmenter le lait maternel sont le shatavari, la guimauve et la réglisse préparées dans des décoctions de lait. Les plantes chinoises telles que l'angélique chinoise et la rehmannia sont excellentes.

Les plantes destinées à faciliter l'écoulement du lait maternel sont le fenouil, le pissenlit et les orties. La sauge est efficace pour diminuer l'écoulement du lait lorsqu'il est trop abondant ou en fin

de période d'allaitement ou l'on peut aussi appliquer une pâte de farine de petit soja mungo sur les seins.

FAUSSES COUCHES / AVORTEMENTS

Les fausses couches ou avortements ont plusieurs causes et proviennent le plus souvent d'une condition Pitta entraînant un mouvement excessif d'air descendant (*apana*). Les types Kapha sont généralement fertiles mais peuvent avoir une grossesse nerveuse ou extra-utérine. Il arrive souvent que les types Vata soient incapables de concevoir surtout en cas de maigreur ou de nervosité qui les rend inaptes, par manque de force, à retenir le fœtus.

Le traitement général en cas de fausse couche implique un régime alimentaire anti-Pitta, en évitant les aliments piquants et gras. Les produits laitiers sont efficaces, en particulier le lait et le ghee. La patiente a besoin de repos et de relaxation, s'abstenant de voyages et d'exercices physiques. Il faut limiter l'exposition à la chaleur et au soleil.

Après une fausse couche, il faut tout d'abord veiller à évacuer tout le sang stagnant et à soigner l'utérus avec des plantes emménagogues telles que le gel d'aloès, la myrrhe, le curcuma et le manjishta. Au bout d'une ou deux semaines, il est recommandé d'ajouter une thérapie tonifiante.

La phytothérapie ayant pour but de tonifier et d'apaiser les émotions, les plantes ayurvédiques recommandées sont le shatavari, l'amalaki, l'ashwagandha, le gel d'aloès et le centella. Les formules sont le Shatavari Composé, l'Ashwagandha Composé et le Chyavana Prash. Les plantes chinoises efficaces sont l'armoise, l'eucommia et le loranthus ainsi que les formules, l'Angélique Chinoise et la Gélatine Composée.

LA STERILITE

L'infertilité est généralement associée à la malnutrition ou au manque de développement adéquat des organes reproducteurs. Elle peut également provenir d'une accumulation de fluides ou de stagnation sanguine. Généralement, les types Kapha sont les plus fer-

tiles et les types Vata les moins fertiles. Les types Pitta se situent entre les deux, perdant leur fertilité lorsque leur système est surchauffé.

Il est intéressant de consulter un astrologue pour déterminer la fertilité globale d'une femme ou le moment propice à la conception qui se situe généralement lorsque la Lune est croissante en signes ou *Nakshatras*¹ fertiles.

TRAITEMENT DE LA STERILITE :

La thérapie tonifiante est généralement la plus efficace accompagnée d'un régime alimentaire anti-Vata et pro-Kapha à base d'aliments nourrissants et fortifiants comme les produits laitiers, particulièrement le lait, les noix, les noisettes, les amandes et les graisses telles que le ghee ou l'huile de sésame. Le traitement nécessite principalement des plantes toniques pour fortifier le système reproducteur féminin.

Les toniques ayurvédiques typiquement féminins s'avèrent efficaces tels que le shatavari, l'ashwagandha, le gel d'aloès, le safran et la réglisse. Les formules sont le Shatavari Composé, Dashamula et Phalaghrita.

La meilleure plante chinoise est l'angélique chinoise. Les formules sont la Pilule Précieuse pour Femmes et les Quatre Substances. Les plantes occidentales supplémentaires sont les racines de consoude, la guimauve, le sabal et l'hélonias.

En cas de trouble congestif ou de stagnation comme dans l'obésité (types Kapha), il est recommandé d'utiliser des plantes faisant circuler l'énergie et facilitant la circulation telles que la cannelle, le safran, le gingembre et la myrrhe ainsi que les formules comme le Trikatu et le Triphala prises avec du miel. Les types Pitta peuvent prendre du safran, du gel d'aloès et du shatavari.

¹ Constellation Lunaire en astrologie védique. (N.d.T.)

MALADIES DU SYSTEME REPRODUCTEUR MASCULIN

On accorde moins d'importance aux troubles du système reproducteur chez les hommes mais il ne faut pourtant pas les ignorer. Les hommes doivent envisager le traitement de leur système reproducteur et de leurs habitudes sexuelles comme étant le facteur essentiel de bonne santé.

LA DEFICIENCE SEXUELLE MASCULINE

La déficience sexuelle se manifeste par un manque de vitalité sexuelle ou incapacité d'accomplir l'acte sexuel. Les symptômes se caractérisent par une énergie faible, la fatigue, la lassitude, le manque de motivation sexuelle et l'impuissance. Il peut y avoir de la nervosité, des palpitations, de la spermatorrhée, des émissions nocturnes et une éjaculation précoce. Ainsi que parfois des indications de faiblesse rénale se révélant par des urines fréquentes ou des douleurs lombaires.

La déficience sexuelle peut provenir de surmenage, d'un excès d'exercices physiques, de stress ou de traumatisme. Elle peut faire suite aux complications de la maigreur et de la malnutrition qui engendrent une insuffisance énergétique. Ou être due à l'obésité qui ralentit et affaiblit les réflexes. Les facteurs émotionnels déclenchants sont la peur, les relations de couple difficiles et le sentiment de rejet. Pour avoir une puissante énergie sexuelle, l'homme doit avoir confiance en lui et l'échec risque affaiblir son énergie. Selon l'Ayurvéda, la déficience sexuelle provient fréquemment de pratique excessive et résulte de l'épuisement sexuel.

En termes ayurvédiques, cette condition principalement Vata, nécessite comme traitement initial, l'abstinence sexuelle. Le repos et la relaxation sont également recommandés.

TRAITEMENT DE LA DÉFICIENCE SEXUELLE :

La thérapie tonifiante est généralement préconisée, accompagnée d'un régime alimentaire anti-Vata et d'aliments augmentant

la production de spermatozoïdes comme les produits laitiers, le ghee, les noix, les noisettes, les amandes, les graines de lotus, l'ail, l'oignon, l'okra (gombo) et les topinambours. Les fruits de mer et la viande rouge sont également efficaces mais de nature tamasique.

Il est indiqué de prendre des toniques spécifiques pour le système reproducteur masculin tels que l'ashwagandha, le shatavari, le bala, la cuscute et la réglisse. A cet égard, le kapikacchu (*Mucuna pruriens*) est une des meilleures plantes ayurvédiques. Les formules ayurvédiques efficaces sont l'Ashwagandha Composé et Chyavana Prash ainsi que le Tonique Energétique (n°2) à prendre avec du lait et du ghee. Ainsi que la formule de Vitalité Sexuelle (n°17).

Les plantes chinoises supplémentaires sont le sceau de Salomon, le lyciet, les graines d'astragale et les formules telles que Rehmannia 6. Les plantes occidentales efficaces sont le sabal, les racines de consoude et la guimauve.

La déficience sexuelle peut également être une condition Pitta, dans laquelle Pitta consomme le sperme. Le traitement consiste également à tonifier. Le gel d'aloès est efficace ainsi que le shatavari ou le Shatavari Composé avec du lait, du sucre et du ghee.

La déficience sexuelle de type Kapha se caractérise par un manque de désir sexuel avec de la congestion et de la stagnation dans l'organisme. Le sucre est souvent utilisé comme substitut sexuel. Cette condition se traite à l'aide d'aphrodisiaques stimulants tels que le pippali, l'ail, les clous de girofle, le damiana et le yohimbe. Les formules sont le Trikatu et les Clous de Girofle Composés pris avec du miel. Le guggulu et le shilajit sont également très efficaces dans ce cas et peuvent s'avérer efficaces pour les autres doshas.

LA STERILITE MASCULINE

L'incapacité à produire du sperme en quantité ou d'une qualité adéquate pour la conception conduit à la stérilité masculine alors que la fonction sexuelle peut par ailleurs être normale.

Il est possible d'améliorer la production de sperme en suivant une thérapie tonifiante identique à celle préconisée en cas de déficience sexuelle, comme nous venons de le voir. Les aliments clés sont les produits laitiers, le ghee, l'huile de sésame, l'ail et les oignons. Les plantes efficaces sont l'ashwagandha, le kapikacchu, le bala et le pippali. Les études cliniques indiennes indiquent que l'ashwagandha, en décoction dans du lait, est particulièrement efficace pour augmenter la production de sperme. Les saveurs piquante, amère et astringente doivent être réduites car elles entraînent une diminution de la production de sperme. Il en est de même avec des éléments excessivement acides.

HYPERTROPHIE DE LA PROSTATE

L'hypertrophie de la prostate, courante au moment de la vieillesse, est due à l'affaiblissement de la fonction sexuelle. Elle se produit parfois chez les hommes plus jeunes lors de pratiques sexuelles excessives ou à cause de la répression soutenue de l'éjaculation. La médecine moderne la considère généralement comme une affection et prescrit des antibiotiques.

La plante ayurvédique générale la plus efficace est gokshura, en particulier lorsqu'elle est associée à l'ashwagandha. Le shilajit est efficace. La plante occidentale, le sabal, est efficace surtout pour les types Vata.

- L'hypertrophie de la prostate est le plus couramment une condition Vata qui se produit au stade Vata de la vie, pendant la vieillesse. Les symptômes se traduisent par des douleurs lombaires, un manque d'énergie et de la constipation. Le traitement implique un régime alimentaire standard anti-Vata comprenant davantage d'aliments huileux et nutritifs. Les plantes efficaces sont le bala, le kapikacchu, le guggulu et la guimauve. Les formules sont l'Ashwagandha Composé, Gokshura Guggulu et le Tonique pour les Reins (n°10).

- L'hypertrophie de la prostate de type Pitta implique des infections, des gonflements et la possibilité de fièvre. Les urines sont de couleur jaune foncé ou rouge. Le traitement est semblable

à celui préconisé pour les infections de l'appareil urinaire, avec des plantes rafraîchissantes et diurétiques telles que la busserole, l'echinacea ou le punarnava accompagnées de plantes toniques telles que l'ashwagandha et le gokshura et des formules comme le Chyavana Prash. Les infusions de verveine des Indes peuvent être consommées régulièrement.

- L'hypertrophie de la prostate de type Kapha est due à la rétention d'eau et à l'excès de mucus. Le traitement est similaire à celui des œdèmes. Les diurétiques chauds et épicés comme la cannelle, le gingembre, les clous de girofle, le cubèbe et le genévrier sont excellents. Le shilajit et le guggulu jouent un rôle important à long terme.

LES MALADIES VENERIENNES

Pendant l'acte sexuel, les tissus profonds des partenaires sont mis en contact afin de permettre la reproduction mais l'intimité de cette relation peut également favoriser la transmission de toxines au sein de ces tissus profonds. L'organisme est alors envahi d'éléments pathogènes, avec des effets potentiellement dévastateurs qui seraient facilement éliminés si la contamination se situait à un niveau superficiel. Ainsi la diversité de partenaires et de pratiques sexuelles est un facteur de vulnérabilité. Les maladies vénériennes (sexuellement transmissibles) peuvent devenir épidémiques et menacer la vie d'une culture entière, ce que nous constatons de nos jours.

LES HERPES GENITAUX

Comme toute condition extrêmement infectieuse, les herpès génitaux constituent un trouble Pitta, en particulier pendant la phase aiguë. Mais ils peuvent impliquer les autres doshas, particulièrement en cas de faiblesse physique ou de présence de toxines (Ama) dans l'organisme. Les herpès génitaux provoquent une poussée de chaleur dans le foie qui descend, le long du méridien du foie, jusque dans la région urogénitale. Le sang est généralement infecté

et un excès de bile peut obstruer le système. De plus, il y a une accumulation de stress, de colère ou d'anxiété.

L'herpès de type Pitta se traduit par de la fièvre, de la soif, de l'irritabilité et autres signes Pitta. Les lésions sont rouges, enflées, douloureuses ou infectées.

Les herpès de type Vata se traduisent par une sécheresse cutanée, un manque d'énergie, l'insomnie, l'anxiété et autres symptômes Vata. Les lésions sont douloureuses et dures mais pas très rouges, ni enflammées.

Les herpès de type Kapha se traduisent par des signes Kapha généraux d'accumulation de mucus et d'engorgement lymphatique. Ils impliquent des lésions suintantes légèrement rouges ou douloureuses mais comportant des pertes importantes.

La salsepareille est une plante efficace pour les maladies vénériennes de tous les doshas et a des propriétés antivirales efficaces. Le centella favorise l'apaisement des troubles mentaux liés à cette condition et a d'excellentes propriétés nettoyantes pour le système urogénital. Le curcuma est excellent pour purifier le sang et le foie.

TRAITEMENT DES HERPES DE TYPE PITTA :

Suivre un régime alimentaire anti-Pitta et nettoyant le sang. Evitez les épices relevées, l'alcool, les fruits acides, et une trop grande quantité de sel et de sucre. Les légumes crus, les salades et les jus de légumes à base de plantes et légumes verts à la chlorophylle, doivent être consommés frais. La coriandre est la meilleure épice et la coriandre fraîche ou le persil sont également efficaces. Un jeûne composé uniquement de petit soja mungo ou de Kichari est recommandé en cas de crises aiguës.

Le stress doit être réduit et il est important de se reposer et se détendre. L'activité sexuelle est à éviter. Durant les crises aiguës, il est nécessaire d'appliquer de l'huile de bois de santal sur la tête et de l'huile de noix de coco sur le corps. Vous pouvez ensuite effectuer un traitement de Pancha Karma en insistant sur la purgation. Nettoyez les plaies ou effectuez une douche vaginale à l'aide de plantes adoucissantes telles que la gentiane, l'hydrastis, la



salsepareille et Heuchère saxifrage. On peut également appliquer de l'huile de noix de coco ou du ghee sur les plaies.

La phytothérapie a pour but de nettoyer le foie et le sang notamment avec des diurétiques et les purgatifs efficaces par leur action nettoyante. La saveur amère étant principalement indiquée, les plantes ayurvédiques efficaces sont le gel d'aloès, le centella, le berbérís, la gentiane, la salsepareille, le bois de santal, le gokshura, le punarnava, le shatavari, le manjishta et le katuka.

Dans les conditions aiguës, la formule ayurvédique classique est composée de 3 parts de manjishta, 2 parts de shatavari et 1 part de chacune des plantes suivantes : le centella, le katuka, le gokshura, la salsepareille et la verveine des Indes. Ajouter 1 ou 2 parts de racines de rhubarbe en cas de constipation. Les remèdes ayurvédiques classiques brevetés sont la Salsepareille Composée ou le Bois de Santal Composé, pris avec du gel d'aloès. Tikta ainsi que le Tonique pour le Foie (n°8) sont également efficaces. En cas de maladies chroniques ou entre les crises, il est possible de prendre du Chyavana Prash, du Brahma Rasayana ou de la tisane de centella. Le shatavari est excellent pour les femmes souffrant de cette maladie.

Le traitement chinois implique une thérapie destinée à évacuer la chaleur avec la Gentiane Composée, généralement accompagnée de plantes spécifiques antivirales telles que l'isatis ou le chèvrefeuille, lors des crises aiguës. Entre les crises, la thérapie tonifiante est appliquée à l'aide de Rehmannia 6 ou de la formule de Anemarrhena, Phellodendron et Rehmannia. Les plantes occidentales efficaces en cas de crises aiguës sont l'echinacea, l'hydrastis, le plantain, la busserole et l'herbe à rhumatismes, accompagnées de guimauve comme adoucissant et apaisant. Il est possible de prendre 10 à 20 gouttes de teinture d'echinacea toutes les trois ou quatre heures en cas de symptômes douloureux.

TRAITEMENT DES HERPES DE TYPE VATA :

Il est nécessaire d'utiliser les plantes nettoyantes telles que la salsepareille, le gel d'aloès, le curcuma, le berbérís, le bois de santal et le centella, accompagnées de toniques classiques comme

l'ashwagandha, le bala, le shatavari et la réglisse afin de combiner des thérapies pour désintoxiquer le sang et pour tonifier. Le régime alimentaire doit être anti-Vata, évitant les épices relevées.

Les formules sont la Salsepareille Composée prise avec du lait ou du ghee et l'Ashwagandha Composé en cas de faiblesse grave.

TRAITEMENT DES HERPES DE TYPE KAPHA :

Il faut ici utiliser des plantes nettoyant le foie comme l'aloès, le berbérís, le curcuma et la gentiane avec des épices relevées telles que le piment de Cayenne, le gingembre sec, le pippali et les clous de girofle. La formule est la Salsepareille Composée avec du Trikatu. Le traitement simple mais efficace consiste à prendre régulièrement du curcuma et de la cannelle.

AUTRES MALADIES VENERIENNES

Les autres maladies vénériennes telles que la syphilis et la blennorragie peuvent se traiter comme les herpès, avec la même différenciation des syndromes doshiques. La salsepareille Composée est particulièrement efficace en cas de syphilis. Pour les femmes, les emménagogues nettoyant tels que le gel d'aloès, la myrrhe, le safran, le carthame et autres thérapies régulant les menstruations sont efficaces selon les symptômes.

LE SIDA

Selon l'Ayurvéda, le Sida est essentiellement une maladie due à la faiblesse de Ojas qui est la sève vitale du corps et l'essence du système reproducteur soutenant le système immunitaire. Ainsi, le virus du Sida nous affecte que lorsque notre Ojas est déjà faible, à cause notamment d'une activité sexuelle excessive, d'une mauvaise nutrition, d'aliments industriels, de l'usage de drogues, d'un excès de pensées ou d'anxiété et de manque de sommeil. Certaines personnes ayant une faible constitution, sont vulnérables à ces maladies.

Ojas étant l'essence de Kapha, ses symptômes de faiblesse impliquent généralement à la fois un Pitta et un Vata élevés et se

traduisent par l'anxiété, l'agitation, des vertiges, de l'insomnie, des palpitations et une fièvre chronique avec une diminution d'énergie et d'endurance.

Ojas étant par ailleurs lié à sattva, il est recommandé d'avoir une hygiène de vie sattvique. Les plantes sattviques pour le mental telles que le centella, l'acore vrai et le bois de santal sont efficaces. Les toniques comme l'ashwagandha, le shatavari et l'amalaki sont excellents. Les postures yogiques et les exercices de respiration, en particulier le pranayama lunaire (inspiration par la narine gauche et expiration par la narine droite) jouent ici un rôle important.

TRAITEMENT DU SIDA :

Il est recommandé d'associer des régimes anti-Pitta (anti feu) et anti-Vata (anti air). Il faut donc réduire les saveurs épicées, acides, amères et astringentes et consommer des aliments sattviques pour tonifier Ojas tels que les graines et l'huile de sésame, les amandes, les pois chiches, le lait, le yaourt et le ghee (beurre clarifié). Appliquez de l'huile de sésame en usage externe et de l'huile de bois de santal ou de Brahmi sur la tête.

Il est important de s'abstenir de toute activité sexuelle ou au moins de la réduire au maximum. Le coït anal doit particulièrement être évité parce qu'il draine Ojas hors du système (il stimule trop *apana*, mouvement descendant de l'air et fait partir le prana, vitalité positive) ; de même que la masturbation car elle diminue excessivement Ojas (le manque d'échange émotionnel drainant l'énergie hors du système nerveux).

Les plantes ayurvédiques classiques formant de l'Ojas comprennent la plupart des puissants toniques et des toniques pour le système reproducteur, soit l'ashwagandha, le shatavari, le gokshura, le bala et le kapikacchu. Le shilajit est excellent, à raison de 1 à 3 grammes, deux fois par jour, avec du lait et du ghee. Les formules sont l'Ashwagandha Composé, le Shatavari Composé, le Chyavana Prash ou le Tonique Energétique (n°2).

La préparation ayurvédique spécifique, la cendre de diamant (*hira bhasma*) tient une place importante. Le Mercure Composé

(*Makaradhvaj*) est également efficace pour restaurer la vitalité mais pas en cas d'infection aiguë.

Les mantras pour augmenter Ojas sont OM, SHUM et SHRIM. Les gemmes à porter sont les pierres pour Jupiter (saphir jaune, topaze jaune, citrine) et les pierres pour Vénus (diamant, zircon clair).

Les plantes augmentant Ojas doivent être associées aux diurétiques tels que le gokshura ou la salsepareille, afin de nettoyer l'appareil urogénital et au guggulu ou à la myrrhe pour nettoyer les tissus profonds. Le Triphala au guggulu est efficace. Le guduchi est excellent pour résorber les fièvres profondément ancrées et fortifier le système immunitaire. Une grande partie du traitement pour les autres maladies vénériennes est également efficace, selon les symptômes.

Le Brahma rasayana, confiture de centella, a une action nettoyante et purifiante et le safran, en décoction dans du lait, est une plante excellente pour la plupart des conditions du Sida.

La formule ayurvédique classique pour le Sida est constituée, en parts égales, de centella, salsepareille, ashwagandha, shatavari, gokshura, bois de santal et coriandre en ajoutant éventuellement du guduchi, guggulu et shilajit lorsque ces plantes sont disponibles.

Selon la médecine chinoise, le Sida étant principalement une insuffisance de l'essence du rein, il indique généralement une carence plus Yin que Yang bien que cela concerne parfois les deux ; ainsi qu'un système immunitaire ou Chi faible, avec une accumulation interne d'humidité et de chaleur. Les formules chinoises classiques pour le Sida sont Rehmannia 6 ou Rehmannia 8 avec Astragalus. D'autres plantes nettoyant le sang et favorisant la circulation du sang peuvent être ajoutées, telles que la sauge rouge, la pivoine rouge et l'isatis.

Les toniques occidentaux efficaces en cas de Sida sont le ginseng américain, la guimauve, le sceau de Salomon et le sabal. La formule efficace est composée, en proportions égales, de centella, salsepareille, ginseng américain, guimauve, plantain, bois de santal et coriandre.

II.7 MALADIES DIVERSES

Maladies fébriles, maladies cutanées, arthrite et goutte, cancer

LES MALADIES FEBRILES

La médecine ayurvédique traite tous les types de maladies fébriles et infectieuses, y compris les pestes collectives et les endémies pour lesquelles, elle utilise des plantes puissantes, des aliments spécifiques et des thérapies de sudation. De nos jours où les antibiotiques sont remis en cause car ils commencent à ne plus faire d'effet, ces méthodes naturelles reprennent de l'importance et bien qu'elles ne soient pas aussi puissantes ou aussi rapidement efficaces dans les conditions aiguës que les médicaments, elles s'avèrent plus efficaces lors de conditions chroniques. De plus, elles n'entraînent quasiment pas d'effets secondaires. Par ailleurs, non seulement ces thérapies naturelles ne risquent pas d'affaiblir ou de détruire le système immunitaire mais en plus elles renforcent la résistance de l'organisme qui ainsi, n'est pas vulnérable aux nouveaux éléments pathogènes comme cela se produit avec les médicaments. Les plantes ayant une action antibiotique ne génèrent pas de nouvelles souches de bactéries ; et lorsqu'elles sont utilisées au stade initial et avec le soutien de thérapies utilisant un régime alimentaire et une hygiène de vie appropriés, sont aussi efficaces que les antibiotiques allopathiques.

Il est bien entendu recommandé d'être prudents pour soigner de fortes fièvres ou des infections en utilisant uniquement des plantes courantes ; de ne pas considérer ces conditions à la légère et toujours solliciter une aide professionnelle adéquate. Mais, même lorsque nous sommes contraints de prendre des antibiotiques, ces

méthodes de phytothérapie sont en mesure de favoriser le processus de guérison.

Outre l'élévation de la température corporelle, les maladies fébriles sont généralement accompagnées d'un pouls rapide, de courbatures, d'absence de transpiration, d'agitation, d'insomnie, de délire et de manque d'appétit. Selon le type de maladie, il peut y avoir une sensibilité aux changements de température, une grande soif ou de la faiblesse physique.

Les maladies fébriles sont généralement liées à un Pitta élevé, puisqu'un excès de Pitta entraîne fièvre et infections. Toutefois, la fièvre peut provenir de n'importe quel dosha ou d'une combinaison d'entre eux. De plus, la fièvre peut provenir de causes externes comme de blessures. Les fièvres de type Vata proviennent directement d'une accumulation de gaz ou de sécheresse des fluides corporels. Les fièvres de type Kapha sont dues à la congestion et à la stagnation des fluides.

L'Ayurvéda établit une classification des nombreux types et degrés de fièvres. La plupart de ces fièvres étant liées à des conditions aiguës, nécessitant une surveillance médicale, nous ne traiterons que les affections les plus courantes. Ayant déjà examiné au cours de cet ouvrage, les conditions fébriles spécifiques relatives aux différents dysfonctionnements des organes, nous allons maintenant donner une vue d'ensemble.

LES DIFFERENTS TYPES DE FIEVRES

- Les fièvres Pitta se caractérisent par une température corporelle élevée, une sensation de brûlure, de soif, une langue rouge chargée d'un dépôt jaune, des yeux rouges, de la transpiration, des urines jaunes ou brûlantes, des selles jaunes ou de la diarrhée avec de possibles saignements. Les symptômes se traduisent par l'irritabilité, l'agitation et un sommeil perturbé.

- Les fièvres Vata se caractérisent par des symptômes irréguliers et changeants, accompagnés de douleurs violentes. Les poussées de fièvre sont variables : la température monte irrégulièrement et change. Il se produit des symptômes supplémentaires, pro-

pres à un Vata élevé, tels que l'anxiété, l'agitation, la constipation, l'insomnie, la douleur et la raideur corporelle avec des sifflements dans les oreilles.

- Les fièvres Kapha sont généralement basses avec une légère hausse de la température corporelle. Elles sont accompagnées de manque d'appétit, de perte de goût, de saveur sucrée dans la bouche et de salivation excessive. Le corps est lourd, fatigué, froid avec une possible toux et des sécrétions de mucosités.

En cas de fièvres, il est important d'établir une distinction entre les conditions Ama et Nirama dépendant de la présence ou non d'une masse d'aliments non digérés (Ama). Une langue très chargée indique la présence de Ama et il est nécessaire de prendre des plantes facilitant la digestion telles que les épices courantes comme le gingembre et la cannelle ou la formule Trikatu.

TRAITEMENT GENERAL DES FIEVRES :

Les plantes amères sont recommandées, en particulier lors de fortes fièvres car la plupart contiennent des propriétés antibactériennes et antivirales. Certaines se sont même avérées avoir une action antibiotique *in vitro* contre des bactéries et des virus spécifiques. Les plantes amères s'attaquent tout d'abord aux éléments pathogènes, séparés des tissus dans lesquels ils se sont implantés. Cependant, lorsque les plantes sont consommées en excès, elles ont un effet réduisant sur le corps (à un degré moindre que les antibiotiques), qui implique de les prendre avec précaution.

Chaque tradition de phytothérapie à travers le monde possède sa panacée spécifique de plantes amères fébrifuges et anti-inflammatoires. La phytothérapie occidentale utilise l'hydrastis ou le berbérís ; les Chinois, le coptide ou le coptide spp. et l'Ayurvéda, la chirette ou le katuka et la formule Tikta.

De plus, les plantes diaphorétiques sont utilisées pour éliminer la fièvre par la transpiration. L'élévation de la température du corps a pour effet de détruire de nombreux éléments pathogènes, une simple tisane de gingembre frais peut être excellente. La tisane de basilic est encore plus radicale, en particulier le tulsi indien, ou

basilic sacré, qui est efficace pour toutes sortes de fièvres. Prendre 250 ml de plante infusée toutes les deux ou trois heures jusqu'à ce que la fièvre disparaisse.

En médecine ayurvédique, une petite quantité de plantes piquantes et relevées telles que Trikatu sont ajoutées aux plantes amères pour enrayer la fièvre. Le gingembre sec seul est efficace, avec du miel pour Kapha, du beurre pour Pitta et du ghee pour Vata. Le dosage habituel est 1/4 de cuillerée à café de gingembre sec par cuillère à café de miel toute les deux ou trois heures.

Généralement, les diaphorétiques agissent mieux au stade initial de la fièvre, lorsqu'il y a présence de Ama et sont aussi plus efficaces dans les fièvres Vata et Kapha. Les plantes amères sont meilleures pour les fièvres Pitta et Kapha. Les plantes diurétiques peuvent s'employer pour drainer la fièvre vers le bas du corps (étant donné que le feu est apaisé par un mouvement descendant). Les purgatifs peuvent s'employer de la même façon, mais ils sont contre-indiqués en cas de fièvres initiales ou nouvelles qui nécessitent une approche plus diaphorétique (faisant transpirer).

Dans la médecine ayurvédique tout comme dans la médecine chinoise, le gypse, qui est un minéral, s'emploie pour faire baisser les fortes fièvres dangereuses. Les Chinois utilisent une décoction filtrée de ce minéral brut. L'Ayurvéda élabore une cendre spécifique incinérée appelée Godanti Bhasma.

Il faut éviter de manger durant les fortes fièvres, en particulier des aliments lourds et gras. Mais si un grand appétit se manifeste, il est recommandé de consommer des céréales complètes, surtout de l'orge, des haricots de petit soja mungo, du riz ou du Kichari. L'eau des haricots de petit soja mungo ou la soupe aux haricots de petit soja mungo est excellente pour tous les types de fièvres, infections et maladies de toxicité sanguine. Il faut par ailleurs absorber suffisamment de liquide, de préférence des tisanes ou des jus de fruits hydratants tels que le jus de noix de coco ou de poire. Et surtout, en cas de fièvres débutantes, ne pas boire d'eau froide qui a tendance à refouler la fièvre au plus profond du corps. Il est en revanche possible d'humecter d'eau froide la tête et les membres à l'aide d'une éponge, si le besoin de rafraîchir le corps se fait

sentir. L'eau de rose sur la tête et l'huile de bois de santal sur le front sont rafraîchissantes, de même que le henné et le vétiver lorsque ces plantes sont disponibles. A noter que dans la phase initiale ou aiguë, le patient doit se reposer.

Le traitement initial pour les fièvres, tout comme pour le rhume ordinaire, recommande la consommation de plantes épicées et relevées à cause de leur action stimulante et diaphorétique. Le pippali ou le gingembre sec peuvent être pris avec du miel et la formule Trikatu avec de l'eau chaude. Les autres plantes efficaces sont l'arbre à suif, la cannelle, le gingembre, les clous de girofle et le piment de Cayenne.

Les fièvres anciennes ou à maturité durant depuis plusieurs jours voire plus longtemps se traitent à l'aide de plantes classiques, telles que l'hydrastis ou le katuka. A ce stade, les purgatifs, efficaces en cas de constipation ou de douleurs nerveuses dans le bas-ventre, sont les racines de rhubarbe ou la poudre d'aloès pour Pitta et Kapha, du Triphala ou de l'huile de ricin pour Vata.

Les fièvres basses chroniques nécessitent souvent une thérapie tonifiante. Les plantes efficaces pour un Vata élevé ou pour les conditions chroniques Pitta sont le gel d'aloès, le shatavari, le berbérís, l'amalaki, le bala et la guimauve. Le shatavari a un effet spécifique humectant et hydratant sur les fièvres ayant provoqué de la sécheresse, de la déshydratation ou une diminution de fluides corporels. Le guduchi est une plante ayurvédique spécifique pour les fièvres à long terme ou basses et particulièrement en extrait ou amidon appelé *guduchi sattva*, pour les fièvres difficiles et persistantes. Restaurer également la fonction immunitaire et l'appétit, le guduchi est certainement la meilleure plante pour de telles conditions. Prendre 2 à 4 grammes de poudre ou environ 1 cuillerée à café toutes les trois ou quatre heures, dans de l'eau chaude.

Les formules pour les fièvres basses incluent le Shatavari Composé. La confiture ayurvédique à base de plantes, le Chyavana Prash, est excellente à raison de 2 cuillerées à café, deux fois par jour, dans du lait chaud. Cette condition nécessite parfois des plantes permettant de fortifier le système immunitaire comme l'ashwagandha, le bala, le ginseng ou l'astragale.

TRAITEMENT SPECIFIQUE POUR LES FIEVRES :

- Les fièvres Pitta nécessitent principalement des plantes amères. Les plantes ayurvédiques spécifiques sont le katuka, la chirette, le margousier, le vétiver, la verveine des Indes et le bois de santal. Les formules comprennent Sudarshan et Mahasudarshan réduites en poudre ainsi que la Formule Fébrifuge et Purifiant Sanguin (n°7). Après la fièvre, un purgatif amer à base de racines de rhubarbe permet d'éliminer les toxines résiduelles. Les formules chinoises efficaces sont le Coptide et la Scutellaire (pour les infections fébriles) et le Gypsum Composé en cas de forte fièvre accompagnée de soif et de délire.

- Les fièvres de type Vata nécessitent des plantes amères et piquantes telles que le poivre noir, le petit galanga, le gingembre, l'ail et le berbérís. Les formules comprennent le Sudarshan en poudre ou la Formule Fébrifuge prises avec du Trikatu à raison de 1 à 2 grammes de chacune des plantes, deux fois par jour, dans de l'eau chaude.

- Les fièvres Kapha nécessitent principalement des plantes piquantes et chaudes bien qu'il soit toujours possible d'employer des plantes amères. Le poivre noir ou pippali peut se prendre, mélangé à du miel. Les formules sont le Trikatu ou les Clous de Girofle Composés avec du miel.

LES INFECTIONS

Pour les infections, on utilise des antibiotiques amers naturels et des reconstituants pour purifier le sang. En Ayurvéda, la plante la plus répandue est le katuka. La chirette, la gentiane, le berbérís et l'isatis sont également efficaces. En médecine chinoise, la principale plante amère est le coptide. Les autres plantes sont le chèvrefeuille, le forsythia, l'isatis, la scutellaire, le philodendron et les racines de rhubarbe. La plante occidentale courante est l'hydrastis. Le berbérís, la gentiane, l'échinacea, la salsepareille et l'usnée barbue sont également utilisées. La plupart des plantes sont utilisées pour leur action rafraîchissante. Les teintures

d'hydrastis et d'échinacea sont efficaces pour la plupart des infections, prendre 10 à 30 gouttes toutes les 2 à 3 heures.

La myrrhe ou le guggulu sont aussi excellents, en particulier pour les infections profondément ancrées ou durables. La formule Triphala Guggulu purifie le sang des infections. Le reste du traitement pour les infections est similaire à celui préconisé pour les fièvres principalement dues à un Pitta élevé.

Nous allons maintenant examiner une forme d'infection générale, les furoncles et l'anthrax.

LES FURONCLES ET L'ANTHRAX

Les furoncles et l'anthrax sont des infections locales de staphylocoques et autres bactéries de la peau et des follicules pileux. Impliquant une toxicité sanguine, ils sont caractérisés par des gonflements, des douleurs, de la fièvre, des suppurations et apparaissent plus fréquemment sur le dos, les jambes et les bras mais aussi éventuellement, sur n'importe quel endroit du corps. L'acné est une condition plus légère pouvant se soigner à l'aide du même type de thérapies.

En médecine occidentale, les furoncles sont liés à des facteurs externes. En Ayurvéda, ils témoignent avant tout d'une impureté interne qui nécessite un nettoyage interne de l'organisme. Les furoncles constituent une condition de Ama (toxines) provenant généralement d'une mauvaise alimentation mais pouvant aussi résulter d'autres conditions infectieuses. Le foie étant le principal organe impliqué, la toxicité hépatique en est la cause.

LES DIFFERENTES SORTES DE FURONCLES

Les furoncles de type Pitta se caractérisent par la rougeur, des gonflements, la soif et la fièvre. Les furoncles de type Kapha contiennent une grande quantité de pus, et suscitent la tristesse, la lourdeur et la lassitude. Les furoncles Vata sont durs, secs et douloureux ; ils sont longs à mûrir et peuvent migrer vers d'autres points du corps.

Les furoncles résultent généralement de la consommation d'aliments ou d'eau contaminés ou d'abus d'aliments épicés, relevés, acides et salés (aliments favorisant Pitta) mais aussi sucrés, huileux et gras. Un excès de saveur sucrée, créant une faiblesse digestive et de la fermentation, tend à acidifier le sang. L'exposition prolongée au soleil ou à la chaleur, une trop grande quantité de saunas ou de bains chauds et autres éléments similaires aggravant Pitta, contribuent aussi à engendrer cette infection. La colère, l'irritabilité, le stress ou les émotions réprimées constituent des facteurs psychologiques déclenchant. Ces infections surviennent souvent lors de voyages dans des pays chauds, ayant un taux élevé de bactéries.

Le traitement médical occidental prescrit essentiellement des antibiotiques. Le principal danger des furoncles concerne l'aggravation qui, en se répandant dans les organes internes ainsi que dans tout le corps, peut même provoquer la mort.

TRAITEMENT GENERAL DES FURONCLES :

Lors des conditions aiguës, il est essentiel de suivre un régime alimentaire et une thérapie à la fois désintoxiquants et anti-Pitta. Il est recommandé de consommer des salades, des pousses et des jus de légumes frais de préférence ; et éviter les produits laitiers, le pain, les sucreries, les huiles, la viande, le poisson et les champignons. Tout aliment non frais, réchauffé et en conserve, industriel ou dévitalisé tel que le sucre blanc et la farine blanche est strictement proscrit. Il ne faut utiliser aucune épice à part le curcuma et la coriandre. Ne pas appliquer d'huile sur le corps, à part l'huile essentielle de bois de santal ou de gardénia, sur le front. Il faut éviter les exercices violents ou l'aérobic.

Les amers sont indiqués avec des astringents. Les tisanes reconstituantes, car purifiant le sang, sont excellentes : la luzerne, le plantain, le trèfle rouge, la bardane et le pissenlit. La phytothérapie spécifique implique d'employer des plantes naturelles antibiotiques et spécifiques pour éliminer le pus, en drainant la suppuration.

Les traitements se font à la fois par voie interne et externe, sous forme d'applications locales de compresses de plantes ou de cataplasmes. Les plantes ayurvédiques essentielles sont le manjishta, le katuka, le margousier, l'isatis, le curcuma et le berbérís. Le gel d'aloès peut se prendre en dosage de 2 cuillerées à café, trois fois par jour, avec un peu de curcuma. Les formules sont la Formule Fébrifuge et Purifiant Sanguin (n°7) et le Tonique pour le Côlon (n°5). En usage externe, le ghee s'avère d'autant plus efficace qu'il est âgé, même s'il a une odeur forte.

Les plantes chinoises sont le chèvrefeuille, le forsythia, l'isatis, le coptide, la scutellaire et le philodendron. Les formules sont le Chèvrefeuille et le Forsythia Composés pour les conditions moins graves et le Coptide et la Scutellaire Composés pour les cas aigus. Les plantes occidentales sont la bardane, la salsepareille, le sassafras et le trèfle rouge pour les infections les moins graves et la myrrhe, le mouron blanc, le pissenlit, le berbérís et l'hydrastis pour les conditions graves.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DES FURONCLES :

- Les furoncles Vata résultent de l'exposition au vent, de la sécheresse dans le sang, de la distension abdominale et de la constipation. Les laxatifs tels que le Triphala aident à éliminer les toxines du gros intestin ; le Triphala Guggulu ou la teinture de myrrhe est excellente. La salsepareille est une plante efficace seule et l'ail est généralement efficace, particulièrement pour faire mûrir les furoncles.

- Les furoncles Kapha sont liés aux résidus circulant dans le système lymphatique et accompagnent parfois les maladies produisant des mucosités. Le pus étant une sorte de mucosité sous-cutanée, le traitement nécessite l'utilisation de plantes expectorantes et de substances à la saveur épicée. Les plantes efficaces sont la cannelle, l'angélique, le curcuma, le sassafras et l'acore vrai. La plupart des plantes Pitta peuvent aussi être utilisées avec le Trikatu ou le gingembre sec.

LES MALADIES DE PEAU

La peau est à la fois l'organe le plus important du corps et celui qui est le plus exposé au monde extérieur. Soit la peau nous protège des forces extérieures, de la chaleur et du froid, du vent et de la sécheresse, soit elle permet à ces forces de pénétrer dans notre corps, entraînant diverses maladies. Ainsi, la peau est-elle en adhérence avec le système immunitaire. Une belle peau, brillante et légèrement huileuse révèle un bon système immunitaire et une bonne résistance aux maladies. Une peau décolorée, trop sèche ou trop grasse ou enflammée indique une faible résistance aux maladies et la possibilité de sérieux problèmes de santé.

La peau reflète le plasma (*rasa dhatu*) qui constitue le premier tissu résultant de la nourriture que nous avons digérée, et exprime la santé et la nutrition. Il est donc essentiel de lui apporter des soins appropriés pour se maintenir en bonne santé ; de nombreuses maladies se manifestent par la peau mais se traduisent aussi par des problèmes cutanés.

Des massages réguliers à l'huile protègent la peau et renforcent le système immunitaire, en particulier les massages pratiqués avec des huiles lourdes comme les huiles de sésame et d'amande qui enrobent et protègent la peau. Les thérapies de vapeur et de sudation ainsi que les saunas nettoient la peau. Ces deux méthodes, fondements des thérapies ayurvédiques *snehana* (application de l'huile) et *svedana* (sudation), établissent les pratiques fondamentales du Pancha Karma. Elles jouent également un rôle essentiel dans toute bonne hygiène de vie lorsqu'elles sont pratiquées régulièrement pour se maintenir en forme. Nous devrions tous prendre grand soin de notre peau, non pas seulement dans un but esthétique mais pour protéger notre santé générale et se prévenir des maladies. Et par exemple choisir des cosmétiques naturels protégeant et régénérant la peau.

Il existe une grande variété de maladies de peau telles que le psoriasis, l'eczéma, les éruptions cutanées et les dermatites contagieuses. En Ayurvéda, ces maladies sont classées brièvement selon les trois doshas. Celles provenant de toxines externes comme

le chêne vénéneux et le sumac vénéneux sont généralement traités de façon identique au type Pitta.

Les maladies de peau sont plus courantes chez les types Pitta parce que Pitta peut échauffer le sang et irriter la peau ; celles notamment qui impliquent une perte de pigmentation, telles que la leucodermie, sont généralement des troubles Pitta, à cause de la couleur du feu qui gouverne le teint.

Les facteurs à l'origine des maladies de peau proviennent d'une trop grande consommation de saveurs acide, salée et piquante, d'aliments trop lourds, trop sucrés ou trop huileux, de consommation d'alcool, d'une vie à l'extérieur et d'une trop grande utilisation de cosmétiques. L'origine et le traitement de ces maladies sont similaires aux furoncles, à l'anthrax et autres maladies dues à une toxicité sanguine.

La peau est liée au plasma, au chemin extérieur de la maladie, et au sang. Par conséquent, les maladies de peau sont donc liées aux poumons et au foie. Ainsi, les expectorants et les diaphorétiques pour nettoyer les poumons tout comme les régénérants et les toniques amers pour nettoyer le foie sont les éléments essentiels de ce traitement.

TRAITEMENT GENERAL DES MALADIES DE PEAU :

Il existe de nombreuses plantes efficaces pour nettoyer et soigner la peau. Parmi les plus efficaces se trouvent les plantes pour purifier le sang comme le pissenlit, la bardane, le trèfle rouge, le plantain, l'achillée et la prunelle commune. Les plantes ayurvédiques sont le curcuma, le berbérus, le bois de santal et le guggulu et les plantes chinoises, le chèvrefeuille, le forsythia, l'isatis et le bupleurum. Ces plantes sont principalement indiquées dans les cas aigus. Dans les cas chroniques, il est recommandé de prendre des lénifiants et des toniques comme la guimauve, la réglisse, le shatavari et le gokshura.

Le psorallia ou Bakuchi en sanskrit, est une plante ayurvédique importante en cas de leucodermie, pour rétablir la pigmentation et régénérer la peau, les ongles et les cheveux. Prendre 5 grammes

de plante réduite en poudre, deux fois par jour, avant les repas avec un peu de coriandre et de miel pour masquer son goût amer. Cette plante peut également se prendre sous forme d'huile médicinale.

En cas de maladies de peau, les plantes sont utilisées par voie externe ou interne. En usage externe, les décoctions servent à nettoyer la peau, et on applique des pansements ou cataplasmes sur les inflammations ou encore massez avec les huiles à base de plantes.

Le ghee est excellent en usage externe, pour les maladies inflammatoires, les éruptions cutanées, les urticaires et les brûlures et est plus efficace préparé dans un récipient en cuivre avec un demi volume d'eau. Il doit être maintenu ainsi pendant un mois tout en étant remué de temps en temps, si possible à l'aide d'une cuillère en cuivre. Le ghee devient alors blanchâtre, dégage un arôme agréable de noix de coco. Ce genre de ghee est mieux absorbé par la peau. Il est excellent pour toutes sortes d'éruptions cutanées et de brûlures. A noter que cette préparation, élaborée pendant une période plus courte en remuant rapidement l'eau et le ghee dans un récipient en cuivre s'appelle *Shatodhara ghrita* et peut être achetée en Inde

Le gel d'aloès est une autre préparation pour presque toutes les sortes d'éruption cutanée. Le jus de coriandre fraîche est efficace pour la plupart des allergies de peau. La pommade ayurvédique de curcuma est surtout efficace pour l'acné ou pour améliorer le teint. Mais certaines pommades ayurvédiques au curcuma contiennent des huiles essentielles, comme l'huile de bois de santal qui peuvent irriter la peau lorsqu'elles sont utilisées en trop grande quantité.

Le safran est une plante spécifiquement nourrissante pour la peau lorsqu'il est pris dans une décoction de lait (1 gramme pour 250 ml). La cendre de perle, *moti bhasma*, ou la poudre de perle est également excellente. Le shatavari rafraîchit et hydrate la peau, améliore le teint et apaise les inflammations.

Il est important de noter que les éruptions cutanées risquent souvent de s'empirer avant de s'améliorer, au moment où la chaleur et les toxines sont éliminées du corps. Par ailleurs, il ne faut jamais terminer un traitement trop rapidement lorsque la condition s'améliore.

LES DIFFERENTES SORTES DE MALADIES DE PEAU

- Les maladies de peau de type Pitta se caractérisent par de la rougeur, des congestions, de la fièvre, des infections et de l'irritabilité. Elles sont augmentées par la chaleur et l'exposition au soleil. Elles s'empirent avec toute application d'huile.

- Les maladies de peau de type Vata se traduisent par une peau sèche ou squameuse, des irritations, de la distension ou de la constipation. Elles sont aggravées par le vent et la sécheresse et apaisées par l'application d'huiles lourdes, en particulier l'huile de sésame.

- Les maladies de peau de type Kapha se caractérisent par des plaies suintantes accompagnées de congestion, d'œdèmes et de démangeaisons. Elles sont aggravées par l'humidité et le froid. Mais aussi par toute application d'huile.

TRAITEMENT SPECIFIQUE DES MALADIES DE PEAU :

- Pour les maladies de peau de type Pitta, il est recommandé de suivre un régime alimentaire anti-Pitta en évitant les aliments pouvant contenir des allergènes tels que les solanacées, les tomates, les pêches et les fraises ainsi que les produits laitiers. Boire du jus de noix de coco, de grenade ou d'ananas sucré pour nettoyer l'organisme. Eviter l'exposition à la chaleur et au soleil. Les huiles les plus efficaces pour les applications externes sont les huiles de noix de coco ou de tournesol. Le ghee est excellent. Le gel d'aloès ou le jus de coriandre fraîche est également excellent en application externe. Brahmi ou l'huile de Bhringarj ou ces plantes en décoction sont excellentes pour les éruptions sur la tête, le cou et le visage. La plupart des reconstituants classiques, tels que la bar-

dane ou le trèfle rouge sont excellents. Les laxatifs amers, tels que les racines de rhubarbe ou l'aloès, sont efficaces ainsi que la Formule Fébrifuge et Purifiant Sanguin (n°7) prise avec du gel d'aloès ou de la tisane de pissenlit.

- Les types Vata doivent suivre un régime alimentaire anti-Vata ; s'appliquer régulièrement des huiles adoucissantes, telles que l'huile de sésame ; utiliser des laxatifs et effectuer des lavements thérapeutiques. Le Triphala doit se prendre régulièrement, 5 à 10 grammes au coucher. Le Triphala guggulu ou la teinture de myrrhe est excellente. Il faut éviter de s'exposer au vent, au froid et aux changements brusques de température.

- Les types Kapha doivent suivre un régime alimentaire anti-Kapha en évitant les aliments lourds, gras et huileux, en particulier le fromage et le yaourt. Supprimer l'huile en usage externe et interne. Les poudres sèches appliquées sur la peau sont souvent plus efficaces telles que les plantes anti-Kapha réduites en poudre : l'acore vrai, le gingembre ou la moutarde. Les plantes diurétiques sont le plantain, les graines de bardane ou les herbes à rhumatisme. Les formules, la Formule Fébrifuge et Purifiant Sanguin (n°7) prise avec de l'eau chaude ou de la tisane de gingembre.

L'ARTHRITE

L'arthrite fait partie des maladies chroniques et dégénératives les plus courantes à laquelle la médecine moderne offre peu de traitements, en dehors de l'aspirine. En Ayurvéda, l'arthrite est appelée *Amavata*, condition d'air toxique donc l'arthrite est essentiellement une maladie Vata. Elle implique de la douleur et une dégénérescence des os, qui sont les principaux tissus Vata du corps. Elle est également divisée en deux types ou stades, selon les trois doshas.

Les causes de cette maladie résultent de facteurs internes autant qu'externes. L'arthrite est plus courante dans les climats balayés par le vent, humides et orageux. Elle est liée à un Agni faible et à une mauvaise digestion causant une accumulation de Ama (toxi-

nes), puis un fonctionnement incorrect du côlon favorisant le transport des toxines jusque dans les articulations. L'arthrite peut également provenir de blessures. Mais cette maladie est surtout un autre trouble du système immunitaire dans lequel le corps s'attaque à lui-même, et qui justifie donc le même traitement que celui qui est préconisé pour les allergies.

TRAITEMENT GENERAL DE L'ARTHRITE :

En Ayurvéda, l'état des os est reflété par celui du côlon dans lequel les substances nutritives sont prélevées pour nourrir les os. Le Vata ou les déchets de gaz, absorbé dans le côlon, émigre dans les os et crée de l'arthrite. Aussi, faut-il pour soigner l'arthrite, traiter également le côlon. En cas de constipation ou de malabsorption dans le côlon, prendre 2 à 5 grammes de Triphala au coucher. Les lavements nettoyants sont efficaces, en particulier avec des décoctions de Dashamula. Pour fortifier les os, effectuer des lavements à l'huile de sésame composés de 250 ml d'huile et 250 ml d'eau chaude à garder vingt minutes, deux fois par semaine. L'application d'huile sur le côlon est aussi efficace que masser les os et les articulations.

LES HUILES DE SESAME MEDICINALES

En usage externe, les huiles médicinales assouplissent les articulations, libèrent les toxines, nourrissent les tissus et apaisent la douleur. L'huile médicinale ayurvédique spécifique à base d'huile de sésame est excellente à cet égard.

- L'Huile Mahanarayan, dont l'ingrédient principal est le shatavari, est excellente pour améliorer la flexibilité, apaiser la raideur et neutraliser la douleur. Elle est efficace en cas de fatigue musculaire, pour soigner les varices, nourrir la peau et pour les danseurs et les athlètes.

- L'Huile Narayan dont l'ingrédient principal est l'ashwagandha est efficace pour les douleurs musculaires et articulaires. Elle améliore la circulation dans les extrémités inférieures et aide à retarder le processus de vieillissement.

- L'Huile Sahachardi, dont l'ingrédient principal est le saharharda, est spécifique pour la polyarthrite rhumatoïde et efficace en cas d'atrophie musculaire (dégénérescence des nerfs). Il est recommandé d'appliquer ces huiles quotidiennement en massages doux.

- L'Huile de Chandanabalalakshadi, dont l'ingrédient principal est le bois de santal, est rafraîchissante et efficace pour l'arthrite de type Pitta.

