



TABLE DES MATIÈRES

Détox de printemps (mars à début juin)

1. Qu'est ce que l'ayurveda?
2. Le principe des Doshas et les pathologies associées
3. Détox printemps
 - a. Qu'est-ce que c'est?
 - b. Pourquoi une détox?
 - c. A quoi reconnaît-on que l'on a des toxines?
4. Programme détox sur 6 jours
5. Fin de la cure
6. Recettes

Emilie Burget, Ayurvedasumna.ch
Thérapeute en médecine ayurvédique
Route d'Arnier 24, 1092 Belmont-sur-Lausanne
info@ayurvedasumna.ch
www.ayurvedasumna.ch

© 078 870 70 45



1. Qu'est ce que l'ayurveda?

Ayurveda : les concepts de base

En Sanskrit, Ayur signifie vie, force vitale, et Veda signifie connaissance, science. L'ayurveda est donc la science de la vie. Cette médecine traditionnelle indienne datant de plus de 5000 ans puise son savoir dans les textes sacrés de l'Inde antique, les Vedas, transmis à l'oral aux sages indiens, les rishis.

Les cinq éléments primordiaux

Selon l'ayurveda, l'univers est constitué des cinq éléments primordiaux (terme sanskrit pancamahābhūta) :

- le vide ou l'éther ou encore l'espace (terme sanskrit ākāśa)
- l'air (terme sanskrit vāyu)
- le feu (terme sanskrit tejas)
- l'eau (terme sanskrit ap ou jal)
- la terre (terme sanskrit pṛthivi)

Ces cinq éléments sont les éléments structurels de l'univers mais également du corps humain, car en tout homme se trouve l'univers.

La médecine ayurvédique est holistique: « Elle s'occupe du mental, du corps et de l'âme. L'ayurveda a été "re-découverte" grâce au succès des thérapies naturelles.

L'ayurveda comme nous le pratiquons en occident, ce sont

- des traitements manuels
- des routines quotidiennes
- une alimentation adaptée.

2. Les trois doshas Vata, Pitta et Kapha

Ces cinq éléments se retrouvent dans notre corps et se manifestent par les doshas Vata, Pitta et Kapha, que l'on peut décrire comme les trois énergies vitales, les types biologiques responsables des processus physiologiques et psychologiques chez l'être humain. Ces trois doshas travaillent ensemble à tous les niveaux : des cellules, des organes, des systèmes qui régissent les organes. Chaque individu naît avec une constitution unique influencée par la présence - en quantités différentes- de ces trois énergies dans le corps humain.

Vata: AIR + ETHER

Vata: LE MOUVEMENT

Vata est le principe du mouvement au niveau physique et mental: faire circuler les nutriments, le sang mais aussi le souffle, les émotions.

Son siège principal est le côlon.

Ses propriétés sont d'être léger, sec, froid, mobile.

Lorsqu'il est équilibré, il est créatif, enthousiaste, flexible, mobile, joyeux, plein de vitalité.

Lorsqu'il est aggravé, il génère des problèmes émotionnels tels que l'anxiété, l'agitation, le bavardage. Au niveau physique, il sera responsable d'insomnies, de problèmes d'articulation, de mauvaise circulation, de constipation, de gaz, de maux de tête, de sécheresse, de perte de poids.

PITTA: FEU + EAU

Pitta: LE METABOLISME

Pitta est le principe de la transformation, la métabolisation, au niveau physique et mental (digérer les aliments et les émotions).

Ses sièges principaux sont l'estomac et l'intestin grêle.

Ses propriétés sont d'être piquant, chaud, léger, huileux.

Lorsqu'il est équilibré, il est ambitieux, concentré, courageux, confiant, a soif de connaissances.

Lorsqu'il est aggravé, il génère des problèmes émotionnels tels que l'agressivité, le manque d'écoute, la rigidité mentale, la colère, l'irritation, la frustration, l'irritabilité, la frustration. Au niveau physique, il sera responsable d'irritations, démangeaisons, inflammations, éruptions, furoncles, transpiration excessive et malodorante, problèmes cardiaques, problèmes hormonaux.