Vous pouvez utiliser de l'huile de sésame chaude lorsque ces huiles ne sont pas disponibles. L'huile de ricin, excellente pour les douleurs arthritiques, est particulièrement efficace en cas de gonflements et aussi pour activer la guérison des tissus. Appliquez l'huile de ricin sur les articulations affectées en la gardant toute la nuit pour obtenir une meilleure action. Il est possible de préparer sa propre huile médicinale en faisant chauffer des plantes spécifiques dans une huile de sésame (pour plus d'informations, consulter *Yoga of Herbs*)¹. La thérapie de sudation effectuée à l'aide de saunas ou de caissons de sudation est excellente. Un tuyau relié au couvercle d'un autocuiseur dans lequel cuisent des plantes spécifiques, généralement Dashamula Composé, permet d'appliquer la vapeur sur les emplacements de l'arthrite pour un traitement plus direct (*nadi sveda*). Les plantes diaphorétiques, favorisant la transpiration telles que l'éphédra, l'angélique, le nirgundi, les feuilles de laurier ou les feuilles d'eucalyptus augmentent le pouvoir thérapeutique de la vapeur.

Les huiles essentielles à base de plantes telles que les huiles de camphre, de menthe et de gaulthérie sont très efficaces en application externe, surtout en cas de douleur et de gonflements. Elles peuvent être dissoutes avec des frictions à l'alcool ou combinées à des plantes toniques telles que l'ashwagandha et à des préparations d'huile de sésames médicinales. La gaulthérie contenant du

¹ Edition française : « *La Divinité des Plantes* » éd. Turiya, 2003. (N.d.T)

méthyle salicylique, s'emploie à la place de l'aspirine pour apaiser les douleurs.

L'arthrite étant une condition toxique ou Ama, il est avant tout nécessaire de brûler les toxines en ravivant le feu digestif. Les jeûnes courts ou les plantes épicées et relevées sont efficaces telles que le piment de Cayenne, la cannelle, le gingembre sec et le petit galanga. Vous pouvez également porter des gemmes chauffantes telles que le rubis ou le grenat sertis dans l'or. Il faut toutefois, en cas de fièvre ou d'inflammation, rester prudent avec ces remèdes échauffants et éviter les aliments humides, lourds, formant Ama ainsi que les repas irréguliers.

Les plantes essentielles contre les rhumatismes sont le guggulu, les racines de ricin, le curcuma, le souchet rond, le petit galanga, le nirgundi et la liane Caca. Ces plantes apaisent les douleurs articulaires et favorisent la flexibilité. Le guggulu est spécifique pour nettoyer les tissus osseux, fortifier les os et améliorer la flexibilité. Il est également efficace pour les blessures sportives susceptibles d'entraîner de l'arthrite. Le souchet rond, également utilisé en médecine chinoise, est employé en Ayurvéda pour arrêter les douleurs articulaires et les contractions. La liane Caca et nirgundi ont d'efficaces propriétés analgésiques en cas de douleurs rhumatismales. La liane Caca peut également s'employer pour les douleurs abdominales tandis que le nirgundi est un agent anti-inflammatoire efficace, utilisé dans la plupart des formules contre l'arthrite.

Les formules ayurvédiques les plus efficaces sont le Triphala Guggulu, Yogaraj Guggulu et Mahayogaraj Guggulu (les deux dernières contiennent des minéraux spéciaux). Yogaraj Guggulu est généralement la plus efficace des trois formules bien que des études cliniques récentes en Inde ont démontré que le simple guggulu est aussi efficace, pris en quantité élevée, telle que 6 grammes par jour, que ces formules complexes. La Formule Antirhumatisme (n°13), qui est une combinaison moderne de pur guggulu, est excellente.

La formule efficace à base de plantes occidentales est composée, en parts égales, d'angélique, de gingembre sauvage, de can-

nelle et de réglisse. Les plantes sont infusées, ou réduites en poudre et prises à raison d'une cuillerée à café avec du miel dont l'action est plus nettoyante que le sucre, le lait ou le ghee. Cette formule, très efficace au stade initial de l'arthrite, est plus efficace pour les types Vata ou Kapha. En cas de grande quantité de Pitta ou d'inflammation, il faut rajouter une ou deux plantes amères telles que le katuka, le berbérus ou l'hydrastis à cette formule.

Les plantes chinoises sont Du huo, Qiang huo, le ligusticum, *Gentiana macrophylla* et le ginseng sibérien. Le ligusticum est le meilleur analgésique. Le ginseng sibérien est excellent pour l'arthrite chronique et dégénérative en particulier associé à l'ashwagandha, pour les personnes âgées. Les plantes occidentales supplémentaires sont la myrrhe, le chaparral et le yucca. Le kava kava est aussi excellent pour les douleurs articulaires et pour améliorer la flexibilité.

LES DIFFERENTES SORTES D'ARTHRITE

- L'arthrite de type Vata implique des douleurs violentes variables, migrantes, lancinantes et aiguës. L'application de chaleur les apaise tandis que le froid les aggrave. La peau est sèche ou squameuse, les articulations sont raides, craquantes et les mouvements difficiles, avec à terme, une éventuelle déformation des os. Il peut y avoir de la constipation, des flatulences ou une distension abdominale ainsi que des douleurs lombaires. La nervosité, l'anxiété, la peur et l'insomnie sont des facteurs courants.

- L'arthrite de type Pitta implique des inflammations, des gonflements, de la fièvre ou des sensations de brûlure. La douleur est apaisée par le froid et aggravée par la chaleur. Les symptômes se traduisent par la transpiration, des selles liquides et de l'irritabilité.

- L'arthrite de type Kapha implique des gonflements et des œdèmes aux articulations. La douleur est à la fois localisée mais sourde, lourde et douloureuse. Elle est apaisée par la chaleur et aggravée par le froid et un temps humide. La peau est huileuse. Il peut y avoir de la congestion dans la poitrine ou du mucus dans les selles.



TRAITEMENT SPECIFIQUE POUR L'ARTHRITE :

- Le traitement pour l'arthrite de type Vata est similaire au traitement général, avec un régime alimentaire anti-Vata, anti-Ama et désintoxiquant, à base de guggulu et d'huiles de sésame médicinales. Le petit galanga est une plante spécifique pour cette condition. En cas de dégénérescence et atrophie des os, il est nécessaire de prendre des toniques tels que l'ashwagandha et le vidari en veillant à ce que les toniques n'aggravent pas la toxicité (masse d'aliments non digérés) à cause de leur nature lourde. L'hygiène du côlon, déterminante, est entretenue avec de l'huile de ricin ou du Triphala. Il est recommandé de pratiquer des massages réguliers à l'huile, y compris sur la région du côlon. Les bains chauds avec des sels minéraux, tels que le sel d'Epsom, apaise les articulations et favorise la libération des toxines.

- Pour l'arthrite de type Pitta, il est indiqué de prendre des plantes amères supplémentaires accompagnées d'un régime alimentaire anti-Pitta. L'huile ou la pâte de bois de santal, l'huile de noix de coco ou l'huile de Brahmi peuvent être appliquées sur les articulations, de même que les préparations froides composées de poches de glace. Les plantes efficaces sont le guggulu, le shallaki, le bois de santal, le guduchi, l'aloès, le margousier, le curcuma, le safran et autres plantes amères contre les rhumatismes. La Formule Antirhumatismale (n°13) doit se prendre avec du gel d'aloès.

- Pour l'arthrite de type Kapha, les plantes épicées et relevées sont particulièrement indiquées comme la cannelle, le gingembre, la moutarde, le piment de Cayenne, le curcuma ou la formule Trikatu. Les plantes relevées comme la moutarde, le piment de Cayenne ou le gingembre s'utilisent sous forme de pâte, d'emplâtre ou d'alcool à frictionner. La poudre d'acore vrai est excellente en massage sec, sur la région affectée. L'huile de moutarde s'emploie en usage externe avec un peu de piment de Cayenne. Le sucre, les produits laitiers et les aliments huileux sont à éviter absolument.

LA GOUTTE

La goutte est un trouble métabolique au cours duquel l'acide urique se dépose dans le cartilage, les articulations et le plus souvent dans le gros orteil qui s'enfle et devient très douloureux. L'Ayurvéda la considère comme une condition similaire à l'arthrite ainsi de nombreux traitements sont identiques. La goutte est appelée *Vata rakta* en Sanskrit «présence de Vata dans le sang». Le traitement consistant à réduire Vata et à purifier le sang.

La goutte provient d'une consommation d'aliments intoxiquant le sang comme des aliments trop salés, des aliments acides et épicés, trop riches, trop huileux, trop relevés, ou mal préparés. Il faut éviter la viande, le sucre, les confitures, les pâtisseries, les haricots, les champignons, le yaourt, les cornichons, les fruits acides et l'alcool. Et consommer à volonté des légumes frais ainsi que des fruits frais, du riz, du blé, des pommes de terre et du lait.

Les plantes recommandées sont reconstituantes, telles que le manjishta, le guduchi, le guggulu, la myrrhe, le margousier, le bois de santal et le vétiver. Le gel d'aloès, de préférence avec du curcuma, est un bon remède simple de même que la Formule Fébri-fuge et Purifiant Sanguin (n°7). L'huile de pinda ou de ricin est utilisée en usage externe. Les plantes occidentales sont le pissen-lit, le trèfle rouge, la bardane et le berbérus.

PROBLEMES DENTAIRE / GINGIVITES ET SAIGNEMENT DES GENCIVES

La condition des gencives et des dents reflète la santé des os. Ainsi, les personnes ayant de mauvaises dents ont tendance à développer les autres maladies Vata, ou osseuses, telles que l'arthrite. Tandis qu'une bonne dentition est généralement un signe de longévité.

En Inde, de nombreuses pâtes et poudres dentifrices contiennent des extraits de plantes. Les dentifrices ayurvédiques, aujourd'hui disponibles en Occident, contiennent des plantes spécifiques à la saveur épicée et astringente pour stimuler et tonifier

les gencives. Des plantes similaires sont utilisées dans la préparation de poudres dentifrices ayurvédiques.

L'Ayurvéda préfère les poudres aux pâtes dentifrices. Ces poudres, en massages quotidiens sur les gencives, préviennent voire éliminent la plupart des problèmes de gencives. Le massage à l'huile de sésame ou de noix de coco est également efficace pour maintenir le tonus des gencives, particulièrement pour les types Vata ou ceux souffrant d'atrophie gingivale. D'une manière générale, les massages des gencives sont essentiels pour le maintien de la santé et la longévité des dents et des gencives.

Pour éliminer la mauvaise haleine ou un mauvais goût dans la bouche, les infusions de plantes épicées sont efficaces à base de thym, de menthe, de cannelle et de clous de girofle. Les clous de girofle, le gingembre sauvage et le frêne sont des analgésiques efficaces contre les douleurs dentaires à raison de plusieurs gouttes de teinture mère appliquées directement à l'emplacement de la douleur. A noter que sucer des clous de girofle après les repas, rafraîchit l'haleine.

La gingivite ou le saignement des gencives est généralement une condition Pitta (feu ou infectieux) mais peut aussi provenir d'un manque d'hygiène buccale. Les types Vata souffrent davantage d'atrophie des gencives. Les types Kapha ont généralement de bonnes gencives mais les inflammations ou la consommation excessive de sucre peut les détériorer.

Il est recommandé de soigner les gencives enflées en appliquant des plantes astringentes sur les gencives telles que l'alum, Heuchère saxifrage, le curcuma, *Acacia catechu*, la myrrhe ou le Triphala réduit en poudre. La simple poudre de Triphala est excellente. Les amers, tels que l'hydrastis ou le katuka, sont efficaces grâce à leur action anti-inflammatoire. Malheureusement, la plupart de ces plantes ayant un goût désagréable, on y adjoint des épices telles que la menthe poivrée, la menthe verte ou la réglisse pour augmenter leur efficacité en les aidant à pénétrer plus profondément dans les gencives. Toutefois, en cas de gencives atrophiées, utiliser les astringents avec précaution.

Si le problème n'est pas simplement local, c'est qu'il provient généralement d'un Pitta élevé avec de l'acidité ou de la chaleur dans le foie ou l'estomac. Il faut alors traiter ces éléments directement.

LE CANCER

En Ayurvéda, le cancer est une maladie impliquant souvent les trois doshas, bien qu'il commence habituellement par une prédominance de l'un d'entre eux. Le feu digestif et les autres Agnis sont faibles, ce qui permet aux substances toxiques de s'accumuler ; et à terme, au cancer, représentant une énergie vitale négative, de s'installer dans le corps comme un parasite. L'énergie vitale négative provenant souvent d'un excès de Apana (mouvement d'air descendant), les troubles de Apana qui en découlent tels que la distension abdominale, la constipation et la diarrhée peuvent donc constituer les fondements de cette maladie. Ainsi, les cellules cancérigènes, privées d'oxygène (prana), forment une excroissance à l'intérieur du corps et hors des règles du prana.

Le cancer a de nombreuses causes, dont notre environnement toxique, des aliments dévitalisés, un mode de vie sédentaire, un manque d'effort et une absence de vie spirituelle. Il résulte souvent d'émotions réprimées ou d'une stagnation émotionnelle, entraînant une accumulation de toxines et de doshas en excès. Dans la médecine occidentale ancienne, il était considéré comme une maladie de mélancolie ou de bile noire, se traduisant également par une répression émotionnelle. Ainsi, les mesures curatives physiques ne sont généralement pas suffisantes pour recouvrer la santé.

Dans le système védique, le cancer est considéré comme un trouble psychique, une perturbation au niveau de l'aura permettant à une force astrale négative de pénétrer dans le corps. Le nettoyage émotionnel, les mantras et la méditation sont essentiels pour le combattre.

LES THERAPIES SPIRITUELLES POUR LE CANCER :

La thérapie par les gemmes nous protège du cancer. Les gemmes sont capables d'équilibrer l'aura et de protéger la vie. Le saphir bleu serti d'or est réputé pour ses propriétés antitumorales. Il aide à chasser les forces négatives envahissant le corps, mais doit être porté avec d'autres pierres pour augmenter la force vitale positive. Le diamant est la pierre bénéfique par excellence pour soutenir la vie ainsi que la longévité. Le diamant, le saphir jaune et la topaze jaune sont les meilleures pierres pour augmenter Ojas, énergie du système immunitaire. Le rubis, le grenat ou le corail rouge favorisent le rétablissement de l'énergie nécessaire pour se débarrasser de la stagnation, à l'origine de la tumeur. L'émeraude et la péridot favorisent l'augmentation du prana, soulagent la douleur et dissipent le manque d'harmonie.

Des préparations de diamant spécifiques (*hira bhasma*) sont particulièrement efficaces. Les mantras sont excellents pour le cancer. Le simple fait de chanter OM est excellent pour ouvrir l'aura et nettoyer l'air psychique. Le mantra RAM est plus efficace pour obtenir la protection et faire appel à la force de guérison Divine. HUM est efficace pour chasser les énergies vitales négatives.

Le pranayama est essentiel pour augmenter le prana, force vitale positive. Pratiquer un pranayama solaire pour les types Kapha, un pranayama lunaire pour les types Pitta et une respiration alternée par les narines pour les types Vata. La pratique du pranayama est un préventif essentiel contre le cancer.

LES DIFFERENTES SORTES DE CANCER

- Le cancer de type Vata implique des facteurs émotionnels tels que la peur, l'anxiété, la dépression et l'insomnie. Les tumeurs sont sèches, dures et d'apparence variable. La peau devient grise, marron ou sombre. Il y a de la distension, de la constipation et d'autres symptômes de Vata élevé. Le cancer du côlon est souvent un type Vata.

- Dans les types Pitta, il y a de la colère, de l'irritabilité, du ressentiment ou de la haine. La tumeur est enflammée, infectée et associée à une sensation de brûlure ou à des hémorragies ou saignements. La plupart des types de cancer de la peau, des yeux ou du foie sont de nature Pitta.

- Le cancer de type Kapha implique de la fatigue, un sommeil excessif, de la congestion et de la salivation. Généralement, des tumeurs bénignes apparaissent en premier avant de se transformer en tumeurs malignes. La chirurgie est efficace lorsque le cancer est diagnostiqué suffisamment tôt. Le cancer des poumons ou de la poitrine constitue souvent un cancer de type Kapha.

TRAITEMENT DE PHYTOTHERAPIE POUR LE CANCER :

La phytothérapie pour réduire le cancer est classée en plusieurs catégories. Une formule spécifique contre le cancer associe divers aspects de ces approches, variant selon les maladies.

1. *Les plantes reconstituantes puissantes ou purifiant le sang*

Ces plantes détruisent les toxines, neutralisent le poison et réduisent les infections. Les plantes anticancérigènes les plus connues se situent dans cette catégorie et certaines plantes orientales telles que : le trèfle rouge, le pissenlit, la prunelle commune, l'euphorbe, le bardane, la salsepareille, la salsepareille indienne et l'oldenlandia chinois. Ces plantes ont une meilleure action fraîches et accompagnent un régime alimentaire désintoxiquant composé de jus d'herbe de blé. Il peut s'avérer nécessaire de prendre quotidiennement 30 à 90 grammes de plantes fraîches en décoction. Ces plantes sont efficaces contre le cancer des lymphes ou de la peau et agissent plus efficacement sur les variétés Pitta ou Kapha.

2. *Les stimulants circulatoires puissants ou plantes favorisant la circulation sanguine*

Ces plantes favorisent la circulation, enrayent la stagnation, réduisent les amas et favorisent la guérison des tissus et sont : le curcuma et la zédoaire (de la même famille), le safran, le carthame, la myrrhe, le manjishta et le guggulu. Les plantes chinoises supplémentaires sont la sauge rouge et le sparganium. Une grande

partie de ces plantes, efficaces contre le cancer du sein, de l'utérus, du foie et du pancréas, agissent sur les trois doshas, sans nécessiter un dosage aussi élevé que celui des purifiants sanguins.

3. *Les toniques renforçant le système immunitaire*

Ce sont les célèbres plantes chinoises comme le ginseng, l'astragale, le dang shen, le bai zhu blanc, le schisandra et la livèche et les plantes ayurvédiques telles que l'ashwagandha, le shatavari, le guduchi, le bala, le shilajit, le kapikacchu et le musali blanc et noir. Les plantes chinoises, de même que les plantes ayurvédiques, ont démontré leur effet tonifiant sur le système immunitaire dans les études cliniques récentes. Les plantes occidentales telles que le ginseng américain, les racines de consoude et le sceau de Salomon ont des effets similaires. Ces toniques agissant mieux dans les conditions d'asthénie qui sont généralement de nature Vata, permettent également au patient soumis à de puissantes thérapies composées de phytothérapie, régime alimentaire, intervention chirurgicale ou chimiothérapie de conserver sa vigueur. Les dosages doivent être élevés, comme par exemple 30 grammes ou plus de plantes chaque jour.

4. *Les expectorants spécifiques ou plantes dissipant les mucosités*

Il s'agit du fucus, de l'algue marine, de la mousse d'Irlande, du bhallatak ayurvédique et du fritillaire chinois qui agissent de façon plus efficace sur le cancer de la glande thyroïde, du cou ou des glandes lymphatiques mais sont également efficaces pour les autres types de cancer. Selon l'Ayurvéda, elles s'adressent davantage aux cancers Vata et Kapha.

5. *Les plantes amères ou piquantes puissantes possédant des propriétés réduisant la graisse et détruisant les toxines.*

Ce sont l'hydrastis, le coptide, l'aloès et le katuka (amers) ainsi que le piment de Cayenne, le poivre noir, l'acore vrai et le bois piquant (épicés). Ces plantes augmentent Agni et réduisent les tissus, ce qui s'avère également efficace pour les cellules cancérigènes.

Si l'on se base sur ces principes, la formule anticancérigène efficace est composée, en parts égales, de curcuma, carthame (ou

1/4 de part de safran), manjishta, pissenlit, prunelle commune, salsepareille et ashwagandha. A prendre en décoction forte composée de 2 cuillerées à café de plantes réduites en poudre, pour 250 ml d'eau chaude ou de 3 à 6 grammes de poudre, trois fois par jour. Prendre cette poudre avec du miel et du poivre noir pour Kapha, du gel d'aloès pour Pitta et de la tisane de gingembre frais pour Vata.

Ces plantes peuvent réduire les tumeurs malignes ou bénignes lorsqu'elles ne sont pas très développées, n'ont pas de métastase et que le patient est encore vigoureux.

Toutefois, la réduction d'une tumeur n'est pas toujours signe de guérison qui, à terme, dépend aussi de l'augmentation de l'énergie, de la fonction immunitaire et des autres fonctions vitales qui sont des éléments aussi importants. Nous connaissons le résultat du traitement seulement avec le temps. Quoi qu'il en soit, ces thérapies naturelles améliorent considérablement la condition du patient et rendent sa vie tolérable, même si elles ne guérissent pas.

Lorsque le patient est déjà faible ou débilité, ajoutez davantage de plantes toniques pour protéger son énergie et son système immunitaire. Le traitement du Pancha Karma (reportez-vous à la section le concernant), devrait spécialement être appliqué à tous les doshas, à moins que le patient ne soit trop faible pour le supporter.

Les plantes anticancérigènes des différents doshas sont les suivantes :

- Pour Vata : acore vrai, haritaki, myrrhe ou guggulu ainsi que la formule de Triphala ou Triphala Guggulu. Il faut veiller à assurer l'hygiène du côlon. Hingashtak s'avère également efficace.

- Pour Pitta : safran, manjishta, pissenlit, centella et curcuma. En général, les types Pitta supportent bien les fortes thérapies purifiant le sang ainsi que les diètes de légumes et de jus crus. La Formule Fébrifuge et Purifiant Sanguin (n°7) est efficace tout comme les thérapies et les formules nettoyant le foie.

- Pour Kapha : piment de Cayenne, poivre noir, pippali, bhallatak, gingembre sec, guggulu, myrrhe, curcuma et la formule

Trikatu. Il est recommandé d'utiliser des traitements composés de puissants expectorants.

TRAITEMENT DIETETIQUE POUR LE CANCER :

Les plantes anticancérigènes agissent plus efficacement accompagnées d'une alimentation très anti-Ama ou détoxiquante. Eviter strictement la viande et les produits laitiers ainsi qu'une trop grande quantité de protéines puisque les cellules cancéreuses sont composées de protéines pures. Exception faite pour les haricots de petit soja mungo qui représentent certainement la meilleure source de protéines afin d'assurer la sécrétion d'enzymes favorisant la digestion. A noter que le cancer est souvent une maladie provenant d'une trop grande consommation de produits animaux.

Le régime alimentaire doit insister sur les légumes crus et les jus d'herbe de blé, d'orge, de céleri et de pissenlit qui sont les boissons spécifiques à base de légumes verts pleins de prana, indispensables pour dissiper toute énergie vitale négative. Les pousses de luzerne, de tournesol et de haricots de petit soja mungo sont excellentes car elles contiennent des enzymes spécifiques augmentant le feu digestif qu'il faut équilibrer à l'aide d'épices comme le gingembre, le piment de Cayenne et l'ail afin de protéger le feu digestif.

Lorsque le patient est trop faible pour supporter une telle alimentation désintoxiquante, il lui est conseillé de suivre un régime de kichari, contenant des parts égales de haricots de petit soja mungo et de riz basmati agrémenté d'épices comme le curcuma, le gingembre et l'ail, mais avec peu de graisse, à part un peu de ghee. Ajoutez des légumes à racine comestible si le patient peut les supporter. Un tel régime doit être suivi aussi longtemps que nécessaire et peut s'étendre sur plusieurs mois.

II.8 SOIN DES ENFANTS ET DES PERSONNES AGEES

LES QUATRE ETAPES DE LA VIE

Les anciens sages de l'Inde ont divisé la vie humaine en quatre étapes, appelées *ashramas*, d'une durée de vingt-cinq ans chacune avec un comportement et des activités appropriés (*dharma*) identiques pour chacun.

LES QUATRE ETAPES DE LA VIE

1. Naissance à 25 ans	Brahmacharya	Etudiant	Kapha	Kama
2. 25 à 50 ans	Grihastha	Chef de famille	Pitta	Artha
3. 50 à 75 ans	Vanaprastha	Ermitage	Pitta/Vata	Dharma
4. 75 à 100 ans	Sannyasa	Renonciation	Vata	Moksha

La première étape de la vie, l'enfance et l'adolescence jusqu'au commencement de l'âge adulte, est le stade d'apprentissage ou de formation, dite la «phase de l'étudiant». C'est la phase de Brahmacharya qui signifie l'apprentissage et la discipline qui va de pair. Les enfants doivent apprendre à se concentrer sur des enseignements significatifs comme l'apprentissage de la compréhension de soi et de l'univers qui nous entoure, en évitant les distractions. Cette période de la vie est dominée par Kapha, la puissance formatrice de l'eau. C'est à cet âge que nous sommes à la recherche de *kama*, le plaisir, à travers les expériences du monde qui nous entoure.

La seconde phase, le commencement de la vie adulte allant de vingt-cinq à cinquante ans, représente la période principale pour

gagner sa vie et créer une famille. Elle est caractérisée par la phase de «chef de famille» avec pour obligation de subvenir à nos besoins et à ceux de notre famille. Cette période de la vie est dominée par Pitta, la force de feu. Durant cette étape, où nous recherchons *artha* ou la prospérité, nous sommes prêts à sacrifier notre propre plaisir et nos satisfactions pour assumer les personnes à notre charge.

La troisième phase de la vie, la phase d'adulte avancée, consiste à se retirer des devoirs familiaux de la phase de chef de famille pour s'engager dans une voie plus importante quant à la responsabilité sociale et la pratique spirituelle. C'est le moment de devenir des grands-parents ou des anciens susceptibles de guider la société. Cette phase est appelée «phase de l'ermitage» parce que dans les temps reculés, les gens quittaient leur village et s'installaient dans un petit ermitage, vivant retirés mais suffisamment prêts pour apporter l'aide et les conseils nécessaires. Un couple se retirait parfois simplement dans une pièce à l'arrière de la maison pour laisser les enfants s'occuper des obligations familiales principales. Ce stade marque la transition entre Pitta et Vata. C'est à cette époque que nous recherchons le *dharma*, signifiant honneur et vérité, dans laquelle le besoin de prospérité s'apaise progressivement.

La quatrième étape de la vie ou «phase de renonciation», consiste à préparer la mort et la vie suivante ou, à être complètement libéré des cycles de naissance et de mort. Cette étape est fortement sous la domination Vata, qui entraîne la décomposition et la mort. Durant cette période, nous recherchons *moksha*, la libération. Nous commençons naturellement à nous désintéresser de toutes les affaires de la vie, semblables à un voyageur prêt à partir dans une nouvelle direction.

Les périodes de temps définies pour ces quatre étapes sont générales. Certaines âmes avancées peuvent aller directement dans la phase de *Sannyasa* tandis que d'autres âmes immatures ne dépassent jamais les valeurs et les besoins de l'adolescence. La beauté des stades de la vie du système védique, également suivi en

Ayurvéda, réside dans le fait que chaque étape contient un comportement et un mode de vie appropriés.

Dans la culture contemporaine, notre société ne comprend pas les phases de l'ermitage et de la renonciation, essayant plutôt de maintenir les gens toute leur vie dans les domaines du plaisir et de la richesse. Cette attitude étouffe non seulement l'âme mais risque également de déséquilibrer la psyché. Il n'y a aucune sorte de tentative pour inciter les gens à mettre leur richesse au profit d'objectifs dharmiques et spirituels supérieurs. La réussite acquise dans la phase de chef de famille ne sert pas à développer une grande réalisation spirituelle dans la dernière phase mais se transforme en obstruction pour le développement supérieur. Il en résulte une société immature, ne comprenant pas les dernières phases profondes de la vie humaine et de la conscience.

Les quatre ashramas ou stades de la vie, nous procurent un modèle adéquat de santé sociale que nous devrions apprendre à suivre pour soigner notre civilisation. En ce qui concerne la santé, il existe des préoccupations spécifiques pour la première phase de l'enfance, particulièrement jusqu'à l'âge de quinze ans et pour les troisième et quatrième phases de retraite, en particulier après l'âge de soixante ans.

PRENDRE SOIN DES ENFANTS

L'Ayurvéda considère que les soins appropriés aux enfants constituent les fondements de la santé tant au niveau individuel que pour la civilisation. La meilleure façon d'évaluer la santé d'une personne consiste à comprendre comment elle s'est développée durant son enfance, en considérant son régime alimentaire, les exercices physiques effectués et le style de vie suivi. Il en est de même au niveau d'une société où il suffit d'examiner la santé de ses enfants et la façon dont elle les élève. Selon ce critère, la culture moderne est en difficultés. Nos enfants sont élevés avec des aliments artificiels, des stimulations médiatiques souvent dénaturées et ils passent une grande partie de leur temps seuls ou sans surveillance parentale appropriée.

La pédiatrie est l'une des huit branches de l'Ayurvéda classique. La propension aux maladies provient du manque de compréhension et de soins pour la constitution spécifique de l'enfant. Selon le verset védique antique : «Le Dieu Unique a pénétré l'esprit, il est tout d'abord né et joue à l'intérieur de l'enfant». Cet Enfant Divin, vénéré en Inde sous la forme de l'enfant Krishna, devrait être reconnu par tous les parents. Cette vénération leur permet de mieux prendre soin et de comprendre pleinement leurs enfants. Bien que Krishna soit une incarnation divine, il est décrit comme étant un jeune garçon dérobant du beurre pour que les parents reconnaissent en lui une portée divine, même derrière les farces enfantines et qu'ils le traitent en conséquence.

Il est important de déterminer la constitution ayurvédique de votre enfant afin de lui prescrire un régime alimentaire et une hygiène de vie en conséquence. Un régime alimentaire et une éducation identiques ne peuvent être appropriés à tous les enfants. Sans compréhension du caractère spécifique et unique de l'enfant, ni du fait que sa nature peut être différente de celle des parents, il y a de grandes chances que nous lui imposions un modèle restrictif et inadéquat qui l'empêchera de découvrir qui il est véritablement et quels sont ses véritables besoins. Il est également intéressant d'examiner l'enfance en générale selon l'approche ayurvédique.

LES STADES DE L'ENFANCE

Les stades des saisons de la vie humaine ont leurs propres nature et besoins spécifiques. Celle de l'enfance étant l'étape de formation, est la plus importante et la période la plus constante chez les individus, les races et les cultures différentes parce que les enfants demeurent partout des enfants.

L'enfance représente le stade de la vie où Kapha, l'humeur biologique de l'eau, prédomine. L'eau est l'élément formateur, origine de la vie qui est responsable de la croissance et du développement. En fabriquant de nouveaux tissus, de l'eau nouvelle en quelque sorte, les enfants forment aussi davantage de mucosités, en tant que produit dérivé. Une grande quantité de mucosités

indique une mauvaise digestion, permettant au mucus de s'accumuler plutôt que de produire de nouveaux tissus. C'est la raison pour laquelle les enfants développent principalement des maladies d'excès de mucosité et souffrent de troubles impliquant les poumons, allant des rhumes ordinaires aux bronchites et pneumonie. En Ayurvéda, ce sont des maladies Kapha. Quelque soit le dosha de l'enfant, la période de l'enfance maintient Kapha à un niveau de concentration élevé qui soit être surveillé en permanence pour enrayer la formation excessive dans l'organisme des enfants.

CONSIDERATIONS DIETETIQUES POUR LES ENFANTS

Les enfants doivent généralement avoir une alimentation équilibrée en évitant une trop grande quantité de sucres, d'épices relevées, d'aliments acides ou trop salés. Un régime composé de céréales complètes et d'hydrates de carbone complexes contribue à former des enfants calmes et harmonieux. Il est facile de corrompre le goût des enfants qui mettront des années à se corriger éventuellement. Les confiseries et autres douceurs, utilisées pour remplacer l'amour et les soins parentaux, déforment le sentiment affectif des enfants.

Toutefois, les enfants ont besoin d'aliments nourrissants qui augmentent presque toujours Kapha. Il est impossible de soigner simplement les enfants en leur prescrivant un régime diminuant l'eau ou réduisant les mucosités au risque de ne pas leur procurer une nutrition adéquate à la croissance. A cet égard, les produits laitiers et le sucre sont efficaces pour les enfants lorsqu'ils sont consommés de façon appropriée. Selon les sages de l'Inde antique, le lait est un aliment idéal pour les enfants lorsqu'il est consommé correctement et équilibré avec des épices appropriées.

LES PRODUITS LAITIERS ET LES ENFANTS

Pour que les enfants se développent correctement, ils ont besoin d'aliments très nourrissants comportant des quantités adéquates de protéines. Après le lait maternel, le lait de vache constitue l'aliment naturel, voire principal de la plupart des jeunes en-

fants. Il existe une exception pour les populations n'utilisant pas de lait et dont les enfants ne développent pas forcément les enzymes génétiques nécessaires à sa digestion.

Il est nécessaire d'ajouter des produits laitiers à l'alimentation des végétariens pour améliorer la nutrition car ce sont des produits de substitution efficaces, aussi fortifiants que la viande sans être porteurs d'effets négatifs ou de mauvais karma provenant de la mort de l'animal.

Toutefois, les produits laitiers sont formateurs de mucus. Il en est ainsi pour le lait mais également le fromage et le yaourt à un plus grand degré. Bien qu'ils constituent de bons aliments pour les enfants, ils sont à même d'aggraver les maladies infantiles. Afin de lutter contre leurs effets secondaires, il est important de les préparer correctement et de bien les associer avec les autres aliments.

La plupart des produits laitiers ne s'associent pas bien aux autres aliments. Le lait, en particulier, s'associe très mal avec le pain, les fruits acides, les légumineuses, les noix, les noisettes, les amandes, le poisson ou la viande. Il est donc préférable de le consommer seul ou d'en faire son repas. Toutefois, il s'associe bien avec les céréales complètes et les fruits sucrés comme les bananes. Le yaourt ne s'associe pas bien avec le lait, les fruits acides ou les noix, les noisettes et les amandes mais passe mieux avec les légumes et les repas.

Le lait pasteurisé est une sorte d'aliment précuit, dévitalisé et par conséquent formateur de mucosités. La meilleure façon de le consommer consiste à le prendre cru, chauffé jusqu'à ébullition, ce qui le rend plus digeste et d'y ajouter ensuite des épices diminuant les mucosités, telles que la cardamome, la cannelle, le gingembre et les clous de girofle. La cardamome est certainement la meilleure épice. Une pincée à 1/4 de cuillerée à café d'épices dans 250 ml de lait chaud, additionnée d'un peu de miel ou de sucre non raffiné, est non seulement plus savoureux mais également plus digeste. Tandis que consommer du lait pasteurisé froid au cours d'un repas, composé de viande et de pain, crée une combinaison toxique.

Le lait chaud est un léger sédatif favorisant le sommeil. Son effet apaisant est accru lorsqu'il est préparé avec un peu de noix de muscade, environ 1/4 de cuillerée à café pour 250 ml de lait. Le lait est aussi un léger laxatif et efficace en cas de constipation infantile. A éviter toutefois en cas de diarrhée ou de selles liquides.

Il est possible d'en réduire ses propriétés formatrices de mucosités provenant du fromage en le consommant avec des épices telles que le cumin, la moutarde et le piment de Cayenne. Le fromage étant le produit laitier le plus formateur de mucus ne doit pas être consommé en excès.

Le yaourt, selon la tradition indienne qui le consomme depuis des milliers d'années, est préférable consommé pendant les repas, mélangé à du concombre frais et à des épices telles que le cumin, la coriandre, la coriandre fraîche ou le piment de Cayenne. Il est lourd, difficile à digérer et légèrement constipant, ce qui le rend efficace pour traiter la diarrhée infantile. Le yaourt consommé correctement ajoute des bonnes bactéries à notre système mais fait également grossir. A noter que selon l'Ayurvéda, le yaourt n'est pas un aliment indiqué pour maigrir, comme le suggère la publicité.

Le babeurre est le produit laitier le moins formateur de mucosités. Les formes naturelles de babeurre, auxquelles on ajoute une petite quantité de sel, sont préférables.

Pour procurer des éléments nutritifs adéquats à la croissance, les produits laitiers doivent être complétés par des céréales complètes, telles que le blé ou le riz complet, des fruits nourrissants tels que les bananes ou les papayes et avec des hydrates de carbone complexes tels que les pommes de terre.

LE SUCRE ET LES ENFANTS

Pour favoriser leur croissance, les enfants ont besoin de consommer une certaine quantité de sucres qui servent à construire le corps. Toutefois, le sucre blanc est mauvais parce qu'il est raffiné, donc un aliment mort ou tamasique qui déminéralise le corps. Le

jaggary (*Gur*) est la meilleure forme de sucre de canne provenant du sirop brut et donc riche en vitamines et minéraux. Les autres sucres crus ou naturels tels que le sirop d'érable, la mélasse, le riz ou l'orge maltée et le sucre non raffiné sont bons.

Le miel est un sucre très concentré qu'il est préférable de consommer en petite quantité, comme édulcorant ou médicament. Il est excellent avec des plantes toniques ou expectorantes, en particulier à cause de ses vertus parfumantes et parce qu'il accroît leurs effets. Mais consommé comme un aliment et cuit de surcroît (sauf au four à basse température), il devient plus difficile à digérer que le sucre, et peut même exercer une action trop stimulante sur le pancréas.

Le sucre, même sous forme de fruit ou de jus de fruit, ne s'associe pas bien avec la plupart des aliments et provoque des gaz et de la fermentation. En cas de flatulences ou d'indigestion, il est préférable d'éviter momentanément le sucre sous toute forme jusqu'à correction du problème.

L'Ayurvéda recommande une certaine quantité de sucre brut pour les enfants, en particulier avec des céréales complètes ou du lait. Il existe de nombreuses confiseries ayurvédiques contenant du sucre, du miel, du ghee, des noix, des noisettes ou des amandes et des plantes toniques qui sont d'ailleurs également efficaces pour les enfants asthénisés.

LES HUILES ET LES ENFANTS

Les huiles adéquates dans l'alimentation telles que le ghee, l'huile de sésame ou l'huile d'olive ont un rôle aussi prépondérant que les noix, les noisettes, les amandes et les noix de pékan, pour nourrir le cerveau et les nerfs. Mais, sachant que les aliments gras provoquent du mucus, il ne faut pas en proposer aux enfants souffrant de congestion. En Ayurvéda, les meilleures huiles alimentaires sont le ghee (beurre clarifié) et l'huile de sésame. Le ghee peut s'utiliser pour la cuisson des aliments mais aussi comme du beurre. Il est plus facile à digérer que le beurre et moins formateur de mucosités.

Les huiles sont également efficaces pour les massages, bien que cela constitue un sujet à part entière. Faire un massage à l'huile de sésame chaude à un enfant apaise son système nerveux, l'aide à dormir, nourrit sa peau et surtout, le nourrit et le comble d'amour.

LES EPICES ET LES ENFANTS

De nombreuses épices sont efficaces pour les enfants pour favoriser la régulation de leur métabolisme. Toutefois, les épices relevées, telles que le piment de Cayenne, les piments rouges et le poivre noir sont à utiliser prudemment. Ils assèchent et peuvent irriter l'estomac qui doit apprendre graduellement à produire davantage de sécrétions de mucus pour traiter ces épices. Les épices chaudes et de saveur chaude sucrée sont préférables, telles que le gingembre, la cannelle, la cardamome, le coriandre et le fenouil. Les autres épices douces mais non sucrées sont le curcuma, le cumin et le basilic.

Pour empêcher l'organisme de former du mucus, pour améliorer les fonctions mentales ainsi que l'acuité sensorielle, ces plantes et épices sont efficaces telles que le basilic, le cumin, le thym, la sauge, l'hysope et la menthe. Les épices pour apaiser les coliques, les flatulences et la distension sont le fenouil, la cardamome, le cumin et l'aneth. Ces plantes apaisent les coliques, facilitent la circulation de l'énergie et régulent le péristaltisme du côlon.

LES PLANTES POUR LES ENFANTS

Les enfants bénéficient de l'apport de compléments à base de plantes. En Ayurvéda, on trouve des toniques spécifiques pour les enfants en remèdes brevetés par plusieurs compagnies qui ont non seulement des propriétés nutritives efficaces mais favorisent également la régulation des hormones de croissance. Il est possible de préparer des remèdes équivalents avec des plantes disponibles en occident. Pour améliorer la croissance des os, des dents et des cheveux, utiliser de la racine de consoude, du sceau de Salomon, de la guimauve, du ginseng américain, de la réglisse et des graines de

sésame. Ces plantes sont plus efficaces prises dans du lait chaud, avec environ 1 cuillerée à café de plantes réduites en poudre.

Les bonnes plantes ayurvédiques toniques pour les enfants sont l'ashwagandha, le shatavari, l'amalaki et le bala. Les formules, Ashwagandha Composé et le Tonique Energétique (n°2). Pour améliorer l'intelligence des enfants, l'acore vrai est excellent en petite quantité (1/4 de cuillerée à café) dans du lait et du miel. Le centella améliore l'intellect, purifie le sang, apaise les émotions et a une action particulièrement efficace sur les enfants devenus hyperactifs par la consommation excessive de sucre et par un mauvais fonctionnement hépatique. Les ghees médicalisés avec ces deux plantes sont excellents.

Les confitures ayurvédiques à base de plante telles que le Chyavana Prash ou le Brahma Rasayana sont d'excellents aliments de croissance pour les enfants qu'il est facile de leur faire absorber car elles sont savoureuses. En médecine chinoise, la célèbre formule tonique pour les reins, Rehmannia 6, désormais utilisée essentiellement pour les personnes âgées était, à l'origine, spécialement conçue pour les enfants.

La règle générale de traitement pour les enfants est de ne surtout pas employer de thérapies puissantes. Par exemple, le piment de Cayenne qui est une plante très relevée (chaude) et l'hydrastis, très froide, ne doivent pas être employées fréquemment ni en grande quantité. Les plantes réduisantes, comme les purgatifs tels que les racines de rhubarbe ou très tonifiantes telles que le ginseng doivent être utilisées avec modération et en dosage plus faible pour les enfants. Les petites quantités sont bien assimilées par les enfants en bas âge, à raison d'une pincée à 1/4 de cuillerée à café de plantes dans une tasse d'infusion ou de lait. A noter que les enfants de cinq à dix ans peuvent prendre le quart ou la moitié de la dose pour adultes.

THERAPIES SPIRITUELLES POUR LES ENFANTS

Il est recommandé d'enseigner le yoga dès l'enfance. Le corps est plus souple et les postures apprises à un jeune âge restent en mémoire tout au long de la vie. La méditation étant difficile pour les enfants, nous devrions au moins les inciter à s'asseoir silencieusement ou à participer à des chants de dévotion et à des rituels. Nous devons les sensibiliser à la nature avec des promenades, des randonnées ou des retraites permettant d'intégrer doucement la méditation. Les mythes, les histoires et les formes animales du Divin, telles que Hanuman, le Dieu Singe du *Ramayana* sont importants pour communiquer avec le subconscient de l'enfant et permettre à son potentiel d'imagination créative de s'épanouir et d'être réceptif aux symboles de l'esprit cosmique.

LA VIEILLESSE

Ayurveda qui signifie littéralement «science de la longévité» ne met pas seulement l'accent sur la guérison des maladies mais aussi sur la prolongation de la durée de la vie et sur son amélioration. L'Ayurvéda ne vise pas à nous procurer plus de temps pour jouir des plaisirs de la vie. Son but est de soutenir une plus longue incarnation pour favoriser notre croissance spirituelle qui nécessite du temps et de la patience pour se développer.

En Inde, les dernières années de notre vie sont considérées appropriées pour la croissance spirituelle, le moment où les obligations matérielles concernant notre travail et notre famille ont cessé et où l'âme commence naturellement à attendre vainement le transcendant. Le corps devient adulte à l'âge de vingt et un ans mais l'esprit ne mûrit pas avant l'âge de trente ans. Toutefois, l'âme ne mûrit pas avant l'âge de cinquante ans, moment où les aspects supérieurs de notre vie commencent véritablement. C'est la raison pour laquelle la période après cinquante ans est la plus importante pour la croissance spirituelle.

La plupart des maladies ou des déséquilibres de notre civilisation proviennent de notre incapacité à reconnaître la valeur du stade final de la vie et, de notre inaptitude à offrir les outils appropriés aux personnes âgées pour leur permettre de développer la conscience supérieure qui s'éveille naturellement en elles. Au lieu de cela, nous essayons de les forcer à intégrer les valeurs et les activités des personnes plus jeunes ainsi que leurs objectifs matériels et physiques, ce qui ne les intéresse pas et dont ils n'ont plus la jouissance. Ils tombent alors dépressifs, faute de trouver leur place dans la société qui les entoure et nous nous débarrassons d'eux éventuellement en les plaçant dans des maisons de retraite dans lesquelles ils sont pratiquement traités comme des enfants et, privés de leur dignité. Ainsi, les personnes âgées de notre société atteignent une vieillesse misérable sans expérimenter les fruits réels et heureux d'une vie humaine consciente et bien vécue.

Avec leurs fondements spirituels, les outils du yoga et de l'Ayurvéda ont une importance toute particulière pour les personnes âgées, car ils leur confèrent les supports nécessaires pour atteindre le point culminant de leur vie. Les études spirituelles, la dévotion, le yoga et la méditation sont précisément les activités que les personnes âgées recherchent spontanément, tandis que leur âme s'épanouit.

La population âgée de notre société représente les fruits de notre culture et à travers elles, nous permet d'observer le résultat final de nos valeurs culturelles, en bien et en mal. La façon dont nous vieillissons et nous mourons, reflète la façon dont nous avons vécu. Et comme dans l'ensemble, notre culture est orientée sur l'adolescence, nous privons les personnes âgées de leurs valeurs essentielles, en les maintenant sous de faux critères de jeunesse. Pourtant, avec l'âge, il nous est tout à fait naturel de perdre de l'intérêt pour les choses matérielles, comme le sexe, l'argent, la gloire et le travail, pour développer la sagesse, le détachement et le discernement. Ces signes ne reflètent pas le déclin mais une croissance appropriée à couleur vive du feuillage de l'automne ou du mûrissement des fruits. Nous n'insistons pas pour que les feuilles

restent vertes mais, nous apprécions peu la beauté et la sagesse de notre propre saison, la vieillesse.

Il est important de faire tout notre possible pour développer notre conscience spirituelle dans les dernières années de notre vie, car cette dernière étape détermine la nature de notre prochaine incarnation. Même si nos mauvaises habitudes comme fumer et boire de l'alcool ne nous tuent pas toujours, elles ont une propension à répéter les mêmes actions nocives dans nos vies futures.

La vieillesse est la période de la vie dominée par Vata, l'humour biologique de l'air, et ses attributs sont le froid, la sécheresse, la décomposition et la désintégration. De même, lorsque notre corps s'affaiblit et que notre lien avec lui s'affaiblit, il se crée un espace pour le développement d'une conscience le sublimant. Les maladies typiques de la vieillesse se manifestent par des troubles Vata : peau sèche et ridée, constipation, chute des cheveux et des dents, faiblesse osseuse, articulations qui craquent, arthrite, mauvaise mémoire et défaillance auditive et visuelle.

LES PLANTES POUR LES PERSONNES AGEES

Quelle que soit notre constitution de naissance, lorsque nous vieillissons, nous devons envisager un traitement anti-vata (anti-air) et une alimentation anti-Vata. Les thérapies utilisant des huiles sont essentielles ainsi que les lavements à l'huile, les massages à l'huile et l'application externe d'huiles, telles que l'huile de sésame et ses formes médicalisées. Le ghee favorise le maintien de la lucidité mentale et nourrit les tissus nerveux ainsi que les sens. On effectue des thérapies tonifiantes plutôt que réduisantes avec des aliments végétaux toniques. Le rajeunissement avec des plantes spécifiques joue un rôle important pour régénérer les organes et les tissus.

Le Chyavana Prash est le meilleur tonique complet pour se maintenir en bonne santé et conserver des tissus jeunes. A l'origine, il fut élaboré pour que les personnes âgées se sentent jeunes à nouveau et pour aider les yogis à vivre et à pratiquer plus longtemps. Le Brahma Rasayana est excellent pour conserver sa mé-

moire et revitaliser les cellules du cerveau. Lorsqu'il n'est pas disponible, vous pouvez prendre du centella ou du ghee au centella. Le centella est aussi certainement la meilleure plante pour améliorer l'audition. Pour favoriser l'acuité visuelle, l'acore vrai est la plante indiquée.

L'ashwagandha est la principale plante pour maintenir les os et articulations en forme. Il est également efficace en cas d'impuissance, d'éjaculation précoce, de leucorrhée ou d'incontinence urinaire. Il renforce Ojas et le système immunitaire. A tous les égards, l'ashwagandha est un excellent tonique pour les personnes âgées.

Le guggulu est la plante la plus efficace pour les douleurs de l'arthrite ainsi que pour les articulations enflées ou qui craquent. Il normalise la fonction de Vata et prévient l'arthrite. Lorsqu'il n'est pas disponible, on peut employer la teinture de myrrhe. Le shilajit est essentiel pour maintenir le fonctionnement des reins et du système reproducteur. Pour la constipation des personnes âgées, le Triphala est idéal parce qu'il favorise le rajeunissement du côlon, un côlon sain assurant une bonne longévité.

Le tonique efficace pour améliorer la circulation et nourrir les os et les articulations est à base de plantes couramment disponibles. Il comprend 2 parts de racines de consoude, 1 part de curcuma, 1 part de réglisse et 1/2 part de cannelle, à raison de 1 à 3 grammes de plantes réduites en poudre, deux fois par jour, dans de l'eau chaude.

Pour les femmes, la consommation régulière de gel d'aloès préserve la vitalité et renouvelle le système reproducteur. Le shatavari est excellent, 1 cuillerée à café de shatavari réduit en poudre avec du lait chaud, chaque jour. Il est également efficace d'ajouter de petites quantités de safran dans les plantes toniques ou décoctions de lait.

En médecine chinoise, les formules de Rehmannia sont données aux personnes âgées, Rehmannia 6 pour la faiblesse physique de la vieillesse avec chaleur interne (type Pitta) et Rehmannia 8 pour le froid interne (types Vata et Kapha).

THERAPIES SPIRITUELLES POUR LES PERSONNES AGEES

Les gemmes sont des outils importants pour protéger et prolonger la vie. Le saphir jaune et la topaze jaune (pierres de Jupiter) sont efficaces pour maintenir la fonction endocrinienne et accroître la longévité, favoriser la sagesse et nous procurer le pouvoir de guider les autres, disposition qui appartient naturellement aux personnes âgées.

Les postures de yoga sont essentielles pour maintenir la flexibilité des articulations et pour prévenir l'arthrite. Elles doivent être pratiquées régulièrement au moins une demi-heure par jour. Le pranayama est utile pour maintenir la force et la vitalité et pour tonifier les poumons. La méditation est essentielle pour prendre conscience du processus de vieillissement et pour découvrir ses potentiels spirituels. La vieillesse est un moment capital pour ces pratiques spirituelles ainsi que pour effectuer des recherches et études approfondies et des méditations sur la signification de la vie.

LA CALVITIE OU LES CHEVEUX BLANCS PRECOCES

Le fait de perdre ses cheveux et d'avoir des cheveux blancs sont des phénomènes courants du processus de vieillissement qui se produisent tôt pour les constitutions Pitta (feu), soit vers la fin de la vingtaine, soit dans la trentaine. Ils ne sont pas nécessairement signe de vieillesse ou de mauvaise santé mais peuvent indiquer une maladie, en particulier chez les femmes. La perte des cheveux ou le blanchissement des cheveux est souvent causé par le stress, les traumatismes émotionnels, trop de pensées et de soucis, une hémorragie soudaine ou une activité sexuelle excessive. Les drogues ou les cigarettes peuvent également être des facteurs déclenchants.

- Les constitutions Pitta ont des cheveux délicats qui blanchissent à un jeune âge. L'alopecie (calvitie) de type Pitta suit souvent une perte de sang ou une fièvre élevée. Dans ce cas, il est nécessaire de suivre un traitement anti-Pitta et un régime alimentaire

anti-Pitta avec des aliments qui favorisent la pousse des cheveux dont le lait, le ghee et le tournesol. Les plantes favorisant la pousse des cheveux pour les types Pitta sont l'amalaki, le shatavari, le centella et le bhringaraj.

• La chute des cheveux de type Vata implique une peau sèche, de l'anxiété, des insomnies, de la constipation et une digestion irrégulière. Elle se produit à la suite d'un frayeur ou après une maladie grave. Son traitement comprend un régime alimentaire nutritif et des plantes anti-Vata. Les aliments efficaces sont les oignons, l'ail, le sésame, les amandes, les produits laitiers et les œufs. Les plantes efficaces sont l'ashwagandha, le bala, l'amalaki et les autres toniques.