KAPHA: EAU + TERRE

Kapha: LA STRUCTURE

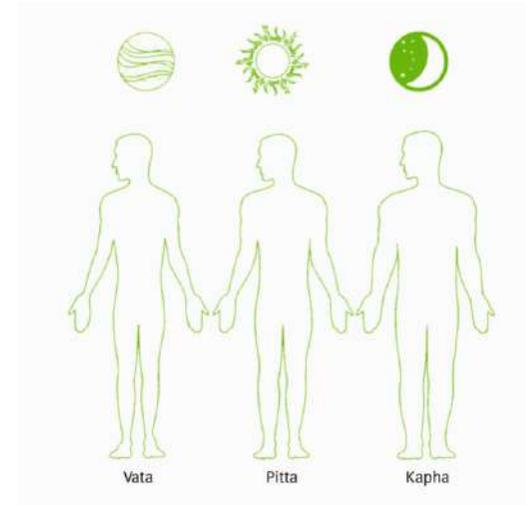
Kaph est le principe de la préservation, l'adhésion, au niveau physique et mental (assurer la stabilité physique et mentale). Il crée les liquides dans le corps.

Ses sièges principaux sont l'estomac (partie supérieure) et les poumons.

Ses propriétés sont d'être lourd, humide, froid, visqueux.

Lorsqu'il est équilibré, il est dans l'amour inconditionnel, la compassion, la patience, le contentement, la stabilité, la tendresse.

Lorsqu'il est aggravé, il génère des problèmes émotionnels tels que l'introversion (en réaction au stress), le découragement, la lenteur, l'inertie, la possessivité, l'attachement possessif aux choses, le désir de sécurité en tout, l'insensibilité, la dépression. Au niveau physique, il sera responsable de la fatigue, la stagnation, la congestion, les oedèmes, le surpoids, le diabète, les **maladies cardio-vasculaires, les maux de tête.**



3. Détox printemps

a) Qu'est-ce que c'est?

La détox ou détoxification est l'élimination physiologique des substances toxiques d'un organisme vivant, dont le corps humain. C'est donc le processus métabolique par lequel les toxines sont transformées en substances moins toxiques et plus faciles à évacuer par les selles, l'urine, la transpiration, mais aussi au niveau subtil par le mental.

b) Pourquoi une détox?

En tant qu'être humain, nous accumulons des toxines venant de l'extérieur mais nous en créons également à l'intérieur de nous-mêmes. Dans nos vies occidentales, nous sommes encore plus exposés aujourd'hui aux substances et aux modes de vie toxiques. Même lorsque vous vous sentez en bonne santé, il est mieux de prévenir que de guérir, car l'ayurvéda sera votre meilleur allié, avant que la maladie ne s'installe.

Les gros changements de saison comme hiver au printemps (mars) et été à l'automne (septembre) sont les meilleures périodes pour faire une détox.

c) A quoi reconnaît-on que l'on a des toxines?

Le concept d'AMA est fondamental en Ayurvéda, car c'est la présence d'Ama dans le corps qui amène la maladie.

Les signes d'Ama:

Physiquement:

- langue chargée : recouverte d'une couche blanchâtre, brune ou jaune
- Raideurs dans les articulations au réveil
- Douleurs généralisées
- Fatigue même après une bonne nuit de sommeil
- Problèmes digestifs: lourdeur digestive, ballonnements, gaz, constipation ou au contraire selles liquides, perte d'appétit
- Abdomen gonflé
- Signes d'inflammation du corps (reflux gastriques, problèmes de peau)

Mentalement:

- Paresse, manque de motivation
- Manque de clarté
- Irritabilité, sensation d'être "à fleur de peau"
- Compulsion à consommer des aliments néfastes pour notre santé
- Lourdeur d'esprit
- Peine à réfléchir
- Peine à prendre des décisions
- Procrastination

Nous accumulons tous de l'ama, et notamment durant l'hiver, la saison Kapha. L'ama mental (pensées négatives, stress, anxiété) et l'ama physique (graisses, sucres, toxines) sont de l'ama que l'on va grandement éliminer par cette semaine détox.