L'huile de sésame ainsi que les autres huiles médicinales chaudes sont recommandées en application régulière sur la tête. Il faut également effectuer le Nasya (application nasale) avec des huiles traitantes. Les plantes améliorant les cheveux sont le centella, le bhringaraj, l'amalaki, le bakuchi, le bois de santal et la réglisse. Ces plantes peuvent également être utilisées dans des huiles médicinales, avec une base d'huile de sésame ou de noix de coco. Les formules sont l'huile de Bhringaraj et l'huile de Brahmi. Le Chyavana Prash nourrit également les cheveux.

Les plantes chinoises sont le shou wu (sceau de Salomon), la rehmannia, le lyciet et le ligustrum. Les formules chinoises classiques sont Shou Wu Pian et Rehmannia 6.

2^{ÈME} PARTIE — CHAPITRE 9

II.9 LES TROUBLES DU SYSTEME NERVEUX

Les anciens considéraient que les impulsions nerveuses étaient une sorte de vent ou d'air traversant le corps. Vata, l'humeur biologique de l'air est l'énergie qui circule dans le cerveau et les nerfs, en contrôlant à la fois les fonctions volontaires et involontaires. Ainsi, les désordres Vata impliquent toujours un état de faiblesse, un certain trouble ou une hypersensibilité du système nerveux.

Les troubles du système nerveux sont appelés *Vatavyadhi*, signifiant «maladies Vata» en Sanskrit mais peuvent également provenir de déséquilibres des deux autres doshas. Pitta élevé peut épuiser le système nerveux et entraîner une interruption des impulsions nerveuses. Kapha élevé peut au contraire le bloquer.

Ces troubles proviennent d'une obstruction ou d'une mauvaise circulation du prana ou de l'énergie nerveuse à l'intérieur des canaux subtils. Une circulation bloquée provoque des spasmes, de la rigidité, de l'engourdissement ou de la paralysie alors qu'une mauvaise circulation entraîne des tremblements et des mouvements involontaires.

En Ayurvéda, les troubles du système nerveux sont liés aux troubles mentaux. Le mental et les nerfs sont directement reliés par un système de canaux spécifiques. Il faut donc examiner avec soin les conditions mentales, lors de troubles nerveux.

Les troubles du système nerveux comprennent des problèmes mineurs tels que l'insomnie, les céphalées et les tremblements ; les fonctionnements défectueux tels que l'épilepsie ou la paralysie ; et les maladies dégénératives du système nerveux telles que

la sclérose en plaques et la maladie de Parkinson qui, pour la plupart, sont difficiles à traiter en médecine occidentale.

TRAITEMENT GENERAL DU SYSTEME NERVEUX :

Les maladies du système nerveux proviennent soit d'un blocage des impulsions nerveuses soit de la dégénérescence des tissus nerveux. La circulation de l'énergie nerveuse peut se bloquer par l'accumulation d'un dosha ainsi que par Ama, les aliments non digérés. Les blocages émotionnels ou psychologiques entraînent également des maladies nerveuses. La dégénérescence des tissus nerveux est causée par la malnutrition, la faiblesse digestive et l'hyperactivité ou par toute obstruction continue de l'énergie nerveuse. Le manque de relation émotionnelle, d'assises mentales ou une pratique excessive de méditation constituent les autres facteurs de maladies.

Pour les conditions de blocage, les plantes nervines antispasmodiques sont efficaces parce qu'elles nettoient et ouvrent les canaux. L'Acore vrai est une plante essentielle pour favoriser la circulation des impulsions nerveuses et restaurer la fonction nerveuse. Le basilic, en particulier le basilic sacré (*tulsi*), nettoie et dégage le cerveau et les nerfs. Les autres plantes efficaces sont l'arbre à suif, le guggulu, la myrrhe, le curcuma, les feuilles de laurier et la menthe. Ces mêmes plantes sont efficaces sous forme d'huiles essentielles en aromathérapie.

Le centella est essentiel pour nettoyer le système nerveux et apaiser les inflammations. Les autres plantes efficaces pour les nerfs surchauffés sont la scutellaire, le bhringaraj, les fleurs de la passion, le houblon et la bétouine.

Pour obtenir un tonique nervin général, les personnes de constitution Kapha peuvent prendre des parts égales de centella et d'acore vrai avec du miel. Pour Pitta, le centella est préférable seul ou avec une très petite quantité d'acore vrai (1/4 de celle de centella) et avec du ghee. Pour Vata, l'acore vrai est préférable bien que le centella en petites quantités soit bénéfique (utiliser jusqu'à la moitié de celle de l'acore vrai), avec du ghee ou de l'eau chaude.



En cas de conditions de carence ou de dégénérescence, telles que la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson, il est nécessaire d'employer des plantes toniques et d'effectuer la thérapie tonifiante. La plante la plus efficace est l'ashwagandha qui peut s'associer avec le centella ou l'acore vrai (voir paragraphe précédent). Les autres toniques nervins efficaces sont le haritaki, le guggulu et le bala ou les nervins tels que l'acore vrai et le centella préparés dans du ghee ou sous forme de confiture de plantes (Brahma Rasayana). Quant aux formules, utiliser le Tonique Energétique (n°2) ou le Tonique pour le Cerveau (n°6).

Un grand nombre de plantes ont des propriétés spécifiques, analgésiques ou calmantes, et peuvent s'ajouter aux formules pour dissiper la douleur nerveuse. Ce sont des plantes narcotiques telles que le cannabis et le datura qui sont couramment employées dans les formules ayurvédiques, et des plantes plus douces telles que la valériane, la camomille, le houblon, le corydalis, les clous de girofle, le gingembre sauvage (asaret), le guggulu, la myrrhe et la liane Caca (prasarini).

La formule efficace brevetée pour protéger le système nerveux est le Tonique pour le Cerveau (n°6). Pour les types Vata, ce tonique se prend avec du lait et du ghee ou de l'eau chaude. Pour les types Pitta, avec du lait et du ghee, du gel d'aloès ou de l'eau froide. Pour Kapha, avec du miel.

LES THERAPIES SPIRITUELLES POUR LE SYSTEME NERVEUX

Etant donné que le système nerveux est subtil, les thérapies spirituelles de l'Ayurvéda sont essentielles. La thérapie par le Yoga constitue une part importante du traitement car elle est spécifique pour les troubles de l'esprit, des nerfs et des os. Les asanas assis, tels que la posture du lotus ou *siddhasana* favorisent l'apaisement du vent intérieur mais ne doivent pas être effectués vigoureusement. Le pranayama pratiqué correctement est également essentiel car en effectuant des exercices de respiration, le prana peut être dirigé à travers les divers canaux permettant d'éliminer les blocages et de rétablir la nutrition.

Une thérapie de pranayama très efficace consiste à boucher l'une des narines, avec un morceau de coton par exemple, pendant plusieurs jours ou semaines. Cette méthode peut entraîner une certaine gêne au début mais qui sera rapidement oubliée. En général, le souffle est plus puissant dans la narine qui doit être bouchée.

- Boucher la narine gauche est efficace pour les conditions provenant du froid et les troubles nerveux dans lesquels règnent la rigidité et l'absence de mouvement, comme dans la maladie de Parkinson.

- Boucher la narine droite est préférable pour les conditions causées par la chaleur ou l'hyperactivité, comme dans les insomnies ou les hallucinations.

Les mantras, la méditation et la visualisation sont essentiels pour reconduire les impulsions nerveuses dans leur canaux appropriés. Le mantra SOM est efficace pour nourrir les nerfs en cas de troubles nerveux débilitants et minants de longue durée. Le mantra SHAM apaise les nerfs. OM lui-même est très efficace pour nettoyer et apaiser le système nerveux.

Les gemmes agissent puissamment sur le système nerveux, car elles améliorent la fonction nerveuse et apaisent les douleurs. Les plus importantes sont celles pour Mercure, la planète des nerfs, l'émeraude, le jade ou le péridot. Les pierres pour Jupiter gouvernant les fonctions hormonales sont aussi très importantes. Ce sont le saphir jaune, la topaze jaune ou la citrine. La perle pour la Lune apaise et nourrit l'esprit et les émotions. L'or stimule les nerfs et ravive les fonctions. L'argent apaise les nerfs et construit des tissus.

La couleur des pierres peut être employée comme thérapie des couleurs. Le vert (Mercure) pour calmer les douleurs, l'or (Jupiter) pour tonifier les nerfs, le blanc (la Lune) pour apaiser l'hyper-sensibilité.

TRAITEMENT DU SYSTEME NERVEUX :

Le traitement principal consiste à baisser un Vata élevé, parce que Vata est le dosha aggravé sous-jacent, à l'origine de la fonction nerveuse. Des plantes spécifiques anti-Vata ou une alimenta-

tion anti-Vata est recommandée temporairement, même pour les autres constitutions. Le sommeil, le repos, la relaxation ou les retraites de méditation sont efficaces.

Il faut insister spécifiquement sur les huiles médicinales appliquées en usage externe, par massages, parce que les nerfs sont nourris par la peau. On peut utiliser une simple huile de sésame ou d'amande ou une huile de sésame médicalisée telle que Mahanarayan. Pour apaiser les nerfs, l'application d'huile sur la tête s'avère être la méthode la plus efficace, telle que l'huile essentielle de bois de santal sur le front. Pour stimuler les nerfs, il est efficace d'appliquer des huiles essentielles de camphre, de musc, de myrrhe et d'encens sur les tempes. L'application nasale de plantes est également importante. Avec, par exemple, quelques gouttes de centella ou d'acore vrai matin et soir.

L'INSOMNIE

L'insomnie est le signe de détresse nerveuse le plus caractéristique. Les insomnies fréquentes dénotent plus couramment un déséquilibre Vata impliquant de la nervosité, de l'anxiété, un manque de stabilité, de l'hypersensibilité, des pensées et des soucis trop nombreux. Les problèmes liés au sommeil comprennent la difficulté à s'endormir, le sommeil léger et la difficulté à se rendormir. Les rêves peuvent devenir effrayants avec des cauchemars où l'on vole, tombe, rencontre des fantômes ou autres expériences troublantes.

Les insomnies résultent du stress, de l'anxiété, de pensées trop nombreuses, des drogues ou des stimulants, de voyages trop fréquents, de surmenage et autres facteurs augmentant Vata.

TRAITEMENT GENERAL DE L'INSOMNIE :

Le régime doit être anti-Vata, en insistant sur les aliments lourds ou stabilisants. Ces aliments sont les produits laitiers, les céréales complètes et les légumes à racines comestibles. Il faut éviter le café, le thé et autres stimulants, y compris les plantes stimulantes telles que ma huang ou le ginseng. Boire du lait chaud avec un peu

de noix de muscade une heure avant le coucher. Il faut éviter l'activité mentale le soir, la musique forte ou les films stimulants. Il faut ajuster ses heures de sommeil afin de se coucher de bonne heure (vers 10 heures du soir) et de se lever de bonne heure (vers 6 heures du matin). Appliquez de l'huile de sésame chaude sur les pieds, le sommet du crâne ou le front ou sur tout le corps avant de prendre une douche bien chaude.

Il est possible de pratiquer des asanas de yoga mais éviter les exercices d'aérobic. Une méditation calmante le soir avant le coucher apaise délibérément toutes les anxiétés et tensions de la journée. S'en remettre au Divin, en ayant totalement foi que la volonté divine prendra soin du monde. Le lit et la chambre à coucher doivent être dans un endroit calme, confortable, propre et bien rangé. Récitez des mantras conférant la paix, tels que RAM ou SHAM. Se concentrer sur la respiration ou sur le cœur.

Les plantes efficaces pour les insomnies sont le jatamamsi, le centella, la noix de muscade, la valériane et l'ashwagandha. Le simple jatamamsi par lui-même est souvent suffisant, 1/2 cuillerée à café de poudre dans un peu de miel. Les formules sont Ashwagandha Composé, Sarasvat en poudre, le Tonique pour le Cerveau (n°6) ou la Formule Sédatrice (n°14), prises avec du ghee.

La formule efficace se compose de 2 parts d'ashwagandha, 2 parts de jatamamsi, 2 parts de noix de muscade et 1 part de réglisse. Pour les insomnies chroniques, prendre 3 à 6 grammes de ce mélange avec du lait chaud et du ghee, au coucher.

La médecine chinoise utilise des sédatifs à base de minéraux lourds tels que les os de dragon et les coquilles d'huître en cas d'insomnies graves. Les sédatifs nourrissant le cœur, tels que le jujubier et le Thuya orientalis sont indiqués dans les conditions moins graves et ne sont pas dangereux, même après de longues périodes. Les formules comprennent le Buplève et l'Os de Dragon ou le Jujubier Composé.

Les plantes occidentales sont la valériane, la scutellaire, la bétoine, le houblon, la fleur de la passion et la camomille. En cas d'insomnie, les teintures mères sont souvent efficaces parce qu'elles agissent principalement au niveau du cerveau. Prendre une tein-

ture de valériane ou de scutellaire, 10 à 30 gouttes, deux heures avant le coucher et à nouveau avant de dormir. La scutellaire et les autres nervins plus rafraîchissants sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris avec des nervins plus chauds tels que la noix de muscade ou la valériane, pour compenser leur nature froide et légère qui en excès, peut aggraver Vata.

L'INSOMNIE DE TYPE PITTA

L'insomnie de type Pitta comprend des émotions tumultueuses telles que l'irritabilité, la colère, la jalousie, le ressentiment et la haine. Elle peut se produire après une dispute ou du stress et peut faire partie d'une maladie fébrile ou infectieuse. Les rêves peuvent avoir un caractère dramatique et le sommeil être troublé, agité et interrompu mais avec généralement la possibilité de se rendormir. Les causes résultent d'émotions réprimées, d'une obstination excessive, d'un abus d'aliments épicés ou stimulants et de l'exposition au soleil et à la chaleur.

Le régime alimentaire doit être anti-Pitta, en évitant toutes les épices et les stimulants ainsi que trop d'aliments acides et de sel. Les plantes ayurvédiques les plus efficaces se prennent au coucher ; il s'agit du centella, du bhringaraj, du jatamamsi, de l'aloès et du shatavari. Les formules comprennent Brahmi Composé ou Sarasvat en poudre, ainsi que la plupart des formules pour Vata. Appliquez de l'huile de bhringaraj ou de Brahmi sur les pieds ou le sommet du crâne. L'huile de bois de santal est excellente sur le front.

Les plantes occidentales sont la scutellaire, la bétoine, le houblon et la fleur de la passion. Des parts égales de scutellaire et de fleur de la passion s'avèrent très efficaces mais la valériane peut aggraver la condition.

L'INSOMNIE DE TYPE KAPHA

La constitution Kapha a tendance à trop dormir, aussi l'insomnie la concerne rarement. Mais elle se produit de façon temporaire, sous forme de trouble congestif, lorsque Kapha obstrue les canaux des pensées, empêchant le sommeil. Dans ce cas, les nervins

réchauffants sont indiqués tels que l'acore vrai, la noix de muscade et la valériane. Il est excellent de prendre un peu d'acore vrai avec du miel, environ 1/2 cuillerée à café. Parfois, de simples épices relevées s'avèrent suffisantes, telles que le gingembre et la cannelle ou la formule Trikatu. Mais il faut les prendre dans la journée et pas seulement au coucher.

LES CEPHALEES ET LES MIGRAINES

Les maux de tête peuvent avoir diverses causes comme l'indigestion, la constipation, les rhumes et les gripes, les déséquilibres hormonaux, les polluants, une mauvaise posture ou la tension musculaire. Etant donné qu'ils constituent une condition de douleur nerveuse, nous les examinerons dans cette section, bien qu'ils puissent également s'intégrer dans d'autres catégories. Les migraines qui sont une sorte de maux de tête plus graves, sont souvent liées à des facteurs congénitaux.

Les maux de tête étant souvent liés à l'hypertension et à l'augmentation correspondante de la pression dans la tête, de nombreux traitements pour l'hypertension sont efficaces pour ce cas.

LES DIVERS TYPES DE CEPHALEES

- Les maux de tête constituent un autre trouble courant de Vata. Les céphalées Vata sont caractérisées par des douleurs extrêmes, de l'anxiété, de la dépression, de la constipation et la peau sèche. Ils sont aggravés par le manque de sommeil, une alimentation irrégulière, une activité excessive et une stimulation mentale trop grande, de l'anxiété et du stress.

- Les symptômes des maux de tête Pitta comprennent des sensations brûlantes, le visage rouge, les yeux rouges, la sensibilité à la lumière, la colère, l'irritabilité et les éventuels saignements de nez. Ils sont souvent associés aux troubles hépatiques ou aux conditions de toxicité sanguine.

- Les types Kapha ont davantage de céphalées sourdes avec sensations de lourdeur et de fatigue. Ils peuvent avoir des symptô-

mes de nausée, de mucosités, une salivation excessive ou des vomissements. Ils sont généralement causés par une congestion de mucus dans la tête et associés aux troubles pulmonaires.

TRAITEMENT DES CEPHALEES :

De nombreux maux de tête proviennent des sinus, comme ceux associés aux rhumes ordinaires, à la toux ou aux allergies courantes. Ce sont généralement des conditions Kapha mais parfois aussi Vata. Suivre un régime anti-Kapha en évitant les sucres, les huiles, les produits laitiers. Utiliser des plantes décongestionnantes et expectorantes telles que l'acore vrai, le gingembre, l'arbre à suif, l'angélique et le gingembre sauvage. La poudre d'acore vrai peut être prise ou bien appliquée sous forme de ghee d'acore vrai dans les narines. La poudre est plus efficace pour Kapha, le ghee pour Vata. Le basilic, particulièrement le basilic sacré (*tulsi*), est excellent en tisane.

La pâte de gingembre peut être appliquée à la base des narines et sur les tempes. Les huiles essentielles efficaces en usage externe sont le camphre, la gaulthérie et l'eucalyptus. Il est également efficace d'inhaler la vapeur ou l'huile de ces plantes. Nasya est excellent, avec de l'huile de sésame médicinale préparée avec des plantes telles que l'acore vrai, le camphre, le gingembre ou l'eucalyptus.

Il est important de traiter le côlon pour soigner de nombreux maux de tête, particulièrement ceux provenant d'indigestion ou de toxines présentes dans le côlon. Dans tous les troubles nerveux et les conditions de douleurs, le côlon qui est le siège de Vata, constitue le siège principal du problème. Les types Vata ont souvent des maux de tête résultant d'habitudes alimentaires irrégulières, de mauvaises associations alimentaires, d'insomnie et de constipation. Le Triphala leur est bénéfique en tant que laxatif. Les plantes efficaces comprennent la valériane, le jatamansi, l'acore vrai et le centella. La formule de Sarasvat en poudre est efficace. Il est essentiel de dormir suffisamment et est donc recommandé de prendre des sédatifs à base de plantes.

Les maux de tête de type Pitta proviennent généralement de la chaleur interne du foie et de l'hyperacidité. Les meilleures plantes purgatives indiquées sont la poudre d'aloès ou les racines de rhu-barbe. Il faut également nettoyer le foie. Le centella est excellent seul ou avec des fleurs de la passion, ou sous forme de centella Composé. L'huile de bois de santal doit être appliquée sur la tête. Il faut éviter le soleil et la chaleur. Les promenades à la fraîche sous la lumière de la lune et les parfums de fleurs tels la rose ou le lotus sont excellents.

Kapha réagit bien avec les formules telles que Trikatu ou les Clous de Girofle Composés. Les huiles camphrées peuvent également s'appliquer sur la tête. Les exercices dynamiques sont excellents. Le Tonique pour le Cerveau (n°6) est efficace pour toutes ces conditions, avec du miel pour Kapha et du ghee pour Pitta et Vata.

Les migraines résultent généralement de Pitta et Vata. Elles proviennent d'un manque de sommeil, de surmenage, de stress, de faiblesse digestive ou de tension musculaire. Elles se traitent comme les maux de tête, mais il faut appliquer une thérapie tonifiante de longue durée avec du Chyavana Prash, du Brahma Rasayana ou de l'Ashwagandha Composé. Les céphalées préménstruelles peuvent se soigner comme les dysménorrhées.

LA MALADIE DE PARKINSON

Certaines plantes ayurvédiques sont excellentes pour la maladie de Parkinson, notamment Kapikacchu qui contient une source naturelle de L-dopa. Prendre 1 à 3 grammes de poudre, deux fois par jour ou ajoutez-en 1/4 de tasse (c'est un haricot au goût agréable) à votre assiette de riz ou de haricots. Cette plante est peu onéreuse et n'a pas d'effets secondaires. En fait, elle améliore aussi Ojas et tonifie notre vitalité générale.

Les autres toniques nervins sont également excellents : l'ashwagandha, le shatavari et le bala. Ils sont efficaces pris avec des sédatifs nervins tels que le centella (brahmi) et le jatamansi. Ces nervins rafraîchissants s'avèrent efficaces parce que la mala-

die de Parkinson qui est une maladie du système nerveux liée à Vata, comporte aussi un élément Pitta. Pitta repousse Vata au point d'empêcher la circulation correcte des impulsions nerveuses.

L'EPILEPSIE

L'épilepsie est généralement une maladie Kapha pouvant être causée par n'importe quel dosha. Chez les types Kapha, elle se traduit par des mucosités obstruant les canaux. Chez les types Pitta, elle est liée à l'inflammation des nerfs. Chez les types Vata, elle est due à l'hypersensibilité. Une grande partie du traitement s'effectue selon la constitution puisque c'est un problème constitutionnel.

Les thérapies de purgation sont excellentes et peuvent prévenir les crises. Le meilleur purgatif est l'huile de ricin car le plus efficace et le plus puissant laxatif pour les troubles du système nerveux. A prendre avec un peu de jus de gingembre et de miel. Triphala est également efficace mais il doit être pris avec les repas, à raison de 1 gramme en poudre ou en comprimés.

Les nervins sont excellents tels que le Centella Composé ou le Brahma Rasayana. L'acore vrai avec l'ashwagandha est efficace pour Vata, avec du ghee, et seul pour Kapha avec du miel. L'acore vrai dégage l'obstruction des canaux qui est à l'origine de la plupart des crises d'épilepsie et constitue l'un des traitements les meilleurs et les plus simples pour soigner cette maladie. Le Chyavana Prash est un tonique efficace à prendre entre les crises. L'application d'huile de sésame sur les pieds produit un effet général calmant.

MALADIES DES YEUX

Les yeux, organes de perception, sont liés à Pitta. Ainsi, les types Pitta, sensibles à la lumière, préfèrent porter des lunettes de soleil et ont, plus que les autres types, besoin de porter des verres correcteurs. La plupart des maladies inflammatoires des yeux, telles que la conjonctivite, étant des troubles Pitta, sont traitées comme les maladies infectieuses (se reporter à ce chapitre).

En vieillissant, notre vision tout comme les autres fonctions sensorielles, perdent graduellement de leur acuité. Une augmentation de Vata nous fait progressivement perdre ces fonctions. Les maladies débilitantes, particulièrement celles du foie, tout comme la faiblesse sanguine sont autant de facteurs susceptibles de détériorer la vue.

On peut aussi faire travailler ses yeux pour améliorer sa vue comme fixer la flamme d'une lampe à ghee qui est une pratique simple mais efficace. Prendre une mèche de coton que l'on met dans un petit récipient de ghee et fixer la flamme pendant vingt minutes, tous les jours. Cette méthode est efficace pour soigner la photophobie ou les maux de têtes photophobiques. L'autre méthode consiste à sortir en pleine nuit et à fixer les étoiles ; une pratique qui rafraîchit et nettoie les yeux, et accroît la vision.

Le ghee lui-même constitue l'aliment le plus important pour les yeux ; 1 à 2 cuillerées à café deux fois par jour, permet d'accroître sa vision. Le ghee de Triphala est un remède spécifique pour les yeux que l'on peut employer à la fois dans les conditions infectieuses et comme tonique général.

Le Triphala lui-même s'utilise en usage externe pour nettoyer les yeux irrités. La camomille, le chrysanthème et les fleurs de rose servent à préparer des bains efficaces pour les yeux en cas de douleur, d'irritation ou d'inflammation. À l'aide d'un compte-gouttes, mettre de l'infusion refroidie de ces plantes dans l'œil. Il est possible d'appliquer du gel d'aloès ou du ghee sur les paupières. Une pâte composée de farine de haricots de petit soja mungo est également très apaisante pour les yeux. Il ne faut en revanche, jamais mettre d'huile essentielle ni de plantes épicées dans les yeux. Le tonique efficace est le Chyavana Prash, puisque son ingrédient principal, l'amalaki, nourrit les yeux.

De nombreuses autres formules anti-Pitta servent à améliorer la vue comme la poudre de Sudarshan et de Mahasudarshan signifiant littéralement « formule favorisant une bonne vision » et « grande formule favorisant une bonne vision ». Ces formules sont essentiellement composées de plantes amères dont la saveur amère rafraîchit et nettoie les yeux.

Pleurer ou verser des larmes nettoie les yeux et on peut appliquer du jus d'oignon sur les yeux pour obtenir cet effet. Mais il faut être prudent parce que ce jus est légèrement irritant. Les larmes servent également à nettoyer les nerfs, le foie et le sang. Pleurer est une thérapie naturelle, une autre manière de se débarrasser des toxines. Réprimer ses émotions et refouler ses larmes peut entraîner une accumulation de toxines subtiles. Une bonne crise de larmes améliore souvent notre humeur et restaure notre perception. Mais ces larmes doivent provenir de l'amour et non de la peine ou de la pitié.

La thérapie par les gemmes constitue un important traitement pour les yeux. L'œil droit est relié au Soleil et le gauche à la Lune. Les pierres pour ces planètes favorisent l'amélioration de la vision. La perle sertie dans l'argent est efficace pour les yeux irrités et secs, pour la photophobie et les conditions Pitta et Vata. Le rubis serti dans l'or est efficace en cas de perte d'acuité visuelle, de vision trouble, de congestion des yeux et de conditions Kapha et Vata. Quand ces deux pierres ne sont pas disponibles, il est possible d'utiliser la pierre de lune et le grenat en remplacement. Les diamants, ou les autres pierres pour Vénus y compris le cristal de quartz, sont également efficaces pour les yeux et procurent une meilleure perception des couleurs.

La thérapie par les couleurs est également efficace. Le bleu profond a un effet très apaisant sur les yeux et enrayer les inflammations. Le doré et l'orange sont les meilleures couleurs pour améliorer l'acuité visuelle.

LES MALADIES DES OREILLES

Les oreilles qui gouvernent l'élément éther sont des organes Vata qui nécessitent des thérapies anti-Vata. Une application régulière d'huile de sésame dans les oreilles est une bonne mesure préventive contre la plupart des maladies des oreilles, si elle est effectuée régulièrement, particulièrement pour les personnes âgées.

L'intolérance sonore constitue l'une des principales indications d'un Vata élevé dans la plupart des maladies Vata. Elle indique

aussi une insuffisance de plasma (rasa dhatu faible), signifiant une sécheresse interne et, la déshydratation avec des risques d'anémie pour les femmes. La traiter à l'aide de toniques tels que l'ashwagandha, le shatavari et l'amalaki.

Les infections des oreilles sont des complications de rhumes, gripes et autres troubles congestifs Kapha. Les traiter comme un rhume ordinaire pour Kapha, à l'aide d'épices aromatiques telles que la sauge, le thym ou l'acore vrai. Les infections sérieuses aggravent Pitta et nécessitent la prise d'antibiotiques naturels tels que l'hydrastis et l'echinacea ou la plante ayurvédique katuka.

Il existe un autre traitement efficace pour les oreilles qui consiste à écouter les sons intérieurs. Pour ce faire, il suffit de se boucher les oreilles avec les mains et d'essayer d'écouter les sons, non seulement à l'intérieur du corps, mais également à l'intérieur de l'esprit. L'âme a une musique interne qu'il est possible d'entendre et qui imprègne l'esprit et le cœur de vibrations supérieures. Il faut donc prendre soin de ses oreilles et ne pas les soumettre inutilement à des sons extrêmes. Les oreilles sont les portes des mondes situés au-delà de l'espace ; il est bon d'apprendre à écouter les sons du silence contenant la puissance de guérison de la nature.

II.10 LA PSYCHOLOGIE AYURVEDIQUE

Maladies mentales et émotionnelles

L'Ayurvéda, système de médecine globale traitant à la fois les maladies du corps et de l'esprit, discerne fort bien une interrelation en prescrivant des méditations pour traiter les maladies physiques et un régime alimentaire et des plantes pour les conditions psychologiques. Le concept même de doshas ou d'humeurs biologiques a une orientation psychologique et physiologique parce que Vata, Pitta et Kapha ont un profil mental et physique. Le traitement ayurvédique des troubles mentaux suit donc un modèle doshique.

Les maladies impliquent généralement un déséquilibre physiologique ou émotionnel. Toutes les maladies physiques, en particulier les maladies graves ou chroniques impliquant des douleurs ou une réduction des fonctions, nous perturbent psychologiquement. De plus, la plupart des maladies proviennent de facteurs psychologiques sous-jacents. Il nous est impossible de soigner correctement notre corps lorsque nous sommes préoccupés par des problèmes psychologiques ou émotionnels. De même, les maladies psychologiques peuvent entraîner des problèmes physiques perturbant notre sommeil, nos habitudes alimentaires et nos exercices physiques. Une tendance au déséquilibre mental, avec des pensées perturbantes et des troubles psychologiques, se répercute et s'accroît généralement au niveau physique.

Pour les traitements, La règle générale considère que les facteurs psychologiques l'emportent sur les facteurs physiques. Un patient peut ainsi suivre un régime alimentaire et prendre des plantes adéquates, mais s'il est mentalement agité ou s'il a une attitude

négative par rapport au traitement, celui-ci risque de ne pas être efficace. Nous ne devons donc pas oublier les implications émotionnelles à tous niveaux du traitement.

L'Ayurvéda est un système holistique traitant chaque type de trouble mental, allant du léger stress aux conditions graves, y compris la schizophrénie. Ce système comprend des méthodes visant à améliorer aussi bien le bien-être mental que physique. Pour soigner l'esprit, l'Ayurvéda utilise toute une série de thérapies yogiques et spirituelles appelées «thérapies spirituelles» (*daiva cikitsa*) et qui comprennent la méditation, le pranayama, les mantras, les prières, la visualisation et les rituels.

Dans ce chapitre, nous examinerons le traitement ayurvédique des problèmes psychologiques courants. Toutefois, il faut toujours rester prudents pour essayer de traiter des personnes ayant de graves déséquilibres psychologiques nécessitant une supervision médicale ou, sous calmants puissants. Ce chapitre traite également des effets psychologiques secondaires relatifs aux pratiques de yoga et de méditation qui peuvent élever notre conscience lorsqu'ils sont effectués correctement mais qui peuvent aussi perturber l'esprit et le prana lorsqu'ils sont effectués incorrectement ou en excès.

GERER SES EMOTIONS

Les principaux problèmes psychologiques sont de nature émotionnelle, telles que les émotions douloureuses ou perturbantes comme la peur, la colère, le désir, le chagrin et la jalousie. Le traitement ayurvédique de l'esprit se base sur la gestion correcte des émotions, développant les émotions positives et éliminant les négatives.

Exprimer ses émotions est un traitement courant de la nouvelle psychologie d'aujourd'hui. L'idée réside dans le fait qu'exprimer une émotion, particulièrement cachée ou réprimée, permet de la libérer et de retrouver la paix d'esprit. Ce qui est vrai dans certains cas car tout ce qui est bloqué en nous doit en sortir, de même que les toxines doivent être éliminées du corps pour recou-

vrer la santé. Toutefois, l'expression peut aggraver les émotions chez certaines personnes. Il nous est possible de comprendre la plupart de ces phénomènes à travers les doshas.

Il est préférable que les personnes Kapha expriment leurs émotions parce que leur énergie émotionnelle a une tendance à la lourdeur, au blocage et à la congestion. Bien que les types Kapha soient généralement émotifs, ils sont souvent trop gentils ou confiants pour véritablement faire face à leurs émotions négatives. L'expression de leur colère et de leurs émotions peut les aider à soulager leurs blocages et favoriser leur guérison émotionnelle. Il est préférable que les personnes Pitta et Vata apprennent à contrôler leurs émotions bien que les types Pitta extériorisent généralement leurs émotions, surtout la colère qui est souvent nuisible. Ils doivent apprendre à tempérer leur colère, surtout en compagnie de types plus sensibles. L'exception concerne les types Pitta ayant des difficultés à exprimer les émotions positives d'amour et de reconnaissance, qu'ils doivent apprendre à exprimer.

Les types Vata déjà prisonniers de fluctuations et d'expressions émotionnelles excessives, doivent éviter de laisser trop libre court à leurs émotions, particulièrement en ce qui concerne la peur et l'anxiété. Ils ont besoin de développer un esprit calme, paisible et stable et surtout, d'éviter les fluctuations émotionnelles. Toutefois, certains types Vata à tendance saturnienne et à l'isolement souffrant d'un manque d'expression émotionnelle, souffrent en particulier d'un manque d'amour et ont besoin de cultiver la chaleur émotionnelle et d'aller vers les autres.

Il faut éviter de réprimer ses émotions parce que cette énergie contrainte, a éventuellement tendance à ressortir sous forme de réactions subconscientes perturbées. Il faut au contraire les identifier, les considérer et les traiter avec amour et respect. Nous devons apprendre à gérer nos émotions, de la même façon que nous cultivons notre jardin, en favorisant les fleurs et en arrachant les mauvaises herbes. Nous avons généralement de nombreuses pulsions émotionnelles qu'il nous est impossible de suivre ou d'accomplir. Ainsi, il faut donc choisir et accorder de l'attention à nos

meilleures émotions et, par-dessus tout, apprendre à contrôler les émotions négatives, comme la colère et la haine, avant qu'elles ne blessent les autres

La guérison émotionnelle est aboutie lorsque les émotions sont spontanément libérées. Elle ne peut avoir lieu ni en les exprimant, ni en les réprimant. Les libérer consiste à donner libre cours à l'énergie prisonnière de l'émotion, lui permettant de devenir positive. Cela signifie transformer les émotions négatives comme le désir et la haine, en émotions positives de dévotion et de compassion.

ROLE DU CORPS ASTRAL

Derrière le corps physique, se trouve un corps subtil ou astral composé de prana, d'émotions et de pensées. Le corps astral est le schéma énergétique sous-jacent du corps physique, dans lequel est précisément formé ce corps physique. Dans notre état de veille, nous expérimentons le corps astral à travers le corps physique. Dans l'état de rêve, le corps astral étant en libre fonctionnement, nous pouvons l'expérimenter directement en rêvant consciemment. Il existe un autre plan d'existence, un univers astral qu'il est possible d'expérimenter à travers le corps astral, notamment à travers la pratique du yoga et autres disciplines ésotériques.

De même qu'il existe des canaux dans le corps physique, il existe aussi des canaux dans le corps astral et émotionnel à travers lesquels circulent le prana et les pensées. Ce sont les nadis ou les canaux subtils partant des différents chakras, centres d'énergie du corps astral. Une circulation d'énergie interrompue entraîne des maladies psychologiques, tout comme une circulation interrompue dans les canaux du corps physique entraîne des maladies physiques. Notre énergie mentale peut ainsi stagner ou circuler dans une mauvaise direction, créant diverses formes de malentendus et de confusions.

Il est important de maintenir ces canaux subtils en état de pureté. Cela constitue l'un des objectifs principaux du pranayama, pratiques de respiration yogiques. Le prana supplémentaire ab-

sorbé ouvre ces canaux en circulant à travers eux. De nombreuses plantes favorisent également l'ouverture des canaux, particulièrement les plantes épicées et amères de nature aromatique contenant de grandes quantités d'élément éther. Ce sont l'acore vrai, le basilic, le curcuma, le guggulu, l'arbre à suif, le camphre, la myrrhe, l'encens et le cèdre. Nous pouvons également les utiliser sous forme d'arômes et d'encens.

Il existe un bouclier entre les corps astral et physique, protégeant le corps physique des effets négatifs des forces astrales. Lorsqu'il est détruit, nous ne sommes plus en mesure de faire la distinction entre le corps physique et le corps astral, nos perceptions sensorielles et nos pensées, nos fantasmes et nos émotions. Lorsque ce lien s'affaiblit, d'autres influences astrales (pouvant être des entités appartenant à ce plan ou de simples influences émotionnelles dues à nos relations ou à notre environnement) peuvent prendre temporairement le contrôle de notre corps physique. Ces influences peuvent nous entraîner, comme malgré nous, à faire des choses que nous ne souhaitons pas vraiment faire, par exemple, du mal aux autres.

Selon l'Ayurvéda, la psychologie moderne n'est pas une science complètement aboutie de la psyché parce qu'elle ne comprend pas ces forces subtiles. Elle traite les problèmes psychologiques comme de simples questions personnelles alors que l'Ayurvéda les considère comme un déséquilibre énergétique sur le plan intérieur. Or, ces énergies psychologiques, assemblées dans tout l'inconscient collectif, ont des ramifications cosmiques, comme les influences astrologiques. Ainsi, l'Ayurvéda se concentre davantage sur le fait de procurer des outils pratiques pour corriger les déséquilibres que sur l'analyse des configurations spécifiques du déséquilibre, d'après les expériences personnelles.

CAUSES DES TROUBLES MENTAUX

Les troubles mentaux sont aussi divers et variés que l'esprit. Ils proviennent du stress émotionnel, des traumatismes, d'une mauvaise éducation, du fait d'être sous l'influence d'individus per-

turbés, de l'abus sexuel, de la perversion ou de la prise de drogues. Ils peuvent résulter de pensées en excès ou encore de grands efforts effectués lors de méditation ou de pratiques yogiques. S'ouvrir naïvement aux influences du plan astral, à travers diverses méthodes occultes, peut également engendrer des déséquilibres mentaux.

Notre culture est en train de se reconnecter au plan astral. Comme nous pouvons nous y attendre pour commencer, nous accédons seulement au corps astral inférieur, reflété par les médias, la libération sexuelle et l'utilisation de drogues hallucinogènes. Les nouveaux centres d'intérêt pour le chamanisme et les sciences occultes font également partie de ce processus. Ils sont en mesure de nous procurer de nouvelles connaissances et représentent une étape nécessaire dans l'évolution de l'esprit humain bien qu'ils puissent aussi entraîner des troubles mentaux. Lorsque nous devenons réceptifs aux forces astrales ou aux entités, et que celles-ci prennent de l'emprise sur nous, ce n'est ni par la volonté ni par les méthodes physiques que nous pouvons les éradiquer.

L'IMPORTANCE DE SATTVA (LA PURETE MENTALE)

Les troubles psychologiques sont causés par un dérèglement de sattva, soit une perturbation de la qualité pure, inhérente à l'esprit. Ce dérèglement provient d'un esprit rajas et tamas, turbulent et obscur. Rajas implique la colère, la haine et la peur, la nervosité, les soucis et l'anxiété. Tamas implique un sommeil excessif, la lourdeur d'esprit, l'apathie, l'inertie et l'incapacité à percevoir les choses comme elles sont.

La société contemporaine est excessivement rajasique, nous incitant toujours à bouger, voyager, adopter de nouvelles stimulations donc être sans cesse occupés. Nous sommes toujours préoccupés par quelque chose, toujours en train de travailler, de jouer ou de nous divertir. Nous consacrons peu de temps à la paix, au silence et à la méditation ou à la communication de cœur à cœur.

Sattva, l'essence pure de l'esprit, ne se renouvelle que dans le silence et l'espace. Il s'épuise par une trop grande activité men-

tale, y compris par les pensées intellectuelles ou philosophiques excessives. De nos jours, la grande majorité de nos moments de détente consistent en divertissements, à regarder la télévision, des films ou du sport. Ce qui constitue une sorte d'activité mentale passive, épuisant notre esprit. Nous avons perdu les quêtes mentales sattviques des cultures traditionnelles telles que la prière, la méditation, le chant dévotionnel et le service désintéressé nourrissant notre cœur. Nous manquons d'amour, de foi, d'ouverture et de paix. Le stress mental ou les maladies psychologiques viennent de notre agitation et de notre distraction.

Les troubles psychologiques sont signe d'une séparation avec notre âme, source de notre joie et de notre créativité. Ces troubles surviennent lorsque nous oublions les objectifs de notre âme dans cette incarnation, que nous ne suivons pas un chemin spirituel nous conférant de la paix. Les implications spirituelles à l'origine de l'agitation mentale tiennent toujours une place importante.

TROUBLES MENTAUX ET LES DOSHAS

C'est en examinant le profil doshique que l'on comprend le mieux les conditions psychologiques.

LE TYPE VATA (AIR)

Les troubles mentaux tout comme les troubles nerveux, proviennent principalement d'un Vata élevé (excès d'air), qui, en tant que force mentale, gouverne aussi l'esprit. L'esprit, de même que le dosha Vata, composé d'air et d'éther, devient instable en cas d'excès d'air. Il implique une augmentation donc, une nature perturbée, agitée avec des pensées en excès qui entraînent un manque de contrôle et une hypersensibilité interne. Une trop grande exposition aux médias, de la musique forte, la prise de drogues ou de stimulants, une pratique acharnée d'exercices physiques, le surmenage et une activité sexuelle excessive ou dénaturée rendent Vata hyperactif, créant une prédisposition aux troubles mentaux. Des méditations inadéquates et des pratiques de pranayama excessives peuvent aussi aggraver Vata.

Vata élevé, de l'éther en excès, nous entraîne dans l'illusion d'attentes et de croyances peu fondées, instables et irréalistes. Il affaiblit le lien avec notre corps physique, perturbant d'autant notre harmonie avec le monde physique. Prenant la place de la réalité, nos pensées dispersent notre force vitale et nous font expérimenter la peur, l'anxiété, l'agitation et les changements d'humeur rapides. La démence ou la schizophrénie constitue une forme extrême de rupture de l'esprit avec la réalité physique.

LE TYPE PITTA (FEU)

Les troubles psychologiques Pitta sont également dus à trop de rajas, mais généralement dirigés vers l'extérieur, contre les autres. Cela entraîne l'agressivité, l'ambition et la colère, et une attitude inébranlable et impitoyable dans l'accomplissement de ses objectifs. Le type Pitta typique est trop critique et incapable d'avoir une autre vision des choses que la sienne. Nous accusons les autres d'être responsables de tout, voyons des ennemis partout, sommes toujours sur nos gardes et prêts à nous battre. Nous sommes même en guerre avec nous-mêmes et avec notre passé. Cette attitude de colère et d'hostilité peut conduire à un comportement psychotique dans les cas extrêmes.

LE TYPE KAPHA (EAU)

Les troubles psychologiques Kapha impliquent un excès de tamas entraînant trop de sommeil, même dans la journée, une sorte de rêvasserie, un attachement au passé ainsi qu'une torpeur et léthargie générales. L'esprit est inapte aux pensées abstraites, objectives ou impersonnelles. Il y a un manque d'incitation et de motivation alourdis par la passivité et la dépendance. Nous voulons rester enfants pour que les autres s'occupent de nous. Nous sommes préoccupés de ce que les autres pensent de nous puisque l'image idéale de nous-mêmes nous fait défaut, nous reflétons passivement notre environnement immédiat. Nous avons beaucoup d'attachements sans pouvoir abandonner le passé.

TRAITEMENT AYURVEDIQUE DE L'AGITATION PSYCHOLOGIQUE :

Nous abordons ici les légers troubles mentaux que nous appelons la «névrose». Ce déséquilibre mental ne nous empêche généralement pas de fonctionner dans la vie quotidienne mais nous rend malheureux, autant qu'une maladie chronique. Nous pouvons soigner seuls cette condition, au moins à certains degrés.

Le traitement de l'agitation psychologique implique tout d'abord de restaurer sattva, la qualité pure et naturelle de l'esprit. Cela implique une alimentation sattvique, en prenant soin de ne pas aggraver le dosha constitutionnel durant ce processus. Les fruits harmonisent l'esprit, les céréales complètes tonifient le mental, les produits laitiers nourrissent le cœur et les huiles telles que le ghee nourrissent les tissus nerveux.

Il est recommandé de suivre une hygiène de vie sattvique en tenant compte de sa constitution. Cela implique de préférence de se lever tôt le matin et de pratiquer le yoga avec des asanas, du pranayama, des mantras et la méditation. Effectuée régulièrement, une simple demi-heure de méditation silencieuse ou la récitation de mantras s'avère très efficace.

Les qualités sattviques telles que la foi, l'amour, la compassion, l'honnêteté et la véracité doivent être cultivées. Il est particulièrement indiqué de pratiquer l'examen de soi et l'investigation du Soi ; également devenir réceptifs au Divin, sous la forme qui nous est la plus chère ou, nous engager dans une activité de service au bénéfice de l'humanité, en cessant de nous concentrer sur notre manque d'accomplissement personnel.

L'application d'huiles sur la tête est apaisante et nourrit l'esprit. Les huiles grasses et lourdes sont plus efficaces pour un effet apaisant et facilitent le sommeil. L'huile de sésame pour Vata et de noix de coco pour Pitta peuvent être associées à des plantes nervines comme le centella dans de l'huile de noix de coco pour Pitta (Huile Brahmi) ou l'ashwagandha dans de l'huile de sésame pour Vata.

Les huiles essentielles de bois de santal sont efficaces pour favoriser le calme et la paix. Le basilic, la myrrhe, l'encens, la sauge ou la menthe nettoient les canaux et favorisent la perception. Les huiles essentielles peuvent s'appliquer chaudes sur le front, pour améliorer la perception, au sommet du crâne, pour développer une intelligence plus vive ou à la base du cou pour apaiser l'inconscient.

Les huiles peuvent également s'appliquer directement à la base des narines pour influencer directement le cerveau. Il est préférable d'appliquer le ghee d'acore vrai ainsi pour une action nettoyante (pour Kapha et Vata) ; le ghee de centella pour apaiser (pour Pitta et Vata). Les lavements sont essentiels pour les conditions Vata, de préférence avec l'huile de sésame qui est calmante ou bien avec des plantes nourrissantes telles que l'ashwagandha ou le haritaki. Les massages de l'abdomen sont efficaces pour libérer les émotions généralement retenues dans la région du nombril qui est le centre pranique du corps.

Pour apaiser l'esprit et améliorer l'atmosphère psychique, l'encens est important au même titre que les huiles essentielles. Le bois de santal est le meilleur encens et le plus harmonisant. Faire brûler du camphre, de la sauge ou de cèdre nettoie l'environnement psychique. La myrrhe et l'encens (*Boswellia carteri*) nettoient l'aura et purifient l'air. La rose apaise et nourrit le cœur, de même que le lotus. Le jasmin nettoie les émotions et augmente l'amour et la compassion. Le gardénia purifie le cœur.

Les remèdes floraux sont efficaces, non seulement pour leurs parfums mais en s'entourant de fleurs qui influencent notre cœur. Certaines plantes de maison améliorent l'atmosphère psychique et physique. Ce sont l'aloès, le basilic et l'hibiscus.

La thérapie par les couleurs est très efficace. Le blanc procure la paix et la pureté ; le bleu foncé, la sérénité et le détachement ; l'or, le discernement ; le vert, l'harmonie, l'équilibre et l'énergie de guérison. Les gemmes pour l'esprit sont la perle et la pierre de lune pour apaiser les émotions. L'émeraude confère de l'équilibre et de la sérénité. Le saphir jaune ou la topaze jaune augmente la sagesse et le corail rouge apaise la colère.

Les plantes ayurvédiques pour développer sattva (l'esprit) sont le centella, l'acore vrai, le basilic sacré (tulsi), le bhringaraj, le shankha pushpi, le haritaki, le bois de santal, l'ashwagandha et le guggulu. Elles sont plus efficaces préparées dans du ghee ou prises avec du ghee. La poudre de sarasvat est efficace pour tous les types de même que le Tonique pour le Cerveau (n°6). Prendre ces plantes avec du ghee pour Pitta, du lait pour Vata et du miel pour Kapha.

Les plantes les plus efficaces selon les doshas sont l'ashwagandha pour Vata, le centella (brahmi) pour pitta et l'acore vrai pour Kapha. Les plantes chinoises pour apaiser l'esprit sont le jujubier, le Thuya orientalis et le schisandra. Les plantes occidentales améliorant les fonctions mentales sont la sauge, l'arbre à suif, le cèdre, la myrrhe, la scutellaire et la camomille. Ces plantes sont préférables en teintures mères parce que l'alcool sert de véhicule pour agir au niveau du cerveau.

Les plantes nourrissant le cœur et favorisant des émotions positives sont également nécessaires pour apaiser l'esprit. Ce sont le shatavari, le safran, la rose, le lotus et la réglisse, particulièrement préparées dans des décoctions de lait. Elles sont efficaces pour équilibrer les émotions négatives Pitta (fougueuses) et pour apaiser la sensibilité Vata (aérienne). Les formules incluent le Shatavari Composé.

On peut utiliser d'autres nervins et sédatifs spécifiques pour apaiser l'esprit tels que le jatamansi, la valériane, la noix de muscade, la fleur de la passion et la fêrulle persique.

LA DEPRESSION

La dépression est certainement la maladie mentale la plus commune et le problème psychologique le plus courant accompagnant le processus de maladie. La plupart des dépressions sont d'ordre culturel et ont atteint de nos jours des proportions pratiquement épidémiques. Soumis aux dépendances des stimulations du café, du thé, des médicaments, des drogues ou des médias ainsi que d'autres formes de divertissements, nous nous sentons naturelle-

ment déprimés, lorsque ces stimulations disparaissent. L'autre facteur a pour origine notre mode de vie isolé et solitaire. Sans présence d'autres êtres humains, notre prana baisse et stagne. La dépression provient souvent de l'affliction.

Alors que de nos jours, de nombreuses personnes sont sous antidépresseurs et que les thérapies naturelles sont efficaces, il est recommandé de les intégrer graduellement afin de réduire les médicaments, lorsque cela est possible.

- La dépression fait suite au stress, au surmenage, aux grands efforts et aux traumatismes, particulièrement à la fatigue surrénale. Elle est généralement signe d'un faible Ojas et d'un système immunitaire affaibli. La dépression constitue le trouble psychologique Kapha le plus courant car les types Kapha souffrent d'un manque d'énergie, d'un fonctionnement ralenti, d'un métabolisme paresseux et d'obésité. Psychologiquement enclins aux attitudes conservatrices et à l'attachement, ces facteurs les conduisent à la dépression. Toutefois, Vata et Pitta ont également leur type de dépression.

- Les personnes Vata tendent à être mélancoliques et sont facilement perturbées par leur nature sensible. Elles sont facilement contrariées à cause de leur faible poids et de leur manque de résistance. Vata entraîne une humeur changeante qui finit par les rendre malheureuses. La dépression de type Vata liée au sentiment d'abandon, au manque d'amour et de nourriture peut devenir grave voire même suicidaire. Elle peut commencer de façon soudaine et être variable ; une psychose maniaco-dépressive alternant avec des périodes de dépression et des périodes de grande énergie, d'hyperactivité, d'hypersensibilité et même de joie excessive. Elle est liée de près à l'anxiété et l'insomnie qui peut à elle seule déclencher rapidement des dépressions chez les types Vata.

- La dépression de type Pitta fait généralement suite à un échec, à une déception professionnelle. Les personnes Pitta ont des attentes et objectifs difficiles à atteindre. Lorsqu'elles ne parviennent pas à atteindre ces objectifs, la dépression s'ensuit. La dépression Pitta est souvent associée à la colère.



TRAITEMENT GENERAL DE LA DEPRESSION :

La dépression est généralement difficile à traiter parce qu'une personne déprimée est généralement incapable voire réticente à initier un changement, à encourager toute activité lui permettant de stimuler des intérêts et de l'enthousiasme dans sa vie. Une association positive du patient est pourtant un facteur important.

L'alimentation doit être légère et stimulante en s'efforçant de rétablir le sens du goût et le plaisir de s'alimenter. Le manque d'appétit est en soi signe de possible dépression. Prenez des épices telles que le gingembre, la cardamome et le basilic qui ouvrent l'esprit et le cœur. Il est important de faire des promenades en pleine campagne et de s'imprégner de l'énergie positive de la nature, qu'elle provienne du ciel, des rivières et des lacs, des forêts et des montagnes. Les parfums stimulants tels que l'eucalyptus, le camphre et le frangipanier sont excellents en aromathérapie. La thérapie par les couleurs doit insister sur les tons lumineux et chauds tels que le jaune, l'or et l'orange. Le pranayama est efficace avec la respiration d'une grande quantité d'air frais au soleil pour ouvrir les poumons et le cœur. Les exercices physiques tels que la marche et la course à pied sont excellents pour stimuler la circulation.

Acore vrai est la meilleure plante pour la dépression, en infusion, à raison de 1/4 de cuillerée à café de plante réduite en poudre pour 250 ml d'eau chaude, avec un peu de gingembre et de miel. Le basilic, en particulier le basilic sacré (tulsi) est également excellent et peut être pris quotidiennement. Toutes les sortes de menthes et de sauges sont efficaces. La dépression inclut généralement une obstruction des sinus ou une stagnation d'énergie au niveau de la tête. Effectuez la thérapie nasya pour ouvrir les sinus en appliquant des huiles à base de plantes et des plantes moulues dans les narines telles que l'acore vrai. Veillez à l'hygiène des intestins à l'aide du Triphala. Le mantra HRIM qui ouvre le cœur spirituel et stimule nos aspirations supérieures, est efficace pour lutter contre les dépressions.

LA DEPRESSION DE TYPE KAPHA

Suivre un régime alimentaire anti-Kapha en évitant les aliments sucrés, lourds, gras et salés. Evitez également de manger tôt le matin ou tard le soir. Les plantes nervines et stimulantes sont indiquées telles que le Trikatu, le piment de Cayenne, la cardamome, les clous de girofle et l'acore vrai. La myrrhe et le guggulu sont excellents pour améliorer la circulation et ouvrir les canaux du corps et de l'esprit. Le pippali est efficace, en prendre 1/4 de cuillerée à café avec du miel toutes les deux ou trois heures afin de stimuler l'esprit et le corps. Evitez de dormir la journée ou après le lever du soleil.

LA DEPRESSION DE TYPE PITTA

Suivre un régime alimentaire anti-Pitta en évitant les aliments gras, huileux et lourds mais en consommant à volonté des aliments crus comme la salade, des légumes verts et des pousses. Les nervins rafraîchissants tels que le centella et la scutellaire sont excellents, en particulier lorsqu'ils sont mélangés à des stimulants doux tels que la coriandre, le curcuma ou la menthe poivrée.

LA DEPRESSION DE TYPE VATA

La personne Vata doit avoir de nombreuses relations sociales, s'entourer de sa famille et de ses amis, partager d'agréables repas composés d'aliments chauds et nutritifs. Et prendre des plantes toniques telles que l'ashwagandha et le shatavari avec des nervins tels que le shankha pushpi, l'acore vrai et la sauge. Les massages à l'huile sont très efficaces avec l'application d'huile de sésame sur la tête pour stimuler le sommeil. Il est essentiel de se reposer suffisamment. Si l'insomnie persiste, la traiter en premier. Essayez d'avoir un travail créatif et de pratiquer des activités physiques comme des postures de yoga.

L'ANXIETE

L'anxiété, un autre grief psychologique courant provenant du stress, du surmenage et de l'insécurité dans sa vie et ses relations,

est le principal trouble psychologique Vata entraînant un sentiment d'instabilité, résultant d'un manque d'éléments terre et eau dans son système. Elle provient de la peur et de l'insécurité et va de pair avec un Ojas faible.

L'ashwagandha est la plante indiquée pour l'anxiété. Pour les types Vata, prendre 1/2 cuillerée à café de plante réduite en poudre, matin et soir, dans du lait chaud. Pour Pitta, prendre, en parts égales, l'ashwagandha et le centella. Pour Kapha, prendre de l'ashwagandha avec un peu de gingembre, avec du miel. Les mantras tels que SHRIM sont efficaces pour combattre l'anxiété et pour nous procurer la foi et le soutien Divin.

L'ANXIETE DE TYPE VATA

L'anxiété de type Vata résulte d'une activité nerveuse excessive, de pensées et d'inquiétudes trop nombreuses ou de changements excessifs. Les plantes efficaces sont l'ashwagandha, le jatamamsi, le Triphala et l'ail. Des parts égales d'ashwagandha et de jatamamsi sont excellentes avec du miel.

L'ANXIETE DE TYPE KAPHA

L'anxiété de type Kapha provient généralement de la perte de ses biens et de ses attachements. Les plantes excellentes sont le shilajit, le pippali, la myrrhe et le guggulu. Le pranayama est également très utile.

L'ANXIETE DE TYPE PITTA

L'anxiété de type Pitta provient généralement d'une réticence à lâcher prise. Les personnes Pitta veulent contrôler leur vie et les circonstances et sont anxieuses lorsque ce contrôle est amoindri. Les plantes les plus efficaces sont le centella, le jatamamsi et la scutellaire. Les parfums de rose et de jasmin peuvent aider à apaiser le cœur.

LA COLERE

La colère est le problème psychologique principal de Pitta ou des types feu qui souffrent souvent d'irritabilité et de mauvais caractère. La colère s'accumule généralement dans le foie et entraîne de la chaleur, des inflammations et autres problèmes Pitta. Toutefois, les types Vata peuvent également éprouver de la colère mais souvent de nature irrégulière. Quant aux types Kapha, ils s'extériorisent moins en la matière mais peuvent retenir une colère rentrée, accumulée au fil des ans et jamais exprimée.

Les nervins anti-Pitta tels que le jatamamsi, le centella, les fleurs de la passion et la scutellaire sont excellents pour réduire la colère. Le shatavari est également un tonique efficace pour l'apaiser. L'huile de noix de coco ou de Brahmi appliquée sur la tête est excellente. Les parfums de fleurs de rose, de jasmin et de lilas sont efficaces. L'huile ou l'encens de bois de santal a souvent un effet d'apaisement presque immédiat. Cultivez la paix et le pardon à l'aide des mantras SHAM ou OM SHANTI.

Les personnes Vata peuvent souffrir d'accès de colère généralement temporaires. Elles sont plus colériques lorsque leur sécurité est menacée. La colère Vata n'est pas vindicative et bien qu'elle puisse entraîner des émotions exagérées, elle vise simplement à rétablir sa sécurité. Pour traiter cet état, il est recommandé de suivre un régime anti-Vata et de prendre des plantes apaisantes, notamment le jatamamsi et l'ashwagandha.

LA DEMENCE

La démence se produit lorsque l'agitation mentale atteint un tel degré que l'individu est incapable de fonctionner dans la réalité physique. Elle constitue le résultat ultime de la névrose ou des troubles mentaux. Toutefois, ce que nous appelons démence peut constituer un état supérieur de conscience ou une conscience en dehors des normes sociales. Selon le Védanta, nous sommes tous, à part les êtres réalisés, prisonniers d'une ignorance sous-jacente et d'une perception erronée de la vie. Tout notre ego est une illu-

sion. Chaque culture a également son illusion sociale fondamentale, ainsi, ce que nous appelons démence n'est pas si dogmatique qu'il y paraît.

Il existe souvent des déséquilibres physiques impliqués dans la démence. Les empoisonnements, la malnutrition, les traumatismes et autres facteurs peuvent la déclencher ou l'aggraver. Bien qu'il s'agisse d'une condition clinique, la compréhension ayurvédica de la démence nous fournit une vision nouvelle de ses origines, nous procurant ainsi de nouvelles méthodes pour la soigner.

LES TYPES DE DEMENCE

- La démence de type Vata se caractérise par une alternance de chants, de rires, de pleurs excessifs, par une perte de mémoire, des paroles incohérentes, des mouvements désordonnés, voire même la perte de contrôle de la fonction motrice. Les personnes sont généralement maigres, sèches et de constitution Vata. Emotionnellement, la peur, l'anxiété et la dépression les dominent et elles souffrent d'insomnie et de cauchemars.

- La démence de type Pitta se caractérise par la colère et la violence. Elle implique une illusion de grandeur, du pouvoir et un ego exacerbé. Ces personnes souvent très fougueuses, fières et querelleuses, veulent imposer leur volonté aux autres. Elles ont des fantasmes paranoïdes et se sentent opprimées par des ennemis puissants, le gouvernement ou la police.

- La démence de type Kapha se caractérise par la lourdeur d'esprit, la léthargie, la sentimentalité, l'attachement au passé et à l'enfance, la dépendance à ses parents, en particulier de sa mère. Ces personnes essayent ardemment de plaire et ne se sentent pas aimées. Elles sont souvent obèses et sous dépendance de sucre.

TRAITEMENT DE LA DEMENCE :

Le traitement est semblable à celui préconisé pour l'agitation mentale mais avec des substances sédatives plus puissantes. Le Pancha Karma est très utile, parce que sa méthode est très puissante.

- Pour les types Vata, utilisez des plantes nourrissantes et sédatives, particulièrement l'ashwagandha et ses diverses préparations. Le sarpagandha (*Rauwolfia serpentina*) est une plante ayurvédique importante pour les troubles mentaux dont plusieurs médicaments chimiques sont aujourd'hui dérivés, pour traiter la démence. Les autres plantes efficaces sont la valériane, le guggulu, le jatamansi et l'acore vrai. Les lavements à l'huile sont efficaces.

- Pour les types Pitta, la purgation même effectuée à l'aide de puissants purgatifs est très utile. Plus le cas est violent, plus la purgation est indiquée. Les plantes efficaces recommandées sont les racines de rhubarbe, le séné et l'aloès. Le centella est généralement la meilleure plante. Les autres sont le bhringaraj, le bois de santal et les fleurs de la passion. Le shatavari est efficace pour favoriser un sentiment d'amour et de compassion, recommandé pour les types Pitta les plus faibles.

- Pour Kapha, les plantes épicées stimulant le cerveau sont indiquées. Le traitement est principalement expectorant pour dégager les mucosités afin qu'elles n'obstruent ni les canaux ni la fonction mentale. Les plantes importantes sont l'acore vrai, le pippali, le basilic, l'arbre à suif, la sauge, la myrrhe et le guggulu parce qu'elles ont une bonne action expectorante. Les formules incluent le Trikatu avec du ghee ou le ghee d'acore vrai.

LA POSSESSION

Dans la plupart des cultures anciennes, les troubles mentaux étaient attribués à différentes sortes de possession en relation avec des fantômes ou des esprits malveillants. On prescrivait alors une sorte d'exorcisme. L'Ayurvéda et la médecine tibétaine partagent cette vision mais de façon plus sophistiquée, à l'aide de la connaissance du yoga. Ce concept n'est pas une superstition naïve mais reflète une connaissance scientifique des mondes occultes. Notre monde physique est intimement lié aux mondes subtils et en relation énergétique constante avec eux. Les forces provenant de ces plans peuvent nous affecter aussi bien positivement que négativement.

L'Ayurvéda distingue différentes formes de possession, selon le genre d'entités impliquées. La possession est plus courante chez les personnes passives, dépendantes, vulnérables, réceptives et impressionnables qui ont souvent peu d'amour propre, sont extrêmement sensibles et influencées par leur environnement. Leur aura est généralement faible et leur sens de soi pas très bien défini. Pourtant, les personnes souffrant de traumatismes, de dépression, de faible vitalité ou d'insomnie (troubles principalement Vata) sont également vulnérables aux influences astrales.

La possession peut affecter des groupes comme les mouvements de foule ou des pays entiers, comme l'Allemagne dominée par les nazis. Nous devons respecter ces forces subtiles, apprendre à les reconnaître et à éviter ses effets négatifs, au risque de rester des enfants prisonniers de l'obscurité susceptibles d'attirer des expériences négatives inutiles. L'astrologie joue ici un rôle particulièrement important parce qu'elle nous donne une image des forces astrales agissant dans notre vie.

TRAITEMENT GENERAL DE LA POSSESSION :

Le traitement de la possession est similaire à celui préconisé pour les troubles mentaux mais avec des méthodes d'exorcisme spécifiques comprenant des chants, des encens, des clochettes et l'invocation de divinités protectrices. Dans la tradition hindoue, les divinités détruisant les démons sont Durga, Rama et la forme terrible de Shiva, connue sous le nom de Rudra. Durga est la forme courroucée de la Mère Divine. Rama est le Fils divin, protecteur, guerrier et héros. Rudra est la forme terrible du Père Divin. Les bouddhistes, particulièrement les Tibétains, possèdent aussi leurs démons destructeurs. Mais tout pouvoir divin en adéquation avec notre sensibilité peut nous débarrasser des forces négatives de notre psyché.

LES TYPES DE POSSESSION

- La possession est plus couramment un trouble Vata parce que les types Vata sont facilement dissociés de la réalité physique

ou du corps physique. Ils ont souvent une faible énergie et tombent donc plus facilement sous l'emprise d'une force plus puissante. La possession de type Vata est surtout dominée par la peur.

- La possession de type Pitta provient généralement d'une nature trop colérique. Ces types sont pris au piège d'une entité séduite par la fierté, l'ambition et le pouvoir (réf. la possession Asurique).

- La possession de type Kapha provient généralement d'un excès de sentimentalité et d'attachement. Ainsi, les âmes des personnes mortes ne voulant pas quitter la terre à cause de leur attachement excessif, peuvent nous posséder.

LA POSSESSION PAR DES DIEUX

Les dieux ici représentent les déités inférieures du monde mi-astral, et non les principes de vérité de notre pure conscience supérieure. Ces dieux inférieurs vivent une vie de plaisir, de beauté et de drame dans un monde de vibrations, de couleurs et de plaisir. C'est la partie esthétique de notre psychisme qui se connecte avec leurs énergies.

Ces dieux possèdent les êtres humains par jeu. Ils ne font pas de mal à leurs victimes directement ; en fait, ils peuvent même leur procurer la connaissance ou l'inspiration. De nombreux médiums sont possédés par des dieux et considèrent cette expérience exaltante.

Toutefois, d'après le yoga, toute forme de possession est dangereuse. La possession par les dieux aggrave aussi Vata en affaiblissant le lien que nous entretenons avec notre propre âme. Elle peut entraîner des troubles Vata tels que de l'insomnie, l'arthrite ou un vieillissement prématuré.

Il est possible d'être délivré de ces dieux inférieurs en devenant réceptif aux forces divines supérieures. Il est essentiel de développer une relation sérieuse avec un grand maître ou une forme du divin et de le vénérer régulièrement. Nous devons généralement prendre le contrôle de notre propre esprit et suivre un mode de vie approprié afin de nous libérer de leurs influences.

LA POSSESSION PAR LES ESPRITS

De nombreuses âmes sont trop attachées au monde physique. Leur mort ayant été soudaine, il leur a été difficile de mourir et, dans ce cas, ces entités peuvent rester sur le plan terrestre en se reliant aux personnes vivantes.

L'acore vrai est une plante ayurvédique spécifique pour libérer son mental de l'emprise des esprits. Le ghee d'acore vrai ou les lavements à l'acore vrai sont efficaces. Le basilic sacré nettoie également notre environnement psychique et nous connecte au pouvoir Divin immanent (Vishnu). Il est recommandé d'utiliser de l'encens purifiant, tel que le camphre, ainsi que des clochettes.

Aérer la maison pour faire circuler l'air stagnant ; vidernettoyer, aérer les greniers ou les sous-sols en se débarrassant des vieux objets. Les entités psychiques négatives ont généralement besoin d'espaces d'air confinés négatifs pour vivre. Il faut demander consciemment à l'entité de partir, en l'envoyant dans sa prochaine vie et en lui expliquant que sa réalisation n'est possible qu'avec une nouvelle naissance.

LA POSSESSION PAR LES DEMONS (ASURAS)

La vie humaine a été décrite comme étant une guerre entre les Devas et les Asuras, les dieux de lumière et les démons de l'obscurité. Les Asuras essaient toujours de s'infiltrer dans la vie humaine et d'y exercer du pouvoir. Ils gouvernent les enfers, incitent au crime et sont à l'origine de la plupart des guerres. Leur but est de bloquer l'évolution humaine, de nous maintenir dans l'ignorance de notre véritable nature spirituelle. Ils veulent affaiblir nos objectifs intérieurs.

Cette possession est la forme la plus dangereuse de toutes. Les Asuras entraînent les formes les plus violentes de démence et de psychose. Ils peuvent nous posséder sous la forme de colère, de haine et de fanatisme extrêmes, nous faisant perdre notre propre maîtrise.

Cette condition, principalement Pitta, implique un traitement similaire aux problèmes mentaux Pitta. L'amour et le pardon jouent un rôle important.

La purgation est très utile. Le centella avec du ghee est la plante la plus efficace pour traiter cette condition. Le jatamamsi est également très bon.

MANTRAS POUR LA POSSESSION

HUM (prononcé houm) est le meilleur mantra pour se débarrasser des Asuras. C'est un mantra de feu spécifique et un son de courroux Divin lié à Shiva. Il est en mesure de neutraliser toute négativité. Il est également utile pour chasser les fantômes et les esprits. Mais il faut être pur pour l'utiliser parce qu'il peut s'attaquer à toute négativité présente en nous.

RAM est le meilleur mantra pour assurer la protection de la lumière Divine. Il ouvre notre aura à l'intelligence du Créateur qui nous guide, et le ferme aux influences inférieures du plan astral. Il est efficace pour toutes les maladies mentales et psychiques et n'est absolument pas dangereux.

EFFETS SECONDAIRES EVENTUELS DUS A LA MEDIUMNITE

Bien qu'elle nous apporte beaucoup, la médiumnité ou le channeling est un phénomène très complexe qui entraîne d'éventuels effets secondaires. Chaque fois que nous permettons à une entité d'agir à travers notre esprit, nous prenons des risques pour notre santé physique et mentale. Au niveau physique, cela implique de mourir un peu car il nous faut affaiblir l'emprise de notre force vitale sur notre esprit pour laisser un autre être agir à travers lui. Au niveau psychologique, nous avons tendance à perdre le contrôle de notre énergie émotionnelle.

La médiumnité aggrave généralement Vata. Il est recommandé aux personnes de constitution Vata d'être particulièrement prudentes, au risque de développer à long terme des troubles Vata, comme l'arthrite, l'insomnie, l'épilepsie ou la paralysie. Jane Roberts, qui a commencé le mouvement de channeling en canalisant

Seth¹, est morte relativement jeune de polyarthrite rhumatoïde, trouble typiquement Vata que l'Ayurvéda attribue à cette pratique. Le channeling est aussi risqué que de fumer ou de prendre des drogues. Ces maladies peuvent prendre des années avant de se manifester, les médiums peuvent constater des troubles après un certain temps de pratique.

Il est donc important de savoir que le fait d'être inconscient durant la session médiumnique risque de provoquer des effets nuisibles sur le corps et l'esprit qui ont moins de chance de se produire en restant conscients. En ce qui concerne les types de constitution, ce sont les types Kapha qui supportent le mieux la médiumnité grâce à leur masse corporelle qui les aide à rester enracinés. Les personnes maigres, mal nourries, à l'appétit irrégulier et sans vitalité courent un plus grand danger.

Les médiums deviennent souvent le réceptacle de toute forme d'imagination et particulièrement les types Kapha avec leur nature rêveuse et lunaire. Ces médiums sont souvent forts, voire obèses. Et ils ont généralement moins de problèmes de santé mais cela ne les empêche pas de vivre dans l'illusion.

Lorsque la pratique de médiumnité crée des problèmes, il faut les traiter comme des troubles mentaux et plus spécifiquement, comme la possession. Ces personnes sont généralement possédées par un dieu ou une force supérieure entraînant des implications négatives. Les meilleures plantes pour apaiser l'esprit des effets secondaires de la médiumnité sont le centella, le jatamamsi, l'acore vrai et le shankha pushpi.

Les pierres bleues telles que l'améthyste ou le saphir bleu sont efficaces pour écarter les influences négatives, en particulier lorsqu'elles sont serties d'or. Le grenat hessonite est une pierre efficace pour protéger l'aura.

¹ Dieu égyptien qui était souvent ennemi d'Osiris ou Horus. (N.d.T.)

TROUBLES DUS AUX MEDITATIONS

La méditation pratiquée correctement favorise la guérison des maladies physiques et mentales ainsi que la santé et le bien-être à tous niveaux. La plupart des formes de méditation sont inoffensives mais, pratiquées de façon inadéquate ou avec effort, elles risquent de perturber le corps ou l'esprit. La véritable méditation confère la paix, libère des tensions et calme l'anxiété, mais si elle conduit à l'agitation, aux conflits et à une imagination négative, c'est qu'elle est inadéquate.

En médecine Âyurvédique et tibétaine, où la méditation est très pratiquée et exige souvent beaucoup d'efforts, on reconnaît toute une série de maladies liées à cette pratique. Des troubles pas si courants en Occident, mais qui commencent à apparaître avec la pratique de techniques de méditation nouvelles et parfois naïves. Bien sûr, la médecine occidentale n'a pas grand chose à proposer comme traitement, sa compréhension du processus de la méditation étant limitée.

La méditation ayant pour but de rendre l'esprit plus subtil, créant davantage d'espace et d'éther en lui peut aussi, à cause d'une pratique excessive, déconnecter les personnes de la réalité et les rendre instables. Elle peut provoquer des troubles Vata, aussi la plupart des troubles provenant de méditation appartiennent à ce dosha. Les symptômes et les traitements de ces problèmes sont similaires à ceux des maladies du système nerveux.

Certaines techniques de méditation impliquent la privation des sens en vue de favoriser certaines expériences, telles que des visions vives. D'autres pratiques impliquent la privation de sommeil qui engendrent également des expériences de même nature que les rêves. Bien que ces pratiques soient spirituelles, elles risquent d'aggraver Vata si elles ne sont pas effectuées correctement. Il ne faut pas confondre une imagination Vata perturbée (excès d'air) ou mouvement d'énergie anormal avec la conscience spirituelle. Les troubles Vata entraînent de l'agitation tandis que la conscience spirituelle procure de la paix.

Selon le yoga et l'Âyurvéda, les pratiques de méditation doivent se faire naturellement selon notre propre aspiration. Les ré-

sultats obtenus avec effort et difficulté sont à même d'entraîner des effets secondaires. L'esprit est en mesure de créer n'importe quelle illusion, même celle de l'illumination. Il faut éviter de se mettre dans des états qui augmentent artificiellement le pouvoir de l'esprit à créer des illusions.

LES TROUBLES DUS AU PRANAYAMA

Le pranayama implique des efforts pour contrôler la respiration et augmenter l'énergie. En tant qu'air, le prana est lié à Vata. Faire des efforts excessifs pour contrôler le souffle peut aggraver Vata, l'humeur de l'air. L'expiration ou l'inspiration excessivement retenue risque de perturber la circulation énergétique du système nerveux. Par conséquent, lors de ces pratiques de respiration, il est important de ne pas faire d'effort pour retenir son souffle. L'objectif ne consiste pas à simplement bloquer sa respiration, ce qui prive le corps d'oxygène mais d'apaiser la respiration afin d'accroître notre vitalité, ce qui exige d'avoir un esprit paisible.

Lorsque nous retenons notre souffle, nous ne devons pas oublier de respirer. C'est la raison pour laquelle les professeurs de yoga sont nombreux à recommander la rétention du souffle après l'expiration plutôt qu'après l'inspiration, pour nous inciter à respirer naturellement.

De plus, il ne faut pas confondre l'énergie de l'hyperventilation, obtenue par une respiration rapide, avec la conscience spirituelle. Une difficulté fréquemment rencontrée avec les formes énergétiques de pranayama, telles que la respiration du feu (*bhastrika*). Ces méthodes stimulantes de contrôle du souffle risquent d'agiter l'esprit, à moins d'être développées prudemment.

Le pranayama doit être augmenté graduellement, en le prolongeant quelques minutes de plus par jour. En étant pratiqué d'emblée pendant un long moment, cela entraîne des difficultés. Le contrôle de la respiration peut nous faire vivre des expériences psychiques, mais si notre esprit est impur, soumis à notre volonté personnelle, ces expériences risquent d'être nocives.

Une pratique excessive de pranayama entraîne l'instabilité, l'anxiété, des palpitations, l'insomnie, des mouvements involontaires, le sifflement des oreilles, des vertiges, des évanouissements, et autres conditions d'excès de Vata.

TRAITEMENT DES TROUBLES DUS AU PRANAYAMA :

Le traitement doit commencer par l'arrêt total de tout exercice de respiration. Il est recommandé de réciter des mantras qui apaisent et protègent tels que SHAM et RAM ; de suivre un régime alimentaire anti-Vata en consommant des aliments lourds, nutritifs et stabilisant tout en évitant les épices. Evitez tout ce qui stimule trop le prana. Il faut se reposer et se détendre suffisamment.

Les plantes pour tonifier le système nerveux et apaiser l'esprit sont indiquées, telles que l'ashwagandha, le centella, le jatamamsi, le shankha pushpi, le haritaki ou le bois de santal, prises avec du ghee. Les formules efficaces sont l'Ashwagandha Composé ou la poudre de Sarasvat avec du lait et du ghee. Dans les cas graves, prendre des sédatifs plus puissants tels que le jatamamsi, la valériane, la noix de muscade et le sarpagandha. Evitez les stimulants nerveux tels que le café, le thé, l'éphédra et le camphre.

Massez les pieds, la tête et la colonne vertébrale avec de l'huile chaude de sésame ou une huile médicinale anti-Vata telle que Mahanarayan Taila. Prescrire un bain chaud et du sommeil. Il est recommandé de pratiquer des exercices physiques doux tels que des promenades dans les bois mais évitez tout exercice d'aérobic violent.

TROUBLES DE LA KUNDALINI

La Kundalini est l'énergie fondamentale du corps astral. Elle sommeille à la base de la colonne vertébrale et sa réflexion soutient nos activités nerveuses ordinaires. Le pranayama, les mantras ou les autres activités de méditation l'éveillent. Elle peut également s'éveiller spontanément selon son karma passé. De nombreuses drogues hallucinogènes la stimulent artificiellement mais ne l'éveillent pas complètement, ni sainement.

La plupart des remèdes ayurvédiques pour augmenter Ojas, tels que le ghee ou l'ashwagandha, facilitent la Kundalini sans la stimuler artificiellement. Les plantes efficaces pour cette action sont l'acore vrai et le shankha pushpi. De même que le remède minéral, Makaradhvaj, à prendre avec du lait.

La méthode de développement spirituel consiste à éveiller la Kundalini en suivant son mouvement ascendant le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'éveil de la conscience cosmique dans la tête. D'autres approches plus directes du développement spirituel cherchent à contourner la Kundalini, la considérant comme un pouvoir illusoire à éviter.

La Kundalini n'est pas toujours une force bienfaisante. Elle peut être éveillée artificiellement, prématurément ou être déclenchée trop puissamment. Cette action peut consumer le système nerveux ou aggraver Vata ou Pitta et peut entraîner des illusions ou de faux rêves. La Kundalini n'est pas une force avec laquelle il faut jouer et qui exige un accompagnement approprié pour être utilisée. Mieux vaut ne pas s'en servir plutôt que de l'aborder incorrectement. Avant d'essayer de la stimuler, il faut purifier le corps et l'esprit. Son éveil fait d'ailleurs partie de la Thérapie du Rajeunissement pour laquelle était prescrite Soma, une préparation ancienne à base de plantes. Administré à des personnes ayant des déséquilibres doshiques, Soma entraînait des maladies et même la mort.

Les troubles de la Kundalini proviennent généralement d'efforts vigoureux ou malencontreux pour l'éveiller, bien que les mêmes troubles transitoires de la Kundalini puissent se produire chez toute personne suivant un chemin spirituel et devenir accablant, à savoir, des douleurs lombaires et douleurs au niveau des parties génitales tuméfiées ; un élancement aigu allant de la base de la colonne vertébrale jusqu'au plexus solaire ; un désir sexuel excessif ou des émotions puissantes, telles que la colère. Ces désordres empêchent le sommeil, et diminuent le besoin de dormir. L'imagination intensifiée entraîne des visions de couleurs fortes mais avec un manque de contrôle sensoriel qui peuvent même

devenir négatives ou destructrices, en générant des visions de paradis ou d'enfer, le sentiment d'être un grand guru, un dieu ou un bodhisattva. Il est possible de contacter des êtres astraux qui encouragent ces imaginations.

Evidemment, cette condition est difficile à reconnaître, surtout pour les personnes qui risquent de la confondre avec une véritable expérience spirituelle. Toutefois, une douleur prolongée, l'anxiété et l'agitation mentale, sont autant de facteurs révélateurs. Même un grand yogi peut traverser des périodes d'expériences négatives similaires.

TRAITEMENT DES TROUBLES DE LA KUNDALINI :

Il est recommandé de cesser toutes les techniques de méditation, à part les pratiques dévotionnelles et de pratiquer des méditations faciles, paisibles et calmes ou s'en remettre simplement au Divin. Il est important de se reposer et de se détendre, d'éviter toute rétention puissante de la respiration dite du feu (bhastrika), d'effectuer de légers pranayama lunaires en inspirant par la narine gauche et en expirant par la narine droite, ou la respiration *Shitali*.

Suivre un régime alimentaire anti-Vata et anti-Pitta, en évitant les épices à part le curcuma, le fenouil et la coriandre ; prendre du lait et du ghee mais pas de sucres purs, ni de miel, éviter strictement toute drogue et alcool y compris les vins à base de plantes.

Les plantes apaisantes et nourrissantes sont les meilleures telles que l'ashwagandha, le shatavari, le bois de santal, le haritaki, l'amalaki, le centella, le jatamamsi et le gel d'aloès. Eviter en revanche les plantes stimulantes telles que l'acore vrai, le camphre, l'arbre à suif et la sauge.

Les formules efficaces sont l'Ashwagandha Composé, le ghee de Ashwagandha, le ghee de Brahmi ou le Brahma Rasayana et le Shatavari Composé.

Les huiles de massages sont une aide efficace sous forme d'application d'huile de sésame tiède dans la région du bassin, des organes génitaux, et à la base de la colonne vertébrale. L'application d'huile de Brahmi sur la tête s'avère particulièrement effi-

cace. Les huiles essentielles telles que l'huile de bois de santal, de rose et de lotus sont appliquées sur le sommet du crâne, le troisième œil et le chakra du nombril.

Les gemmes efficaces pour équilibrer et réguler l'énergie de la Kundalini sont le saphir jaune, la topaze jaune, l'émeraude, le jade, la perle et la pierre de lune. Il faut éviter le rubis, le grenat et l'œil de chat parce qu'elles stimulent la Kundalini. Les meilleurs mantras pour calmer la Kundalini sont SHAM et RAM. Elle peut être stimulée par un trop grande répétition de OM. Le mantra HUM étant le plus susceptible de la stimuler, est à éviter.

L'idéal est de rechercher les conseils et la compagnie d'un véritable guru et, lorsque cela est impossible, de prier le Divin sous la forme qui nous sied le plus.

LES DEPENDANCES

Les dépendances constituent une autre forme de trouble psychologique provenant d'une trop grande quantité de Tamas ou d'inertie psychique. Cette inertie est souvent causée par un excès de rajas ou perturbation mentale, mal compensée par un calme artificiel. Toutes les dépendances tendant à augmenter Vata en créant une dépendance nerveuse. La personne est déstabilisée psychologiquement et incapable d'observer cette condition objectivement.

- Les personnes Kapha, fortes physiquement, résistent davantage aux mauvaises habitudes que sont le tabac, l'alcool ou les stimulants et les drogues mais il leur est le plus difficile de s'en défaire.

- Les types Vata sont très facilement atteints de dépendances qui peuvent s'estomper pendant de courts moments pour mieux revenir ou passer d'une mauvaise habitude à une autre.

- Les types Pitta, avec leur droiture rigoureuse, ont le plus de mal à se dégager de leurs dépendances à moins d'être convaincus que c'est la meilleure décision à prendre. Le buveur typique devenant un fondamentaliste religieux fanatique est généralement de constitution Pitta.

TRAITEMENT DES DEPENDANCES :

Le traitement ayurvédique est semblable pour les différentes sortes de dépendances car il s'attaque au déséquilibre doshique qui est à la base du problème. Prendre des plantes spécifiques pour réduire le besoin émotionnel du produit créant la dépendance. Celles-ci sont principalement nervines telles que l'acore vrai, le centella, la scutellaire ou la camomille. D'autres plantes sont nécessaires pour réparer les tissus endommagés par la prise de substances créant des dépendances, à savoir les toniques pulmonaires pour les fumeurs, les toniques pour le foie pour les alcooliques et les toniques pour le cerveau ou pour les nerfs pour les drogués.

Les dépendances, significatives d'un mode de vie erroné, nécessitent une révision de notre hygiène de vie. Toutes les dépendances font partie d'un schéma psychologique de dépendance qu'il faut traiter. Les dépendances impliquent soit une association, comme l'alcoolique dans un bar, soit une isolation, comme un drogué caché dans sa chambre. S'associer avec les bonnes personnes fait partie du traitement des modes de comportement dépendants avec une obligation de sincérité car en général, la personne dépendante, incapable de reconnaître son état, rejette la responsabilité sur les autres ou sur la société.

LE TABAC

Les trois doshas peuvent être dépendants du tabac avec une prédominance pour Vata. Les types Vata aiment fumer par habitude nerveuse pour apaiser leur anxiété et oublier leurs soucis et leur agitation. Les types Pitta aiment cette dépendance qui procure davantage de feu à leur système et augmente leur pouvoir. Les types Kapha aiment l'effet dégageant et stimulant du tabac, ce qui les stimule et les libère de leur léthargie.

L'acore vrai aide à lutter contre les habitudes nerveuses à l'origine des dépendances. On peut en ajouter de petites quantités aux cigarettes ou la prendre sous forme de poudre ou de ghee. Il est particulièrement efficace d'appliquer quelques gouttes de ce ghee

dans les narines, deux ou trois fois par jour, surtout lorsque l'envie de fumer se fait sentir.

Le centella est excellent en cas de dépendances des types Pitta et Kapha. L'ashwagandha est efficace pour les types Vata. La camomille peut s'employer pour calmer les nerfs dans la plupart des dépendances. Les cigarettes aux plantes sont bénéfiques pour les types Kapha qui peuvent les substituer aux cigarettes ordinaires. L'Ayurvéda recommande de fumer des plantes dans de nombreux problèmes Kapha.

TRAITEMENT POUR ARRETER DE FUMER :

Le traitement doit suivre le dosha prédominant et produit généralement une réaction se traduisant par une augmentation de mucosités, qui exige de surveiller Kapha. Les types Kapha, particulièrement sujets aux congestions après avoir arrêté de fumer, doivent consommer davantage d'épices et d'expectorants tels que l'acore vrai, le gingembre ou les clous de girofle avec du miel ou des formules telles que les Clous de girofle Composés ou le Trikatu. Les décoctions de pippali dans du lait régénèrent les poumons. L'aunée peut se prendre de la même façon. L'arbre à suif, le haritaki et le bibhitaki sont efficaces pour toute congestion de la gorge.

Le tabac entraîne une faiblesse pulmonaire, une toux sèche et de la constipation chez les types Vata. Les aliments toniques pour les poumons, tels que le lait, les amandes, les pignons de pin et les graines de sésame sont efficaces. Les plantes toniques excellentes pour les poumons sont l'ashwagandha, le shatavari, le bala, le ginseng, les racines de consoude et la guimauve. Elles ont une meilleure action lorsqu'elles sont préparées dans des décoctions de lait avec du sucre brut naturel et du ghee, 1 à 2 cuillères à café de plantes par tasse. Les formules incluent l'Ashwagandha Composé.

Le tabac provoque des maladies infectieuses des poumons, du foie et du sang chez les types Pitta. Il est nécessaire de pratiquer une désintoxication. Les plantes efficaces sont le gel d'aloès, le berbérís, le shatavari et la bardane. Les prendre avec du jatamamsi

et du centella pour apaiser et rafraîchir les nerfs. Le Sudarshan Churna constitue une excellente formule.

L'ALCOOL

L'alcool est un moyen d'ajouter du feu au corps qui surchauffe et endommage le foie et le sang, entraînant divers troubles Pitta. Etant également un sucre, l'alcool peut aussi impliquer une dépendance au sucre plus fréquente chez les types Kapha et Vata. Les vins ayurvédiques aux plantes peuvent se substituer à l'alcool et favoriser la diminution de la dépendance. Veillez à utiliser de bonnes huiles dans votre alimentation, en particulier du ghee, pour nettoyer le foie.

L'aloès est la plante générale la plus efficace pour équilibrer la fonction hépatique. Elle est plus active sous forme de gel ou de vin. Le centella est la meilleure plante pour libérer les toxines des tissus cérébraux et pour réduire les émotions perturbées du foie. Les plantes amères telles que le katuka, la gentiane ou l'hydrastis sont efficaces pour purifier le foie et le sang. Le curcuma et le berbérís, pris ensemble, décongestionnent le foie des émotions accumulées. Les formules efficaces sont le Brahma Rasayana et le Sarasvat en poudre.

La scutellaire est une bonne plante occidentale pour pacifier les dépendances et nettoyer le foie. La fleur de la passion, la bétoïne, le houblon, le jatamansi et les autres plantes nervines sont aussi efficaces chez les types Pitta que Kapha. Les plantes amères sont généralement très bonnes.

L'excellente formule pour se désintoxiquer de l'alcool est composée de curcuma, berbérís, centella et réglisse, en parts égales, en prendre 1 à 3 grammes en poudre, avec du gel d'aloès après les repas. Cette formule s'adresse principalement aux types Pitta. Les types Vata peuvent y ajouter de la réglisse et la prendre avec du lait chaud. Les types Kapha peuvent y ajouter du gingembre sec et la prendre avec du miel.

La plante chinoise, le bupleurum, s'est avérée efficace pour purifier le foie, ainsi que pour réduire les facteurs émotionnels à

l'origine de la dépendance à l'alcool et aux autres produits. On la trouve dans les formules telles que Bupleurum Majeur pour les types physiques forts et Bupleurum Mineur pour les types faibles.

TROUBLES DUS AUX DROGUES

Notre culture utilise des drogues hallucinogènes ou médicinales qui à long terme aggravent sérieusement Vata. La plupart des troubles dus aux drogues sont aussi des troubles Vata. De nombreuses drogues sont diurétiques et ont un effet asséchant, entraînant de la constipation, affaiblissant les reins et réduisant Ojas. Quant aux drogues stimulantes, surtout utilisées à long terme, elles aggravent Pitta, épuisent le système nerveux et endommagent les yeux.

Les drogues endommagent Sattva, la nature lumineuse fondamentale de l'esprit. Le fait de stimuler artificiellement l'esprit et les nerfs entraîne tamsa, la lourdeur d'esprit, l'inertie, l'obscurité et la perte de perception même si son action temporaire nous semble contraire.

Les drogues hallucinogènes augmentent temporairement Tejas, le feu mental. Cet effet conduit à des expériences vives et à des perceptions exacerbées, intensifiant notre conscience. Mais ces drogues consomment Ojas, notre réserve vitale subtile et épuisent notre vitalité principale à long terme. Lorsque Ojas atteint un certain seuil, il lui est très difficile de se reconstruire. Il en résulte un épuisement total et un état mental végétatif. Par conséquent, il est rare de pouvoir prendre des drogues procurant un effet positif.

Les somnifères à long terme tendent à créer des insomnies, tout comme les laxatifs entraînent la constipation. Les amphétamines et autres stimulants augmentent également Vata et Pitta. Les tranquillisants augmentent généralement Kapha (Tamas). Le cannabis, en particulier fumé, ressemble beaucoup à la dépendance du tabac et peut se soigner de façon similaire. Il provoque le cancer des poumons et du foie, tout comme le tabac.

TRAITEMENT DES TROUBLES DUS AUX DROGUES :

Le régime alimentaire, en fonction du dosha impliqué, est plus couramment anti-Vata ou anti-Pitta. Prendre 1 à 2 cuillerées de ghee, deux à trois fois par jour avec les repas, afin de nourrir les tissus nerveux. Les types Pitta doivent éviter les épices à part la coriandre, le fenouil, le curcuma et le safran. L'ail, l'oignon, la fêrule persique, la noix de muscade et les autres épices qui nous enracinent sont bonnes pour Vata. En cas de léthargie de type Kapha, les stimulants nerveux, tels que l'acore vrai, le pippali et le gingembre sont excellents.

Le centella est la plante la plus efficace pour purifier le foie et le cerveau des effets des drogues hallucinogènes. Le ghee de centella ou le Brahma Rasayana est efficace pour rafraîchir et apaiser l'excès de feu de l'esprit (excès de Tejas).

L'ashwagandha est la meilleure plante pour reconstruire le système nerveux qui est débilité par la consommation de drogues. Le shatavari aide à restaurer la sensibilité et l'équilibre émotionnels. L'acore vrai joue un rôle important pour rétablir l'acuité mentale, y compris les pouvoirs de perception et d'expression et particulièrement efficace en cas de lourdeur d'esprit et de dépression faisant suite à l'usage excessif de drogues.

La valériane est efficace pour contrer les effets des stimulants et constitue un sédatif efficace lors des troubles dus aux drogues. En prendre 3 cuillerées à café pour 250 ml d'eau chaude. Le jatamansi ayurvédique est encore plus efficace et également inoffensif pour Pitta. Ces plantes sont plus efficaces avec un peu de ghee.

Le guggulu et la myrrhe jouent un rôle important pour nettoyer et fortifier les tissus profonds. Le Yogaraj guggulu et le Mahayogaraj guggulu sont les meilleures plantes, particulièrement la dernière. Le Triphala guggulu a une excellente action purifiante mais son action tonifiante est plus faible.

La plante chinoise zizyphus est particulièrement efficace pour nourrir et tonifier les tissus du cerveau endommagés par l'abus de drogues. Le biota est également efficace.

2^{ÈME} PARTIE — CHAPITRE 11

II.11 COMMENT TRAITER LA FORCE VITALE / LA GUERISON PRANIQUE

En plus du traitement des systèmes corporels spécifiques et de leurs maladies, il est essentiel d'obtenir une vue globale de la vitalité du patient ou du prana dans son ensemble. L'Ayurvéda n'est pas une médecine basée sur le physique ni sur une approche symptomatique, mais elle cherche à souligner les problèmes d'énergie et de motivation. Cette science de la vie a besoin de comprendre la vie et ses forces agissantes. Tout ce que nous faisons est une forme de réception et de transmission d'énergie, et inclut non seulement le fait de s'alimenter et de respirer mais également de sentir, de ressentir et de penser.

Le corps physique est une manifestation du prana. Notre prana reflète nos pensées, nos sensations, nos perceptions et notre respiration ainsi que nos schémas externes consistant à nous alimenter, nous reposer et effectuer des exercices physiques. Les déséquilibres praniques sont à l'origine de toutes les maladies. Les doshas constituent simplement trois états ou orientations différentes de prana sur lesquels il est possible d'agir à l'aide du prana.

Toutes les méthodes de traitements ayurvédiques allant de la nutrition et des plantes, aux massages et à la méditation sont des moyens de traiter le prana. Les aliments sont des véhicules pour le prana qui est notre énergie la plus profonde obtenue à travers eux. Les plantes rétablissent le mouvement de prana et de ses fonctions telles que la digestion, l'élimination ou la transpiration. Le prana, transporté par le toucher, est transmis du thérapeute au patient notamment par les massages qui libèrent les blocages praniques

des muscles et des os. La méditation ouvre le prana ou l'énergie de l'esprit tandis que les mantras le stimulent.

Le prana du guérisseur doit éveiller celui du patient pour le diriger vers la guérison. La relation entre le thérapeute et le patient transmet du prana et relie le patient à la volonté du thérapeute. C'est ce qui constitue la puissance du thérapeute. Un médecin ayant un prana éveillé ou stimulé spirituellement peut guérir par le simple toucher. Parfois, sa seule présence apaise et guérit l'esprit ainsi que le prana du patient et peut faire des miracles.

De nos jours, de nombreuses personnes souffrent de manque d'énergie et de fatigue chronique tandis que d'autres ont une énergie excessive ou déséquilibrée. D'où l'importance d'aborder ces problèmes d'énergie de façon spécifique et de ne pas simplement considérer les maladies spécifiques qui en résultent.

LE MANQUE D'ENERGIE

Un état de faible énergie est à la base de tous les états de maladie, particulièrement des états chroniques, dégénératifs et difficiles à traiter. La plupart des méthodes modernes pour traiter les maladies, telles que l'administration d'antibiotiques ou de sédatifs, réduisent encore plus la vitalité. Notre mode de vie moderne, isolé, brise notre lien avec la nature ainsi qu'avec les autres et nous prive d'énergie. Une personne seule risque de manquer de connexions praniques lui permettant d'être heureuse et en bonne santé.

Il existe plusieurs sources d'énergie. Il y a, premièrement, notre vitalité congénitale ou notre Ojas inhérent, dépendant des facteurs karmiques transmis à la naissance et souvent difficiles à changer. Certaines personnes sont dotées d'une constitution forte, d'autres pas. Les types Kapha ont généralement le meilleur Ojas et vitalité congénitaux, tandis que les types Vata ont les plus faibles. Les types Pitta se situent entre les deux.

Deuxièmement, il y a l'énergie que nous puisons des sources extérieures et qui proviennent principalement de deux éléments ; des aliments et de la respiration. Une alimentation inadéquate di-



minue notre véritable apport énergétique provenant des aliments et est à l'origine de toutes les maladies, d'où l'importance de la diététique. Consommer des aliments de culture biologique fraîchement cuisinés, supprime de nombreux cas de faiblesse énergétique. Une respiration inadéquate, superficielle ou rapide, constitue un autre facteur essentiel, d'où l'importance du pranayama, le contrôle de la respiration. Le pranayama effectué quotidiennement augmente l'énergie et enrayer de nombreuses maladies, particulièrement cardiaques, pulmonaires et cérébrales.

Le troisième facteur concerne l'énergie produite par l'esprit et provenant des perceptions sensorielles. Lorsque les impressions que nous recevons sont saines, comme la beauté de la nature, l'esprit reçoit une énergie positive et créative. Lorsqu'elles sont malsaines, comme la stimulation artificielle des sens à l'aide d'images violentes ou le fait de vivre dans un environnement non naturel, l'esprit développe une énergie négative et devient destructeur. Nos impressions sensorielles stimulent nos facultés supérieures ou les affaiblissent et nous endorment. La méditation, le silence et la paix d'esprit augmentent l'énergie mentale. La distraction mentale, la poursuite excessive de divertissements, les bavardages, les soucis et une trop grande quantité de pensées dispersent notre énergie mentale.

Le sommeil profond est également essentiel pour régénérer l'esprit. Il constitue la forme naturelle de méditation régénérant tout notre être. Lorsque le sommeil n'est pas profond, notre énergie ne se renouvelle pas et nous sommes malheureux ou tombons malades.

Nous recevons également l'énergie des autres personnes. S'associer aux autres constitue la source clé de vitalité et explique la raison de nos regroupements. Pour que cette énergie soit positive, il faut conjuguer notre volonté avec ceux que nous essayons d'égaliser, qui sont à la recherche des mêmes objectifs et qui partagent les mêmes valeurs.

L'amour lui-même est la forme supérieure de prana et la plus nourrissante. L'amour est capable de maintenir en vie des mourants, pouvant aller chercher notre prana du plus profond. C'est

pourquoi l'amour possède une telle force curative. Une personne se sentant véritablement aimée n'est ni déprimée ni débilitée. De même, une personne donnant de l'amour devient source de vie même.

Notre propre âme (*jivatman*) constitue la source d'énergie la plus importante, source ultime de Prana et Ojas. Lorsque nous ne sommes pas reliés à cette source interne, nous devenons entièrement dépendants des sources extérieures d'énergie qui sont limitées et possèdent une certaine entropie ou tendance à la désintégration.

Se relier à notre source d'inspiration interne, découvrir notre aspiration spirituelle et suivre notre véritable dharma, ou véritable vocation, sont des moyens d'être en harmonie avec notre âme. Nous devons éveiller notre âme pour guérir spirituellement. Nous devons être conscients de nous-mêmes, non pas en tant que simples corps à la recherche de plaisir ou de longévité, mais en tant qu'êtres spirituels et parties immortelles de la conscience, en quête d'illumination et de réalisation de Soi.

AUGMENTER SON ENERGIE

Pour pouvoir augmenter son énergie, il faut tout d'abord éliminer tous les facteurs qui la réduisent ; changer nos attitudes et émotions négatives pour avoir une vision positive et curative de la vie et quitter les endroits ou les situations dévitalisantes. Par exemple, de nombreuses personnes dorment dans des chambres ayant une énergie négative ou un passé affectif ou encore sont attachées à des relations qui les épuisent. Si nous n'arrêtons pas ces hémorragies énergétiques, nous ne pouvons pas nous attendre à augmenter notre énergie.

Nous devons avoir un régime alimentaire approprié, une respiration adéquate, un sommeil reposant profond et suffisant et des rapports sexuels modérés. Il est également important d'avoir des pensées adéquates et ne pas dissiper notre énergie mentale qui dépend d'une absorption d'impressions appropriées provenant du monde extérieur. La clé consiste certainement à s'entourer des personnes appropriées et à avoir un objectif spirituel.



Si notre énergie est chroniquement basse, c'est que nous la dépensons trop ou que nous ne la renouvelons pas correctement. Il n'y a aucun mystère quant au manque d'énergie, bien qu'il s'agisse de facteurs subtils ne pouvant pas être traités simplement, ni mécaniquement. Si nous n'avons pas d'énergie, cela signifie que nous la gaspillons d'une manière ou d'une autre ; et cela doit nous être évident après une observation objective de son comportement.

Pour renouveler l'énergie, il est recommandé d'effectuer une thérapie tonifiante. Les substances augmentant Ojas sont essentielles et comportent les aliments tels que le lait, le ghee et les amandes ainsi que les plantes telles que l'ashwagandha et le shatavari. Le Chyavana Prash ou l'Ashwagandha Composé ou le Tonique Énergétique (n°2) sont efficaces.

Quant à l'énergie mentale, les mantras constituent le moyen le plus simple de l'augmenter, particulièrement avec des mantras énergisants tels que OM, RAM et HUM. Les gemmes efficaces en cas de faiblesse énergétique chronique sont le rubis, le grenat et le corail rouge, sertis dans l'or, car ils rétablissent l'énergie et la font circuler. Le diamant, le zircon, le saphir jaune et la topaze jaune sont également efficaces à cause de leur effet tonifiant.

TRAITEMENT DE L'OBSTRUCTION ENERGETIQUE :

Il existe deux états de faiblesse énergétique, souvent liés entre eux. Le premier consiste simplement à avoir une énergie basse ou insuffisante. Le second relève de l'obstruction de l'énergie qu'il nous est impossible d'utiliser. Dans ce cas, l'énergie bloquée paraît basse mais en réalité, elle ne circule pas correctement. Cet état est plus courant chez les jeunes personnes dont la source d'énergie congénitale ne s'est pas encore épuisée avec le temps. Les symptômes des blocages d'énergie impliquent une sensation de refoulement, de tension et de frustration, avec de l'agitation occasionnelle voire même explosive. Toutefois, une énergie bloquée conduit à long terme à une insuffisance énergétique parce que lorsqu'elle ne peut pas circuler, elle finit par se dissiper. Il existe aussi des combinaisons complexes d'énergie faible et obstruée difficiles à traiter.

L'énergie obstruée est traitée différemment de l'énergie faible. Elle implique des activités faisant circuler l'énergie, comme la thérapie de purification qui comprend le Pancha Karma. Pour le régime alimentaire, les épices favorisant le feu digestif sont indiquées, particulièrement les aromates comme le gingembre, la cardamome, les feuilles de laurier ou le basilic, à consommer à volonté avec les aliments. Les plantes qui font circuler et nettoyer les chemins de l'énergie sont essentielles comme l'acore vrai, le guggulu, la myrrhe ou le curcuma. Les huiles aromatiques ont une importante énergie nettoyante particulièrement le camphre et l'eucalyptus. Il est recommandé de pratiquer des exercices physiques et d'avoir une activité mentale créative. La thérapie de sudation est excellente dans toutes ses différentes formes. Le pranayama est excellent, ainsi que ses formes les plus actives.

Il est souvent nécessaire d'initier des changements pour rompre la stagnation de notre mode de vie, notamment un changement de travail, de lieu d'habitation ou de relation, ou sinon rompre notre schéma d'inertie. Certaines maladies ne changeront pas tant que nous ne changerons pas notre mode de vie.