4. Ma Cure de détox sur 6 jours:

1) MA LISTE DE COURSES

Légumes:

- Betterave
- Carotte
- fenouil
- Céleri rave
- Epinards
- Endives
- Poireau
- Courgettes

Fruits:

- Pomme (sucrée)
- Poire

Céréales:

- Riz basmati
- Quinoa

Légumineuses:

- Haricots mungo
- Lentilles roses

Huiles:

- Ghee
- Huile de sésame
- Huile de tournesol
- Huile de coco

Herbes et épices:

- Asa foetida ou fenugrec
- Cannelle
- Cardamome
- Cumin en graines
- Curcuma en poudre
- Curry
- Coriandre en poudre
- Fenouil en graines
- Gingembre frais
- Sel de l'Himalaya (VP) ou sel de mer (K)

- **Ne pas déjeuner le matin ou simplement un bouillon de légumes.**
- **A 10h ou 16h, si la faim est trop forte, manger un fruit cuit avec des épices (cannelle, gingembre).**
- **A midi et le soir, cuisinez un ou deux légumes au four, en vapeur ou à la poêle. Cuire avec le ghee (le mieux), ou l'une des huiles listées et si en vapeur, arrosez avec l'huile de sésame ou tournesol.**
- **Accompagnez le(s) d'une céréale, ainsi que d'une légumineuse si votre appétit est fort. Épicez à volonté.**

Exemple de plat: faire revenir 2 endives coupées en deux et un fenouil coupé en 4 dans 4 c.s de ghee avec du cumin, du gingembre et du curry. Accompagner avec du riz basmati et / ou une soupe de lentilles roses.

Plus de recettes sur mon [blog](#).

2) MON PROGRAMME sur 6 jours:

IMPORTANT : tout au long de la semaine, deux aspects fondamentaux vont m'aider à réussir ma détox, l'alimentation et les routines.

1) Hygiène alimentaire:

- Manger et boire CHAUD toute la journée une tisane CCF (voir p.11) ou avec du gingembre, en fin de repas et en dehors des repas.
- Arrêter le café, le thé
- Arrêter totalement l'alcool, la viande rouge et le tabac
- Manger cuit (légumes, légumineuses, céréales), de préférence végétarien.

2) Les routines quotidiennes:

- a) Routines du matin dans l'ordre:
- Se lever à 6h00-6h30
 - Se nettoyer la langue avec un gratte-langue en métal
 - Boire une tasse d'eau chaude au réveil
- b) Routines du soir:
- Manger son dernier repas 3h avant d'aller se coucher
 - Méditer 10 minutes
 - Se coucher à 22h au plus tard



Pour adapter votre alimentation et vos routines à votre situation (déséquilibre actuel, constitution, besoins), je propose une consultation d'une heure par visio ou au cabinet. Voir mes [prestations](#) et [tarifs](#).

Jour 1 : mes intentions

Quelles sont mes intentions pour cette cure :

Qu'est ce que j'attends de cette cure?

Dès aujourd'hui, je m'installe dans la **régularité** en me levant et me couchant à heures fixes. Idem pour les repas que je prendrai à heures fixes (matin, midi et soir) et je pratique les routines quotidiennes.

Je pratique:

- Hygiène alimentaire (voir p.6)
- Routines quotidiennes (voir p.6)

Jour 2 : créer de l'espace dans ma vie

Comment je me sens aujourd'hui :

Ai-je des difficultés à mettre en place les pratiques?

Aujourd'hui, je **médite 10 à 20 minutes**, le matin ou le soir au choix.

Je peux aussi m'accrocher à un Mantra à la manière de Sadghuru: Inspir "je ne suis pas le corps, expir "je ne suis pas le mental".

Je peux aussi écouter des méditations guidées.

Et je continue:

- Hygiène alimentaire (voir p.6)
- Routines quotidiennes (voir p.6)

Jour 3 : détox digitale

Comment je me sens aujourd'hui :

Mon sommeil, ma digestion, mes humeurs sont comment?

Quel **media** je peux enlever de ma vie ou du moins réduire aujourd'hui et pour les quelques jours à venir sans que cela impacte ma vie professionnelle?

- TV
- Ordinateur
- Smartphone

Eteindre complètement mon téléphone à 20h00 le soir dès aujourd'hui et pendant les 3 prochains jours. Et remplacer mes activités du soir par: un puzzle, de la lecture, des mandalas, de la méditation, des promenades en forêt ou en bord de lac le soir.

Et je continue:

- Hygiène alimentaire (voir p.6)
- Routines quotidiennes (voir p.6)

J'intègre le KICHARI dans mon régime alimentaire:

Aujourd'hui, je mangerai du Kichari à MIDI avec les variantes culinaires que je souhaite riz/lentilles corail ou riz/haricots mungo et légumes au choix. (recette p.12)

Jour 4 : ma détox alimentaire avec le Kitchari

Comment je me sens aujourd'hui :

Mon sommeil, ma digestion, mes humeurs sont comment?

Aujourd'hui, j'intègre à mon alimentation végétarienne le Kitchari pour un repas (midi ou soir). Voir la recette en page 11.

Le Kicheri est le PLAT détox ayurvédique par excellence.

Les bienfaits du Kicheri:

- 1) Le kitchari est un plat recommandé pour tous les types de constitution
- 2) C'est un mélange équilibré de protéines et d'hydrates de carbone, qui nourrit sans surcharger
- 3) Il nettoie le corps des toxines accumulées, en mono-diète, c'est un plat de purification
- 4) Il accroît le système immunitaire

Je continue le KICHARI à midi.

Jour 5 : connexion avec la Nature

Comment je me sens aujourd'hui :

Mon sommeil, ma digestion, mes humeurs sont comment?

Aujourd'hui, je vais marcher au moins une heure en forêt. Il est prouvé que les promenades en forêt réduisent le stress: Les odeurs (les terpènes des résineux et limonènes) ont un effet positif sur le système immunitaire: 6 heures de promenade augmente de 50% les cellules nk (natural killers) du système immunitaire!

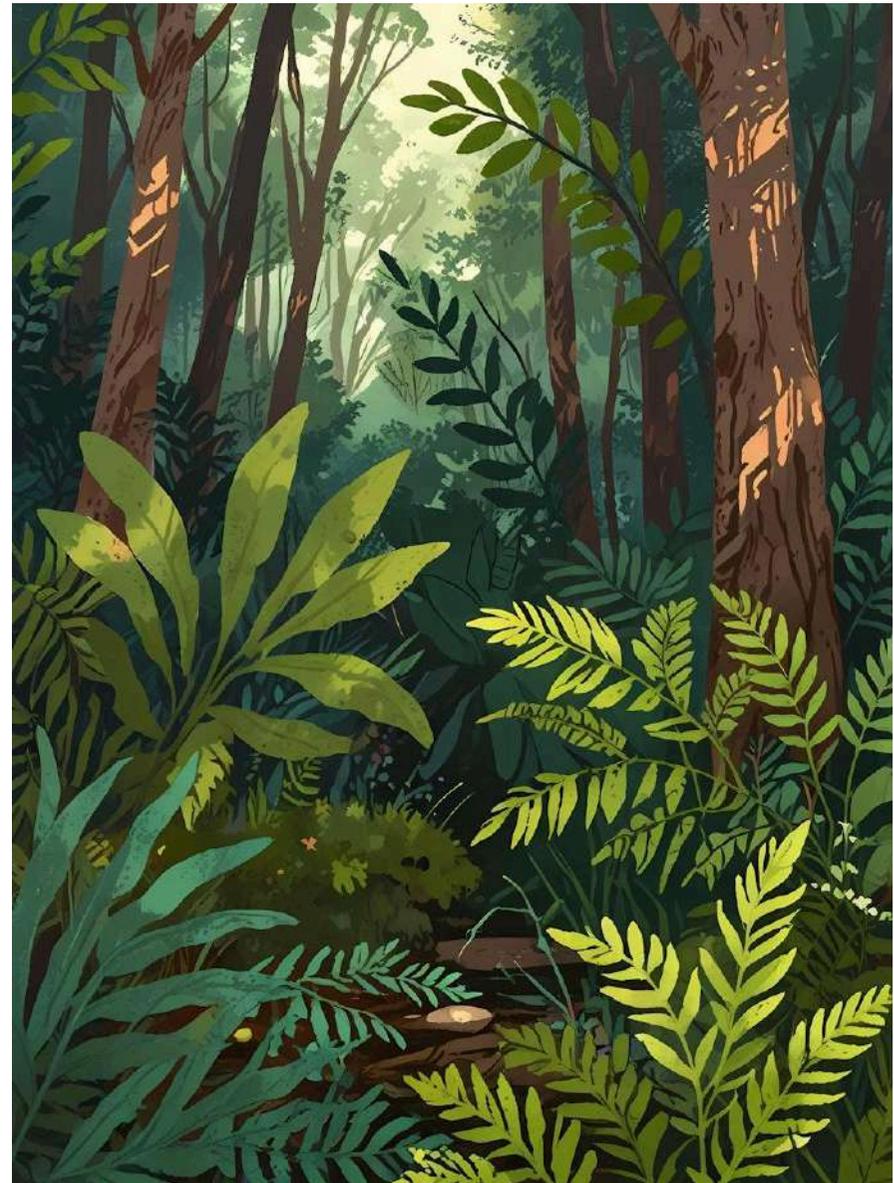
Et je continue:

- Hygiène alimentaire (voir p.6)
- Routines quotidiennes (voir p.6)

J'intègre la MONODIETE DE KICHARI dans mon régime alimentaire:

Aujourd'hui, je ne mangerai que du Kichari MIDI ET LE SOIR, avec les variantes culinaires que je souhaite riz/lentilles corail ou riz/haricots mungo et légumes au choix.

Le matin, je bois mon grand verre d'eau chaude et si j'ai trop faim une heure après le lever, je mange aussi un bol de kichari.



Jour 6 : les grâtes

Comment je me sens aujourd'hui :

Est-ce que je remarque des changements au niveau de mon énergie?

Aujourd'hui, je consacre ma journée aux grâtes envers les autres, la vie, les situations, moi-même. Les vertus de cette pratique sont scientifiquement établies: se forcer à formuler 3 pensées de gratitude chaque jour aurait pour conséquence de nous rendre plus heureux au bout de quelques semaines seulement. Voici mes grâtes:

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----

Je termine la MONODIETE DE KICHARI.



5. Après la cure:

Les 3 jours qui suivent la fin de ma cure, je réintroduis lentement les produits que j'avais éliminés en gardant mes bonnes habitudes alimentaires. J'évite le café, les produits industriels et raffinés, les sucres raffinés. les viandes rouges, alcool, tabac encore pendant 3 jours.

Je garde certaines des mes routines quotidiennes qui ont eu un effet positif et que je n'aurai pas de mal à introduire dans mon quotidien.

Je prends de bonnes résolutions pour l'avenir et essaie de faire cette semaine de détox au moins une fois par an, idéalement au printemps.

Pour ce programme, vous pouvez bénéficier de mon accompagnement :

- 1) Pour une consultation en visio ou à mon cabinet afin de personnaliser votre diète. Je suis reconnue par le RME et l'ASCA en tant que thérapeute en Ayurveda Thérapie.
- 2) Recevoir des massages ayurvédiques et sudations (3 recommandés, un au minimum) pendant la diète pour augmenter le potentiel de la détox.

Pour aller plus loin:

Il est possible de finir cette diète par une purge, le virecana.

Ce traitement est pratiqué en Suisse par [Carole Zinsel](#), titulaire du diplôme de médecine ayurvédique le BAMS, naturopathe en médecine ayurvédique à Belmont-sur-Lausanne.

Nous proposons des programmes clés en main en ambulatoire, personnalisés grâce aux consultations privées.

[Mandala de bronze:](#) cure de 7 jours avec purge.

[Mandala d'argent:](#) cure de 14 jours avec purge et lavements.

[Mandala d'or en gestation:](#) cure de 21 jours avec purge et lavements en stationnaire.



6. RECETTES:

Tisane CCF (Cumin-Coriandre-Fenouil)

LA tisane DETOX réputée en Ayurveda.

A boire tout au long de votre semaine (1 litre par jour) :

Pour un litre d'eau: 1 c.café de cumin en graine, 1 c.café de coriandre en graine, 1 c.café de fenouil en graine.