L'ENERGIE EXCESSIVE

En général, l'excès d'énergie n'est pas un problème. Pourtant, certaines maladies proviennent d'une énergie excessive devenue toxique lorsque mal utilisée. Elle implique principalement un surplus d'énergie de qualité inférieure provenant de la consommation de viande ou d'alcool et de stimulants et peut se manifester au niveau psychique, nous entraînant à contrôler et dominer les autres. Elle est souvent liée à un ego trop puissant.

La plupart des maladies infectieuses, congestives et aiguës, sont des conditions d'excès parce qu'elles impliquent un puissant facteur pathogène et des symptômes aigus. Mais, elles peuvent conduire à des carences parce que lorsque la condition d'excès provoque une maladie, celle-ci affaiblit éventuellement notre vitalité.

Les thérapies de réduction sont préconisées en cas d'excès d'énergie, y compris les formes puissantes de Pancha Karma, tel-

les la purgation qui élimine l'énergie négative du corps. Les plantes légèrement sédatives sont également efficaces telles que le jatamamsi et le centella. Le jatamamsi est excellent en cas d'énergie instable, prête à entraîner l'agitation voire même, à exploser. Les formes paisibles de méditation sont efficaces avec les mantras paisibles tels que SHRIM ou SHAM.

L'HYPERACTIVITE

L'hyperactivité constitue généralement un signe de dispersion conduisant à une énergie faible qui est souvent signe de déclin de notre énergie. Lorsque notre énergie tombe à un certain seuil, elle ne peut plus ni se conserver ni se consolider. Cela entraîne de l'hyperactivité qui à son tour conduit à l'épuisement.

Certaines personnes sont hyperactives de manière congénitale ou karmique. Bien que cette activité ne leur cause pas de tort dans leur jeunesse, elle entraîne une faible vitalité et des maladies chroniques en vieillissant. Nous retrouvons souvent ce cas chez les types Vata qui vivent littéralement «sur les nerfs». Elles souffrent éventuellement d'un effondrement d'énergie faisant souvent suite à une période d'intenses efforts ou de manque de sommeil. Psychologiquement, l'hyperactivité constitue souvent une forme de distraction et indique que nous essayons d'éviter quelque chose. Il faut toujours garder en mémoire que l'inaction est bénéfique pour la santé et pour la longévité à la fois. Tout comme un muscle toujours actif qui s'use rapidement.

L'hyperactivité nécessite une association de thérapies légèrement tonifiantes et sédatives (réduisantes). Il est généralement recommandé de suivre un régime alimentaire riche et stabilisant, principalement de nature anti-Vata, en insistant sur les glucides complexes et protéines adéquates. Ce régime doit être associé à des plantes sédatives telles que le jatamamsi, l'ashwagandha ou la scutellaire. Il est nécessaire de prendre suffisamment de repos, de se détendre et de méditer.

Chez les enfants, l'hyperactivité provient souvent d'un manque d'attention ou d'amour des parents car ils ont besoin que leur

énergie soit contenue par les adultes au risque de devenir hyperactifs. Une alimentation équilibrée est également essentielle.

TONIFIER LE CHAMP ENERGETIQUE

Les maladies impliquent une interruption du champ énergétique vital, souvent appelé aura. Notre champ d'énergie révèle tout déséquilibre possible. Il est le champ de notre vitalité positive, la lumière émise par notre vitalité essentielle (Ojas). L'aura écarte les maladies et maintient l'intégrité organique non seulement du corps mais également de l'esprit.

La condition de l'aura se détecte par l'aspect de la peau, l'éclat des yeux ou le pouls. Il est décelé par la volonté de la personne, l'intégrité de son caractère et son degré de créativité. Il peut être perçu ou senti intuitivement à l'aide de pouvoirs yogiques ou du pouvoir de concentration. L'astrologie nous fournit une clé à cet égard parce que l'aura provient des couleurs de nos rayons planétaires.

Le pranayama, les gemmes, les mantras et la méditation sont les outils les plus puissants pour augmenter l'aura. L'aura étant l'effet global de nos pensées et de nos actions quotidiennes, un régime d'hygiène de vie adéquat le régénère généralement.

Les gemmes foncées telles que le saphir bleu ou l'améthyste isolent ou protègent l'aura. Les gemmes chaudes telles que le rubis, le grenat ou le corail rouge la stimulent. Les gemmes nourrissantes telles que la perle, le diamant ou le saphir jaune la nourrissent et la tonifient.

Le mantra OM développe l'aura tandis que RAM la protège. Les mantras tels que HUM écartent toute énergie négative pouvant la perturber. La paix et le silence de l'esprit la stimulent et la fortifient.

Il est nécessaire de créer notre propre espace sacré pour renouveler notre aura. Cet espace peut être une salle de méditation, un autel ou un autre endroit défini où nous accomplissons une pratique ou un rituel quotidien, une activité sacrée nous reliant à l'Être cosmique ou au Soi intérieur.



La plupart des pratiques allopathes telles que l'absorption de médicaments, les examens médicaux effectués par des machines ou l'hospitalisation, affaiblissent l'aura. Un excès de stimulation ou toute dispersion la perturbe, y compris les voyages fréquents, l'abus d'exercices physiques, une activité sexuelle excessive, une utilisation excessive des sens mais aussi les facteurs de radiation et de pollution de l'environnement ou une surexposition aux influences des médias.

L'aura s'affaiblit lorsque nous nous soumettons à une influence extérieure parce qu'au niveau intérieur, elle constitue une fonction de notre pouvoir d'attention. Les influences externes sont de nature astrale et psychologique et non simplement physique. Ainsi, l'amélioration de sa concentration renforce également l'aura.

LES MESURES AYURVEDIQUES CURATIVES

HYMNE VÉDIQUE AUX PLANTES

Plantes qui êtes le réceptacle de la lumière et qui êtes apparues trois âges avant les Dieux, je vénère votre myriade de couleurs et vos sept cents natures.

Une centaine, Ô Mères, est votre nature et un millier sont vos développements. Que vos cent pouvoirs soignent ce qui a été endommagé !

Plantes, qui êtes Mères et Déesses, je m'adresse à vous. Faites que j'obtienne de l'énergie, de la lumière et de la subsistance, que j'obtienne votre âme, vous qui êtes des êtres conscients !

Là où des plantes sont rassemblées, semblables à des rois dans une assemblée, le médecin est appelé sage parce qu'il détruit le mal et prévient les maladies.

En tombant du Paradis, les plantes dirent : « nous propageons l'âme vivante pour que l'homme ne souffre point ».

Herbes qui êtes dans le royaume de la Lune, multiples avec une centaine d'yeux, je prends cette plante qui est la meilleure d'entre vous pour exhausser les vœux et apaiser le cœur.

Plantes qui êtes les reines du Soma, répandues sur la Terre entière, engendrées par le Seigneur de la Prière, que votre énergie s'unisse à cette herbe.

RIG VEDA X. 97

La première section de cet ouvrage traite des principes et des thérapies fondamentales de l'Ayurvédā. La deuxième section examine les traitements des maladies courantes et introduit de nombreuses formules. Dans la troisième section, vous trouverez des informations supplémentaires sur les formules, ainsi que des modalités de soins ayurvédiques à base d'huiles, d'encens, de gemmes, de mantras et des mesures spirituelles.

III.1 L'UTILISATION DES PLANTES

LE DOSAGE DES PLANTES

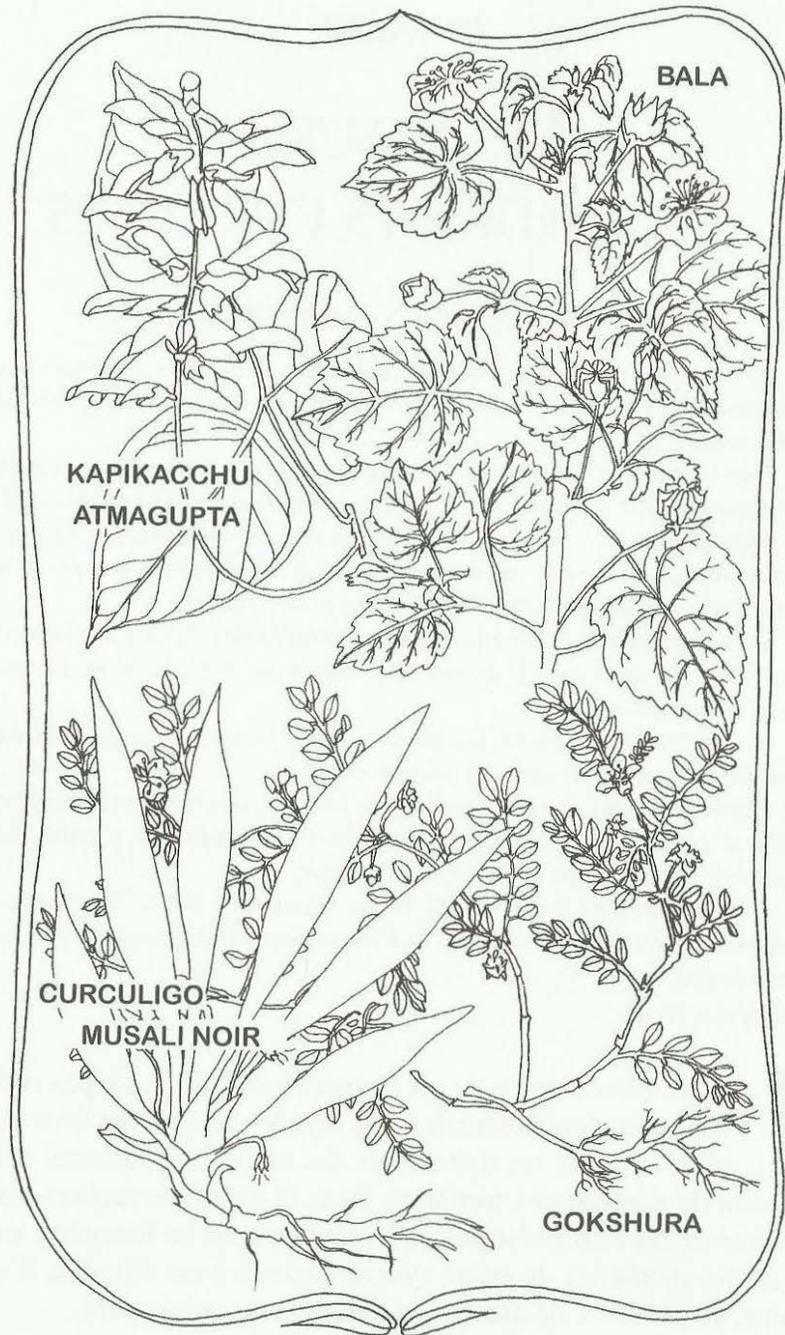
Les autres parties de cet ouvrage citent des plantes individuelles pour les différentes affections. Ces plantes peuvent se prendre comme remède unique, à savoir 30 grammes de plantes par demi-litre d'eau bouillie, deux ou trois fois par jour. Si elles sont très piquantes ou très amères, telles que le piment de Cayenne ou l'hydrastis, il est préférable de les doser plus faiblement avec le quart ou la moitié de cette quantité.

Les plantes peuvent se prendre sous forme de poudre, 1 à 4 grammes (une cuillerée à café bien pleine contenant environ 4 grammes et rase environ 2 g. pour la plupart des plantes réduites en poudre), deux ou trois fois par jour. Les dosages plus faibles étant toujours pour les plantes au goût le plus fort. Il faut utiliser les véhicules appropriés (*anupanas*) tels que le miel pour Kapha, le ghee pour Pitta et le lait chaud pour Vata.

Si vous désirez préparer les formules présentées, vous pouvez utiliser les mêmes dosages et posologie. Les dosages sont inclus dans les formules déjà préparées.

PRINCIPES D'ELABORATION DES FORMULES

Pour élaborer des formules de phytothérapie ayurvédique, nous devons tout d'abord comprendre les principes fondamentaux permettant de les mettre au point. On peut préparer des formules ayurvédiques classiques ou des mélanges (le Trikatu par exemple), ou utiliser les mêmes concepts pour préparer nos propres for-



mules de base. On peut utiliser des plantes occidentales ou chinoises et des combinaisons une fois leur énergétique comprise. Elaborer nos propres formules avec des plantes non traitées, plutôt que d'utiliser des pilules et comprimés déjà préparés, donne des préparations plus puissantes et varie notre approche de traitements. Ce système nous permet d'élaborer des remèdes lorsque les plantes ou les formules ayurvédiques appropriées ne sont pas disponibles mais prend du temps, est moins pratique et demande un savoir-faire et une bonne connaissance des plantes.

L'élaboration de formules n'est pas une chose mystérieuse mais relève de quelques principes principaux relatifs aux affections. Certaines combinaisons qui, théoriquement, ne sont pas meilleures que les autres, ont une action thérapeutique très efficace.

Le principe de base consiste à utiliser deux à quatre plantes typiques de l'action que nous voulons accomplir, comme les célèbres plantes piquantes constituant la formule ayurvédique du Trikatu, mentionnée plus haut. Par exemple, nous désirons préparer une formule à la saveur principalement amère, capable de traiter de nombreuses affections Pitta et Kapha. Nous pouvons donc élaborer une formule simple avec trois plantes amères courantes telles que la gentiane, l'arbre à suif et le berbérís.

A cette formule de base, nous ajoutons des plantes supplémentaires pour ajuster ou modifier ses effets, telles que des plantes pour renforcer son action ou des agents équilibrants empêchant une action trop radicale.

En cas de cystite, les diurétiques favorisant les propriétés nettoyantes sont la busserole ou le pipsissewa, et les plantes principalement amères renforçant ses propriétés antibiotiques.

Pour le traitement des furoncles et des infections graves, il est possible d'ajouter des reconstituants tels que le pissenlit ou l'isatis pour favoriser la purification du sang.

Les purgatifs aidant à purifier la bile sont les racines de rhubarbe et la poudre d'aloès qui est également amère.

Pour augmenter l'action amaigrissante et empêcher que ces plantes amères n'affaiblissent le feu digestif, on peut ajouter des épices comme le gingembre sec.

Cette formule serait particulièrement efficace pour les types Kapha.

Comme cette formule est essentiellement amaigrissante, on peut lui ajouter des plantes tonifiantes pour l'équilibrer, telles que la réglisse, la guimauve ou le shatavari, lui donnant des propriétés nourrissantes, tout en maintenant son action anti-Pitta. De plus, les propriétés adoucissantes de ces toniques, alliées à la saveur amère, en font un mélange efficace en cas d'ulcères et d'hyperacidité, par son action apaisante sur les muqueuses.

Puisque toutes les maladies impliquent du stress, des tensions, des troubles mentaux ou affectifs, on peut y rajouter une plante nervine ou antispasmodique, notamment le centella ou le bhringaraj puisqu'elles renforcent l'action de purifiant hépatique des trois plantes amères. Une telle combinaison est idéale pour traiter les problèmes d'alcool et autres substances intoxiquant le foie.

Les maladies proviennent ordinairement d'une stagnation d'énergie ou d'une obstruction des canaux. Nous pouvons donc ajouter du curcuma pour décongestionner le foie et le pancréas, ce qui permet d'enrayer toute obstruction de ces systèmes.

En réunissant ces principes, si nous voulons une formule nettoyant le foie pour un type Kapha fort ayant consommé trop de viande, de sucre et de graisses, nous pouvons utiliser la gentiane, le berbérís et l'arbre à suif avec du gingembre sec, du curcuma et du centella, avec du miel.

Pour un type Pitta faible souffrant d'hépatite chronique, on peut utiliser les trois plantes amères avec le shatavari, la réglisse, le curcuma et le centella, prises avec du ghee, et éventuellement retirer une de ces plantes amères, comme l'hydrastis, pour empêcher que la formule soit trop réduisante.

Avec une stratégie appropriée qui évite toute action excessive ou unilatérale, nous avons une grande liberté pour associer des plantes traitant les affections. Cependant, quelle que soit l'affection, nous devons veiller à traiter le dosha sous-jacent, ne pas procéder de façon symptomatique et ajuster ensuite la formule d'après l'expérience du patient. En procédant ainsi, il nous est possible d'apprendre l'élaboration de combinaisons efficaces.

Les plantes préparées selon la méthode classique et commercialisées ou les formules que nous élaborons nous-mêmes, n'entraînent pas toujours les résultats voulus, même si tous les facteurs semblent corrects. C'est l'expérience qui nous enseignera. Avec l'utilisation des plantes et formules ayurvédiques, nous remarquons que leur efficacité varie selon le temps, le lieu et la société et qu'elles nécessitent d'être adaptées et mises au point.

RENDRE LES PLANTES EFFICACES

Afin de traiter correctement les maladies, nous devons non seulement prescrire un régime alimentaire et des plantes appropriées, mais les plantes médicinales doivent avoir une efficacité adéquate. Cette efficacité fait souvent défaut dans la plupart des plantes âgées et commercialisées.

Rendre les plantes efficaces ne relève pas simplement de la physique ou de la chimie mais demande de renforcer le prana ou la force vitale des plantes qui, à son tour, exige une action consciente et non uniquement mécanique. Il est évident qu'une médecine mécanique échoue puisqu'elle ne peut pas servir de véhicule à la force vitale.

A certains égards, il est faux de parler des propriétés générales des plantes médicinales qui varient par degré, selon leur culture, leur préparation et leur combinaison. Ces propriétés sont des lignes directrices générales et non des règles fixes. On peut rencontrer des pouvoirs miraculeux dans des plantes très ordinaires cultivées et préparées spécifiquement. Toutes les plantes sont des véhicules pour le prana ou la puissance de guérison cosmique. Elles ont ainsi une certaine neutralité qu'il est possible de transformer en véhicules pour favoriser cette puissance, à différents niveaux.

LES PLANTES PARTICULIEREMENT PUISSANTES

Certaines plantes, telles que le ginseng ou l'ashwagandha sont dotées de pouvoirs spécifiques qu'elles tendent à conserver, même en absence des autres facteurs les soutenant. En général, les raci-

nes conservent leur pouvoir plus longtemps que les autres parties, puis ce sont les écorces et les fruits. Les feuilles et les fleurs se détériorent en premier.

LES PLANTES SPECIALEMENT CULTIVEES

Les plantes fraîches conservent un pouvoir spécifique, parce qu'elles ont plus de prana ou de Chi que les plantes sèches. Leur suc est particulièrement puissant. Les plantes fraîches, même seules ou en petites quantités, peuvent affecter directement le corps et l'esprit, et ont un pouvoir curatif plus important que des plantes desséchées, en grande quantité. Les plantes de notre jardin, cultivées avec amour et attention, ont un pouvoir curatif plus léger mais plus consistant.

La façon dont la plante est cultivée constitue un facteur de guérison aussi important que la plante elle-même. Un petit nombre de plantes bien cultivées ou bien préparées est en mesure de guérir des maladies qu'une grande quantité de plantes est incapable de faire. Ainsi, certains herboristes choisissent peu de plantes, parfois très courantes mais cultivées et préparées avec soin. Ce n'est pas par manque de sophistication mais par sophistication de nature différente.

LES PLANTES SAUVAGES

Les plantes sauvages ont le prana le plus puissant. Les plantes que nous cueillons nous-mêmes avec soin, amour et respect transmettent la force de la Nature même. Les plantes sauvages tendent aussi à être plus puissantes que les plantes cultivées.

COMBINAISONS SPECIFIQUES DE PLANTES

Associer correctement les plantes leur permet d'agir seules avec synergie et avec des pouvoirs géométriquement accrus. Chaque tradition de phytothérapie a de telles combinaisons. Il nous est possible d'en découvrir d'autres.

EXTRACTION SPECIFIQUE

Il est préférable d'extraire les ingrédients actifs des plantes à l'aide de moyens appropriés tels que l'eau, l'alcool, le vinaigre, le lait, le miel et les huiles. Ces éléments peuvent également servir de véhicule pour absorber les plantes.

AJOUT DE PLANTES RENFORCANT L'ACTION

Certaines plantes peuvent renforcer l'action des autres plantes de différentes façons et sont ajoutées comme principes actifs, notamment les plantes stimulantes telles que le piment de Cayenne, le gingembre, le camphre et la menthe, utilisées comme plantes directrices.

Les véhicules (*anupanas*) ou les éléments spécifiques tels que le miel ou le ghee servent aussi à diriger les effets thérapeutiques des plantes.

PREPARATIONS A BASE DE PLANTES

Les vins, les huiles et les gelées à base de plantes prolongent non seulement la vie des plantes mais peuvent également intensifier leurs pouvoirs.

LA TRITURATION

Ce processus consiste à broyer une plante dans un mortier à l'aide d'un pilon en utilisant généralement une poudre ou une pâte liquide. On peut y ajouter des jus ou des décoctions de cette plante ou d'autres plantes. Cette méthode uniforme l'énergie de la préparation et lui procure une plus grande puissance. Les propriétés de la substance du mortier et du pilon sont très importantes. La pierre, le cuivre, l'argent ou l'or ajoutent leurs qualités spécifiques aux plantes triturées.

LES PREPARATIONS ALCHIMIQUES

Les teintures spagyriques sont très puissantes. Un mélange de plantes contenant une certaine quantité de minéraux incinérés (*bhasmas*) s'emploie couramment en Ayurvéda.

LES GEMMES ET LES MINERAUX

Les gemmes peuvent s'utiliser pour fournir de l'énergie aux plantes, en utilisant l'eau ou les teintures de gemmes avec les plantes. L'or, l'argent, le cuivre et le fer procurent de l'énergie aux plantes. Les plantes préparées ou cuites dans ces récipients gagnent en puissance supplémentaire car les teintures de métaux leur transmettent leurs propriétés, sans provoquer de toxicité. L'or favorise la diminution de Vata et Kapha. L'argent réduit Pitta et Vata. Le cuivre réduit Kapha. Le fer réduit Vata. Le bronze réduit Pitta.

LES METHODES D'HARMONISATION

L'harmonisation consiste à cultiver, préparer ou prescrire des plantes selon le moment favorable. L'astrologie est la méthode principale d'harmonisation. Le pouvoir adéquat de la Lune ou son aspect approprié joue un rôle essentiel puisque la Lune gouverne généralement les plantes. On examine également Mercure qui gouverne la guérison ainsi que Jupiter procurant la vitalité.

LES METHODES MENTALES

Les méthodes renforçant le pouvoir mental sont les mantras, la méditation et les prières. Ces méthodes peuvent augmenter le pouvoir d'un souhait ou d'une intention particulière. Certains utilisent un schéma énergétique psychique au niveau subtil, pour renforcer le pouvoir de la plante au niveau grossier. D'autres font appel à une divinité ou pouvoir divin spécifique pour qu'il agisse à travers la plante.

Certaines personnes accomplissent des actions physiques ou des rituels. Toutes les préparations à base de plantes devraient constituer un rituel, un rite, en harmonie avec le rythme du cosmos pour favoriser la force curative cosmique. Ces méthodes sont importantes dans toute forme de guérison holistique car, au niveau subtil ou astral, les plantes sensibles et neutres peuvent emmagasiner des énergies négatives.

MANTRAS POUR RENDRE LES PLANTES PUISSANTES

De nombreux mantras sont utilisés pour rendre les plantes plus efficaces. Dans ce cas, on peut invoquer des divinités, étant donné que chaque mantra constitue un Nom Divin. OM renforce et donne du pouvoir aux choses sur lesquelles il est dirigé ainsi qu'aux autres mantras. Le mantra SOM intensifie l'énergie des plantes, leur Soma.

AUTRES FACTEURS

Les plantes sont plus efficaces appliquées près du site du problème, comme par exemple, effectuer des lavements pour Vata. Les plantes doivent aussi être intégrées à une hygiène de vie appropriée, en harmonie avec la nature individuelle. Elles ne peuvent agir qu'à travers l'arbre de notre propre âme.

3^{ÈME} PARTIE — CHAPITRE 2

III.2 LES FORMULES AYURVEDIQUES CLASSIQUES

Les formules ayurvédiques classiques citées ici évoquent l'utilisation ayurvédique courante et l'accessibilité des principaux ingrédients en Occident. Il existe une diversité de formules différentes avec des qualités identiques. Ces formules se limitent principalement aux produits purement végétaux. Les préparations minérales ou les composés à base de minéraux et de plantes ayurvédiques sont très courants et plus efficaces mais ne sont pas encore disponibles dans notre pays.

Les formules existent sous différentes formes, en poudre, en comprimés, en confitures ou vins à base de plantes. Parmi toutes les traditions de phytothérapie, l'Ayurvéda offre la plus grande variété de préparations à base de plantes. Certaines préparations conservent l'efficacité des plantes ; d'autres les améliorent.

Les préparations de plantes réduites en poudre se conservent le moins bien, de six mois à un an, particulièrement lorsqu'elles sont exposées à la lumière ou à l'humidité. Les comprimés se gardent un ou deux ans lorsqu'ils sont bien enrobés et conservés à l'abri de la lumière. Les huiles, les vins et les confitures à base de plantes se conservent jusqu'à trois ans. Les ghees médicinaux ne se conservent que six mois à moins d'être réfrigérés.

Les poudres, les comprimés, les pilules, et les guggulus se prennent avec des véhicules appropriés (anupanas) tels que l'eau froide ou chaude, le lait, le babeurre, le ghee, le miel, le beurre, le yaourt ou les infusions d'autres plantes. Les véhicules appropriés sont indiqués après chaque formule, et permettent de guider l'énergie des plantes dans un endroit spécifique du corps ou de changer en-

tièrement son effet. Les mêmes plantes peuvent cibler différents doshas, selon le moyen utilisé pour les absorber.

Les formules ne sont pas toujours spécifiques pour diminuer les doshas. Le dosha traité à l'aide d'une formule peut être non seulement modifié par le véhicule utilisé mais aussi par les formules avec lesquelles il est combiné. Ainsi, certaines formules s'avèrent efficaces pour diminuer deux voire les trois doshas.

Les propriétés d'une formule sont généralement déterminées par la plante principale qui lui donne son nom ou par son composant le plus important. Lorsqu'une formule spécifique n'est pas disponible, une décoction de la plante principale ou de l'ingrédient principal est généralement suffisant.

Les formules classiques proviennent des textes traditionnels d'Ayurvédā. Toutefois, ses ingrédients et proportions varient selon les différentes élaborations, les mises au point modernes, et selon les standards de l'entreprise qui les produit. L'utilisation reste généralement identique. Les entreprises ayurvédiques actuelles modifient les formules classiques pour les rendre plus efficaces, les renommant pour faciliter la vente. J'ai traduit les noms ayurvédiques de ces formules lorsque cela était possible.

LES POUDRES ET LES COMPRIMÉS

En Ayurvédā, on emploie de nombreuses plantes réduites en poudre. Les plantes sont rarement utilisées sous leur forme brute, en partie parce que les plantes brutes se détériorent facilement sous le climat tropical indien. Les poudres sont préparées en réduisant les plantes en une poudre fine et en les mélangeant. Comme les plantes réduites en poudre se détériorent rapidement, de nombreuses poudres sont élaborées sous forme de comprimés enrobés, en particulier pour l'exportation vers les pays occidentaux.

Toutefois, les comprimés ne sont pas uniquement préparés avec des plantes. Certains utilisent des pâtes à base de plantes et des extraits de plantes, ce qui leur confère une qualité supérieure à celles des comprimés ordinaires préparés à partir des plantes réduites en poudre.

ASHWAGANDHA COMPOSE EN POUDRE/ASHWAGANDHADI CHURNA

Ingrédients	Ashwagandha, vidari kanda
Doshas	Diminue Vata, augmente légèrement Kapha et Pitta
Propriétés	Tonique, aphrodisiaque, antirhumatismal, astringent, analgésique, rajeunissant
Usage	Arthrite, faiblesse physique, maladies minantes, impuissance, émissions nocturnes, leucorrhée, anxiété, insomnie, tonique général pour les personnes âgées, convalescence
Dosage	1 à 6 grammes ou 2 à 12 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Lait ou ghee

AVIPATTIKAR CHURNA

Ingrédients	Trikatu, Triphala, cyprès, vidanga, cardamome, feuilles de cannelle, clous de girofle, trivrit, sucre brun non raffiné
Doshas	Efficace pour les troubles digestifs de type Pitta
Propriétés	Laxatif, carminatif, cholagogue
Usage	Hyperacidité, brûlures d'estomac, affection hépatique, vomissements, indigestion, hydropisie, rhumatismes
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour, après les repas
Véhicule	Eau chaude

BILVA COMPOSE EN POUDRE / BILVADI CHURNA

Ingrédients	Bilva, gingembre, fenouil, cardamome, bombax, woodfordia et autres
Doshas	Augmente Vata en excès, augmente Agni
Propriétés	Astringent, reconstituant
Usage	Diarrhée, dysenterie, malabsorption
Dosage	1 à 3 grammes ou 2 à 6 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Babeurre, eau

CARDAMONE COMPOSEE/ ELADI CHURNA

Ingrédients	Cardamome, clous de girofle, keshara, kolamajja, laja, priyangu, cyprès, bois de santal, pippali
-------------	--

Doshas	Diminue Kapha et Vata
Propriétés	Carminatif, antiémétique, stomachique
Usage	Vomissements, toux, asthme, indigestion, anorexie
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel ou sucre non raffiné (certaines formules contiennent déjà des raisins secs ou autres formes du sucre)

CHITRAK COMPOSE EN COMPRIMÉS / CHITRAKADI BATI

Ingrédients	Chitrak, 5 sels, Trikatu, ajwan, chavya, férule persique
Doshas	Diminue Vata et Kapha, augmente Pitta et Agni
Propriétés	Stomachique, antiacide, carminatif
Usage	Indigestion, flatulences, Hyperacidité, coliques
Dosage	2 à 4 comprimés, 2 fois par jour après les repas
Véhicule	Eau chaude

CLOUS DE GIROFLE COMPOSES / LAVANGADI CHURNA

Ingrédients	Clous de girofle, camphre, cardamome, cannelle, nagakeshar (bois de fer), noix de muscade, vétiver, gingembre, cumin, valériane, bambou épineux, jatamansi, pippali, bois de santal, cubèbe, sucre non raffiné
Doshas	Réduit tous les doshas
Propriétés	Diaphorétique, expectorant, antitussif, antispasmodique
Usage	Rhume, toux, coqueluche, flatulences, coliques, diarrhée, nausée, vomissements, manque d'appétit, lumbago
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel

FERULE PERSIQUE COMPOSEE / HINGASHTAK CHURNA

Ingrédients	Férule persique, Trikatu, sel gemme, cumin, cumin noir, ajwan
Doshas	Diminue Vata et Kapha, augmente Pitta, pour l'indigestion Vata
Propriétés	Carminatif, stimulant, antispasmodique
Usage	Dilatation abdominale, flatulences, coliques, indigestion

Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau chaude

DIX RACINES / DASHAMULA

Cette formule est très efficace comme tonique et sédatif pour les affections Vata. Elle est employée dans les lavements et huiles médicinales. Les ingrédients varient légèrement selon son élaboration.

AIL COMPOSE EN COMPRIMÉS / LASHUNADI BATI

Ingrédients	Ail, cumin, sel gemme, soufre, Trikatu, férule persique, jus de citron
Doshas	Réduit Kapha et Vata, augmente Pitta et Agni
Propriétés	Stimulant, carminatif, laxatif
Usage	Perte d'appétit, distension, gaz, borborygmes, constipation, parasites
Dosage	2 à 4 comprimés (1 à 2 grammes), 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau chaude

BOIS DE SANTAL COMPOSE EN POUDDRE / CHANDANADI CHURNA

Ingrédients	Bois de santal, fenouil, pippali, racines de pippali, poivre noir, clous de girofle
Doshas	Réduit Pitta
Propriétés	Diurétique, reconstituant, fébrifuge, antiseptique urinaire
Usage	Infections de l'appareil urinaire, toux, asthme, fièvre, maladies vénériennes
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau, lait

CENTELLA COMPOSE EN COMPRIMÉS / BRAHMI BATI

Ingrédients	Centella, shankha pushpi, acore vrai, poivre noir, contenant souvent divers minéraux
Doshas	Tridoshique

Propriétés	Sédatif, antispasmodique, tonique nervin, régénérant
Usage	Faiblesse mentale, mauvaise mémoire, neurasthénie, épilepsie, coma, paralysie
Dosage	2 comprimés (1 gramme), 2 fois par jour
Véhicule	Miel, ghee

CINQ SELS COMPOSES EN POUDRE / LAVANBHASKAR CHURNA

Ingrédients	5 sels, fenouil, pippali, racines de pippali, cumin noir, feuilles de cannelle, nagakeshar, talisha, racines de rhubarbe, graines de grenade, cannelle, cardamome
Doshas	Diminue Vata, augmente Agni et Pitta
Propriétés	Stimulant, carminatif, laxatif
Usage	Perte d'appétit, malabsorption, constipation, douleurs abdominales, tumeurs
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau chaude, babeurre

GUDUCHI SATTVA

Ingrédients	Extrait soluble dans l'eau (amidon) de guduchi
Doshas	Tridoshique
Propriétés	Tonique amer, diurétique, reconstituant, régénérant
Usage	Troubles hépatiques, fièvre, malaria, céphalée, troubles urinaires, convalescence
Dosage	1 à 2 grammes, 2 fois par jour
Véhicule	Ghee ou eau

KUTAJGHAN BHATI

Ingrédients	Kutaj, ghan, atish
Doshas	Réduit Pitta et Kapha, augmente Vata
Propriétés	Reconstituant, astringent, antiamibien
Usage	Diarrhée, dysenterie, hémorroïdes, hématurie. Antibactérien et antiamibien spécifiques pour la dysenterie
Dosage	2 à 4 comprimés (1 à 2 grammes), 3 fois par jour

Véhicule	Eau chaude, babeurre ou yaourt
----------	--------------------------------

MAHASUDARSHAN EN POUDRE / MAHASUDARSHAN CHURNA

Ingrédients	Amers (tels que chirette, guduchi, berbérís), Trikatu, Triphala, cannabis
Doshas	Principalement anti-Pitta
Propriétés	Antipyretique, diaphorétique, diurétique
Usage	Fièvre, fièvre intermittente, faiblesse physique suite à la fièvre, nausée, hypertrophie du foie et de la rate
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau, ghee

NOIX DE MUSCADE COMPOSE / JATIPHALADI CHURNA

Ingrédients	Noix de muscade, clous de girofle, cardamome, feuilles de cannelle, cannelle, nagakeshar, camphre, bambou épineux, valériane, amalaki, haritaki, Trikatu, chitrak, cumin, vidanga, cannabis, sucre non raffiné
Doshas	Tonique pour Vata, augmente Pitta
Propriétés	Sédatif, astringent, antispasmodique, hémostatique
Usage	Diarrhée, dysenterie, malabsorption, manque d'appétit, toux, asthme, migraine, dysménorrhée, ménorragie
Dosage	1 à 3 grammes ou 2 à 6 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel

POUDRE TONIFIANT LES TISSUS / DHATUPAUSHTIC CHURNA

Ingrédients	Shatavari, gokshura, graines de cannabis, wamsha rohana, salsepareille, cubèbe, kapikacchu, musali noir, musali blanc, Trikatu, dioscorea, ashwagandha, nishotha
Doshas	Réduit Vata et Pitta, augmente Kapha
Propriétés	Tonique, régénérant, aphrodisiaque
Usage	Faiblesse physique, convalescence, sénilité
Dosage	2 à 5 grammes ou 4 à 10 comprimés par jour
Véhicule	Lait chaud

POUDRE REGENERANTE / RASAYANA CHURNA

Ingrédients	Guduchi, gokshura, amalaki
Doshas	Régénérant tonique pour Pitta, en particulier après les maladies fébriles
Propriétés	Tonique amer, lénifiant, reconstituant, diurétique, antiacide
Usage	Asthénie, déficience sexuelle, maladies vénériennes, éruptions cutanées, allergies, fièvres chroniques ou infections
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Sucre non raffiné et ghee dans du lait

REGLISSE EN POUDRE / YASHTIMADHU CHURNA

Ingrédients	Réglisse
Doshas	Réduit Vata et Pitta, augmente Kapha et Ama
Propriétés	Lénifiant, tonique, expectorant, laxatif
Usage	Toux, maux de gorge, constipation chronique, faiblesse physique
Dosage	2 à 4 grammes ou 4 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel (comme laxatif ou expectorant), lait (comme tonique nutritif)

SARASVAT EN POUDRE / SARASVAT CHURNA

Ingrédients	Ashwagandha, acore vrai, shankha pushpi, ajwan, cumin, Trikatu, sel gemme, et autres
Doshas	Principalement pour les troubles Vata
Propriétés	Tonique et stimulant nervins
Usage	Faiblesse mentale, tension nerveuse, obsession, épilepsie, hémiplegie, faiblesse des cordes vocales
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel et ghee dans du lait

SUCRE CANDI COMPOSE EN POUDRE / SITOPALADI CHURNA

Ingrédients	Sucre candi, bambou épineux, pippali, cardamome, cannelle
Doshas	Principalement anti-Kapha mais réduit aussi Vata
Propriétés	Expectorant, antitussif

Usage	Rhume, toux, manque d'appétit, fièvre, faiblesse physique, sensation de brûlure dans les extrémités
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 4 fois par jour
Véhicule	Miel, ghee

SALSEPAREILLE COMPOSEE EN POUDRE / CHOPCHINYADI CHURNA

Ingrédients	Salsepareille, fenouil, pippali, racines de pippali, poivre noir, clous de girofle, gingembre, cannelle et autres
Doshas	Réduit Vata et Pitta
Propriétés	Reconstituant, sédatif, antirhumatismal
Usage	Maladies vénériennes, déficience sexuelle, goutte, arthrite, épilepsie
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Lait

SHATAVARI COMPOSE / SHATAVARYADI CHURNA

Ingrédients	Shatavari, gokshura, abuliton et autres
Doshas	Tonique efficace pour Pitta et Vata
Propriétés	Tonique, nutritif, lénifiant, diurétique, aphrodisiaque
Usage	Faiblesse physique, convalescence, impuissance, stérilité
Dosage	1 à 6 grammes ou 2 à 12 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Lait, ghee

SUDARSHAN CHURNA

Ingrédients	Chirette et diverses plantes principalement amères ou piquantes
Doshas	Principalement anti-Pitta
Propriétés	Antipyrétique, reconstituant, antipériodique
Usage	Fièvre (chronique), fièvre intermittente, faiblesse physique, faiblesse digestive, troubles hépatiques, hypertrophie du foie et de la rate
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau chaude

TALISADI CHURNA

Ingrédients	Tallisha, Trikatu, bambou épineux, cardamome, cannelle, sucre non raffiné
Doshas	Principalement anti-Kapha
Propriétés	Expectorant, antitussif, stimulant
Usage	Rhume, grippe, bronchite, perte d'appétit, indigestion, fièvre chronique
Dosage	1 à 4 grammes ou 2 à 8 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel

TIKTA

Un composé de plantes amères, efficace pour toutes les indications générales propres à la saveur amère et utilisé comme le Sudarshan Churna.

TRIKATU EN POWDRE / TRIKATU CHURNA

Ingrédients	Poivre noir, pippali, gingembre sec
Doshas	Spécifique pour Agni faible et Ama élevé, feu digestif faible et accumulation de toxines. Réduit Kapha et Vata, augmente Pitta
Propriétés	Stimulant, expectorant
Usage	Manque d'appétit, indigestion, toux, congestion
Dosage	1 à 3 grammes ou 2 à 6 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel, eau chaude

TRIPHALA CHURNA

Ingrédients	Haritaki, amalaki, bibhitaki
Doshas	Efficace pour les trois doshas, meilleur laxatif inoffensif
Propriétés	Laxatif, tonique, régénérant, astringent
Usage	Constipation chronique, flatulences et distension abdominale, diabète, maladies des yeux, diarrhée chronique
Dosage	2 à 10 grammes ou 4 à 10 comprimés au coucher, 1 à 2 comprimés aux repas pour une action tonique
Véhicule	Ghee, miel, eau chaude

TROIS POWDRES AROMATIQUES / TRISUGANDHI CHURNA

Ingrédients	Cannelle, feuilles de cannelle, cardamome
Doshas	Diminue Kapha et Vata, augmente Pitta et Agni
Propriétés	Stimulant, carminatif, diaphorétique
Usage	Indigestion, manque d'appétit, vomissements, flatulences, distension. Efficace comme le Trikatu pour améliorer la digestion des aliments et des plantes. Les feuilles de laurier peuvent remplacer les feuilles de cannelle
Dosage	1 à 3 grammes ou 2 à 6 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel ou eau chaude

LES GUGGULUS

Les guggulus sont des comprimés spécifiques élaborés à partir de résine de guggulu, *Commiphora mukul*, de la famille de la myrrhe. Ils s'emploient principalement pour traiter l'arthrite, les troubles du système nerveux, les maladies de la peau et l'obésité ; toutes ces affections que les herboristes occidentaux traitent avec la myrrhe. L'avantage sur la myrrhe réside dans le fait que les guggulus sont purifiés pour que leur résine n'endommage pas la fonction rénale. Le guggulu est purifié en étant porté à ébullition dans des décoctions de plantes telles que le Triphala, et ensuite filtré pour obtenir la résine purifiée. Les plantes réduites en poudre ou les extraits sont ajoutés à la résine purifiée du guggulu, souvent avec du ghee.

GOKSHURADI GUGGULU

Ingrédients	Guggulu, gokshura, Trikatu, Triphala, cyprès
Propriétés	Diurétique, reconstituant, lénifiant
Usage	Urines difficiles, calculs de l'appareil urinaire, diabète, leucorrhée, blennorrhagie, arthrite
Dosage	2 à 5 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Tisane de cyprès, tisane de pashana bheda, tisane de vétiver

MAHAYOGARAJ GUGGULU

Ingrédients	Guggulu, Triphala et les cendres de plomb, argent, étain, fer, mica, sulfate de fer et sulfure de mercure, avec différentes plantes principalement piquantes
Propriétés	Antirhumatismal, reconstituant, sédatif, astringent
Usage	Arthrite, goutte, diabète, troubles nerveux, épilepsie, asthme, tumeurs. Principale formule pour l'arthrite grave et dégénérative et pour les troubles nerveux difficiles tels que la paralysie, la sclérose en plaques et la maladie de Parkinson
Dosage	1 à 3 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Tisane de petit galanga, tisane de Triphala ou miel

TRIPHALA GUGGULU

Ingrédients	Guggulu, Triphala et pippali
Propriétés	Reconstituant, anti-inflammatoire, antibiotique, antiseptique
Usage	Furoncles, anthrax, abcès, ulcères, hémorroïdes, polypes nasaux, œdèmes et arthrite. Très nettoyant et désintoxiquant pour Vata, en particulier dans les conditions Sama ou lorsque Vata a pénétré dans les lymphes ou le sang
Dosage	2 à 5 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau chaude

YOGARAJ GUGGULU

Ingrédients	Guggulu, Triphala, gingembre, poivre noir, chavya, férule persique, ajwan, petit galanga, vidanga, atish, acore vrai, chitrak et autres
Usage	Arthrite, goutte, maladies nerveuses, hémorroïdes, épilepsie, anémie
Dosage	2 à 5 comprimés, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Tisane de petit galanga, jus d'ail, miel

LES VINS A BASE DE PLANTES

Les vins à base de plantes sont des fermentations de plantes qui se sont générées seules. Ils sont préparés de la même façon que les vins à base de raisin, dans de grandes cuves en bois. Ils sont différents des teintures, bien que les teintures puissent se subs-

tituer à eux dans une certaine mesure. Ils sont de deux types : *asavas* et *arishtas*. Les *asavas* sont élaborés sans porter à ébullition les plantes utilisées pour faire le vin, et généralement avec des jus de plantes fraîches. Les *arishtas* sont préparés avec des décoctions. La fermentation est effectuée par l'ajout de fleurs de dhataki.

Non seulement les vins médicinaux se conservent plus longtemps que les poudres et les comprimés, mais ils rendent les plantes plus digestes. De nombreux vins contiennent des épices supplémentaires améliorant leur assimilation. Leur goût acide les rend particulièrement efficaces pour Vata. Draksha est déjà disponible dans notre pays. Les vins à base de plantes représentent un nouveau système de préparations à base de plantes. Nous apprendrons éventuellement à produire nos propres variétés.

ARJUNARISHTA / VIN A BASE D'ARJUNA

Ingrédients	Arjuna, raisins secs, fleurs de madhuka, dhataki et jaggary
Propriétés	Tonique cardiaque, stimulant cardiaque
Usage	Tout trouble cardiaque et pulmonaire, faiblesse cardiaque
Dosage	70 à 140 cl aux repas

ASHOKARISHTA / VIN A BASE D'ASHOKA

Ingrédients	Ashoka, dhataki, jaggary, cumin, Triphala, gingembre, bois de santal et autres
Propriétés	Reconstituant, astringent, hémostatique
Usage	Ménorragie, leucorrhée, dysménorrhée, hématurie (hémorragie rénale)
Dosage	70 à 140 cl aux repas

ASHWAGANDHARISHTA / VIN A BASE D'ASHWAGANDHA

Ingrédients	Ashwagandha, musali blanc, manjishta, réglisse, curcuma, Trikatu, bois de santal, acore vrai, dhataki et jaggary
Propriétés	Tonique nervin, sédatif
Usage	Faiblesse nerveuse, perte de mémoire, épilepsie, démence. Autre moyen efficace de prendre de l'ashwagandha, en particulier pour ses propriétés nervines
Dosage	70 à 140 cl aux repas

BALARISHTA / VIN A BASE DE BALA

Ingrédients	Bala, ashwagandha, nénuphar blanc, cardamome, petit galanga, clous de girofle, vétiver, racines de ricin, dhataki, jaggary
Propriétés	Tonique, nutritif, antirhumatismal, diurétique
Usage	Arthrite, paralysie, faiblesse physique, Vata élevé
Dosage	70 à 140 cl aux repas

DRAKSA / VIN A BASE DE RAISIN

Ingrédients	Principalement des raisins secs et diverses épices, certaines variétés élaborées à partir de noix, noisettes, amandes possèdent de meilleures propriétés tonifiantes
Propriétés	Stimulant, carminatif, diurétique
Usage	Perte d'appétit, indigestion, asthénie, insomnie, toux, maladies pulmonaires. Particulièrement efficace pour la faiblesse digestive des types Vata
Dosage	70 à 140 cl aux repas

KUMARYASAVA / VIN A BASE D'ALOES

Ingrédients	Gel d'aloès, jaggary et miel, Trikatu, Triphala et autres plantes principalement épicées
Propriétés	Reconstituant, tonique, hématinique (augmente les hémoglobines)
Usage	Anémie, fonction endocrinienne faible, toux, asthme, constipation, troubles hépatiques, hépatite chronique
Dosage	70 à 140 cl aux repas

KUTAJARISHTA / VIN A BASE DE KUTAJ

Ingrédients	Kutaj, raisins secs, madhuka, gmetina, dhataki, jaggary
Propriétés	Astringent, hémostatique, antipériodique
Usage	Diarrhée, dysenterie, malabsorption, parasites
Dosage	70 à 140 cl aux repas

SARAVATARISHA / VIN A BASE DE SARASVAT

Ingrédients	Centella, shatavari, vidari kanda, haritaki, vétiver, gingembre frais, fenouil, miel, sucre non raffiné, dhataki et autres plantes et épices
-------------	--

Propriétés	Tonique nervin, sédatif
Usage	Faiblesse nerveuse, convulsions, bégaiement, perte de mémoire, déficience sexuelle
Dosage	70 à 140 cl aux repas

LES CONFITURES A BASE DE PLANTES

Les confitures à base de plantes sont préparées avec du sucre non raffiné tel que le jaggary ou le miel. Ce sont des confections à base de plantes. Le sucre agit en tant que conservateur, rehausse le goût des plantes et augmente leurs propriétés toniques. Ces confitures s'utilisent comme des aliments à base de plantes efficaces pour tonifier et n'ont pas toutes un goût agréable.

BRAHMA RASAYANA / CONFITURE A BASE DE CENTELLA

Ingrédients	Haritaki, amalaki, centella, shankha pushpi, vidanga, bois de santal, agar, acore vrai, Dashamula, sucre non raffiné et autres
Propriétés	Reconstituant, tonique, nervin, régénérant
Usage	Faiblesse mentale, perte de mémoire, asthénie, sénilité, neurasthénie, toux. Aliment efficace pour le cerveau et la méditation
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Lait

CHYAVANA PRASH

Ingrédients	Amalaki, pippali, bambou épineux, clous de girofle, cannelle, cardamome, cubèbe, ghee, sucre non raffiné et autres. De nombreuses variétés sont disponibles, certaines contiennent des feuilles d'or ou d'argent.
Propriétés	Tonique nutritif, régénérant
Usage	Asthénie, faiblesse physique de la vieillesse, anémie, déficience sexuelle, toux, tuberculose
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 à 3 fois par jour

Cette confiture est la plus célèbre et la plus largement utilisée. Elle est efficace pour presque toutes les conditions de faiblesse ou comme supplément énergétique. De nombreuses variétés sont disponibles, certaines contenant de l'or, de l'argent ou autres miné-

raux. Elle est considérée comme un tonique efficace pour les trois doshas. On la trouve dans la plupart des épicereries indiennes. Cette même formule existe aussi sous forme de poudre ou de comprimés.

Une meilleure qualité est élaborée avec le fruit frais de l'amalaki, ce que les entreprises ayurvédiques ne font pas toujours puisque le fruit est saisonnier.

MUSALI PAK

Ingrédients	Musali blanc, ghee, sucre, Trikatu, cannelle, cardamome, chitrak, ashwagandha, clous de girofle, noix de muscade et minéraux spécifiques
Propriétés	Tonique nutritif, aphrodisiaque
Usage	Déficiences sexuelle, stérilité, amaigrissement, manque de force
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Lait

VASAVALEHA / CONFITURE A BASE DE VASA

Ingrédients	Vasa, haritaki, bambou épineux, pippali, chaturjat
Propriétés	Antispasmodique, expectorant, laxatif, régénérant
Usage	Asthme, bronchite, toux, hémorragie pulmonaire
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Lait

LES HUILES MEDICINALES

Les huiles médicinales (*tailas*) sont principalement élaborées avec de l'huile de sésame. Elles s'emploient particulièrement en usage externe. On utilise un dosage suffisant pour faire un massage. L'Ayurvéda utilise de grandes quantités d'huiles pour les massages, ce qui nécessite ensuite de se doucher pour enlever l'excès d'huile.

Les huiles médicinales sont une spécialité ayurvédique. Aucun système de phytothérapie n'utilise autant de plantes différentes dans une base d'huile lourde. La plupart des autres systèmes em-

ploient des huiles essentielles dans une base d'alcool ou des pommades plus concentrées. L'Ayurvéda utilise de nombreuses plantes toniques préparées dans de l'huile pour nourrir la peau ainsi que des plantes analgésiques spécifiques.

Les huiles traitantes ne servent pas de simples traitements supplémentaires. Elles constituent un traitement principal à part entière. Elles tiennent une place importante dans les thérapies d'application d'huile (*snehana*).

Des entreprises modernes préparent ces huiles en y ajoutant davantage de parfums et en leur procurant une action plus absorbante. On peut élaborer des huiles simples en ajoutant des plantes dans de l'huile de sésame et de l'eau, portant le tout à ébullition, jusqu'à évaporation de l'eau et filtrant l'huile pour enlever le reste de plantes.

BHRINGARAJ TAILA / HUILE ECLIPTA

Ingrédients	Jus de bhringaraj et huile de sésame
Propriétés	Antiseptique, tonique pour les cheveux, nervin
Usage	Cheveux gris ou calvitie précoce, alopecie, prurit du cuir chevelu. Peut s'employer comme baume pour les cheveux et le cuir chevelu et pour apaiser l'esprit

BRAHMI TAILA / HUILE DE CENTELLA

Ingrédients	Centella et autres plantes nervines dans une base d'huile de noix de coco
Propriétés	Nervin, sédatif, antipyrétique
Usage	Insomnie, agitation mentale, céphalées, douleurs oculaires, cheveux gris et calvitie précoces. S'emploie généralement comme tonique du cerveau.

CHANDANADI TAILA / HUILE DE BOIS DE SANTAL COMPOSE

Ingrédients	Bois de santal, réglisse, saussurea, etc. et huile de sésame
Propriétés	Antipyrétique, hémostatique, sédatif
Usage	Fièvre, céphalées, névralgie, sensation de brûlure, épitaxis, hémoptysie

CHANDAN BALA LAKSHADI TAILA

Ingrédients	Bois de santal, bala, sumac blanc, deodar, saussurea, manjishta, ashwagandha, etc. et huile de sésame
Propriétés	Antipyrétique, antispasmodique, antiseptique, analgésique
Usage	Fièvre, toux, asthme, céphalée, maladies de peau, arthrite

MAHAMASHA TAILA

Ingrédients	Masha, Dashamula, racines de ricin et huile de sésame
Propriétés	Lénifiant, émollient, analgésique
Usage	Toutes sortes de douleurs, paralysie, douleurs des oreilles

MAHANARAYAN TAILA

Ingrédients	Shatavari, racines de ricin, brihati, bala et huile de sésame
Propriétés	Lénifiant, émollient, analgésique
Usage	Arthrite, rhumatisme, goutte et paralysie. Couramment utilisée pour l'arthrite

NARAYAN TAILA

Ingrédients	Shatavari, ashwagandha, racines de bilva, brihati, margousier, Dashamula, lait, huile de sésame
Propriétés	Lénifiant, émollient, analgésique
Usage	Douleurs rhumatismales, paralysie, fièvre

PINDA TAILA

Ingrédients	Manjishta, sariva, sarjarasa, réglisse, cire, huile de ricin
Propriétés	Anti-inflammatoire, analgésique
Usage	Rhumatisme, goutte

VISHAGARBHA TAILA

Ingrédients	Vatsanabha, jus de gattilier, jus de bhringaraj et huile de sésame
Propriétés	Analgésique, sédatif

Usage	Efficace pour toute douleur musculaire, névralgie, goutte, rhumatismes, douleurs des oreilles, sciatique
-------	--

LE GHEE MEDICINAL

Les ghee médicinaux sont des toniques nerveux puisque le ghee nourrit le cerveau et les nerfs. Le ghee s'associe bien avec les plantes amères, améliorant leurs propriétés par son action réduisant Pitta. La plupart des nervins ou des amers ont une action plus puissante préparés dans du ghee ou absorbés avec du ghee.

Les ghees n'ont pas besoin d'être absorbés avec des véhicules (anupanas) mais ils sont généralement pris avec du lait. Les ghees simples se préparent comme les huiles médicinales. Le ghee se prépare en faisant cuire à feu doux du beurre cru non salé jusqu'à ce que la graisse descende au fond de la casserole, filtrant le reste pour obtenir un liquide clair.

ASHWAGANDHA GHRITA / GHEE A L'ASHWAGANDHA COMPOSE

Ingrédients	Ashwagandha et ghee
Propriétés	Tonique, nervin, aphrodisiaque
Usage	Asthénie, faiblesse nerveuse, insomnie, manque de vitalité sexuelle
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 fois par jour
Véhicule	Lait

BRAHMI GHRITA / GHEE AU CENTELLA COMPOSE

Ingrédients	Centella, acore vrai, saussurea, shankha pushpi, ghee
Propriétés	Sédatif, tonique nerveux
Usage	Démence, épilepsie, faiblesse des cordes vocales, tonique cérébral
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 fois par jour
Véhicule	Lait

Remarque : on peut élaborer une simple version de cette formule en prenant 3 parts de centella, 1 part d'acore vrai et 1 part d'arbre à suif. Faire chauffer 60 grammes de plantes dans un demi-litre d'eau, réduire lentement afin d'obtenir 250ml de liquide. Ajou-

ter 250 grammes de ghee et laisser cuire lentement jusqu'à évaporation de l'eau.

MAHATIKTA GHRITA

Ingrédients	Katuka, vasa. Essentiellement des toniques amers et du ghee
Propriétés	Tonique amer, reconstituant
Usage	Maladies inflammatoires, furoncles, anthrax
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 fois par jour
Véhicule	Lait

PHALA GHRITA

Ingrédients	Triphala, saussurea, katuka, acore vrai, sariva, petit galanga, bambou épineux, ghee
Propriétés	Tonique, stimulant endocrinien
Usage	Déficience sexuelle et stérilité de la femme
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, deux fois par jour
Véhicule	Lait

PURANA GHRITA / GHEE AGE

Ingrédients	Ghee âgé d'au moins un an, plus il est vieux, plus il est efficace (le ghee très âgé, de dix ans ou plus, est supposé guérir toutes les maladies)
Propriétés	Tonique, expectorant, émollient, antiseptique
Usage	Troubles pulmonaires, asthénie, en usage externe pour les plaies, les furoncles, anthrax, etc.
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 fois par jour
Véhicule	Lait

SHATODHARA GHRITA

Ingrédients	Ghee mélangé à de l'eau dans un récipient en cuivre
Propriétés	Lénifiant, émollient, anti-inflammatoire, antiseptique
Usage	En usage externe pour les éruptions cutanées, les démangeaisons, l'irritation de la peau, les brûlures

Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 fois par jour
--------	--

TRIPHALA GHRITA / GHEE DE TRIPHALA

Ingrédients	Triphala, vasa, bhringaraj, ghee
Propriétés	Tonique et reconstituant pour les yeux
Usage	Conjonctivite, diminution de la vision
Dosage	1 à 2 cuillerées à café, 2 fois par jour
Véhicule	Lait

PREPARATIONS MINERALES ET ANIMALES

Ces préparations sont toutes élaborées spécifiquement pour ne pas nuire aux êtres humains. Il existe de nombreuses formules de ce genre en Ayurvéda.

GODANTI BHASMA / CENDRE DE GYPSUM

Ingrédients	Gypsum, jus d'aloès
Propriétés	Reconstituant, antiacide, fébrifuge
Usage	Fièvre, toux, grippe, céphalées, malaria
Dosage	250 à 500 mg, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Miel

NAVAYAS LOHA GUTI / COMPRIMES DE FER

Ingrédients	Cendre de fer, Trikatu, Triphala, clous de girofle, noix de muscade, cardamome
Propriétés	Tonique sanguin et reconstituant. Lun des principaux suppléments ayurvédiques de fer
Usage	Anémie, aménorrhée, hydropsie
Dosage	1 à 3 grammes, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau ou tisane de punarnava

SHANKHA BHASMA / CENDRE DE COQUILLE DE CONQUE

Ingrédients	Principalement des coquilles de conque
-------------	--

Propriétés	Carminative, antiacide, analgésique
Usage	Hyperacidité, indigestion, flatulences et distension
Dosage	250 mg à 1 gramme, 2 à 3 fois par jour
Véhicule	Eau

SHILAJIT COMPOSE

Ingrédients	Shilajit, gurmar, margousier, minéraux divers
Propriétés	Tonique, diurétique, reconstituant, aphrodisiaque
Usage	Troubles de l'appareil urinaire, calculs rénaux, œdèmes, déficience sexuelle, diabète, maladies vénériennes
Dosage	1 à 2 comprimés (500 mg à 1 g), 2 fois par jour
Véhicule	Miel

SHRINGA BHASMA / CENDRE DE CORNE DE CERF

Ingrédients	Corne de cerf et jus d'aloès
Propriétés	Expectorant, diaphorétique
Usage	Maladies pulmonaires, toux, pneumonie, douleur de la poitrine
Dosage	125 à 500 mg
Véhicule	Miel

LES PREPARATIONS DE RASA

Ce sont de puissantes préparations spécifiques à base de plantes utilisant des minéraux et principalement du soufre et du mercure purifiés. Bien qu'elles tiennent une place importante dans la pratique ayurvédique, elles font partie d'une ancienne tradition spirituelle et alchimique désormais perdue en Occident et en grande partie en Chine. Bien qu'il soit difficile de les importer à cause des restrictions pharmaceutiques, ces préparations sont disponibles en Inde. Nous les introduisons ici pour nous familiariser avec leur pouvoir.

Les métaux toxiques sont purifiés par divers procédés tels que le trempage et la mise à ébullition dans diverses préparations à

base de plantes, ainsi que des incinérations répétées, pouvant aller jusqu'à un millier de fois. Il en résulte généralement une poudre blanche, l'oxyde du métal ou de pierre, qui est «humanisé» ou transformé pour ne pas nuire à la consommation humaine. Les tests cliniques effectués en Inde prouvent que ces produits, utilisés en dosage normal, ne déposent pas de résidu dans les tissus.

MAKARADHVAJ

Makaradhvaj constitue la préparation ayurvédique de rasa la plus célèbre, composée de soufre et de mercure purifiés, auxquels on ajoute des plantes telles que le camphre, la noix de muscade, les clous de girofle, le poivre noir et les autres minéraux comme l'or, selon l'élaboration. Cette préparation est stimulante, reconstituante, aphrodisiaque et tonique pour le cœur. Elle n'a pas d'égal pour recouvrer l'énergie en cas d'asthénie ou de maladie chronique. Elle est un puissant tonique stimulant le système nerveux. Son dosage est de 1/2 à 1 gramme par jour durant des périodes d'un mois, généralement l'hiver.

III.3 LES FORMULES AYURVEDIQUES MODERNES

Non seulement les praticiens ayurvédiques utilisent des formules classiques, mais ils élaborent aussi leurs propres formules. Celles-ci sont généralement basées sur des modèles classiques et modifiées selon leur expérience. Les entreprises ayurvédiques élaborent leurs remèdes spécifiques brevetés. Nous pouvons également préparer nous-mêmes nos propres formules ayurvédiques en suivant les principes ayurvédiques pour les plantes avec lesquelles nous sommes familiarisés. Les formules suivantes sont des formules modernes que j'ai élaborées avec l'aide de spécialistes indiens. Elles sont pour la plupart des remèdes équilibrés (Tridoshiques) et le véhicule utilisé pour les prendre, tel que le miel ou le ghee, sert à diriger leurs actions dans les différents doshas.

Il est possible de préparer des remèdes ayurvédiques supplémentaires avec une seule plante telle que le bhumyamalaki (*phyllanthus*), l'ashwagandha, le guggulu ou le shilajit. On peut les rendre plus puissantes en les préparant avec les jus frais et les décoctions de plantes spécifiques. Elles peuvent être aussi puissantes que les formules mais demandent souvent un dosage plus élevé.

Bien que les formules déjà élaborées et en vente libre soient efficaces, celles préparées avec des plantes non traitées sont plus puissantes car elles nous mettent en contact direct avec les plantes et avec le processus de guérison.

1. SIMULANT DIGESTIF / TRIKATU PLUS

Ingrédients	Gingembre sec, poivre noir, pippali, coriandre, noix de muscade, ajwan (ou clous de girofle) en parts égales
Doshas	Diminue Kapha et Vata, augmente Pitta, brûle Ama
Propriétés	Stimulant, expectorant, carminatif
Usage	Manque d'appétit, indigestion, nausée, vomissements, coliques, flatulences, malabsorption, candidose, troubles métaboliques (obésité ou emaciation), toux, rhume, congestion et mauvaise circulation sanguine. Peut se prendre lorsque Trikatu est indiqué, il est inoffensif et plus équilibré à long terme
Dosage	1 à 4 grammes, 3 fois par jour avant les repas pour augmenter l'appétit, et après les repas pour favoriser la digestion
Véhicule	Généralement eau chaude. Miel pour Kapha, eau chaude pour Pitta et Vata. Pitta peut le prendre sans risque avec du sucre non raffiné, du ghee ou du gel d'aloès. Le lait chaud est également bon pour Vata.
Précautions	Affections inflammatoires du système gastro-intestinal (dans ce cas il est plus prudent de le prendre avec du lait ou du miel d'aloès). A utiliser prudemment pour les types Pitta.
Régime	Peut s'associer à tous les aliments pour améliorer la digestion. Il est recommandé de consommer des aliments légers, chauds, composés de céréales complètes et de légumes cuits à la vapeur. Peut se prendre pendant les jeûnes pour brûler les toxines, tant que la langue est chargée. Efficace avec les régimes anti-Ama (désintoxiquant) ou anti-Kapha et généralement pour Vata. Avec du lait ou des produits laitiers, il favorise l'absorption. Equilibre les effets négatifs des crèmes glacées et autres aliments froids et humides, tels que les légumes crus ou les jus de fruits.

2. TONIQUE ENERGETIQUE / ASHWAGANDHA PLUS COMPOSE

Ingrédients	Ashwagandha 4, shatavari 2, pueraria (kudzu) 2, pippali 1
Doshas	Diminue Vata, n'augmente pas trop Pitta ou Kapha
Propriétés	Tonique, régénérant, aphrodisiaque, expectorant, antirhumatismal, analgésique
Usage	Manque d'énergie, faible vitalité, déficience sexuelle, stérilité, faiblesse nerveuse, insomnie, dégénérescence nerveuse, emaciation,

	arthrite, diabète, faiblesse immunitaire, bronchite chronique. Peut se prendre lorsque l'ashwagandha ou ses préparations sont indiqués. Il est plus inoffensif et plus équilibré dans les traitements à long terme ou comme tonique général pour les trois doshas que l'ashwagandha seul.
Dosage	2 à 5 grammes, 3 fois par jour aux repas
Véhicule	Lait chaud ou eau chaude avec du ghee. Le lait est préférable comme véhicule pour ses propriétés nutritives, le ghee pour ses propriétés nervines. Vata et Pitta peuvent le prendre avec du lait et du ghee, Kapha avec du miel.
Précautions	Ne pas prendre en cas de rhume, grippe, fièvre et autres conditions aiguës, bien qu'il soit utile dans les affections chroniques.
Régime	Efficace avec les aliments revigorants et aphrodisiaques tels que les produits laitiers et les noix, noisettes, amandes, graines de sésame, graines de lotus, pois chiches, oignons et ail ou avec des aliments riches et nutritifs. Il est particulièrement efficace avec les régimes anti-Vata et peut s'ajouter à toute thérapie tonifiante.

3. TONIQUE PULMONAIRE

Ingrédients	Racines d'aunée 2, bala ou sceau de Salomon 2, basilic sacré (tulsi) 2, arbre à suif 2, vasa ou bouillon blanc 1, cannelle 1
Doshas	Diminue Kapha et Vata, augmente Pitta
Propriétés	Expectorant, stimulant, diaphorétique, décongestionnant
Usage	Toux, rhume, grippe, congestion, asthme, bronchite, faiblesse pulmonaire, manque de souffle, indigestion
Dosage	2 à 4 grammes toutes les 2 heures dans les conditions aiguës ; 1 à 4 grammes, 2 fois par jour comme tonique pulmonaire.
Véhicule	Eau chaude ou miel pour son action dispersante et expectorante. Miel pour Kapha, sucre non raffiné pour Pitta ou Vata ou avec du lait comme tonique.
Précautions	Infections pulmonaires graves, fièvre élevée sans frissons.
Régime	A prendre durant le jeûne ou avec un régime léger comprenant du riz ou des légumes cuits à la vapeur. Les aliments lourds tels que la viande, les produits laitiers ou les huiles sont à éviter tant que la toux, les mucosités, le rhume ou la grippe ne sont pas éliminés. C'est un efficace tonique pulmonaire à long terme avec les régimes anti-Kapha ou anti-Vata.

4. TONIQUE FEMININ / SHATAVARI PLUS

Ingrédients	Shatavari 3, racines de consoude 2, cyprès 1, framboisier 1, safran 1/4
Doshas	Diminue Vata et Pitta, n'augmente pas trop Kapha.
Propriétés	Emménagogue, tonique, reconstituant, laxatif. Peut se prendre lorsque le shatavari est indiqué pour traiter le système reproducteur féminin et les troubles sanguins ou hépatiques.
Usage	Troubles menstruels (syndrome prémenstruel, aménorrhée, dysménorrhée), ménopause, faiblesse du système reproducteur féminin, stérilité, anémie, seins enflés, tumeur des seins ou utérine, hépatite chronique, cirrhose,
Dosage	1 à 4 grammes, 3 fois par jour avant les repas
Véhicule	Lait (avec du ghee) pour un effet tonique, de l'eau chaude ou de la tisane de gingembre frais pour favoriser les menstruations. Miel pour Kapha, lait pour Vata et Pitta. Effets augmentés avec du gel d'aloès.
Précautions	Pendant la grossesse
Régime	A prendre avec une alimentation nourrissante pour renforcer son action tonique : lait, ghee, riz basmati, amandes, graines de sésame.

5. TONIQUE POUR LE COLON / TRIPHALA PLUS

Ingrédients	Haritaki 2, amalaki 1, bibhitaki 1, gingembre 1
Doshas	Efficace pour les trois doshas
Propriétés	Laxatif, astringent, tonique, régénérant
Usage	Constipation chronique, coliques, diverticulite, hémorroïdes, arthrite, faiblesse nerveuse. S'utilise lorsque le Triphala est indiqué. Son action est plus forte et nécessite un dosage plus faible (le dosage normal du Triphala est généralement de 3 à 15 grammes)
Dosage	1 à 2 grammes, 3 fois par jour avant les repas ou l'estomac vide. 3 à 6 grammes au coucher pour une action purgative.
Véhicule	Généralement de l'eau. Pour Kapha, du miel ou de l'eau chaude. Pour Vata, de l'eau chaude ou du lait chaud. Pour Pitta, de l'eau froide.
Précautions	Diarrhée aiguë, dysenterie, saignements utérins
Régime	Un régime efficace comprend des huiles, du ghee, du son ou d'autres sortes de fibres permettant de lubrifier et de tonifier le côlon mais peut se prendre avec toute alimentation adaptée au dosha approprié.

6. TONIQUE POUR LE CERVEAU / CENTELLA PLUS

Ingrédients	Centella 4, ashwagandha 2, acore vrai 1, haritaki 1, bois de santal 1, réglisse 1
Doshas	Pour Kapha, avec du miel, pour Vata, de l'eau chaude et pour Pitta, de l'eau froide. Vata et Pitta peuvent aussi le prendre avec du lait et du ghee.
Propriétés	Nervin, antispasmodique, diurétique
Usage	Insomnie, céphalée, nervosité, irritabilité, anxiété, faiblesse mentale, mauvaise mémoire, manque de concentration, hypertension, désintoxication des drogues, combat les dépendances. Se prend lorsque le centella est indiqué. Équilibré pour les trois doshas et tonique efficace pour l'esprit.
Dosage	1 à 3 grammes, 3 fois par jour après les repas
Véhicule	Avec de l'eau froide pour apaiser l'esprit, du ghee ou du lait chaud pour un effet tonique
Précautions	Aucune
Régime	Aucune recommandation diététique spécifique, à part éviter tous les aliments de goût trop fort, trop relevés, trop lourds, traités, industriels, de mauvaise qualité, interférant avec le fonctionnement correct du cerveau. Le café et les autres boissons stimulantes sont aussi à éviter.

7. FORMULE FEBRIFUGE / PURIFIANT SANGUIN

Ingrédients	Bois de santal 2, vétiver 2, verveine des Indes 1, katuka (ou berbérís) 2, gingembre sec 1
Doshas	Diminue Pitta et Kapha, augmente Vata
Propriétés	Antipyretique, reconstituant, réfrigérant
Usage	Fièvre, inflammation des ganglions, maux de gorge, furoncles, éruptions cutanées, acné, coups de soleil, brûlures, grippe, bronchite, céphalées
Dosage	1 à 4 grammes, 3 fois par jour pour purifier le sang. 4 comprimés (2 grammes), 3 fois par jour pendant 3 jours en cas de fièvre.
Véhicule	Ghee pour les fièvres chroniques, eau chaude pour les fièvres nouvelles. Miel pour Kapha, eau fraîche pour Pitta, lait et sucre non raffiné pour Vata.
Précautions	Ne pas utiliser dans les conditions froides ou en absence de fièvre, d'infection ou d'inflammation

Régime	A prendre pendant un jeûne, avec des aliments légers et du repos et avec suffisamment de liquide. L'huile de bois de santal ou l'eau de rose peuvent s'appliquer sur la tête. Suivre un régime anti-Pitta avec de l'eau de haricots de petit soja mungo, du Kichari, du riz, de la bouillie de haricot mungo ou d'orge.
--------	---

8. TONIQUE POUR LE FOIE

Ingrédients	Bhumyamalaki (phyllanthus) 2, katuka 2, curcuma 1, berbérís 1, centella 1, coriandre 1
Doshas	Excellente formule anti-Pitta, élimine de nombreux troubles Pitta en décongestionnant la bile. Egalement efficace dans de nombreuses conditions Kapha. Augmente Vata.
Propriétés	Hépatique, reconstituant, tonique amer
Usage	Hépatite, jaunisse, calculs biliaires, cirrhose, herpès génital, maladies vénériennes
Dosage	1 à 3 grammes, 3 fois par jour (doubler la dose en cas de fièvre)
Véhicule	Généralement avec de l'eau froide. De façon plus spécifique, avec du miel pour Kapha, du gel d'aloès ou du ghee (pour tonifier) pour Pitta, du lait et du ghee ou du sucre non raffiné pour Vata.
Précautions	Pâleur, frissons, faiblesse nerveuse, conditions de Vata élevé.
Régime	Efficace avec une alimentation anti-Pitta, anti-Kapha ou anti-Ama. Insister sur les légumes crus et les céréales complètes, en évitant la viande, le yaourt, les aliments huileux ou gras et les épices relevées.

9. TONIQUE FAVORISANT L' ABSORPTION

Ingrédients	Noix de muscade, cardamome, cyprès, pippali, haritaki, camomille, réglisse en parts égales.
Doshas	Diminue Vata et Kapha, augmente Pitta
Propriétés	Stimulant, carminatif, astringent
Usage	Manque d'appétit, indigestion, flatulences et distension abdominale, coliques, indigestion nerveuse, candidose, diarrhée chronique ou selles liquides, malabsorption
Dosage	1 à 3 grammes, 3 fois par jour avant les repas
Véhicule	Eau, babeurre, draksha. Le babeurre est le véhicule principal des trois doshas

Précautions	Ne pas prendre en cas de constipation ou inflammation grave du système digestif
Régime	Commencer par éviter les aliments difficiles à digérer dont le lait, le fromage, les aliments huileux ou gras. Il est recommandé de suivre un simple régime comportant du babeurre, du Kichari, du riz, des haricots de petit soja mungo ou de la bouillie d'orge auxquels on ajoutera progressivement d'autres aliments, selon la constitution.

10. TONIQUE POUR LES REINS

Ingrédients	Gokshura 2, pashana bheda 2, barbe de maïs 1, verveine des Indes 1, coriandre 1, fenouil 1
Doshas	Diminue Kapha et Pitta, n'augmente pas trop Vata
Propriétés	Diurétique, lithotriptique, tonique
Usage	Urines difficiles, douloureuses ou brûlantes, infections du système urinaire, sciatique, douleurs lombaires, calculs rénaux.
Dosage	1 à 3 grammes, 3 fois par jour
Véhicule	Avec du miel pour Kapha, de l'eau froide ou du gel d'aloès pour Pitta ou dans les conditions infectieuses, avec du lait (et du ghee) pour Vata et comme tonique.
Précautions	Déshydratation, carence de fluides corporels, conditions de Vata élevé
Régime	Efficace avec les aliments diurétiques tels que l'orge, le maïs, les carottes, le céleri et un régime anti-Kapha mais peut se prendre avec tous les régimes selon la constitution. En cas de calculs ou d'infections, il est recommandé de le prendre avec de grandes quantités d'eau et de jus rafraichissants tels que le jus d'airelle ou de grenade.

11. TONIQUE POUR LE CŒUR / ARJUNA PLUS

Ingrédients	Arjuna 4, ashwagandha 2, guggulu 2, bois de santal 1, cardamome 1
Doshas	Tridosique
Propriétés	Cardiaque, tonique, reconstituant, hémostatique
Usage	Faiblesse cardiaque, palpitations, artériosclérose, hypertension, infarctus, angine de poitrine, suite aux crises cardiaques, suite aux interventions chirurgicales, œdème cardiaque. Peut se prendre lorsque arjuna est indiqué, équilibré pour les trois doshas.

Dosage	1 à 3 grammes, 1 à 3 fois par jour
Véhicule	Généralement de l'eau. Miel pour Kapha, eau fraîche ou ghee pour Pitta, eau chaude ou ghee pour Vata. Avec du lait pour une action tonique.
Précautions	Aucune rencontrée
Régime	Selon la constitution

Remarque : Il est possible d'élaborer un autre tonique cardiaque efficace avec arjuna 2, guggulu 1, centella 1 et aunée 1.

12. FORMULE ANTIACIDE

Ingrédients	Amalaki 1, shatavari 1, réglisse 1, gingembre sec 1/2
Doshas	Diminue Pitta et Vata, augmente légèrement Kapha
Propriétés	Antiacide, lénifiant, analgésique
Usage	Indigestion, hyperacidité, brûlures d'estomac, ulcères, gastrite
Dosage	1 à 3 grammes, 3 fois par jour après les repas
Véhicule	Généralement avec de l'eau ou du lait. Lait ou ghee pour Pitta et Vata, miel pour Kapha
Précautions	Carence d'acidité
Régime	Eviter les aliments épicés, huilés, frits ou épicés ainsi que le vin, les cornichons, les pickles et les jus acides. Eviter de prendre des repas irréguliers et des aliments légers et secs. Les aliments légèrement lénifiants tels que les céréales complètes ou les produits laitiers sont souvent recommandés. Le régime doit généralement être anti-Pitta.

13. FORMULE ANTIRHUMATISMALE / GUGGULU PLUS

Ingrédients	Guggulu 4, shallaki 2, cyprès 1, petit galanga 1
Doshas	Diminue Vata et Kapha, n'augmente pas trop Pitta
Propriétés	Antirhumatismal, reconstituant, analgésique
Usage	Arthrite, goutte, polyarthrite rhumatoïde, blessures des os et des ligaments, efficace en médecine sportive. Efficace lorsque le guggulu est indiqué. Diminue Vata et Kapha, n'augmente pas trop Pitta.
Dosage	1 à 3 grammes, matin et soir



Véhicule	Généralement de l'eau chaude. Miel pour Kapha et Vata, ghee pour Pitta.
Précautions	Aucune rencontrée
Régime	Etant donné que l'arthrite est une condition Ama, éviter tous les aliments formant de l'Ama et suivre un régime désintoxiquant relatif à la constitution.

14. FORMULE SEDATIVE

Ingrédients	Centella 2, valériane 1, shankha pushpi 1, ashwagandha 1, noix de muscade 1
Doshas	Généralement équilibrant mais spécifique pour diminuer Vata
Propriétés	Sédatif, nervin, antispasmodique
Usage	Insomnie, anxiété, hypertension, nervosité, tremblements, palpitations
Dosage	2 à 5 grammes le soir ou en cas de besoin
Véhicule	Lait chaud ou ghee pour augmenter l'action apaisante sur les trois doshas
Précautions	Ne pas prendre lorsque vous devez rester éveillé
Régime	Les aliments lourds, stabilisants sont efficaces et un régime essentiellement anti-Vata comprenant des produits laitiers, des légumes à racines comestibles, des céréales complètes, des noix, des noisettes, des amandes et des huiles.

15. FORMULE POUR MAIGRIR

Ingrédients	Haritaki 2, amalaki 2, bibhitaki 2, vidanga 2, gingembre sec 1, katuka 1, centella 1
Doshas	Spécifique pour Kapha mais équilibre les trois doshas
Propriétés	Laxatif, reconstituant
Usage	Obésité, suralimentation, hypertension, constipation chronique, dépendance au sucre
Dosage	1 à 3 grammes avant les repas
Véhicule	Plus efficace avec du miel ou de l'eau chaude pour tous les types
Précautions	Emaciation, maigreur chronique ou soudaine
Régime	Un régime désintoxiquant, anti-Ama ou anti-Kapha est indiqué en évitant les sucres et les aliments lourds, gras ou huileux.

Remarque : Il est possible d'élaborer une version occidentale légèrement modifiée pour cette formule, en combinant du gingembre, du bois piquant et de l'arbre à suif avec du Triphala ou en prenant ces plantes avec cette formule pour maigrir.

16. CHYAVANA PRASH COMPOSE

Le Chyavana Prash est le tonique ayurvédique le plus célèbre. Cependant, cette confiture à base de plantes n'est pas toujours pratique à prendre. Vous pouvez la prendre lorsque le Chyavana Prash est recommandé.

Ingrédients	Amalaki, gokshura, bhumyamalaki, guduchi, ashwagandha, shatavari, kapikacchu, cyprès, feuilles de cannelle et nagakeshar
Dosage	1 à 3 grammes ou 2 ou 3 comprimés, 2 fois par jour, matin et soir
Véhicule	Lait chaud

17. FORMULE DE VITALITE SEXUELLE

Ingrédients	Gokshura, Asteracantha longifolia, kapikacchu, ashwagandha, shatavari, toutes en parts égales
Doshas	Diminue Vata et augmente Kapha, n'augmente pas trop Pitta
Propriétés	Tonique, stimulant, aphrodisiaque, régénérant
Usage	Déficience sexuelle, impuissance, hypertrophie de la prostate, faible vitalité, faiblesse du système immunitaire, douleur lombaire
Dosage	1 à 3 grammes, matin et soir
Véhicule	Lait chaud (et ghee) également considérés comme étant aphrodisiaques
Précautions	Ne pas prendre en cas de faiblesse digestive ou de congestion
Association	Pour Kapha, prendre avec le Stimulant Digestif
Régime	Prendre avec une alimentation riche composée de lait, de noix, de noisettes, d'amandes, d'huiles et d'aliments tonifiants et nourrissants

3^{EME} PARTIE — CHAPITRE 4

III.4 LES HUILES, L'AROMATHERAPIE ET LES ENCENS

De nombreuses huiles grasses, à base végétale, telles que l'huile de sésame ou à base animale telle que le ghee, sont utilisées dans les systèmes de phytothérapie du monde entier, mais en Ayurvéda, elles sont plus diverses et tiennent une place plus importante. La thérapie par les huiles est spécifique pour les troubles Vata (air ou vent). Etant donné que ces troubles constituent la majorité des maladies, cette thérapie est efficace dans la plupart des traitements. Elle est indiquée spécifiquement dans les maladies du système nerveux, des os et des tissus profonds. Cette thérapie est également efficace pour les autres doshas, avec des huiles rafraîchissantes telles que l'huile de noix de coco pour Pitta, et des huiles chaudes et piquantes telles que l'huile de moutarde pour Kapha.

Les huiles ayurvédiques s'emploient essentiellement en usage externe mais certaines se prennent en usage interne. Avec leurs propriétés nutritives, elles s'associent bien aux plantes toniques telles que la réglisse ou l'ashwagandha. Il est possible d'élaborer de simples huiles soi-même ou de se procurer des préparations spécifiques. En Ayurvéda, l'usage externe inclut l'application d'huile dans les narines, les oreilles, la bouche et autres orifices ainsi dans les lavements thérapeutiques et les massages. Les massages ayurvédiques utilisent une abondante quantité d'huile. Une application d'une grande quantité d'huile est souvent prescrite et fait partie du Pancha Karma.

LES HUILES ESSENTIELLES

En plus des huiles grasses, l'Ayurvéda leur associe souvent des huiles essentielles. Ce sont principalement des huiles subtiles et aromatiques, provenant de plantes parfumées ou piquantes, telles que le jasmin ou la menthe. Elles sont actives en petites quantités et, associées à des huiles lourdes, renforcent leur action, leur procurant un pouvoir supérieur de pénétration. Elles agissent efficacement dans l'alcool. Cependant, il ne faut jamais les prendre pures en usage interne ni les appliquer directement sur les muqueuses parce que leur action est extrêmement irritante, entraînant de nombreux effets secondaires. Les huiles essentielles peuvent s'appliquer sur divers endroits du corps, tels que sur les points des sept chakras (en particulier sur le troisième œil).

THERAPIE

PAR LES HUILES SELON LES DOSHAS

LES HUILES POUR VATA :

Pour les types Vata, l'huile générale la plus efficace est l'huile de sésame. Elle est chaude, lourde, lubrifiante, nourrit la peau, les os et les nerfs et apaise le mental. Elle est la seule huile capable de pénétrer à l'intérieur des sept couches de la peau et de nourrir tous les organes et les tissus. L'huile d'amande et l'huile d'olive sont également efficaces mais ne peuvent pas se substituer à l'huile de sésame dans les affections graves.

De nombreuses plantes toniques sont efficaces lorsqu'elles sont préparées dans l'huile de sésame, telles que l'ashwagandha, le shatavari et le bala. L'action nutritive, adoucissante et lénifiante des huiles et des plantes toniques agissent en synergie. Une telle association est nécessaire pour diminuer un Vata élevé. Les huiles ayurvédiques spécifiques pour Vata sont Mahanarayan et Narayan. La plupart des huiles ayurvédiques sont bonnes pour Vata.

LES HUILES ESSENTIELLES POUR VATA

Pour Vata, les huiles essentielles chaudes et stimulantes sont les plus efficaces, telles que l'huile essentielle de camphre, de

gaulthérie, de cannelle, de musc, de petit galanga et de cyprès associées à des huiles apaisantes, nutritives et stabilisantes comme l'huile essentielle de bois de santal, de rose ou de jasmin. Toutes deux agissent plus efficacement lorsqu'elles sont ajoutées aux huiles lourdes et aux toniques mentionnés auparavant, comme par exemple, dans une base d'huile de sésame. Dans une base d'alcool, elles risquent d'être trop légères pour apaiser Vata qui peut être irrité par les parfums trop forts ou trop fleurés.

LES HUILES POUR PITTA :

Pour les types Pitta, la meilleure est l'huile de noix de coco, en usage externe. Elle est rafraîchissante, calmante, apaise la soif et les sensations de brûlure. L'huile de tournesol s'avère également efficace et s'emploie dans les conditions inflammatoires de la peau. L'huile de sésame est parfois utilisée comme base anti-Pitta en y ajoutant des plantes rafraîchissantes qui neutralisent son énergie chauffante. Certains types Pitta ne tolérant pas l'huile de sésame qui leur provoque des irritations, réagissent bien à l'huile d'olive.

Le ghee (beurre clarifié) constitue généralement l'huile la plus efficace pour Pitta mais principalement en usage interne. Il peut toutefois s'employer en usage externe, en particulier vieilli dans des récipients de cuivre ou d'argent. Il faut y ajouter des plantes rafraîchissantes et apaisantes, telles que le shatavari, le centella et le bhringaraj. Les formules comprennent l'huile de Brahmi et l'huile de Bhringaraj.

LES HUILES ESSENTIELLES POUR PITTA

Les types Pitta aiment les fleurs parfumées puisque la plupart des fleurs ont des propriétés rafraîchissantes et apaisantes. Les huiles parfumées, efficaces pour Pitta, sont l'huile essentielle de gardénia, de jasmin, de rose, de chèvrefeuille, de violette, d'iris et de lotus. L'huile essentielle de bois de santal est la meilleure pour Pitta, notamment appliquée régulièrement sur le troisième œil. Les autres huiles rafraîchissantes indiquées sont la verveine des Indes, la lavande, la menthe et le vétiver.

LES HUILES POUR KAPHA :

Pour les types Kapha, la meilleure est l'huile de moutarde. Elle est chaude, légère, stimulante et dissipe les mucosités. Une autre huile efficace et asséchante pour Kapha est l'huile de lin. L'huile de sésame est parfois utilisée à cause de sa nature chauffante. L'huile de tournesol peut aussi être efficace, parce que ses propriétés sont plus légères.

LES HUILES ESSENTIELLES POUR KAPHA

Kapha réagit mieux aux huiles essentielles chaudes, légères, stimulantes et expectorantes. Les bonnes huiles essentielles sont la sauge, le cèdre, le pin, la myrrhe, le camphre, le musc, le patchouli et la cannelle. Les types Kapha tolèrent et doivent utiliser des parfums forts, piquants et stimulants bien qu'ils préfèrent les parfums sucrés ou doux. Des emplâtres préparés avec ces plantes, tels que la compresse de gingembre ou encore les huiles mélangées à l'alcool à frictionner peuvent être utilisées lorsque Kapha ne supporte pas les huiles lourdes.

LES ENCENS

L'utilisation de l'encens n'est pas simplement spirituel mais sert également à soigner, notamment l'esprit et les nerfs. Il est également un préventif efficace pour écarter les maladies et promouvoir la longévité. Tous les encens équilibrent généralement l'esprit, les doshas et augmentent sattva ou la lucidité mentale.

Il est recommandé d'utiliser des encens tous les jours. Ils purifient l'air et l'environnement psychique, l'aura et l'environnement astral tout en augmentant le prana. Ils aident à combattre les émotions négatives, les attitudes négatives et les pensées perturbées, chassent les influences et les entités négatives. Attirant l'énergie des dieux, les pouvoirs cosmiques bienfaisants, l'encens augmente la foi, la dévotion, la paix et la perception. Les propriétés et l'application des différents encens sont les mêmes que celles des huiles essentielles.

Les encens, apaisant l'esprit et tonifiant les nerfs, sont efficaces pour les types Vata car ils calment l'agitation, l'anxiété et la peur et combattent leur hypersensibilité. Les plus efficaces pour Vata sont les encens chauffants, stimulants tout en étant stabilisants, et conférant de la paix et de la vigueur.

Les encens calmant les émotions et rafraîchissant l'esprit, apaisant l'agitation, l'agressivité et la colère sont indiqués pour les types Pitta. La plupart des fleurs parfumées sont bonnes pour Pitta.

Les encens stimulant l'esprit, favorisant la perception et combattant l'apathie sont efficaces pour Kapha. Les huiles essentielles de fleurs augmentant Kapha et favorisant les émotions Kapha telles que l'amour, la foi et la compassion sont meilleures pour Pitta et Vata. Les encens de résine d'arbre, tels que le pin ou la myrrhe, sont efficaces pour Kapha à cause de leurs propriétés expectorantes.

ENCENS POUR LES DOSHAS

VATA	Bois de santal, myrrhe, encens, rose, amande, musc, basilic, camphre, henné
PITTA	Bois de santal, rose, safran, lotus, jasmin, gardénia, géranium, plumeria, champak
KAPHA	Myrrhe, encens, cèdre, sauge, basilic, camphre, musc, henné

III.5 LES REMEDES SPIRITUELS

Les gemmes et les mantras

1. LA THÉRAPIE PAR LES GEMMES

L'AYURVEDA ET L'ASTROLOGIE

L'Ayurvédā utilise diverses thérapies spirituelles pour traiter à la fois le corps et l'esprit. Ces thérapies s'alignent sur l'astrologie mais peuvent s'appliquer seules. Dans cette section, nous présentons les gemmes et les mantras qui sont les principales méthodes utilisées. La thérapie par les couleurs suit la même logique que la thérapie par les gemmes. La thérapie par les gemmes est une forme plus puissante de thérapie par les couleurs.

À l'origine, l'Ayurvédā et l'astrologie appartenaient à une même science spirituelle. Tandis que l'Ayurvédā établit essentiellement le diagnostic et traite le corps physique, l'astrologie établit le diagnostic et traite le corps subtil ou l'esprit. En les utilisant ensemble, nous aboutissons à un traitement plus complet. L'Ayurvédā nous fournit une vision spécifique des déséquilibres physiques actuels, tandis que l'astrologie nous indique les tendances de la vie et de la vitalité à long terme.

L'utilisation védique des gemmes remonte au système médical et astrologique datant de plusieurs milliers d'années. Elle s'intègre à l'utilisation des couleurs et des mantras appartenant au système de yoga élaboré par les sages réalisés. Les médecins ayurvédiques ont noté avec précision les effets internes des oxydes de gemmes. Ainsi, les enseignements védiques présentent le système de thérapie par les gemmes le plus ancien continuellement utilisé, et le mieux fondé. Dans la thérapie par les gemmes

d'aujourd'hui, il est important de considérer attentivement sa compréhension profonde. Dans ce chapitre, nous introduisons les concepts de base car l'astrologie médicale étant un sujet complexe par lui-même, nécessite une étude à part entière.

L'ASTROLOGIE ET LA THERAPIE PAR LES GEMMES

En astrologie védique, les gemmes sont étroitement liés aux planètes et sont utilisées spécifiquement pour équilibrer leurs influences ainsi qu'astrologiquement pour traiter les troubles physiques, mentaux et spirituels. La thérapie par les gemmes est la principale thérapie astrologique qui est prescrite selon les indications astrologiques. Il est préférable qu'un astrologue professionnel étudie notre thème astral avant de porter une pierre spécifique, notamment en ce qui concerne les principales pierres les plus puissantes et les plus onéreuses.

Tandis que les gemmes exercent une influence sur le corps physique, leur action principale se situe au niveau du prana et du mental. C'est la raison pour laquelle les gemmes ne sont pas liées aux doshas de façon rigide. Il est impossible de porter une pierre pour contrer les doshas de la même façon que nous consommons un aliment ou une plante. Certaines pierres, en tant que remèdes subtils, favorisent l'équilibre des trois doshas, tout en harmonisant le prana ou l'esprit.

Il est également possible de diriger ou d'équilibrer l'action doshique des gemmes selon les métaux dans lesquels elles sont serties et leur servant de véhicule. La même pierre sertie dans l'or qui est un métal chaud, aura un effet doshique différent de la pierre sertie dans l'argent, un métal rafraîchissant. De même, différentes pierres peuvent également servir à réduire le même dosha. Par exemple, un rubis, un corail rouge ou un saphir jaune peuvent tous réduire Vata. En pareil cas, il est préférable de porter la pierre la plus en harmonie avec notre thème natal.

Les pierres prescrites en astrologie védique peuvent se prendre en usage interne pour obtenir des effets similaires en Ayurvéda.

Toutefois, les pierres en usage interne sont spécifiquement traitées à l'aide de procédés complexes qui les rend inoffensives et non toxiques pour le corps. Ces préparations à base de gemmes sont encore utilisées en médecine ayurvédique contemporaine. Elles ne sont pas en vente en Occident, mais nous pouvons utiliser des teintures de gemmes qui n'impliquent pas l'absorption du minéral lui-même.

Les pierres sont portées en usage externe, sous forme de bagues, de bracelets ou de pendentifs sur la gorge ou le cœur. Selon le système védique, les doigts de la main correspondent aux éléments.

DOIGTS	ELEMENTS	PLANETES
Auriculaire	Terre	Mercure
Annulaire	Feu et eau	Soleil et Lune
Majeur	Air	Saturne
Index	Ether	Jupiter

En portant les pierres liées aux éléments ou aux planètes respectives aux doigts appropriés, nous renforçons leurs influences. Les pierres pour Vénus peuvent se porter aux doigts de Saturne et de Mercure. Les pierres pour Mars peuvent se porter à l'annulaire. Veillez à faire sertir les pierres pour qu'elles touchent la peau, ce qui est nécessaire pour transmettre entièrement leurs énergies.

Les teintures de gemmes, de même que les teintures de plantes, sont préparées en étant laissées trempées dans une solution d'alcool de 50 à 100°. Les pierres dures telles que le diamant ou le saphir sont laissées trempées un mois (de pleine lune à pleine lune). Les pierres tendres, telles que la perle et le corail, sont laissées trempées pendant des périodes plus courtes ou dans des solutions plus faibles. Réciter les mantras planétaires accroît la puissance des teintures.

LES GEMMES, LES COULEURS ET LES PLANETES

PLANETES	GEMMES	PIERRES DE SUBSTITUTION	COULEURS
Soleil	Rubis	Grenat, Pierre du soleil	Rouge clair
Lune	Perle	Pierre de lune	Blanc
Mars	Corail rouge	Cornaline	Rouge foncé
Mercuré	Emeraude	Péridot, Zircon vert	Vert
Jupiter	Saphir jaune	Topaze jaune, Citrine	Jaune
Vénus	Diamant	Saphir blanc, Cristal de Quartz	Variée
Saturne	Saphir bleu	Améthyste	Bleu foncé
Rahu	Grenat Hessonite		Infrarouge
Ketu	Œil de Chat, Chrysobéryle		Ultraviolet

Ce tableau indique les correspondances classiques existant entre les principales pierres précieuses et les planètes. Etant donné que la plupart de ces pierres sont très onéreuses, il est possible d'utiliser des pierres de substitution. Le corail rouge n'étant pas très cher, il n'est pas nécessaire de le remplacer par une autre pierre. Les personnes ne pouvant pas acquérir ces pierres peuvent utiliser des mantras ou des méditations équilibrant les énergies planétaires.

L'UTILISATION DE GEMMES
EN ASTROLOGIE ET EN AYURVEDA

Les gemmes les plus onéreuses et portées en bagues doivent être de deux carats ou plus. Les moins coûteuses ou les pierres de substitution doivent être de quatre carats ou plus. On peut même utiliser des pierres plus grandes, notamment en pendentifs ou en colliers. Il est préférable de porter une grande pierre de substitution plutôt qu'une petite pierre primaire. Les gemmes ont des effets plus puissants au contact avec la peau. Par conséquent, les bagues fabriquées selon le système védique sont ouvertes sous le

dessous, et serties de façon à ce que la pierre soit en contact direct avec la peau. Voici la liste des principales propriétés des gemmes primaires.

LE RUBIS

ENERGIE	Chaude
ELEMENTS	Feu, air, éther
DOSHAS	Augmente Pitta et diminue Kapha et Vata

Le rubis s'utilise en astrologie pour tonifier le cœur, améliorer la digestion, favoriser la circulation, raviver le feu et augmenter l'énergie. Le rubis renforce la volonté, favorise l'indépendance, conférant la perspicacité et augmentant la puissance. C'était la pierre précieuse des rois. Il est généralement serti dans l'or et porté à l'annulaire de la main droite.

La cendre de rubis (*Manikya bhasma*) est considérée comme étant stimulante, nervine, et tonique pour le cœur, et s'utilise en cas de faiblesse cardiaque, nerveuse et physique.

LA PERLE

ENERGIE	Légèrement froide
ELEMENTS	Eau, terre et éther
DOSHAS	Augmente Kapha et diminue Pitta et Vata

La perle est efficace pour favoriser les fluides corporels et le sang, nourrissant les tissus et les nerfs. Elle renforce le système reproducteur féminin, augmente la fertilité et apaise les émotions. Elle est généralement sertie dans l'argent et portée à l'annulaire de la main gauche.

La cendre de perle (*Moti bhasma*) est tonique, reconstituante, sédative, nervine et antiacide. Elle s'utilise en cas d'hyperacidité, d'ulcères, d'épithaxie, d'hémoptisie, d'affection hépatiques et rénales, d'excitation nerveuse et d'hystérie et s'avère être un tonique général efficace pour les femmes et les jeunes enfants.

LE CORAIL ROUGE

ENERGIE	Légèrement chaud
ELEMENTS	Terre, eau et feu
DOSHAS	Diminue Vata, augmente Kapha, harmonise Pitta

Le corail rouge tonifie le sang et le système reproducteur, améliore l'énergie et apaise les émotions. Le corail rouge est aphrodisiaque, en particulier pour les hommes, il est formateur de tissus (la chair et les muscles), procure du courage et accroît la capacité de travail. Il est généralement serti dans l'argent et se porte à l'annulaire ou à l'index.

La cendre de corail rouge (*Praval bhasma*) est reconstituante, antiacide et tonique. Elle s'emploie pour la toux, l'asthme, l'inflammation des ganglions, l'hyperacidité, l'impuissance, l'hémorragie pulmonaire, l'anémie et la déficience sexuelle. Elle est également efficace pour les os.

L'EMERAUDE

ENERGIE	Légèrement fraîche
ELEMENTS	Eau, air, éther
DOSHAS	Harmonise Vata, diminue Pitta, augmente Kapha

L'émeraude calme l'agitation mentale, régule le système nerveux, favorise l'apaisement des douleurs nerveuses et améliore l'élocution et l'intelligence. L'émeraude favorise la guérison, stimule la respiration, tonifie les poumons, augmente la flexibilité et l'adaptabilité d'esprit. C'est une pierre harmonisante, efficace pour le cancer et les autres maladies dégénératives. Pour Vata et Kapha, elle est sertie dans l'or, pour Pitta dans l'argent. Elle se porte au médium ou à l'annulaire.

La cendre d'émeraude (*Panna bhasma*) est nervine, reconstituante et tonique. Elle s'utilise en cas de faiblesse nerveuse, de neurasthénie et de faiblesse physique et en tant que tonique car-

diaque. Elle est efficace pour l'asthme, les ulcères, les maladies de la peau, la fièvre et les infections et est un tonique pour les enfants.

LE SAPHIR JAUNE

ENERGIE	Légèrement chaude
ELEMENTS	Ether, feu, eau
DOSHAS	Equilibre les doshas, diminue Vata, peut augmenter Pitta

Le saphir jaune procure de l'énergie et de la vitalité étant la meilleure pierre précieuse pour favoriser la santé. Il régule le système hormonal et augmente Ojas. Le saphir jaune est efficace contre le diabète et les maladies minantes ainsi que pour la convalescence. Il est généralement serti dans l'or et porté à l'index.

La cendre de saphir jaune (*Pushparaj bhasma*) est tonique, reconstituante et nervine. Elle améliore la digestion, tonifie le cœur et augmente l'intelligence.

LE DIAMANT

ENERGIE	Légèrement rafraîchissante
ELEMENTS	Ether, eau
DOSHAS	Diminue Vata et Pitta mais augmenter Kapha

Le diamant tonifie les reins et le système reproducteur et accroît Ojas. Le diamant confère de la beauté, du pouvoir et du charme et augmente nos aptitudes créatives. Il protège notre vie en cas de maladie grave. Il est généralement serti dans l'or blanc et se porte au médium ou à l'annulaire.

La cendre de diamant (*Hira bhasma*) est tonique, nutritive et aphrodisiaque. Elle procure de la force, affermit le corps, protège la vie, augmente le pouvoir sexuel et Ojas. La cendre de zircon (*Vaikrant bhasma*) peut la remplacer.

LE SAPHIR BLEU

ENERGIE	Froide
ELEMENTS	Ether, air
DOSHAS	Diminue Pitta et Kapha, augmente Vata

Le saphir bleu élimine les infections et protège des énergies négatives. Il est antitumoral, agit contre les graisses et est efficace dans les thérapies réduisantes ou amaigrissantes. Le saphir bleu tonifie les os, augmente la longévité et calme les nerfs et les émotions. Il procure du calme, de la paix et du détachement. Pour Vata et Kapha, il est serti dans l'or, pour Pitta, dans l'argent. Il se porte au médium.

La cendre de saphir bleu (*Nila bhasma*) est utilisée comme régénérant, nervin et antiseptique. Elle est efficace pour l'arthrite, les rhumatismes, la fièvre, les infections, les douleurs nerveuses et la paralysie.

LE GRENAT HESSONITE

ENERGIE	Légèrement chaude
ELEMENTS	Feu, eau Ether
DOSHAS	Equilibre les doshas, diminue Vata, peut augmenter Pitta

De même que le saphir jaune, le hessonite doré est une pierre bien équilibrante qui calme les nerfs, apaise l'esprit et dissipe la dépression. Cette pierre est recommandée pour presque tous les types parce qu'elle contre les influences négatives de *Maya* (illusion). Le Nœud Lunaire Nord est censé indiquer l'influence de *Maya*, prédominante dans notre époque matérialiste. Le grenat hessonite est généralement serti dans l'or et se porte au médium. Il n'est pas préparé de cendre de cette pierre.

L'ŒIL DE CHAT

ENERGIE	chaude
ELEMENTS	feu, air, éther
DOSHAS	Diminue Kapha et Vata, augmente Pitta

L'œil de chat a une énergie chaude et est composé d'éléments feu, air et éther. Il stimule Tejas, le feu mental et est efficace pour favoriser la perception psychique et spirituelle. L'œil de chat est un stimulant nervin efficace et utile dans les troubles mentaux. Cette pierre est celle des voyants et des astrologues. Il n'existe généralement pas sous forme de cendre.

LE CRISTAL DE QUARTZ

Le cristal de quartz, couramment utilisé, s'emploie aussi dans le système védique. Le cristal clair est la pierre de Vénus ; opaque ou laiteux, la pierre de Lune. Le cristal clair a une action similaire à celle du diamant mais plus faible. Elle est considérée comme une pierre très influençable, amplifiant toute influence qui l'entoure, bonne ou mauvaise. Par conséquent, le cristal de quartz doit être purifié et énergétisé correctement à l'aide de mantras et de méditation.

La cendre de cristal de roche (*Sphatika bhasma*) est reconstituante, hémostatique et tonique, et s'utilise pour traiter les troubles hémorragiques, l'anémie, la fièvre chronique, la jaunisse, l'asthme, la constipation et la faiblesse physique.