Dans une casserole, porter à ébullition dans un litre d'eau ce mélange d'épices, laissez à feu doux 5 à 10 minutes puis filtrer et verser dans un thermos pour le boire tout au long de la journée, notamment après les repas.

Si vous êtes pressé, mettre directement le mélange d'épices dans le thermos et verser l'eau.

Kicheri Ingrédients pour 1 personne:

- 1 verre de riz basmati bio
- ½ verre de haricots mungo
- un légume de saison au choix coupés en dés
- 6 verres d'eau chaude
- 1 cc de ghee (VP)
- 1½ cc de cumin en graine
- 2 cm de de gingembre frais râpé
- ½ ct de coriandre moulue
- 1 pincée d'asa foetida ou de fenugrec

Préparation:

1. laver le riz et les lentilles corail/ haricots mungo
2. Faire revenir dans une casserole (en fonte c'est idéal) le ghee avec le gingembre frais et les épices

3. ajouter le riz et les lentilles corail/ haricots mungo et le légume choisi et remuer
4. Ajouter les 6 tasses d'eau chaude et laisser cuire 10 min
5. Eteindre, mettre le couvercle et laisser le mélange gonfler encore 5 minutes.
6. Servir et se régaler.

Compote de pommes poires au gingembre frais pour 1 personne:

- 2 pommes et 2 poires
- Gingembre frais (1 cm)
- Gousses de cardamome
- Cannelle en poudre

Préparation:

1. Eplucher, épépiner et couper les fruits en quartier
2. Râper le gingembre
3. Mettre le tout dans une grande casserole avec un fond d'eau, ajoutez 2 gousses de cardamome et une c.café de cannelle ou un bâton de cannelle.
4. Couvrir et laisser cuire à feu doux 5 minutes.

Manger seul et loin des repas (en collation à 11h ou 17h).

Soupe purifiante de betteraves au persil, citron et céleri pour 1 personne:

(source: <https://www.ayurveda-france.or>, [Vanessa Gheorghiu](#),
Educatrice de santé selon l'ayurveda, membre d'AEF)

- Une betterave moyenne crue
- Le jus d'un ½ citron
- 1 ou 2 bâtons de céleri selon la grandeur
- sel, poivre noir fraîchement moulu
- 1 bonne c. à soupe de persil haché (voire deux).
- un peu de ghee ou d'huile
- ½ cuiller à café de graines de cumin

Méthode :

Couper la betterave et le céleri en petits morceaux et placer dans une casserole en couvrant d'eau. Ajouter le jus de citron, les clous de girofle, le sel et le poivre (si vous le supportez vous pourrez mettre une quantité assez importante de poivre noir).

Faire cuire à feu doux/moyen jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

Avant de servir, faire revenir rapidement les graines de cumin dans l'huile ou dans le ghee et les rajouter à la soupe avec le persil haché en bonne quantité.

D'autres recettes sur mon [Blog](#).



INGREDIENTS
1 personne

- 1 tasse de haricots mungo secs
- 1 grosse carotte
- 1 c.s de ghee
- 1/4 c.c de gingembre en poudre
- 1/2 c.c de graines de cumin
- 1/2 c.c de curry en poudre
- 1 c.c de bouillon de légumes en poudre

PRÉPARER

- Faire tremper pendant 4h les haricots mungo dans de l'eau
- Dans une casserole, faire revenir les épices dans le ghee (gingembre, cumin et curry)
- Rincer et passer les haricots et les faire revenir dans les épices en remuant quelques secondes
- Ajouter 500 ml d'eau et le bouillon
- Laisser cuire 30 à 40 minutes à feu moyen



INGREDIENTS
1 personne

- 1 verre de riz basmati bio
- ½ verre de haricots mungo
- un légume de saison au choix coupés en dés
- 6 verres d'eau chaude
- 1 cc de ghee
- 1½ cc de cumin en graine
- 2 cm de de gingembre frais râpé
- ½ ct de coriandre moulue
- 1 pincée d'asa foetida ou de fenugrec

PRÉPARER:

1. Laver le riz et les lentilles corail/haricots mungo
2. Faire revenir dans une casserole (en fonte c'est idéal) le ghee avec le gingembre frais et les épices
3. ajouter le riz et les lentilles corail/haricots mungo et le légume choisi et remuer