LES GEMMES ET LES PLANTES

Lorsque les gemmes sont appropriées astrologiquement, elles sont capables d'améliorer les effets des plantes.

- Plantes chaudes, épicées : teinture de rubis ou porter un rubis ou les pierres de substitution.
- Plantes toniques et régénérantes : teinture de saphir ou topaze jaune ou encore porter ces pierres ou les pierres de substitution.
- Plantes pour éliminer la chaleur, purifier le sang, désintoxiquer le foie et réduire les tumeurs : teinture de saphir bleu ou porter un saphir bleu ou les pierres de substitution.
- Plantes nervines ou harmonisantes : teinture d'émeraude ou porter une émeraude ou les pierres de substitution.

- Plantes stimulantes ou aphrodisiaques : teinture de corail rouge ou porter du corail rouge.

- Plantes emménagogues ou toniques pour le système reproducteur : teinture de diamant ou porter un diamant ou les pierres de substitution.

- Plantes lénifiantes ou nutritives et toniques : teinture de perle ou porter des perles ou les pierres de substitution.

2. LA THERAPIE PAR LES MANTRAS

Les mantras sont un moyen de stimuler les méthodes curatives à un niveau subtil ou spirituel. A travers les mantras, nous créons une énergie de sons Divins favorisant la guérison. Nous stimulons également les méthodes de guérison au niveau mental ou spirituel avec l'énergie de la conscience. Ces mantras sont utilisés pour énergétiser les plantes, diriger le prana ou simplement générer une guérison plus approfondie.

Généralement, un mantra se récite régulièrement pendant plusieurs mois pour que les effets voulus se manifestent, c'est à dire pour qu'il modifie la nature du mental et du prana, notamment le subconscient avec ses impulsions et instincts qui sont à l'origine de la plupart de nos problèmes. Il est recommandé de les réciter cent mille fois pour obtenir une stimulation complète.

LES PRINCIPAUX BIJA MANTRAS : LES SYLLABES GERMES POUR GUERIR

Ces bija mantras sont puissants pour la guérison, l'énergie et la transformation. Ils dirigent la *Shakti*, pouvoir supérieur de la conscience.

OM : Mantra le plus important servant à stimuler ou à donner du pouvoir à toutes choses et à tous les processus. Ainsi, tous les mantras commencent et terminent par OM. Il clarifie l'esprit, ouvre les canaux et augmente Ojas. Dans les textes anciens, OM est le son du soleil qui

transporte l'énergie du Prana.

SHRIM : (prononcé shriim) Meilleur mantra pour favoriser une bonne santé, la beauté, la créativité et la prospérité. Il a des propriétés lunaires et vénusiennes et est en mesure de renforcer la nature féminine.

RAM : Meilleur mantra pour attirer la lumière et la grâce protectrice du Divin. Il confère la vigueur, le calme, le repos et l'apaisement, et est particulièrement efficace pour un Vata élevé et les troubles mentaux.

HUM : (prononcé Houm) Meilleur mantra pour écarter les influences négatives qui nous assaillent, que ce soient les éléments pathogènes causant des maladies ou les émotions négatives, ou encore la magie noire. Il est également le meilleur mantra pour développer Agni et promouvoir le feu digestif.

AÏM : Meilleur mantra pour l'esprit, améliorer la concentration, la pensée, les pouvoirs rationnels et l'élocution. Il est utile lors des troubles mentaux et nerveux. Son énergie est celle de Mercure et il correspond à la Déesse de la Sagesse, Sarasvati.

KRIM : Procure l'aptitude au travail et à l'action et confère la puissance et l'efficacité dans ce que nous entreprenons. Mantra utilisé lors des préparations de formules pour les rendre plus efficaces.

KLIM : (prononcé Kliim) Confère la force, la vitalité sexuelle et le contrôle de la nature émotionnelle.

SHAM : Mantra pour Saturne généralement utilisé pour favoriser la paix, le calme, le détachement et la satisfaction. Il est efficace pour les troubles mentaux et nerveux.

HRIM : Mantra pour nettoyer et purifier procurant l'énergie, la joie et la béatitude mais seulement après l'expiation. Il favorise tout processus de désintoxication.

MANTRAS POUR LES ELEMENTS

MANTRA	ELEMENTS	SENS	TISSUS	CHAKRAS
LAM	Terre	Odorat, nez	Muscles	Base de la colonne vertébrale
VAM	Eau	Goût, langue	Adipeux	Chakra du sexe
VAM	Feu	Vue, yeux	Sang	Chakra du nombril
YAM	Air	Toucher, peau	Plasma	Chakra du cœur
HAM	Ether	Ouïe, oreilles	Prana	Chakra de la gorge

Les cinq éléments, les sens, les tissus et les chakras correspondants peuvent être renforcés à l'aide des mantras respectifs. Dans chaque cas, le son « a » est bref.

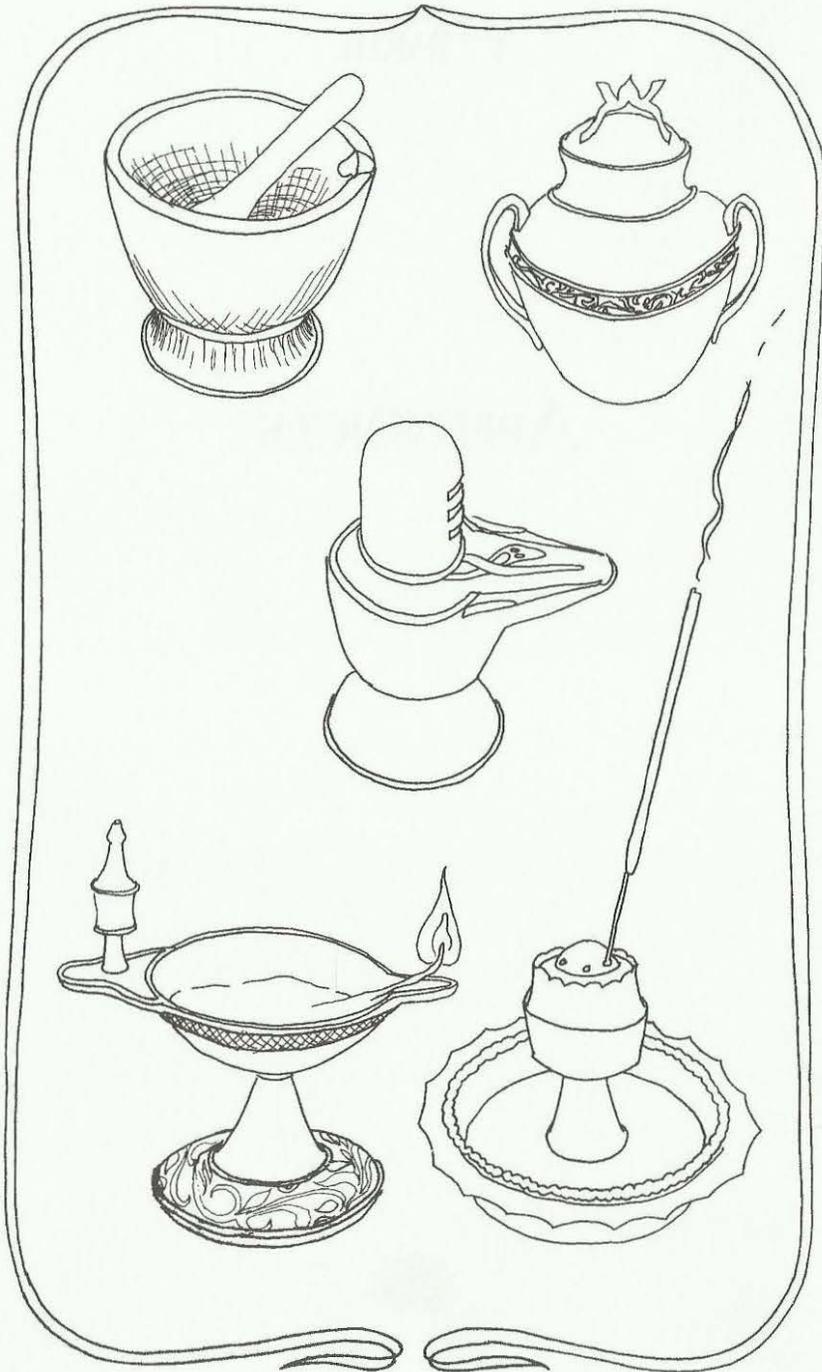
4^{ÈME} PARTIE

APPENDICES



TERMES SANSKRITS

Alochaka Pitta	Forme de feu gouvernant la vision
Ama	Toxines, masse des aliments non digérés
Ambhuvaha Srotas	Canaux transportant l'eau
Annavaaha Srotas	Canaux transportant les aliments
Anupana	Véhicule
Apana	Mouvement descendant de l'air
Arishta	Vin à base de plantes préparé avec des décoctions
Arthavavaha Srotas	Canaux transportant les fluides menstruels
Asanas	Postures de yoga
Asava	Vin à base de plantes fait de jus de plantes
Asthi	Os
Atman	Soi véritable
Avalambaka Kapha	Forme d'eau apportant du soutien
Avaleha	Confiture à base de plantes
Ayurveda	Science védique de la vie ou de la longévité
Bhakti	Dévotion
Bhasma	Préparation minérale spécifiquement incinérée
Bhrajaka Pitta	Forme de feu gouvernant le teint
Bhastrika	Respiration par la narine droite
Bhodhaka Kapha	Forme d'eau gouvernant le goût
Bhutagni	Enzymes subtils du foie
Brahma	La réalité, l'absolu
Brahmacharya	Contrôle de la sexualité, célibat
Brimhana	Tonification ou Thérapie qui construit les tissus
Buddha	L'éveillé, incarnation de Vishnu
Charaka Samhita	Un des trois Textes classique d'Ayurvédā
Chikitsa	Traitement ayurvédique
Churna	Plantes réduites en poudre
Daiva Chikitsa	Thérapies divines ou spirituelles
Dhanvantari	Divinité traditionnelle d'Ayurvédā
Dharana	Attention
Dharma	Chemin intérieur ou volonté
Dhyana	Méditation
Ghee	Beurre clarifié
Ghrita	Beurre clarifié en sanskrit
Grahani	Intestin grêle
Guggulu	Comprimés faits avec du guggulu (Commiphora mukul)
Guna	Qualité primordiale de la nature



Jaggary	Sucre non raffiné indien
Jnana	Connaissance
Jyoti	Lumière
Jyotish	Astrologie védique ou hindoue
Kapha	Humeur biologique de l'eau
Karma	Action
Kledaka Kapha	Forme d'eau gouvernant la digestion
Kratu	Volonté intérieure
Kundalini	Energie du corps subtil
Langhana	Thérapie allégeante
Majja	Moelle ou tissus nerveux
Majjavaha Srotas	Canaux alimentant la moelle et les tissus nerveux
Mamsa	Muscle
Mamsavaha Srotas	Canaux alimentant les muscles
Manas	Esprit, mental
Manovaha Srotas	Canaux transportant les pensées
Mantra	Sons curatifs, mots sacrés
Medas	Tissus adipeux
Medovaha Srotas	Canaux alimentant les tissus adipeux
Mutra	Urine
Mutravaha Srotas	Canaux transportant l'urine
Nasya	Application nasale de plantes et d'huiles
Nirama	Affections sans Ama
Niyama	Observances yogiques
Ojas	Vitalité première
Patchaka Pitta	Forme de feu gouvernant la digestion
Pancha Karma	Les cinq pratiques de purification de l' Ayurvéd
Panduroga	Maladie de la pâleur
Pariksha	Examen, diagnostic
Prajnaparadha	Défaillance de l'intelligence
Pitta	Humeur biologique de feu
Prana	Force vitale, air allant vers l'intérieur
Pranavaha Srotas	Canaux transportant la force vitale
Pranayama	Contrôle de la respiration, pratiques yogiques de respiration
Prakriti	Nature première, constitution biologique
Prash	Confiture à base de plantes
Pratyahara	Contrôle yogique des sens
Prema	Amour
Puja	Dévotion ou offrande de fleurs
Purisha	Fèces

Purishavaha Srotas	Canaux transportant les fèces
Purusha	Esprit pur
Ranjaka Pitta	Forme de feu colorant le sang
Rajas	Qualité de l'énergie, agitation et distraction
Rakta	Sang
Raktavaha Srotas	Canaux transportant le sang
Rasa	Plasma, préparations minérales ayurvédiques spécifiques
Rasayana	Rajeunissant
Rasavaha Srotas	Canaux transportant le plasma
Rig Veda	Textes sacrés les plus anciens de l'Inde
Sadhaka Pitta	Forme de feu gouvernant l'intelligence
Sama Kapha	Condition Ama de Kapha
Sama Pitta	Condition Ama de Pitta
Sama Vata	Condition Ama de Vata
Samadhi	Etat d'absorption yogique
Samana	Egaliser l'air, gouverne la digestion
Sattva	Qualité de clarté et d'harmonie, esprit dans son état naturel
Shamana	Thérapie atténuante (palliation)
Shankha bhasma	Cendre de coquille de conque
Shringa bhasma	Cendre de corne de cerf
Shodhana	Thérapie de purification
Shukra	Tissus reproducteurs
Shukravaha Srotas	Canaux alimentant les tissus reproducteurs
Sleshaka Kapha	Forme d'eau lubrifiant les articulations
Snehana	Application d'huile
Srotas	Système de canaux du corps
Stanyavaha Srotas	Canaux transportant le lait maternel
Sveda	Sueur
Svedana	Transpiration thérapeutique, application de la vapeur
Svedavaha Srotas	Canaux transportant la sueur
Taila	Huile médicalisée, principalement à base d'huile de sésame
Takra	Babeurre
Tapas	Ascétisme, travail spirituel
Tarpaka Kapha	Forme d'eau gouvernant les émotions
Tikta	Amer
Udana	Mouvement ascendant de l'air
Upanishads	Anciens enseignements spirituels de l'Inde

Vaidyas	Médecins ayurvédiques
Vajra	La foudre
Vamana	Emesis, vomissements thérapeutiques
Vata	Humeur biologique de l'air
Vedas	Textes sacrés anciens de l'Inde
Vedanta	Partie finale ou résumé des Vedas
Vikriti	Nature des maladies
Virechana	Purgation
Vyana	Air diffus ou sortant
Yama	Attitudes yogiques
Yoga	Pratique de réintégration spirituelle

GLOSSAIRE DES PLANTES

PLANTES OCCIDENTALES ET PLANTES AYURVÉDIQUES PRINCIPALES

FRANÇAIS	LATIN	ANGLAIS	SANSKRIT/INDIEN
Abricotier	Prunus armenica	Apricot seeds	Jardalu
Absinthe	Artemisia absinthium	Wormwood	Indhana
Acacia à cachou (catéchu)	Acacia catechu	Catechu	Khadira
Achillée, Mille-feuille	Achillea millefolium	Yarrow	Rojmari
Acore vrai	Acorus calamus	Calamus	Vacha / Ghuda
Agripaume	Leonurus cardiaca	Motherwort	Guma
Aigremoine	Agrimonia eupatoria	Agrimony	-
Ail	Allium sativum	Garlic	Lashuna
Aloès	Aloe vulgaris	Aloe	Kumâri
Amandier	Amygdalus communis	Almond	Vatada
Aneth	Anethum graveolens (vulgaris)	Dill	Mishreya / Soyâ
Angélique	Angelica spp.	Angelica	Choraka
Ansérine	Chenopodium anthelminticum	Wormseed	Chandanbatva
Aralia	Aralia racemosa	Spikenard	-
Arbre à suif	Myrica cerifera (nagi)	Bayberry	Katiphala
Armoise, herbe de la St Jean	Artemisia vulgaris	Mugwort	Damanaka / Nagadamani
Arnica	Arnica montana	Arnica	-
Asaret, Gingembre sauvage	Asarum spp.	Wild Ginger	Upana
Aubépine	Crataegus oxyacantha	Hawthorn berries	Ban-sangli
Aunée	Inula helenium (spp.)	Elecampane	Pushkaramula
Aurone mâle	Artemisia abrotanum	Southernwood	-
Bardane	Arctium lappa	Burdock	-
Basilic sacré	Ocimum sanctum	Holy Basil	Tulsi
Berbéris	Berberis asiatica	Wood Turmeric	Dâruharidrâ / Dârvi
Bétoine	Stachys betonica	Betony, wood	-
Bois de santal	Santalum alba	Sandalwood	Chandana
Bois piquant	Zanthoxylum spp.	Prickly ash	Tumburu
Busserole	Arctostaphylos uva ursi	Bearberry / Uva ursi	-
Camomille romaine	Anthemis nobilis	Roman chamomille	Babuna
Camphrier	Cinnamomum camphora	Camphor	Karpura
Cannelle	Cinnamomum zeylanicum	Cinnamon	Dârusitâ / Tvak

Cardamome	<i>Elettaria cardamomum</i>	Cardamom	Ela / Süksmaila
Carragheen, Mousse d'Irlande	<i>Chondrus crispus</i>	Irish moss	-
Carthame	<i>Carthamus tinctorius</i>	Safflower	Kusumba
Cèdre	<i>Cedrus spp.</i>	Cedar	Devadaru / Deodara
Centella, Hydrocotyle	<i>Centella asiatica</i>	Gotu Kola	Brahmi / Mandurpami
Chaparral	<i>Larrea divaracata</i>	Chaparral	-
Chèvrefeuille	<i>Lonicera spp.</i>	Honeysuckle	-
Chicorée sauvage	<i>Cichorium intybus</i>	Chicory	Kasani
Chrysanthème	<i>Chrysanthemum indicum</i>	Chrysanthemum	Sevanti / Hinduba
Citron vert	<i>Citrus acida</i>	Lime	Nimbuka
Citronnier	<i>Citrus limonum</i>	Lemon	Limpaka
Clous de girofle	<i>Syzygium aromaticum</i>	Clove	Lavanga
Cousoude	<i>Symphytum officinale</i>	Comfrey	-
Copalme	<i>Liquidambar spp.</i>	Liquidamber	-
Coptide	<i>Coptis spp.</i>	Gold thread	Mishamitita
Coriandre	<i>Coriandrum sativum</i>	Coriander / Cilantro	Dhanyaka
Cubèbe	<i>Piper cubeba</i>	Cubebes	Kankola
Cumin	<i>Cuminum cyminum</i>	White Cumin	Jiraka / Jira
Curcuma	<i>Curcuma longa</i>	Turmeric	Haridra / Haldi
Damiana	<i>Turnera diffusa</i>	Damiana	-
Dattier	<i>Phoenix dactylifera</i>	Dates	Kharjur
Datura	<i>Datura alba</i>	Datura	Kanaka/Dattura
Echinacea	<i>Echinacea angustifolia</i>	Echinacea	-
Ecorce de chêne	<i>Quercus spp.</i>	Oak bark	Majuphul
Ecorce sacrée, bourdaine	<i>Rhamnus purshiana (frangula)</i>	Cascara sagrada	Rohitaka (sub)
Eleuthérocoque	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Siberian ginseng	-
Encens	<i>Boswellia carteri (thurifera)</i>	Frankincense	Dhup
Ephedra	<i>Ephedra spp.</i>	Ephedra	Somalata
Eucalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>	Eucalyptus	Tailaparni
Euphorbe	<i>Stillingia sylvatica</i>	Stillingia	-
Fenouil	<i>Foeniculum vulgare</i>	Fennel	Shatapushpa
Fenugrec	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Fenugreek	Methi
Fleur de la passion, Passiflore	<i>Passiflora incarnata</i>	Passion flower	Mukkopira
Fougère mâle	<i>Dryopteris felix-mas</i>	Male fern	-
Fraisier	<i>Fragaria vesca</i>	Strawberry leaves	-

Framboisier	<i>Rubus idaeus</i>	Raspberry	Gauriphala
Frangipanier	<i>Plumeria alba</i>	Frangipani	Kshira champaka
Gardénia	<i>Gardenia floribunda</i>	Gardenia	Nadihingu
Gaulthérie	<i>Gaultheria procumbens</i>	Wintergreen	Gandapura
Genévrier	<i>Juniperus communis</i>	Juniper berries	Hapushâ
Gentiane	<i>Gentiana lutea (spp.)</i>	Gentian	Trayamana
Gingembre	<i>Zingiber officinale</i>	Ginger	Shunthi / Ardra
Ginseng d'Améri- que	<i>Panax quinquefolium</i>	American ginseng	-
Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	Ginseng	Lakshmana
Graine de courge	<i>Cucurbita moschata (pepo)</i>	Pumkin Seed	Kurlaru
Gratteron	<i>Galium aparine</i>	Cleavers	-
Grenadier	<i>Punica granatum</i>	Pomegranate	Dadima
Grindelia	<i>Grindelia robusta</i>	Grindelia	-
Guimauve	<i>Althaea officinalis</i>	Marshmallow	Gulkaïro
Hamamélis	<i>Hamamelis virginiana</i>	Witch hazel	-
Hélonias	<i>Chamaelirium luteum</i>	False Unicorn root	-
Henné	<i>Lawsonia inermis (spp.)</i>	Hena	Madayanti / Mendhi
Herbe à la gravelle, Eupatoire	<i>Eupatorium purperum</i>	Gravel root	-
Herbe à rhuma- tisme	<i>Chimaphila umbellata</i>	Pipsissewa	-
Herbe aux chats, Cataire	<i>Nepeta cataria</i>	Catnip	Zufa
Herbe aux Ecrouel- les	<i>Xanthium strumarium</i>	Cocklebur	Arista
Herbe sainte	<i>Eriodictyon californicum</i>	Yerba santa	-
Heuchère saxifrage	<i>Heuchera americana</i>	Alum root	-
Houblon	<i>Humulus lupulus</i>	Hops	-
Hydrastis	<i>Hydrastis canadensis</i>	Goldenseal	-
Hysope	<i>Hyssopus officinalis</i>	Hyssop	Zupha
Iris	<i>Iris spp.</i>	Iris	Padma
Jasmin à grandes fleurs	<i>Jasminum grandiflorum</i>	Jasmine	Jati / Sâradi
Lapacho	<i>Tibebuia avellaneda</i>	Pau d'arco	-
Laurier noble	<i>Laurus nobilis</i>	Bay leaves	-
Lavande	<i>Lavandula vera (stoechas)</i>	Lavander	Dharu / Ustaksudusa
Liane à squaw	<i>Mitchella repens</i>	Squaw vine	Capmaka (sub.)
Lin	<i>Linum usitaltissimum</i>	Flaxseed - Linseed	Uma

Livèche	Ligusticum levisticum	Lovage	-
Lobélie enflée	Lobelia inflata	Lobelia	Dhavalā
Lotus des Indes	Nelumbo nucifera	Lotus	Padma
Luzerne	Medicago sativa	Alfafa	Lasunghas/ Madhurika
			Yavanalā
Maïs	Zea mays	Corn silk	Mandurparni
			Farasiyum
Marrube blanc	Marrubium vulgare	Horehound	-
Mélicite citronnée	Melissa officinalis	Lemon balm	-
Menthe des champs	Mentha arvensis	Mint	Phudina
Menthe poivrée	Mentha piperita	Peppermint	Gamathi phudina
			-
Menthe Pouliot	Mentha pulegium	Pennyroyal	-
Menthe verte	Mentha spicata (virides)	Spearmint	Pahadi phudina
Mouron blanc	Stellaria media	Chickweed	-
Moutarde blanche	Brassica alba	White Mustard	Svetasarisha
Myrrhe	Commiphora myrrha	Myrrh	Bola
Noix de muscade	Myristica fragans	Nutmeg	Jatiphala
Onagre	Oenothera biennis	Evening primerose	-
		Orange peel	Svadu/Naringa
Oranger amer	Citrus aurantium spp. amara		
Origan	Origanum vulgare	Oregano	Sathra
Orme	Ulmus fulva	Slippery elm	-
Orties brûlantes	Urtica urens	Stinging Nettles	Buti / Bichu
Patience crépue	Rumex crispus (acetosa)	Yellow dock	Amlavetasa
Pêche	Prunus persica	Peach Seed	Pichu
Persil	Petroselinum sativum	Parsley	-
Petit galanga	Alpinia officinarum	Galangal	Râsnâ
Piment de Cayenne	Capsicum frutescens	Cayenne pepper	Katuvira
Pin	Pinus spp.	Pine	Shriveshtaka
Pissenlit	Taraxacum officinale	Dandelion	Dughdapheni
Plantain	Plantago major	Plantain	Lahuriya
Poivre noir	Piper nigrum	Black Pepper	Kali Marich
Pourpier	Portulaca oleracea	Purslane	Loni
Prêle des Champs	Equisetum spp. (E. debile)	Horsetail	Matti
			-
Prunelle commune	Prunella vulgaris	Self heal	-
Prunier de Virginie	Prunus serotina	Wild cherry bark	-
			-
Psyllium	Plantago psyllium	Psyllium	Snigdha-jira
Quassia	Quassia amara	Quassia	-
Réglisse	Glycyrrhiza glabra	Licorice	Yashtimadhu
Renouée	Dioscorea opposita	Dioscorera	Âlu
Rhubarbe (racines)	Rheum officinalis	Rhubarb	Amlavetasa
Ricin	Ricinus communis	Castor bean	Eranda



Romarin	Rosmarinus officinalis	Rosemary	Rusmari
Rose de Cayenne,	Hibiscus rosa-sinensis	Hibiscus	Japa
Hibiscus			
Rose	Rosa spp.	Rose	Shatapatra / gulap
			Sadapaha
Rue	Ruta graveolens	Rue	Kesar / Kumkum
Safran	Crocus sativus	Saffron	Chopchini
			-
Salsepareille	Smilax officinalis	Salsaparilla	-
Sassafras	Sassafras officinale	Sassafras	-
Sauge	Salvia officinalis	Sage	Shati
Saw palmetto, sabal	Serenoa repens	Saw palmetto	-
Sceau-de-salomon	Polygonatum officinale	Solomon's seal / Fo ti	Mahameda
			-
Scutellaire	Scutellaria lateriflora	Skullcap	-
Séné	Cassia acutifolia (angustifolia)	Senna	Swarna Mukhi / Niripadruma
Sésame	Sesamum indicum	Sesame seed	Tila
Souci	Calendula officinalis	Calendula	Zergul
Spigélie du Ma- ryland	Spigelia marilandica	Pink root	-
			-
Sumac blanc	Rhus glabra	Sumach	Kartaka shringi
Sumac vénéneux	Rhus toxicodendron	Poison Ivy	-
Sureau noir	Sambucus nigra (glauca)	Elder flowers	-
Tagète	Tagetes erecta	Marigold	Jhandu
Tanaisie, herbe aux vers	Tanacetum vulgare	Tansy	-
			-
Thym	Thymus vulgaris	Thyme	Ipar
Tormentille,	Potentilla spp. (tormentilla)	Tormentil	Spangjha
Potentille			
Trèfle rouge	Trifolium pratense	Red clover	Trepatra
Tussilage	Tussilago farfara	Coltsfoot	Fanjuim
Typha	Typha spp.	Cattail	Eraka
Usnée barbue	Usnea barbata	Usnea	-
Valériane	Valeriana officinalis	Valerian	Tagara
Varech	Fucus vesiculosus	Kelp	Varech
Verveine des Indes,	Cymbopogon citratus	Lemon grass	Rohisha
Citronnelle			
Vétiver	Andropogon muricatus	Vetivert	Ushira
Violette	Viola spp.	Violet	Banafshah
Yohimbe	Corynanthe yohimbe	Yohimbe	-
Yucca	Yucca spp.	Yucca	-

PLANTES AYURVEDIQUES SUPPLEMENTAIRES

Lorsque le nom commun est sanskrit, il n'est pas mentionné à nouveau.

NOM COMMUN	LATIN	ANGLAIS	SANSKRIT
Abutilon	Abutilon indicum	Indian Mallow	Atibalā
Aconit	Aconitum napellus	Aconite	Visa
Ajwan	Apium graveolens	Wild celery	Ajamoda
Amalaki	Emblica officinalis	Indian gooseberry	-
Arjuna	Terminalia arjuna	-	-
Asclépiade de Ceylan	Hemidesmis indicus	Indian Sarsaparilla	Anantamul
Ashok	Saraca indica	-	-
Ashwagandha	Withania somnifera	Winter cherry	-
Bakuchi	Psoralea corylifolia	Sporalea	-
Bala	Sida cordifolia	Country mallow	-
Ballataka	Semecarpus anacardium	Indian cashew	-
Basilic sacré	Ocimum sanctum	Holy basil	Tulsi
Bétel	Areca catechu	Betel nuts	Puga
Bhumyamalaki	Phyllanthus nuriri	-	-
Bilva	Aegle marmelos	Bael	-
Bois de fer	Mesua ferrera	-	Nagakeshar
Brihati	Solanum dulcamara	Bittersweet	-
Bringaraj	Eclipta alba	Eclipta	-
Chirette	Swertia chirata	Chiretta	Kirata tikta
Chitrak	Plumbago zeylonica	Ceylon leadwort	-
Cucuste	Cucusta reflexa	Cucusta	Amaravalli
Dhataki	Woodfordia floribunda	-	-
Férule persique	Ferula asafoetida	Asafoetida	Hingu
Garance	Rubia cordifolia	Indian Madder	Manjishta
Guduchi	Tinospora cordifolia	-	Guduchi / Amrit
Guggulu	Commiphora mukul	-	-
Gurmar	Gymena sylvestre	Gumar	Meshashringi
Haritaki	Terminalia chebula	Chebulic myrobolan	-
Hydrocotyle	Hydrocotyle asiatica	Gotu Kola	Mandurparni
Ipomée	Ipomea digitata	-	Vidari kanda
Isatis	Isatis spp.	Isatis	Nila
Jatamamsi	Nardostachys jatamamsi	Spikenard	-
Kapikacchu	Mucuna pruriens	Cowhage	Atma gupta
Katuka	Picrorrhiza kurroa	Picrorrhiza	-
Kutaj	Holarrhena antidysenterica	-	Kutaja
Liane Caca	Paedaria foetida	-	Prasarini

Lodhra	Symplocos racemosus	-	-
Mâcre terrestre	Tribulis terrestris	Caltrops	Gokshura
Margousier	Azadirachta indica	Neem	Nimba / Neem
Musali blanc	Asparagus adscendens	White musali	Shveta musali
Musali noir	Curculigo orchiodes	Black musali	Kala musali
Myrobolan bellerique	Terminalia belerica	Beleric myrobalan	Bibhitaki
Nirgundi	Vitex negundo	-	-
Nishot	Ipomoea turpethum	-	-
Pashana bheda	Bergenia spp.	-	-
Pippali	Pipper longum	Long pepper	-
Punarnava	Boerhavia diffusa	Hog weed	-
Sarpagandha	Rawolfia serpentina	Rawolfia	-
Saussurea	Saussurea lappa	Saussurea	Kushta
Shallaki	Boswellia serrata	Boswellia	Kundurū
Shankhapushpi	Crotalaria verrucosa	-	-
Shatavari	Asparagus racemosus	-	-
Shilajit	Asphaltum	-	-
Souchet rond	Cyperus rotundus	Cyperus / Nut Grass	Mustaka / Musta
Vamsha rochana	Bambusa arundinacea	Bamboo manna	-
Vidanga	Embelia ribes	Embelia	-
Zédoaire	Curcuma zedoaria	Zedoaria	Kachura

PLANTES CHINOISES SPECIFIQUES

NOM COMMUN	LATIN	NOM COMMUN ANGLAIS	CHINOIS
Angelica dahurica	Angelica dahurica	Angelica	Du huo
Angélique Chinoise	Angelica sinensis	Tang kuei	Dang gui
Arbre liège de Chine	Phellodendron amurense	Phellodendron	Huang bai
Astragale	Astragalus mongolicus	Astragalus	Huang qi
Atractylodes	Atractylodes alba	Atractylodes	Bai zhu
Buplerum	Buplerum falcatum	Buplerum	Chai hu
Chèvrefeuille	Lonicera	Honeysuckle	Jin yin hua
Cimicifuga	Cimicifuga racemosa	Black cohosh	Sheng ma
Codonopsis	Codonopsis pillosula	Codonopsis	Dang shen
Corydalis	Corydalis	Corydalis	Yuan hu suo
Desmodian	Desmodian styracifolium	Desmodian	Jin qian cao
Dioscorea	Dioscorea opposita	Dioscorea	Shan yao
Ecorces d'agrumes	Citrus reticulata	Citrus peel	Chen pi
Eucommia	Eucommia ulmoidis	Eucommia	Du zhong
Euphorbe	Ephedra sinica	Ephedra	Ma huang
Feuilles de périlla	Perilla frutescens	Perilla leaf	Zi su ye
Forsythia	Forsythia suspensa	Forsythia	Lian qiao
Fritillaire	Fritillaria cirrhosa	Fritillary	Chuan bei mu
Gentiane	Gentiana macrophylla	Gentiana	Qin jiao
Hoelen	Poria cocos	Hoelen	Fu ling
Kudzu	Pueraria lobata	Pueraria (kudzu)	Ge gen
Ligusticum	Ligusticum lucidum	Ligusticum	Nu zhen zi
Ligusticum	Ligusticum wallichii	Ligusticum	Chuan xion
Lyciet	Lycium chinensis	Lycium berries	Go ji zi
Lygodium	Lygodium japonicum	Lygodium	Hai jin sha
Magnolia (écorce)	Magnolia officinalis	Magnolia bark	Hou pu
Magnolia (fleurs)	Magnolia liliflora	Magnolia flower	Xin yi hua
Oldenlandia	Oldenlandia diffusa	Oldenlandia	Bai hua she she ao
Ophiopogon	Ophiopogon japonicus	Ophiopogon	Mai men dong
Phoradendron parasite	Loranthus parasiticus	Loranthus	Sang ji sheng
Pinellia	Pinellia ternata	Pinellia	Ban xia
Pivoine blanche	Paeonia lactiflora	White peony	Bai shao yao
Pivoine rouge	Paeonia obovata	Red peony	Chi shao yao
Plantain d'eau	Alisma plantago-aquatica	Alisma	Tche sie
Pseudoginseng	Panax pseudoginseng	Pseudoginseng	San qi
Qiang huo	Notopterygium incisum	-	Qiang huo
Rehmannia	Rehmannia glutinosa	Rehmannia	Di huang
Sauge rouge	Salvia miltorrhiza	Salvia	Dan shen
Sceau de Salomon	Polygonum multiflorum	Fo ti	He shou wu

Schisandra	Schizandra chinensis	Schizandra	Wu wei zi
Scutellaire	Scutellaria baicalensis	Scute	Huang qin
Sparganium	Sparganium simplex	Spargania	San leng
Thuya orientalis	Biota orientalis	Biota seeds	Bai zi ren
Trichosanthes	Trichosanthes kirilowii	Trichosanthes	Tian hua fe
Zizyphus	Zizyphus spinosa	Zizyphus	Suan cao ren

FORMULES CHINOISES ¹

Anamarrhena, Phellodendron et Rehmannia	Zhi bai di huang wan
Bupleurum et Dang gui	Xia yao san
Bupleurum Majeur	Da chai hu tang
Bupleurum Mineur	Xia chai hu tang
Capillaris Composé	Yin chen hao tang
Chèvrefeuille et Forsythia	Yin qiao san
Citrus et Craetagus	Bao he wan
Coptide et rhubarbe	San huang xie xin tang
Coptide et Scutellaire	Huang lien jie du tang
Décoction de bâtons de cannelle	Gui zhi tang
Décoction de Ma huang	Ma huang tang
Dianthus Composé	Ba zheng san
Dix Plantes Majeures Toniques	Shi quan da bu tang
Dragon Bleu Mineur	Da qing long tang
Gentiane Composée	Long dan xie gan tang
Graines de Cannabis Composé	Ma zi ren wan
Gypsum Composé	Bai hu tang
Magnolia et Gingembre	Ping wei san
Ophiopogon Composé	Mai men dong tang
Persica et Rhubarbe	Tao he cheng qi tang
Pillule Précieuse pour Femmes	Ba zhen tang
Pinellia et Hoelen	Xiao ban xia jia fu ling tang
Polyporus Composé Mineurs	Zhu ling tang
Pueraria, Coptide et Scutellaire	Ge gen huang qin huang lian tang
Quatre Gentlemen	Si jun zi tang
Quatre Substances	Si wu tang
Rehmannia 6	Liu wei di huang wan
Rehmannia 8	Jing gui shen qi wan
Rhubarbe Majeure	Da cheng qi tang
Rhubarbe Mineure	Xia cheng qi tang
Dang qui et Gélatine	Jiao ai tang
Tang kuei et Pivoine	Dang gui shao yao san

¹ Formules disponibles aux Etats-Unis. (N.d.T.)

BIBLIOGRAPHIE

- Bensky, Dan, Andrew Gamble. *Chinese Herbal Medicine Materia Medica*. Seattle WA : Eastlang Press, 1986.
- Frawley, David. *Astrology of the Seers*. Twin Lakes, Wisconsin : Lotus Press, 2000.
- Frawley, Dr David. *Ayurveda and the Mind*. Twin Lakes, Wisconsin : Lotus Press, 1997.
- Frawley, Dr David. *Yoga and Ayurveda*. Twin Lakes, Wisconsin : Lotus Press, 1999.
- Frawley, Dr David and Dr Vasant Lad. *The Yoga of Herbs*. Santa Fe, New Mexico : Lotus Press, 1986.
- Joshi, Dr Sunil. *Ayurveda and Pancha Karma*. Twin Lakes, Wisconsin : Lotus Press, 1997.
- Lad, Dr Vasant. *Ayurveda, The Science of Self-Healing*. Santa Fe, New Mexico : Lotus Press, 1984.
- Lad, Dr Vasant. *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies*. New York City : Harmony Books, 1998.
- Morningstar, Amadea. *The Ayurvedic Cookbook*. Twin Lakes, Wisconsin : Lotus Press, 1992.
- Morningstar, Amadea. *Ayurvedic Cooking for Westerners*. Twin Lakes, Wisconsin : Lotus Press, 1996.
- Nadkarni. *Indian Materia Medica*. Bombay, India : Popular Prakashan, 1976.
- Smith, Atreya. *Ayurvedic Healing for Women*. York Beach, Maine : Samuel Weiser, 1999.
- Smith, Atreya. *Practical Ayurveda*. York Beach, Maine : Samuel Weiser, 1997.
- Tierra, Michael. *Planetary Herbology*. Santa Fe, New Mexico : Lotus Press, 1988.
- Tierra, Michael. *The Way of Herbs*. New York, NY : Washington Square Press, 1983.

- Yeung, Him-Che. *Handbook of Chinese Herbs and Formulas* (two volumes). Los Angeles, California : Institute of Chinese Medicine, 1985.

TEXTES SANSKRITS

- Charaka, *Charaka Samhita*
- Krishna, *Bhagavad Gita*
- Patanjali, *Yoga Sutras*
- Rig Veda, *Rig Veda Samhita*
- Sushruta, *Sushruta Samhita*
- Upanishads
- Vagbhatta, *Ashtanga Hridaya*

OUVRAGES DISPONIBLES EN FRANÇAIS

- Atreya. *L'Ayurvédā pour les Femmes*. Sauve, France : Institut Européen d'Etudes Védiques sarl/Editions Turiya, 2007.
- Frawley, Dr David. *Yoga et Ayurvédā*. Monoblet, France : Institut Européen d'Etudes Védiques sarl/Editions Turiya, 2001.
- Frawley et Lad, Drs. *La Divinité des Plantes*. Monoblet, France : Institut Européen d'Etudes Védiques sarl/Editions Turiya, 2004.
- Lad, Dr Vasant. *Ayurvédā, Science de l'Autoguérisson*. Paris : Guy Trédaniel Editeur, 1997.
- Svoboda, Dr Robert E. *Prakriti : Votre Constitution Ayurvédique*, Sauve, France : Institut Européen d'Etudes Védiques sarl/Editions Turiya, 2005.
- Verma, Vinod. *L'Ayurvédā Science de la Vie*. Paris : Les Deux Océans, 1994.

INDEX

A

- Abstinence, 306
 Accumulation (Sancaya), 79
 Age et sexe, 114
 Aggravation (Prakopa), 35, 79
 Agni, 32, 154, 156, 158, 160, 179-181, 184, 193, 224, 229, 242, 246, 249, 300, 350, 361, 451-454, 458, 459, 499
 AĪM (Mantra), 107
 Air, 46, 116, 141, 491, 493, 494, 496, 497, 500
 Alcool, 426
 Alcoolisme, 426
 Alimentation et esprit, 112
 Aliments rajasiques, 140
 Aliments tamāsiques, 140
 Allergies alimentaires, 194, 204
 Alochaka Pitta, 39
 Ama, 74, 79, 119, 121, 140, 146, 155-168, 184, 207, 208, 222-228, 232, 234-236, 238, 239, 242, 244, 246, 339, 340, 343, 350, 353, 355, 363, 382, 456, 458, 474, 478, 481
 Amavata, 350
 Ambhuvaha srotas, 42, 299
 Ame, 432
 Aménorrhée, 314, 315
 Améthyste, 212, 417, 436
 Amour, 32, 33
 Anémie, 282, 460, 462, 463, 469
 Annavaha srotas, 42
 Anorexie, 219
 Anthrax, 343
 Antibiotiques, 195, 202, 204, 207, 320, 330, 337, 339, 342, 344, 394, 430, 442
 Anupana, 441, 446
 Anxiété, 408, 409
 Apana, 37, 38, 222, 223, 225, 227, 234, 252, 326, 335, 358
 Application d'huile (Snehana), 147, 168
 Argent, 384, 393
 Aromathérapie, 483
 Artavavaha srotas, 43
 Artériosclérose, 277
 Artha, 366
 Arthrite, 350, 377, 378, 379, 451, 457, 459, 460, 462, 466, 475, 476, 480
 Ashti Dhatu, 40
 Aspects spirituels de la guérison, 84
 Association, 482
 Asthivaha srotas, 42
 Asthme, 260, 452, 453, 455, 460, 462, 464, 466
 Astrologie, 64, 490, 492, 493
 Asuras (Démōns), 415
 Aura, 436
 Avalambaka Kapha, 40
 Avortements, 326
 Ayurvédā, 29, 55, 65, 66, 261, 450, 464, 465, 469, 490, 492

B

- Babeurre, 132, 138, 196, 197, 449, 451, 454, 455

- Ballonnements, 222, 224, 228, 234-237
 Basti, 156, 172
 Bhrajaka Pitta, 39, 147
 Bija mantras, 498
 Blessures traumatiques, 285
 Bodhaka Kapha, 39
 Boissons, 113, 123, 128, 133, 139, 167
 Brahmacharya, 306, 365
 Brimhana, 143
 Bronchite, 259
 Bronze, 447
 Brûlures, 348, 451, 468
 Brûlures d'estomac, 480

C

- Calculs biliaires, 203
 Calculs rénaux, 292
 Calvitie, 379
 Cancer, 358-360, 363
 Candidose, 194, 206-208
 Cannabis, 227, 229
 Céphalées, 381, 388, 389
 Céréales, 119, 125, 130, 137, 165
 Chakras, 484, 500
 Channelling, médiumnité, 416
 Chemin central de la maladie (Madhyama marga), 83
 Chemin extérieur de la maladie (Bahya marga), 82
 Chemin intérieur de la maladie (Antar marga), 82
 Chemins de la maladie, 82
 Chi, 144, 150, 187, 195, 336, 445
 Cholestérol, 24, 268, 270, 274, 276, 277
 Cinq éléments, 500

- Citrine, 218, 336, 384, 492
 Climat, 78, 114
 Colère, 51, 52, 397, 398, 400, 402, 404, 406, 410, 421
 Coliques, 229, 234
 Côlon, 221-234, 237, 239, 240, 244, 291, 292, 345, 351, 355, 359, 362, 476
 Coloniques, 161, 162
 Comprimés aux six saveurs, 53, 54
 Confitures à base de plantes, 153, 449, 463
 Congestion cérébrale, 268
 Connaissance de soi, 87
 Constipation, 73, 79, 80, 82, 222-228, 243, 245, 453, 454, 456, 458, 462, 476, 479, 481
 Corail, 278, 284, 359, 404
 Corail rouge, 312, 313, 433, 436, 490, 492, 494, 498
 Corps astral, 398, 399
 Couleurs, 492
 Cristal de quartz, 393, 492, 497
 Cuivre, 446, 447
 Cyanose, 268

D

- Daiva chikitsa, 85
 Débordement (Prasara), 79
 Déchets, 35, 41, 42, 73, 75, 80, 140, 156, 158, 159, 164, 200, 221, 222, 225, 283, 351
 Déchets et métabolisme, 59
 Décoction dans du lait, 153
 Déficience sexuelle, 328, 456, 457, 463, 464, 468, 470, 474, 482
 Démence, 402, 410, 411, 415, 461, 467

- Dépendances, 405, 423, 424, 426
 Dépression, 405-408
 Désintoxication, 155, 157, 158
 Désintoxiquer, 159
 Dharma, 365, 366
 Diabète, 293, 299-301
 Diamant, 335, 336, 359, 393, 491, 492, 495, 497, 498
 Diarrhée, 76, 81, 237-239, 242, 451, 452, 454, 455, 458, 462, 476, 478
 Diarrhée infantile, 242
 Diététique, 111, 113, 117, 124, 129, 139, 167
 Diététique (Enfants), 369
 Dieux, 439
 Digestion, 179, 180, 182, 183, 185
 Diversification (Bheda), 79
 Dosage des plantes, 441
 Doshas, 55-57, 64, 450-459, 464, 473-482, 490, 493-496
 Doshas, aggravation, 29, 49
 Doshas, déséquilibre, 75
 Doshas, excès, 74
 Doshas, insuffisance, 74, 75
 Drogues, 109
 Durga, 413
 Dysenterie, 237, 241
 Dysenterie amibienne, 241
 Dysenterie bacillaire, 241
 Disménorrhée, 316, 317
 Dysurie, 293, 294
- E**
- Eau, 113, 123, 126, 129, 133, 142
 Eczéma, 346
 Elaboration des formules, 441
 Élément terre, 221, 230, 291
- Emeraude, 212, 218, 271, 273, 359, 384, 404, 423, 492, 497
 Emotions, 51, 396-398, 404, 410
 Endométriose, 324
 Endométrite, 324
 Enfance, 114, 365, 367, 368
 Epices, 50, 52, 122, 127, 133, 139, 167
 Epilepsie, 381, 391
 Epitaxis, 281
 Eruptions cutanées, 346, 348, 349
 Esprits, 412, 415, 416
 Estomac, 36, 37, 39, 40, 42, 75, 76, 79, 80, 82, 136, 149, 171, 179, 182-185, 190
 Ether, 46, 491, 493-497, 500
 Excès de Saveurs, 49
 Excès d'énergie, 434
- F**
- Faiblesse physique, 451, 455-457, 462, 463
 Famille, 110
 Fer, 283, 284, 460, 469
 Feu, 45, 47, 48, 123, 125, 491, 493-497, 499, 500
 Fièvres, 60, 338, 339, 342
 Flatulences, 234
 Fruits, 118, 124, 129, 136, 161, 163, 165
 Furoncles, 343-345, 460, 468
- G**
- Gemmes, 85, 271, 301, 489-492, 497
 Ghee, 78, 99, 103, 104, 119, 121, 122, 125, 126, 132, 138, 146-154, 166, 169, 173, 182, 189, 192, 200,

- 201, 208, 218, 226, 228, 229, 231, 232, 245, 250, 254, 256-258, 264, 269, 270, 273-276, 278, 281, 283-285, 301, 302, 325-335, 340, 345, 348, 349, 354, 363, 372, 374, 377, 378, 380, 382, 383, 386, 389-392, 403-405, 412, 415, 416, 420-428, 433, 441, 443, 446, 449, 451, 454-459, 463, 464, 467-469, 473-485
 Ghee médicinal, 154, 467
 Gingivite, 357
 Goutte, 356
 Graisse, 40, 42
 Grenat, 212, 353, 359, 393, 423, 433, 436
 Grenat hessonite, 417, 492, 496
 Grihastha, 365
 Gripes, 252
 Gros intestin, 221
 Grossesse, 324
 Gunas, 135
 Guru, 422, 423
- H**
- Hallucinogène, 400, 420, 427, 428
 Hanuman, 375
 Héliotrope, 312
 Hémorragies, 269, 278-280, 286
 Hémorroïdes, 242-245
 Hépatite, 198-201, 476, 478
 Herpès génitaux, 331
 HRIM (Mantra), 107
 Huiles, 121, 126, 131, 138, 166, 169
 Huiles essentielles, 484-486
 Huiles médicinales, 154, 453, 464, 467
 HUM (Mantra), 102, 107, 416,
- 423, 433, 436
 Humeur biologique d'air, 116
 Humeur biologique de feu, 123
 Humeur biologique d'eau, 129
 Hygiène de vie sattvique, 95
 Hyperacidité, 189, 451, 452, 470
 Hyperactivité, 435
 Hypertension, 268, 275, 277
 Hypertrophie de la prostate, 330
 Hypotension, 277
 Hystérectomie, 322
- I**
- Impressions, 431, 432
 Indra, 32
 Infarctus, 268
 Infections, 342, 453, 456, 475, 479
 Infections urinaires, 295, 296
 Inflammation pelvienne, 324
 Insomnie, 381, 384, 385, 387, 451, 462, 465, 467, 474, 477, 481
 Insuffisance de saveurs, 52
 Insuffisance des doshas, 74
- J**
- Jade, 271, 384, 423
 Jaggary (Gur), 139
 Jaunisse, 198, 200, 202, 282, 478, 497
 Jeûne, 155, 161
 Jyoti, 31
- K**
- Kama, 365
 Kapha, 39, 47, 48, 71-83, 89, 93, 99, 100, 105, 108, 110, 113, 114, 129-133, 140, 142, 144, 145, 150, 157-164, 168, 171, 173, 226, 227,

232, 233, 237-240, 242, 245, 246, 248-265, 268-285, 292-302, 305-307, 310-313, 316-329, 331-334, 338-345, 349, 350, 354-357, 359-362, 365, 368, 369, 378, 381-383, 387-397, 402-412, 414, 417, 423-428, 430, 441-443, 447, 451-459, 474-482, 493-496

Kapha, nature mentale, 63

Karma, 91, 155-157, 161-163, 168-175

Kichari, 137, 150, 165, 192, 196, 197, 201, 208, 220, 239, 332, 340, 363, 478, 479

Kledaka Kapha, 40

KLIM (Mantra), 499

KRIM (Mantra), 499

Krishna, 107, 368

Kystes des seins, 322

L

Lait, 146, 148, 149, 153, 449, 451, 453, 455-457, 463-469, 474-482

Langhana, 143

Laryngite, 258

Lavements, 145, 146, 148, 229, 230, 233, 244, 350, 351

Lavements (Basti), 161, 172

Légumes, 118, 125, 130, 136, 165

Légumineuses, 120, 125, 131, 137, 165

Leucorrhée, 317, 319, 320

Lithotriptiques, 297

M

Maigre, 195, 216-218

Majja Dhatu, 40

Majjavaha srotas, 42

Malabsorption, 194-197

Maladie de Parkinson, 382

Maladies cardiaques, 267

Maladies de l'estomac, 185

Maladies de l'intestin grêle, 193

Maladies de peau, 346, 347, 349

Maladies des oreilles, 393

Maladies des yeux, 391

Maladies du foie et vésicule biliaire, 198

Maladies du système respiratoire, 60

Maladies fébriles, 337, 338

Maladies Kapha, 71

Maladies karmiques, 84

Maladies mentales, 395, 416

Maladies Pitta, 71

Maladies pulmonaires, 462, 470

Maladies Vata, 71, 72

Maladies vénériennes, 331, 334, 453, 456, 457, 470

Mamsa Dhatu, 40

Mamsavaha srotas, 42

Manifestation (Vyakti), 79

Manovaha srotas, 43

Mantras, 29, 32, 66, 68, 78, 85, 102, 105, 107, 489, 491, 492, 497, 498, 500

Massages, 93, 96, 99, 101, 104, 106

Maux de gorge, 72, 76, 257

Maux de tête, 388

Meda Dhatu, 40

Medavaha srotas, 42

Médecine tibétaine, 412

Méditation, 269

Mélasse, 122, 127, 132, 283, 284, 372

Ménopause, 320

Ménorragie, 318, 455, 461

Menstruation, 307-310

Mentalité Kapha, 63

Mentalité Pitta, 62

Mentalité Vata, 62

Mère Divine, 86, 413

Migraines, 388, 390, 455

Minéraux, 112, 123, 128, 133, 447

Moelle, 40

Moksha, 365, 366

Mungo (Haricots), 120, 126, 137, 141, 142, 150, 165, 166, 192, 196, 201, 209, 213-218, 220, 478, 479

Muscles, 494, 500

Mutravaha srotas, 43

Mythes, 375

N

Nadi sveda, 169, 352

Nakshatras, 327

Nasya, 148, 156, 173, 250, 264, 380, 389

Nature mentale Kapha, 69

Nature mentale Pitta, 69

Nature mentale Vata, 68

Nausée, 186, 219

Neti lota, 265

Névrose, 403, 410

Noix et graines, 120, 126, 131, 137, 166

Nouvel-âge, 110

O

Obésité, 210, 211, 213, 215, 216, 474, 481

Œdèmes, 294, 295

Œil de Chat, 492

Ojas, 77, 149, 152, 154, 243, 282, 288, 303, 334-336, 359, 378, 390, 406, 409, 421, 427, 430, 432, 433, 436, 495, 498

OM (Mantra), 105, 107, 274, 336, 359, 384, 410, 423, 433, 436, 448

Or, 384

Os, 383, 386

P

Pachaka Pitta, 39

Palliation (Shamana), 155

Palpitations, 268, 271, 273

Pancha Karma, 103, 105, 108, 151, 156, 157, 161, 168-170, 174, 250, 346, 362, 411, 434, 483

Paneer, 121, 127, 138

Parasites, 237, 245-247

Parfums, 97, 104, 106, 404, 407, 409, 410, 485, 486

Pédiatrie, 368

Péridot, 212, 218, 359, 384

Perle, 271, 273, 278, 284, 310, 312, 313, 384, 393, 404, 423, 436, 491-493

Photophobie, 392, 393

Pierre de lune, 271, 273, 284, 310, 312, 313, 393, 404, 423, 492, 497

Pierres, 97, 101, 104, 107

Pitta, 38, 47, 48, 71-77, 79-83, 89, 93, 99, 100, 103, 108, 110, 113, 114, 123-128, 140, 141, 159-162, 164, 166, 168, 172, 173, 226, 227, 230-232, 236-242, 244, 246, 247, 249, 250, 252, 254-258, 260, 262-265, 268-270, 272-285, 287, 293-300, 302, 304, 305, 307, 309-313, 316-335, 338, 340-347, 349, 352,

354, 355, 357-360, 362, 365, 366, 378-383, 387, 388, 390-395, 397, 402-415, 421-428, 430, 441-443, 447, 451-459, 467, 474-482, 493-496
 Pitta, nature mentale, 62
 Plan astral, 400, 416
 Planètes, 490-492
 Plantes pour les enfants, 373
 Plantes toniques, 497
 Plasma, 40, 41, 292, 500
 Pleurer, 393
 Pneumonie, 259
 Possession, 412-416
 Post-partum, 325
 Poudres dentifrices, 356, 357
 Prajnaparadha, 65
 Prana, 31, 37, 429, 490, 498-500
 Pranavaha srotas, 42
 Pranayama, 83, 98, 102, 105, 107, 146, 152, 182, 212, 250, 251, 269, 304, 335, 359, 379, 383, 384, 396, 398, 401, 403, 407, 409, 419, 420, 431, 434, 436
 Pranayama So'Ham, 252
 Préparation de rasa, 470
 Préparations alchimiques, 446
 Préparations minérales et animales, 469
 Prières, 68, 85, 396, 447
 Problèmes dentaires, 356
 Produits animaux, 121, 127, 132, 166
 Produits laitiers, 120, 123, 126, 132, 138, 166
 Psoriasis, 346
 Psychologie, 29, 395, 396, 399
 Psychose maniaco-dépressive, 406

Purgatifs, 161
 Purgation, 156, 157, 162
 Purges (Virechana), 232, 238
 Purishavaha srotas, 43
 Purva Karma, 168

Q

Quatre étapes de la vie, 365

R

Rajas, 64, 65, 67, 68, 134, 135, 400, 402, 423
 Rajeunissement, 134, 151
 Rakta Dhatu, 40
 Rakta-Pitta, 278
 Raktavaha srotas, 42
 RAM (Mantra), 102, 273, 359, 386, 416, 420, 423, 433, 436
 Rama, 107, 413
 Ramayana, 375
 Ranjaka Pitta, 39
 Rasa dhatu, 40, 346
 Rasavaha srotas, 42
 Rasayana, 134, 151, 218, 262, 263, 274, 276, 288, 293, 322, 333, 336, 374, 377, 383, 390, 391, 422, 426, 428, 456, 463
 Réduire, 143, 144
 Régénérer, 143, 145
 Régime alimentaire, 111
 Régime anti-Ama, 164
 Régime anti-Kapha, 129
 Régime anti-Pitta, 123
 Régime anti-Vata, 116
 Régime diététique, 111
 Régime sattvique, 135
 Régime spirituel, 141, 142
 Régimes d'hygiène de vie, 90



Réimplantation (Sthana samsraya), 79
 Reins, 291, 292, 330
 Relations sexuelles, 303
 Religion, 85, 86
 Remèdes floraux, 404
 Rendre les plantes efficaces, 444
 Renonciation, 365-367
 Respiration alternée par les narines, 251
 Rhinites, 262
 Rhumes, 252-254
 Rhumes des foins, 263
 Rubis, 212, 271, 273, 274, 278, 284, 312, 353, 359, 393, 423, 433, 436, 490, 492, 493, 497
 Rudra, 413

S

Sadhaka Pitta, 38
 Saignée thérapeutique (Rakta moksha), 156, 174
 Saignement des gencives, 357
 Saignements, hémorragies, 278
 Saisons, 113
 Sama Kapha, 159, 160, 164
 Sama Pitta, 159, 160, 164, 166
 Sama Vata, 159, 160
 Samana, 37
 Sang, 39, 40, 493, 494, 497, 500
 Saphir, 212, 218, 271, 301, 359, 404, 417, 423, 490-492, 495-497
 Saphir bleu, 436
 Saphir jaune, 336, 379, 384, 433, 436
 Sattva, 64, 134, 135, 139, 152, 400, 403, 427, 454
 Saunas, 170, 344, 346, 352
 Saveur acide, 47, 49, 167, 183, 189, 319
 Saveur amère, 46, 47, 49, 51-53, 136, 181, 183, 246, 248, 301, 333
 Saveur astringente, 49, 185
 Saveur piquante, 47, 49, 52, 135, 183
 Saveur salée, 49, 183
 Saveur sucrée, 47, 49, 51, 52, 74, 99, 122, 132, 135, 139, 183, 235, 245, 300, 339, 344
 Saveurs et émotions, 51
 Saveurs et organes, 51
 Saveurs, six, 45
 Sels laxatifs, 224, 229
 SHAM (Mantra), 102, 105, 273, 384, 386, 410, 420, 423, 435
 Shamana, 94, 155
 Shirodhara, 301
 Shitali, 422
 Shiva, 413, 416
 Shodhana, 156
 SHRIM (Mantra), 102, 105, 336, 409, 435
 Shukra dhatu, 40
 Shukravaha srotas, 42
 SHUM (Mantra), 336
 Sida, 78, 334, 335
 Sinus, 173, 263-265, 389, 407
 Six étapes des maladies, 78
 Sleshaka Kapha, 40
 Soins des enfants, 365
 SOM (Mantra), 384, 448
 Soma, 32, 78, 421, 439, 448
 Sommeil profond, 431
 Sons intérieurs, 394
 Srotas, srotamsi, 41
 Stanyavaha srotas, 43

Stérilité, 326, 327, 329
 Sucres, 45, 122, 127, 132, 139, 141, 160, 167
 Sudation (Svedana), 168, 169
 Suites opératoires, 288
 Svedavaha srotas, 43
 Syndrome prémenstruel, 310, 312, 313
 Syphilis, 334
 Système digestif, 179, 185
 Système nerveux, 381-384, 391

T

Tabac, 423, 424, 427
 Tamas, 64, 65, 134, 135, 139, 142, 400, 427
 Tapas, 86
 Tarpaka Kapha, 39
 Teintures de gemmes, 447, 491
 Tejas, 427, 428, 497
 Test de constitution, 57, 59
 Thérapie anti-Kapha, 105
 Thérapie anti-Pitta, 103
 Thérapie anti-Vata, 100
 Thérapie de réduction, 155
 Thérapie émétique (Vamana), 171, 250
 Thérapie par les couleurs, 393, 404, 407, 489
 Thérapie tonifiante, 145, 147-149, 151, 153, 243, 276, 306, 326-328, 330, 333, 383, 390, 433, 475
 Thérapies spirituelles, 359, 375, 379, 383, 396
 Tissus nerveux, 147, 288, 306, 377, 403, 428
 Tissus, sept, 41
 Tonifier, 143

Topaze, 301, 404, 423
 Topaze jaune, 218, 271, 336, 359, 379, 384, 492, 497
 Toux, 255, 452-458, 462-464, 466, 469, 470, 474, 475
 Traumatismes, 49, 219, 288, 379, 399, 406, 411, 413
 Travail de service (Karma yoga), 107
 Trituration, 446
 Troubles de la kundalini, 420, 422
 Troubles du côlon, 222
 Troubles du système nerveux, 72, 162, 228, 229, 276, 306, 381, 391, 459
 Troubles du système respiratoire, 249
 Troubles dus au pranayama, 419, 420
 Troubles dus aux drogues, 427, 428
 Troubles dus aux méditations, 418
 Troubles gynécologiques, 306
 Troubles mentaux, 395, 399, 401, 403, 412, 417
 Tumeurs, 71, 76, 213, 278, 287, 292, 318, 322, 323, 359, 360, 362, 454, 460, 497
 Tumeurs bénignes, 322, 323
 Types Rajasiques, 66
 Types Tamasiques, 67

U

Udana, 37, 186
 Ulcères, 190-192
 Upanishads, 86, 92, 112, 113, 267
 Uttara Karma, 174

V

Vata, 37, 46, 48, 50, 71-83, 89, 93, 99-103, 108-110, 113-123, 129, 135, 140, 141, 144, 145, 148, 150, 159-162, 168, 170, 172, 173, 221, 223, 225-231, 234-238, 240, 242-247, 249, 250, 252, 254-258, 260, 262-265, 268-285, 287, 292-299, 301, 304, 305, 307, 310-328, 330, 332-335, 338-343, 345, 349-351, 354-357, 359, 361, 362, 365, 366, 377, 378, 380-393, 395, 397, 401-430, 435, 441, 447, 448, 451-462, 474-482, 490, 493-496, 499
 Vata, nature mentale, 62
 Viande, 112, 121, 126, 127, 131, 132, 135, 140-142
 Vieillesse, 375-379
 Vins à base de plantes, 153
 Vipassana, 105
 Vomissements, 186-188

Y

Yoga et méditation, 98
 Yogas de dévotion (Bhakti yoga), 107

INDEX DES PLANTES

A

Abricot, 256, 262
 Absinthe, 208, 209, 239, 241, 246, 320
 Acacia à cachou, Catéchu, 357
 Achillée, Millefeuille, 254, 280, 285, 313, 319, 347
 Acore vrai, 101, 103, 106, 108, 140, 148, 152, 154, 171, 173, 187, 208, 214, 219, 230, 233, 236, 237, 241, 242, 245, 250, 255, 257-259, 262, 264, 265, 274, 275, 277, 288, 301, 314, 318, 320, 322, 323, 335, 345, 350, 355, 361, 362, 374, 378, 382, 383, 385, 388, 389, 391, 394, 399, 405, 407, 408, 412, 415, 417, 421, 422, 424, 425, 428, 434, 453, 456, 460, 461, 463, 467, 468, 477
 Agripaume, 274-277, 308, 313, 316
 Aigremoine, 280, 281, 319
 Ail, 101, 106, 123, 128, 133, 137, 138, 140, 141, 151, 201, 212, 218, 239, 241, 242, 247, 248, 271-273, 276-278, 312, 329, 330, 342, 345, 409, 428, 453, 460, 475
 Ajwan, 101, 212, 235-237, 452, 456, 460, 474
 Aloès, 50, 103-106, 145, 154, 160, 161, 163, 164, 171, 181, 182, 188-191, 197, 199, 201-203, 209, 212, 214, 216, 218, 226, 229, 231-234, 240, 244-246, 248, 264, 274, 276-278, 280, 284-286, 288, 295, 296, 300-302, 309, 310, 312-315, 319-322, 324, 326, 327, 329, 333, 334, 341, 345, 348-350, 355, 356, 361, 362, 378, 383, 387, 390, 392, 404, 412, 422, 425, 426, 442, 462, 469, 470, 474, 476, 478, 479
 Alum, 279, 357
 Amalaki, 53, 101, 104, 140, 152, 153, 163, 189, 202, 232, 244, 278, 284, 309, 319, 326, 335, 341, 374, 380, 392, 394, 422, 455, 456, 458, 463, 464, 476, 480-482
 Aneth, 123, 128, 133, 242, 309, 312, 373
 Angélique, 264, 345, 352, 353, 389
 Angélique chinoise, 101, 152, 202, 309, 312, 314, 316-319, 321, 322, 325-327
 Ansérine, 247
 Aralia, 152, 257
 Arbre à suif, 106, 108, 169, 197, 233, 241, 258, 259, 261, 262, 264, 275, 341, 382, 389, 399, 405, 412, 422, 425, 442, 443, 467, 475, 482
 Arjuna, 269, 270, 273-275, 277, 280, 287, 288, 319, 322, 461, 479, 480
 Armoise, Herbe de la St Jean, 208, 239-241, 280, 319, 326
 Arnica, 280
 Ashoka, 317, 319, 461
 Ashwagandha, 78, 101, 103, 140, 145, 148, 152-154, 197, 206, 207, 215, 217, 220, 230, 239, 241, 242, 244, 247, 250, 253, 254, 256, 260-



263, 269, 270, 273, 276, 281, 286, 288, 289, 295, 296, 298, 301, 312, 315, 319-321, 325-327, 329-331, 334-336, 341, 351, 352, 354, 355, 361, 362, 374, 378, 380, 383, 386, 390, 391, 394, 403-405, 408-410, 412, 420-422, 425, 428, 433, 435, 444, 451, 455, 456, 461, 462, 464, 466, 467, 473-475, 477, 479, 481-484
 Astragale, 140, 152, 197, 207, 218, 243, 263, 273, 301, 330, 341, 361
 Aubépine, 53, 270, 273, 276, 277
 Aunée, 106, 108, 145, 171, 250, 269, 270, 273, 274, 277, 281, 425, 475, 480
 B
 Bakuchi, 347, 380
 Bala, 101, 104, 152, 154, 169, 197, 207, 217, 230, 247, 261, 263, 281, 294, 296, 301, 325, 329-331, 334, 336, 341, 361, 374, 380, 383, 390, 425, 462, 466, 475, 484
 Bardane, 104, 250, 254, 262, 264, 294, 344, 345, 347, 349, 350, 356, 360, 425
 Basilic sacré, Tulsi, 247, 253, 254, 263, 340, 382, 389, 405, 407, 415, 475
 Berbéris, 53, 103, 106, 160, 161, 181, 185, 188, 189, 191, 198, 199, 201, 202, 204, 209, 214, 216, 232, 236, 239-241, 244, 245, 274, 276, 285, 301, 321, 324, 333, 334, 339, 341, 342, 345, 347, 354, 356, 425, 426, 442, 443, 455, 477, 478
 Bétel, 247
 Bétoine, 104, 106, 313, 382, 386, 387, 426
 Bhringaraj, 104, 140, 178, 199, 201, 202, 313, 319, 322, 380, 382, 387, 405, 412, 443, 465, 466, 469, 485
 Bhumyamalaki, 199, 473, 478, 482
 Bibhitaki, 163, 255, 258, 425, 458, 476, 481
 Bilva, 240, 451, 466
 Bois de fer, Nagakeshar, 452
 Bois de santal, 99, 101, 104, 199, 220, 254, 264, 270, 273, 274, 281, 294, 296, 298, 313, 321, 332, 333, 335, 336, 341, 342, 344, 347, 348, 352, 355, 356, 380, 385, 387, 390, 404, 405, 410, 412, 420, 422, 423, 451-453, 461, 463, 465, 466, 477-479, 485, 487
 Bois piquant, 320, 361, 482
 Brahma Rasayana, 134, 140, 152, 153, 218, 262, 263, 274, 276, 288, 322, 333, 336, 374, 377, 383, 390, 391, 422, 426, 428, 463
 Brihati, 466
 Buplève, 243, 312, 313, 386
 Busserole, 203, 294, 296, 298, 324, 331, 333, 442
 C
 Camomille, 101, 171, 235, 236, 313, 317, 383, 386, 392, 405, 424, 425, 478
 Camphre, 99, 101, 106, 169, 259, 264, 265, 274, 287, 352, 385, 389, 399, 404, 407, 415, 420, 422, 434, 446, 452, 455, 471, 484, 486, 487
 Cannabis, 109, 200, 227, 229, 383,

427, 455
 Cannelle, 101, 106, 123, 128, 133, 139, 142, 151, 161, 167, 170, 250, 253-256, 270, 273, 274, 278, 283, 285-287, 294, 297, 309, 312, 314-316, 318, 325, 327, 331, 334, 339, 341, 345, 353, 355, 357, 370, 373, 378, 388, 451, 452, 454-459, 463, 464, 475, 482, 485, 486
 Cardamome, 50, 101, 123, 128, 133, 136, 139, 142, 149, 151, 153, 160, 161, 166, 167, 181, 187-189, 197, 206, 208, 210, 215, 217, 219, 220, 230, 235, 236, 239, 240, 242, 253, 256, 270, 273, 274, 278, 309, 325, 370, 373, 407, 408, 434, 451, 452, 454-456, 458, 459, 462-464, 469, 478, 479
 Carthame, 122, 126, 132, 277, 288, 313, 314, 323, 325, 334, 360, 361
 Cèdre, 106, 399, 404, 405, 486, 487
 Cendre de fer, 315, 469
 Centella, Hydrocotyle, Brahmi, 104, 106, 136, 140, 148, 152, 153, 173, 199, 201, 212, 214, 215, 218, 220, 259, 261, 262, 264, 265, 269, 274-276, 281, 288, 296, 297, 302, 313, 318, 322, 324, 326, 332, 333, 335, 336, 362, 382, 383, 385-387, 389-391, 403-405, 408-410, 412, 416, 417, 420, 422, 424-426, 428, 435, 443, 453, 462, 463, 465, 467, 477, 478, 480, 481, 485
 Chaparral, 354
 Chèvrefeuille, 104, 258, 333, 342, 345, 347, 485
 Chicorée, 133, 214
 Chirette, 191, 201, 209, 240, 241, 248, 339, 342, 455, 457
 Chitrak, 197, 256, 452, 455, 460, 464
 Chrysanthème, 104, 254, 264, 392
 Chyavana Prash, 140, 152, 153, 202, 217, 218, 220, 260, 261, 263, 283, 288, 301, 309, 315, 321, 322, 325, 326, 329, 331, 333, 335, 341, 374, 377, 380, 390-392, 433, 463, 482
 Chyavana Prash composé, 482
 Cimicifuga, 243
 Citron vert, 123, 139, 165, 199
 Citrus et Craetagus, 214
 Clous de girofle, 53, 106, 123, 128, 133, 151, 173, 188, 189, 193, 197, 209, 237, 241, 250, 253, 255, 258, 259, 261, 262, 264, 314, 316, 329, 331, 334, 341, 342, 357, 370, 383, 390, 408, 425, 451-453, 455, 457, 462-464, 469, 471, 474
 Consoude, 101, 104, 128, 140, 152, 153, 174, 191, 199, 218, 219, 250, 254, 256, 260, 263, 273, 285-287, 302, 313, 316, 327, 329, 361, 373, 378, 425, 476
 Coptide, 160, 191, 202, 209, 240, 241, 248, 274, 320, 339, 342, 345, 361
 Coriandre, 101, 103, 119, 123, 125, 128, 130, 133, 139, 160, 165, 181, 188, 196, 197, 199, 201, 203, 204, 206, 215, 232, 236, 237, 239, 262, 263, 281, 285, 292, 295, 296, 298, 313, 324, 332, 336, 344, 348, 349, 371, 373, 408, 422, 428, 474, 478, 479

Corydalis, 317, 383
 Cubèbe, 294, 297, 298, 331, 452, 455, 463
 Cumin, 101, 103, 120, 123, 125, 128, 133, 151, 160, 181, 196, 197, 199, 206, 236, 237, 244, 371, 373, 452-456, 461
 Curcuma, 103, 106, 123, 128, 133, 139, 148, 161, 164, 174, 181, 199, 201, 204, 206, 212, 214, 216, 242, 244, 245, 255, 257, 258, 261, 277, 278, 280, 281, 283, 285-288, 300, 301, 308, 309, 312-317, 320, 322, 323-326, 332-334, 344, 345, 347, 348, 353, 355-357, 360-363, 373, 378, 382, 399, 408, 422, 426, 428, 434, 443, 461, 478
 Cuscute, 152, 329
 D
 Dang shen, Codonopsis, 361
 Dashamula, 169, 327, 351, 352, 453, 463, 466
 Datura, 383
 Desmodian, 203, 297
 Dhataki, 461, 462
 Dianthus Composé, 296
 E
 Echinacea, 258, 259, 264, 286, 320, 331, 333, 394
 Ecorce de chêne, 238, 279
 Ecorce sacrée, 104, 106, 202, 203, 214, 216, 232, 284
 Eleuthérocoque, 287
 Encens, 97, 101, 104, 106, 313, 385, 399, 404, 410, 413, 415, 439, 483, 486, 487
 Ephédra, 261, 262, 264, 420
 Eucalyptus, 106, 169, 259, 264, 265, 352, 389, 407, 434
 Eucommia, 326
 Euphorbe, 360
 F
 Fenouil, 50, 101, 103, 123, 128, 133, 139, 151, 160, 161, 171-173, 181, 188, 197, 199, 206, 215, 219, 220, 230, 232, 235-237, 240, 242, 289, 296, 308, 309, 312, 313, 325, 373, 422, 428, 451, 453, 454, 457, 462, 479
 Fenugrec, 123, 128, 133
 Férule persique, 101, 120, 123, 128, 133, 141, 160, 181, 196, 208, 209, 222, 228, 229, 235, 236, 240, 242, 246, 308, 312, 315, 317, 405, 428, 452, 453, 460
 Feuilles de périlla, 236
 Fleur de la passion, Passiflore, 104, 199, 386, 387, 405, 426
 Formule antiacide, 480
 Formule antirhumatismale, 480
 Formule de vitalité sexuelle, 482
 Formule favorisant l'absorption, 478
 Formule fébrifuge, 477
 Formule pour maigrir, 481, 482
 Formule sédative, 481
 Forsythia, 258, 342, 345, 347
 Fougère mâle, 247
 Fraisier, 184
 Framboisier, 50, 53, 128, 184, 238-240, 243, 245, 281, 285, 313, 318, 476
 Frangipanier, 407

Fritillaire, 256, 361

G

Garance, 280
 Gardénia, 104, 160, 191, 209, 313, 344, 404, 485, 487
 Gaulthérie, 101, 106, 259, 264, 352, 389, 485
 Génévrier, 294, 297, 298, 331
 Gentiane, 46, 50, 103, 106, 160, 161, 181, 185, 189, 191, 198, 202, 209, 214, 216, 236, 240, 248, 300, 301, 320, 324, 325, 332-334, 342, 426, 442, 443
 Ghee d'acore vrai, 258, 264, 301, 389, 404, 412, 415
 Ghee de Brahmi, 422
 Ghee de Centella, 404, 428
 Ghee de Curcuma, 283
 Ghee de Triphala, 392, 469
 Gingembre, 45, 53, 101, 103, 106, 108, 120, 123, 128, 133, 136, 139, 142, 148, 149, 151, 153, 160, 161, 163, 164, 166, 167, 170-173, 181, 184, 185, 187, 188, 192, 193, 196, 197, 206, 210, 212-214, 217, 220, 222, 224, 228, 229, 233, 235-242, 244, 245, 250, 253-256, 259, 262, 264, 265, 270, 278, 281, 283, 286, 300-302, 309, 312, 314-318, 320, 325, 327, 331, 334, 339-342, 345, 350, 353, 355, 357, 362, 363, 370, 373, 388, 389, 391, 407, 409, 425, 426, 428, 434, 442, 443, 446, 451, 452, 457, 458, 460-462, 474, 476, 477, 480-482, 486
 Gingembre sauvage (Asaret), 264, 316, 353, 357, 383, 389

Ginseng, 101, 140, 145, 152, 197, 206, 207, 218, 219, 239, 241, 243, 247, 250, 253, 260, 261, 263, 273, 280, 286, 287, 301, 316, 336, 341, 354, 361, 373, 374, 385, 425, 444
 Godanti Bhasma, 259, 340, 469
 Gokshura, 293-296
 Graines de courges, 247
 Graines de sésame, 120, 150, 152, 283, 425, 475, 476
 Gratteron, 294
 Grenadier, 243, 244, 247
 Grindélia, 257
 Guduchi, 14, 78, 104, 178, 201, 202, 206, 209, 218, 336, 341, 355, 356, 361, 454-456, 482
 Guggulu, 24, 106, 212, 214, 215, 270, 273, 274, 277, 287, 288, 294-297, 300, 317, 318, 324, 329, 330, 331, 336, 343, 345, 347, 350, 353, 355, 356, 360, 362, 378, 382, 383, 399, 405, 408, 409, 412, 428, 434, 449, 459, 460, 473, 479, 480
 Guimauve, 101, 104, 152, 189, 191, 218, 219, 239, 240, 242, 245, 256, 258, 294, 296-298, 302, 316, 325, 327, 329, 330, 333, 336, 341, 347, 373, 425, 443
 Gurmar, 300, 470

H

Hamamélis, 46
 Haritaki, 14, 53, 101, 163, 197, 226, 229, 240, 243, 244, 258, 281, 284, 362, 383, 404, 405, 420, 422, 425, 455, 458, 462-464, 476-478, 481
 Hélias, 313

Henné, 104, 341, 487
 Herbe à la gravelle, 203, 204, 297, 298
 Herbe sainte, 257
 Heuchère saxifrage, 46, 238, 240, 255, 257, 279, 281, 320, 333, 357
 Hingashtak, 160, 181, 190, 192, 197, 206, 209, 215, 220, 222, 229, 236, 240, 244, 247, 248, 312, 317, 362, 452
 Hoelen, 188, 294, 295, 314
 Houblon, 318, 382, 383, 386, 387, 426
 Huile d'amande, 101, 228, 346, 385, 484
 Huile de Brahmi (Centella), 355, 380, 422, 485
 Huile de noix de coco, 104, 122, 126, 138, 281, 324, 332, 333, 355, 403, 410, 465, 483, 485
 Huile de ricin, 101, 171, 172, 224, 227, 229, 235, 238, 240, 247, 287, 289, 297, 298, 315, 341, 352, 355, 391, 466
 Hydrastis, 46, 52, 160, 191, 198, 202, 209, 236, 239, 240, 241, 246, 248, 257, 259, 274, 286, 301, 320, 323-325, 332, 333, 339, 341-343, 345, 354, 357, 361, 374, 394, 426, 441, 443
 Hysope, 254, 281, 373

I

Iris, 104, 485
 Isatis, Nila, 202, 257, 258, 259, 333, 336, 342, 345, 347, 442

J

Jasmin, 104, 313, 404, 409, 410, 484, 485, 487
 Jatamamsi, 101, 140, 215, 220, 235, 275, 308, 312, 317, 318, 322, 386, 387, 389, 390, 405, 409, 410, 412, 416, 417, 420, 422, 425, 426, 428, 435, 452

K

Kapikacchu, 24, 101, 152, 207, 321, 325, 329, 330, 335, 361, 390, 482
 Katuka, 191, 201, 203, 209, 214, 216, 236, 240, 241, 244, 247, 248, 257-259, 274, 276, 277, 285, 301, 320, 323, 324, 333, 339, 341, 342, 345, 354, 357, 361, 394, 426, 468, 477, 478, 481
 Kava kava, 354
 Kudzu, 196, 474
 Kutaj, 240, 241, 454, 462

L

Lapacho, 208, 209
 Laurier, 123, 128, 133, 206, 208, 210, 235, 236, 264, 352, 382, 434, 459
 Lavanbhaskar, 229, 236, 454
 Lavande, 485
 Liane à squaw, 316
 Liane Caca, 353, 383
 Ligusticum, 314, 316, 317, 354
 Lin, 101, 106, 122, 126, 132, 163, 166, 229, 486
 Livèche, 312, 361
 Lobélie enflée, 108, 171, 188, 261

Lodhra, 313, 319
 Lotus, 104, 140, 150, 152, 196, 256, 329, 383, 390, 404, 405, 423, 475, 485, 487
 Luzerne, 50, 119, 125, 128, 130, 133, 165, 184, 214, 344, 363
 Lyciet, 101, 202, 302, 321, 329, 380
 Lygodium, 203, 297

M

Mâcre terrestre, 293
 Magnolia (Ecorces), 236
 Magnolia (Fleurs), 264
 Mahamasha (Huile), 466
 Mahasudarshan, 160, 181, 209, 342, 392, 455
 Mahatikta Ghrita (Ghee), 468
 Mahayogaraj Guggulu, 353, 428, 460
 Maïs, 119, 120, 122, 125, 126, 130-132, 142, 149, 203-205, 209, 214, 235, 292, 295, 297, 298, 479
 Makaradhvaj, 471
 Manjishta, 284, 313, 318, 319, 324, 326, 333, 345, 356, 360, 362, 466
 Margousier, Neem, 160, 178, 209, 241, 244, 301, 342, 345, 355, 356, 466, 470
 Marrube blanc, 256, 257
 Menthe, 103, 123, 128, 133, 169, 171, 188, 199, 235, 236, 254, 259, 264, 296, 313, 352, 357, 373, 382, 404, 407, 446, 484, 485
 Menthe poivrée, 254, 258, 264, 357, 408
 Mouron blanc, 199, 280, 285, 286, 345

Mousse d'Irlande, Carragheen, 361
 Moutarde, 106, 119, 122, 123, 126, 128, 130-133, 137, 141, 149, 160, 166, 262, 274, 277, 350, 355, 371, 483, 486
 Musali blanc, 101, 152, 325, 361, 455, 461, 464
 Musali noir, 101, 315, 455
 Myrrhe, 106, 212, 214, 215, 270, 273-277, 286-288, 297, 300, 301, 314, 315, 317, 318, 321, 324-327, 334, 336, 343, 345, 350, 354, 356, 357, 360, 362, 378, 382, 383, 385, 399, 404, 405, 408, 409, 412, 428, 434, 459, 486, 487

N

Nirgundi, 352, 353
 Nishot, 201
 Nishotha, 455
 Noix de muscade, 101, 123, 128, 133, 188, 197, 206, 215, 220, 222, 235, 239-242, 259, 276, 312, 317, 318, 371, 386-388, 405, 420, 428, 452, 455, 464, 469, 471, 474, 478, 481

O

Oldenlandia, 360
 Onagre, 317
 Ophiopogon, 257, 261
 Orange (Ecorce), 235
 Origan, 123, 128, 133, 236
 Orme, 191, 218, 219, 257, 260
 Orties, 199, 285, 319, 325

P

Pashana bheda, 203, 297, 298, 459, 479
 Patience crépue, 202, 232, 257, 284
 Pêcher (Graines), 313
 Persil, 119, 125, 130, 133, 165, 285, 292, 294, 295, 297, 332
 Petit galanga, 342, 353, 355, 460, 462, 468, 480, 485
 Piment de Cayenne, 50, 52, 106, 120, 123, 128, 133, 141, 149, 151, 160, 181, 184, 188, 193, 208, 209, 213-215, 217, 222, 233, 235, 237, 240, 244-246, 248, 262, 274-276, 278, 281, 285, 286, 301, 309, 314, 316, 323, 325, 334, 341, 353, 355, 361-363, 371, 373, 374, 408, 441, 446
 Pin, 120, 131, 137, 150, 287, 425, 486, 487
 Pinellia, 188, 256
 Pippali (Poivre long), 14, 106, 139, 145, 151, 160, 197, 239, 253, 255, 256, 262, 274, 314, 329, 330, 334, 341, 342, 362, 408, 409, 412, 425, 428, 451-454, 456-458, 460, 463, 464, 474, 478
 Pissenlit, 104, 128, 133, 174, 198, 199, 202, 214, 216, 264, 285, 313, 316, 323-325, 344, 345, 347, 350, 356, 360, 362, 363, 442
 Pivoine blanche, 312, 317, 321, 322
 Pivoine rouge, 336
 Plantain, 214, 280, 285, 286, 294, 296, 333, 336, 344, 347, 350

Plantain d'eau, 314

Poivre noir, 106, 123, 128, 133, 139, 141, 148, 151, 160, 164, 181, 193, 209, 214, 222, 233, 241, 244-246, 278, 301, 309, 314-316, 323, 324, 342, 361, 362, 453, 457, 458, 460, 471, 474
 Pouliot (Menthe), 308, 309, 313-316, 325
 Pourpier, 240, 241
 Prêle des champs, 294, 296
 Prunelle commune, 280, 285, 319, 347, 360, 362
 Pseudoginseng, 280, 287, 319
 Psyllium, 101, 104, 105, 224, 227, 229, 232, 244
 Punarnava, 284, 294, 296, 331, 333, 469

Q

Qiang huo, 354
 Quassia, 160

R

Raifort, 123, 128, 133
 Réglisse, 53, 103, 104, 108, 148, 152, 154, 171-173, 187, 189, 191, 217, 219, 230, 231, 250, 253, 254, 256-259, 261, 264, 265, 273, 274, 277, 281, 294, 297, 312, 317, 320, 325, 327, 329, 334, 347, 354, 357, 373, 378, 380, 386, 405, 426, 443, 456, 461, 465, 466, 477, 478, 480, 483
 Rehmannia, 104, 152, 202, 203, 218, 261, 273, 284, 296, 302, 312, 321, 322, 325, 329, 333, 336, 374, 378, 380

Renouée, 301
 Rhubarbe (Racines), 104-106, 163, 171, 172, 189, 202, 203, 224, 229, 231-233, 238, 239, 241, 246, 248, 274, 276, 297, 298, 316, 333, 341, 342, 350, 374, 390, 412, 442, 454
 Ricin, 101, 171, 172, 224, 227, 229, 235, 238, 240, 247, 287, 289, 297, 298, 315, 341, 352, 353, 355, 356, 391, 462, 466
 Romarin, 123, 128, 133, 313-315
 Rose, 104, 107, 231, 232, 313, 316, 341, 390, 392, 404, 405, 409, 410, 423, 478, 485, 487
 Rue, 247, 309, 316, 320

S

Safran, 104, 106, 123, 128, 133, 174, 236, 239, 270, 274, 277, 278, 280, 284-286, 288, 308, 313, 316, 321-325, 327, 334, 336, 348, 355, 360, 362, 378, 405, 428, 476, 487
 Salsepareille, 174, 294, 297, 298, 320, 324, 332-334, 336, 342, 345, 360, 362, 455, 457
 Sarasvat, 215, 276, 386, 387, 389, 405, 420, 426, 456, 462
 Sarpagandha, 412, 420
 Sassafras, 174, 286, 345
 Sauge, 106, 108, 123, 128, 133, 140, 173, 236, 241, 254, 257, 262, 264, 281, 325, 373, 404, 405, 407, 408, 412, 422, 486, 487
 Sauge rouge, 270, 274, 277, 287, 313, 316, 317, 336, 360
 Saussurea, 197, 208, 465-468
 Sceau de Salomon, 101, 104, 152, 202, 218, 273, 277, 284, 287, 302, 329, 336, 361, 373, 380, 475
 Schisandra, 302, 361, 405
 Scutellaire, 104, 106, 140, 160, 191, 199, 209, 212, 214, 240, 275, 276, 313, 318, 322, 342, 345, 382, 386, 387, 405, 408-410, 424, 426, 435
 Séné, 104-106, 171, 203, 224, 231-233, 239, 276, 412
 Sésame, 96, 99, 101, 103, 108, 119, 120, 122, 126, 131, 132, 138, 147-150, 152, 166, 169, 173, 202, 220, 225, 228, 230, 244, 254, 257, 258, 265, 281, 283, 285, 301, 312, 315, 317, 327, 330, 335, 346, 349-352, 355, 357, 372-374, 377, 380, 385, 386, 389, 391, 393, 403, 404, 408, 420, 422, 425, 464-466, 475, 476, 483-486
 Shallaki, 355, 480
 Shankha Bhasma, 469
 Shankha pushpi, 140, 152, 405, 408, 417, 420, 421, 453, 456, 463, 467
 Shatavari, 14, 53, 78, 101, 103, 104, 140, 145, 148, 152-154, 189, 191, 202, 206, 217, 218, 230, 242, 244, 253, 254, 256, 258, 260, 261, 274, 281, 284, 288, 289, 296, 301, 302, 309, 312, 313, 315, 317, 319-322, 324-327, 329, 333-336, 341, 347, 348, 351, 361, 374, 378, 380, 387, 390, 394, 405, 408, 410, 412, 422, 425, 428, 433, 443, 455, 457, 462, 466, 474, 476, 480, 482, 484, 485
 Shilajit, 106, 152, 212, 214, 292, 293, 295, 297, 300, 301, 329-331,

335, 336, 378, 409, 470, 473
 Shringa Bhasma, 259, 470
 Sitopaladi, 254, 255, 258, 262, 456
 Souchet rond, 197, 199, 240, 244, 245, 247, 312-317, 323, 353
 Souci, 288
 Sparganium, 360
 Spigèlie du Maryland, 247
 Sumac blanc, 466
 Sumac vénéneux, 347
 Sureau noir, 254

T

Talisadi, 254, 255, 258, 262, 458
 Tanaïsie, Herbe aux vers, 246, 309, 316, 320
 Thuya orientalis, 386, 405
 Thym, 236, 254, 257, 262, 357, 373, 394
 Tikta, 160, 181, 197, 201, 209, 333, 339, 458
 Tonique énergétique, 474
 Tonique favorisant l'absorption, 478
 Tonique féminin, 476
 Tonique pour le cerveau, 477
 Tonique pour le cœur, 479
 Tonique pour le côlon, 226, 234, 345, 476
 Tonique pour le foie, 478
 Tonique pour les reins, 479
 Tonique pulmonaire, 475
 Tormentille, potentille, 240
 Trèfle rouge, 344, 345, 347, 350, 356, 360
 Tribulis, Gokshura, 298
 Trichosanthes, 302
 Trikatu, 160, 164, 171, 181, 182, 189, 190, 192, 193, 197, 206, 209, 212-215, 227, 234, 235, 237, 241, 245, 248, 256, 262, 264, 275, 277, 278, 281, 285, 294, 297, 301, 314-316, 320, 321, 323, 327, 329, 334, 339-342, 345, 355, 363, 388, 390, 408, 412, 425, 441, 442, 451-453, 455, 456, 458, 459, 461, 462, 464, 469, 474
 Triphala, 101, 105, 152, 163, 164, 172, 202, 212, 214, 224-227, 229, 230, 232, 234, 244, 245, 264, 269, 280, 281, 284, 285, 288, 298, 315, 323, 327, 336, 341, 343, 345, 350, 351, 355, 357, 362, 378, 389, 391, 392, 407, 409, 428, 451, 455, 458-462, 468, 469, 476, 482
 Triphala Guggulu, 277, 287, 288, 343, 345, 350, 353, 362, 428, 460
 Trisugandhi, 208, 209, 235, 236, 459
 Tussilage, 256
 Typha, 280

U

Usnée barbue, 342

V

Valériane, 101, 208, 215, 220, 235, 236, 275, 276, 308, 312, 313, 317, 322, 383, 386-389, 405, 412, 420, 428, 452, 455, 481
 Vamsha rochana, 152, 259
 Vasa, 255, 259, 261, 262, 464, 468, 469, 475
 Vasanta Kusumakara, 300
 Verveine des Indes, Citronnelle, 204, 292, 331, 333, 342, 477, 479,

485

Vétiver, 99, 104, 281, 341, 342,
356, 452, 459, 462, 477

Vidanga, 208, 239, 247, 248, 451,
455, 460, 463, 481

Violette, 323

Vishagarbha (Huile), 466

Y

Yogaraj Guggulu, 353, 428, 460

Yohimbe, 329

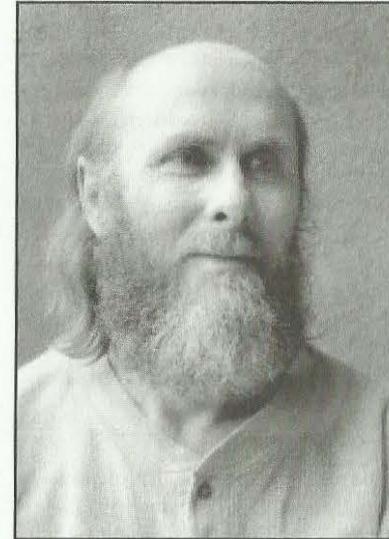
Yucca, 354

Z

Zédoaire, 360

Zizyphus, 428

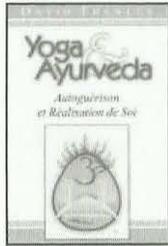
A PROPOS DE L'AUTEUR



DR DAVID FRAWLEY

Le Docteur David Frawley (Vamadeva Shastri) est reconnu en Inde comme en Occident pour sa connaissance des enseignements védiques comprenant l'Ayurvéda, l'Astrologie védique et le Yoga. Il est l'auteur d'une vingtaine de livres publiés ces vingt dernières années dont *Ayurveda and the Mind*, *Yoga of Herbs*, *Ayurvedic Healing*, et *Astrology of the Seers*. Ses traductions et études historiques védiques ont été fort acclamées ainsi que ses travaux journalistiques sur l'Inde moderne. Le Dr David Frawley est directeur du « American Institute of Vedic Studies » et membre du comité de rédaction du magazine *Yoga International* dans lequel il collabore régulièrement. Il est également président du « American Council of Vedic Astrology » (ACVA).

EDITIONS TURIYA : LISTE DES PUBLICATIONS

**Yoga & Ayurvéd**

Par Dr. David FRAWLEY

Prix : 26,40 € — ISBN : 2-9518019-0-4

Le Yoga et l'Ayurvéd établissent ensemble une méthode complète favorisant une parfaite santé, une vitalité optimale et une conscience supérieure. *Yoga & Ayurvéd* nous révèle les pouvoirs secrets du corps, de la respiration, des sens, de l'esprit et des chakras. Mais, par-dessus tout, il nous dévoile des méthodes transformationnelles utilisant le régime alimentaire, les plantes, les asanas, le pranayama et la méditation. C'est la première fois que paraît en Occident un livre traitant de ces deux sujets extraordinaires que sont le Yoga et l'Ayurvéd ainsi que de leurs relations. Cet ouvrage a le pouvoir de transformer la vie de ceux qui en appliquent les méthodes.

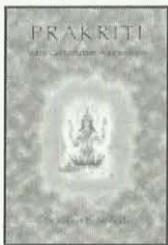
– 399 pages avec diagrammes

**La Psychologie de la Transformation en Yoga**

Par ATREYA

Prix : 18,80 € — ISBN : 2-9518019-1-2

Vision unique du processus de la création selon le Samkhya, principal système de pensée ancestrale indienne. Cet ouvrage nous permet d'accéder aux différents niveaux de la conscience humaine à travers le Yoga, l'Ayurvéd et le Jyotish (astrologie védique). L'auteur présente ainsi une interprétation védantique de la psychologie transformant notre vision de la réalité mais aussi un guide pratique du Karma, de la Kundalini, de l'Ayurvéd et de la Psychologie Yogique. Un livre destiné à tous ceux qui s'intéressent aux traditions indiennes. – 160 pages avec diagrammes

**Prakriti : Votre Constitution Ayurvédique**

Par Dr. Robert E. SVOBODA

Prix : 26,40 € — ISBN : 2-9518019-4-7

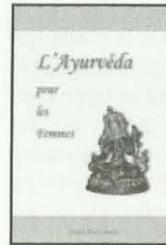
Notre prakriti ou constitution individuelle est le modèle inné de nos tendances psychologiques et physiques, la source de tout ce qui se manifeste dans notre microcosme personnel. Cet ouvrage est le travail de référence sur la constitution ayurvédique le plus important en Occident. Il introduit prakriti et la philosophie qui l'a créée, et nous indique comment utiliser cette connaissance pour perfectionner notre santé et notre bien-être. La science de guérison de l'Ayurvéd est entièrement basée sur la connaissance de prakriti ou constitution individuelle. Chaque individu qui connaît sa propre constitution, peut alors définir par exemple, l'alimentation et le style de vie qui lui conviennent le mieux. – 350 pages avec diagrammes

**La Divinité des Plantes**

Par Drs Vasant LAD et David FRAWLEY

Prix : 26,40 € — ISBN : 2-9518019-3-9

Traduit du livre original *Yoga of Herbs* sur les plantes médicinales qui est paru en langue anglaise en 1984, cet ouvrage est le plus apprécié en Occident. Ce livre présente pour la première fois une explication et une classification détaillées des plantes médicinales utilisant le système ancien d'Ayurvéd. Plus de 270 plantes y sont énumérées dont 108 détaillées. Il inclut de nombreuses plantes couramment utilisées dans les pays occidentaux selon la pharmacopée ayurvédique ainsi que des plantes spéciales chinoises et ayurvédiques. Il est désormais utilisé à l'université en Inde comme manuel de botanique occidentale de référence. Il contient des diagrammes, des tableaux, des glossaires, des appendices et des index détaillés. – 352 pages avec diagrammes

**L'Ayurvéd pour les Femmes**

Par Vaidya Atreya SMITH

Prix : 26,40 € — ISBN : 2-9520802-7-5

Écrit pour les femmes voulant trouver leurs propres solutions à leurs problèmes de santé, *L'Ayurvéd pour les Femmes*, aborde le besoin de traiter les problèmes féminins à leur racine. Cet ouvrage rejette la notion énonçant que le malaise, la douleur et les fluctuations émotionnelles sont des symptômes normaux chez la femme. À l'aide de ce manuel, vous apprendrez à élaborer et à planifier un traitement adéquat pour votre constitution unique – comment utiliser les changements diététiques et les compléments de plantes pour traiter les syndromes pré-menstruels, comment réduire les symptômes de la pré-ménopause, comment prévenir l'ostéoporose et comment inverser le processus de nombreuses autres affections. – 287 pages

**La Maternité Ayurvédique – Thaimai**

Par Swami JOYTHIMAYANANDA

Prix : 26,40 € — ISBN : 2-9520802-9-1

Cet ouvrage présente une vision claire et sincère de la pédiatrie selon la pensée traditionnelle de l'Ayurvéd et du Yoga. Nous y retrouvons des trésors de sagesse provenant tant de l'Ayurvéd que de l'état du Tamil Nadu, dans le sud de l'Inde, où une tradition orale sur les soins des enfants se maintient depuis des siècles. Swami Joythimayananda rassemble la connaissance ancienne provenant des femmes indiennes, du Yoga et de l'Ayurvéd afin de concevoir un texte pénétrant et pratique sur toutes les phases de la maternité et de la petite enfance. Ce livre est certainement le texte le plus accessible sur l'Ayurvéd et la pédiatrie mis à la disposition des Occidentaux. – 223 pages

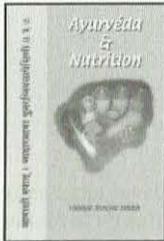
**Ayurvéd & Panchakarma**

Par Dr. Sunil V. JOSHI, MD (Ayu)

Prix : 26,40 € — ISBN : 978-2-9520802-8-6

L'Ayurvéd, le système médical traditionnel de l'Inde est désormais de plus en plus reconnu dans le monde entier comme système médical complet grâce aux résultats qu'il fournit. Cette approche ancestrale de la santé est aujourd'hui probablement la plus pertinente de tous les temps. L'Ayurvéd, avec sa vision unique du corps et de la nature, est

le premier système de santé holistique de l'humanité. La prévention de la maladie avant qu'elle ne se déclare est ce dont le monde moderne a le plus besoin, car cela permet l'économie d'immenses ressources en matière de soins médicaux. — 320 pages

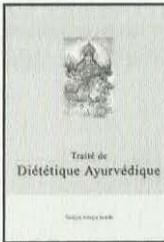
**Ayurvéd & Nutrition**

Par Vaidya Atreya SMITH

Prix : 26,40 € — ISBN : 978-2-918508-04-5

Toute personne s'étant débattue avec les régimes à la mode qui s'appliquent à tous, trouvera une aide bienvenue dans cet ouvrage dont l'approche complète et détaillée de la nutrition est adaptée à son type de constitution corporelle unique. Ce livre met l'accent sur l'importance de l'équilibre à tous les niveaux du processus de guérison

— au niveau du corps, de l'intellect et de l'esprit. De la perte de poids au revirement d'une maladie, les programmes exposés dans ce livre pratique aident à retrouver le rythme naturel et à restaurer l'équilibre. — 305 pages

**Traité de Diététique Ayurvédique**

Par Vaidya Atreya SMITH

Prix : 50,00 € — ISBN : 2-9520802-3-2

L'Ayurvéd, le système médical de l'Inde remontant à de plus de 5000 ans, énonce qu'une mauvaise alimentation est la cause principale de la maladie. Ce système utilise l'alimentation comme moyen de guérison et de prévention des maladies. Contrairement aux autres systèmes diététiques contemporains, l'Ayurvéd a toujours adopté

une approche individuelle de la nutrition. Il n'existe pas en soi de « nourriture ayurvédique ». Il n'existe qu'une méthodologie de régimes structurés selon vos propres fonctions métaboliques uniques. Le but de ce traité est d'approfondir ce système de nutrition ayurvédique, permettant à chacun d'établir son propre régime selon sa constitution. Ce livre est la première présentation claire et précise de la diététique ayurvédique proposée par un occidental ayant plus de 19 ans d'expérience clinique en Ayurvéd. — 286 pages avec diagrammes (format A4)

OUVRAGES DISTRIBUÉS PAR : INNERQUEST

B.P. 29 - 75860 Paris cedex 18 - France

Internet : www.inner-quest.org

Tél/Fax : +33 (0)1 42 58 79 82

E-mail : innerquest@free.fr**EUROPEAN INSTITUTE OF VEDIC STUDIES
(EIVS)**

L'European Institute of Vedic Studies a pour but de promouvoir les sciences védiques anciennes. Il se spécialise également dans la publication de livres de philosophie indienne, d'astrologie indienne et de médecine traditionnelle indienne ou Ayurvéd. Les éditions Turiya traduisent et publient les livres classiques de culture indienne.

FORMATIONS EN AYURVÉDA DEPUIS 1998**Niveau 1 -****Formation de Thérapeute Ayurvédique****Niveau 2 -****Formation de Pratique Clinique de l'Ayurvéd en Inde**

Diplômée donnant un crédit de 600 heures

Cette formation complète, enseignée par des praticiens et adaptée aux Européens, est destinée à former les Occidentaux aux thérapies ayurvédiques. Ce cours propose un matériel pédagogique spécifique et approfondi en psychologie, nutrition et phytothérapie. Après la première année d'étude en Suisse, vous pouvez effectuer un apprentissage supplémentaire de trois semaines en Inde sur la pratique clinique de l'Ayurvéd

Méthode Atreya Abhyanga®

Massage Thérapeutique psycho-corporel en Ayurvéd

Diplômée donnant un crédit de 150 heures

Cette formation de Massage Thérapeutique psycho-corporel en Ayurvéd (Méthode Atreya Abhyanga®) a pour but d'adapter les méthodes traditionnelles de massage à la pratique occidentale. Plusieurs méthodes et techniques avancées y sont enseignées accompagnées du diagnostic afin de pouvoir donner un massage du corps entier selon la constitution ayurvédique.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, VOIR NOTRE SITE INTERNET :www.atreya.com

Achévé d'imprimer en novembre 2013
sur les presses du

Groupe Horizon

Parc d'activités de la plaine de Jouques
200, avenue de Coulin
F - 13420 Gémenos

Dépôt légal : septembre 2009

N° d'impression : 1310-151

Imprimé en France

