



## - Conseils Ayurvédiques & pandémie-

Avril 2020

En Ayurveda, il n'existe pas de solution miracle applicable à tous. Tout traitement est personnalisé en fonction de la personne, son vécu, son lieu de résidence..ses caractéristiques propres, même la prévention est personnalisée.

On peut toutefois dégager quelques grands principes préventifs généraux:

Il convient de soutenir notre vitalité (*ojas*), notre feu digestif (*agni*), et de nettoyer le corps. Ce nettoyage va s'opérer sur trois niveaux: -physique - mental - spirituel - les trois composants d'un individu.

Soutenir notre feu digestif va permettre d'éliminer efficacement les toxines.

→Boire de l'eau chaude tout au long de la journée, et rien de réfrigéré.

Confiné à la maison, l'objectif sera d'éliminer les toxines du corps (*ama*) et de l'alléger :

→ en diminuant notre stress, nos échanges verbaux, notre nourriture..

Le concept d'immunité en Ayurveda n'est pas de prendre des suppléments vitaminés c'est avant tout de nettoyer le corps et de renforcer le feu digestif, les deux étant liés, puis d'y ajouter des compléments naturels en minéraux et vitamines (fruits et légumes frais).

**Avant** les deux repas principaux:

→Jus de citron + un peu de gingembre frais découpés en petits morceaux

**Ū** .Recette d'une eau détox' pour renforcer le feu digestif :

1L d'eau +

1 càc de graines de fenouil

1 càc de graines de cumin

1 càc de poudre de coriandre

1 càc de poudre de gingembre (ou gingembre frais en petits morceaux).

Faire bouillir 3/4 mns - filtrer - mettre en thermos - boire avec un demi jus de citron (ou une tranche de citron).

**Ū** .Recette anti -toxines à boire deux fois /jour après les repas principaux:

fabriquer son *churnam*:

10 gr de graines de cumin

10 gr de graines de coriandre

10 gr de graines de fenouil

+

10 gr de poudre de menthe

} mixer l'ensemble et mettre en pot



10 gr de poudre de gingembre

Prendre 1 càc de cette poudre dans un peu d'eau chaude.

Il est admis que ce virus attaque en premier le système respiratoire.

Il faut donc avoir une action préventive sur l'ensemble de l'appareil respiratoire: nez, sinus, gorge, poumons..

#### Ū. Afin de soutenir ce système:

1/4 de càc de poudre de gingembre ou gingembre frais (un petit morceau)

1 pincée de cannelle et/ou 2 grains de poivre noir écrasés

1/4 de poudre de Tulsi (*basilic indien: ocimum sanctum*) ou remplacer par du curcuma

2 clous de girofle

2 ou 3 grains de raisins secs

Faire bouillir et laisser réduire de moitié - boire avec un peu de miel (ou nature).

On peut prendre en plus de la vitamine C sous forme de fruits frais: kiwi, orange, pamplemousse etc..

#### Le soin du nez (*nasya*):

Mettre une goutte d'huile de sésame ou de coco dans chaque narine et tapisser les parois avec un coton tige

2x/jour matin et soir

#### Le soin de la bouche et de la gorge (*gandouche*):

Prendre une cuillère à soupe d'huile de sésame et mastiquer en bouche 5 mn puis recracher le tout au WC

Ou

Gargarisme d'eau chaude + sel + curcuma (et recracher au WC)

#### Le soin du visage et des émonctoires (nez, gorge)

Inhalation de vapeur chaude de thym, eucalyptus, menthe..

(sous une serviette: 20 mn)

#### Le système respiratoire en général:

1/2 càc de poudre de réglisse + eau chaude + thé (ou pas)

Ou poudre de réglisse + miel : 1 càc de ce mélange

Un mélange à part égale de:

Gingembre sec poudre + poudre de poivre noir + poudre de poivre long: 1/2 càc avec du miel et/ou de l'eau chaude

#### Conseils alimentaires:

Peu : de farine blanche, de laitages divers, de fritures, d'alimentation carnée..

Ne pas s'alourdir en faisant des repas trop copieux.

Ne pas jeûner complètement .

Préférer des légumes frais et de saison.



Utiliser les herbes aromatiques, les épices..  
Une alimentation végétarienne est idéale.

#### Conseils de vie:

Suivant sa condition physique, faire de l'exercice autant que possible et à sa mesure:  
yoga, Qi gong, vélo d'appartement, stretching...

#### Ō. L'aspect mental:

Ne pas paniquer et rester calme - refouler l'anxiété et les craintes en envisageant le pire à venir..

→ Chanter des mantras, se faire plaisir et être heureux au présent

Faire des exercices respiratoires (*pranayama*) tous les jours (voir tutos sur youtube..) Plusieurs fois/jour (au moins 2 fois) et finir par la posture savasana du yoga (allonger au sol sur le dos).

On peut observer qu'en cette période de crise, la qualité de l'air s'est grandement améliorée partout sur la planète, qu'il y a moins de crimes, de viol et d'accidents de la route. Notre mode de vie s'est simplifié et le mode d'échange avec internet s'est accru de façon significative.

Gardons confiance en ce que le confinement nous a apporté et ayons une vision positive de la situation et de l'avenir.

Reconnaissons avec humilité que nous ne savons pas où cette pandémie va nous conduire.

La santé est notre nouvelle économie, notre richesse.

"Si l'argent est perdu nous n'avons rien perdu  
Si la santé est perdue nous avons tout perdu"  
Gardons cependant une pensée pour les plus démunis.

Si malgré tout, vous ressentez du stress et rencontrez des difficultés à faire des nuits réparatrices:

250 ml de lait (de vache ou végétal, ça marche aussi)

6 ou 7 amandes trempées ou émondées et écrasées

1/2 càc de fenouil en poudre

1 pincée de cannelle

2 cardamomes vertes (en utilisant non pas la cosse mais les graines noires à l'intérieur)

+

Facultatif: 1/4 de càc de curcuma

Faire une pâte avec l'ensemble des ingrédients et faire bouillir.

Laisser tiédir et boire juste avant le coucher (soit 2 à 3h après le dîner)

Cela favorisera la détente, calmera le cerveau et l'anxiété (vata).



### ó. Si l'on croit en l'existence d'une Âme:

Cette pandémie est là. A nous de développer plus d'amour et de compassion envers notre prochain et plus largement envers le vivant.  
L'égoïsme démesuré et la fierté n'ont plus leur place dans le monde d'aujourd'hui.

C'est le moment de remercier et d'aimer: son foie, ses reins, ses intestins, tous nos organes qui nous soutiennent depuis toujours.  
Se respecter soi-même, son conjoint, sa famille, ses amis, ses voisins, ses animaux de compagnie..  
Prendre soin de son balcon, de son jardin, de la nature, des oiseaux, des océans en ayant une conduite éco responsable.

Vivre en Harmonie est l'enseignement de l'Ayurveda et son message pour notre temps et ceux à venir.

Face à cette situation inédite, à nous de "grandir", d'apprendre à nous connaître et à nous de trouver des nouvelles réponses.

Aider les gens autour de nous, apporter assistance dès qu'on le peut, nous avons toutes les raisons d'être heureux.

"Chaque nuit se finit par un lever de soleil"

..Le monde à venir ressemblera aux choix que chacun de nous fera..

### **ó. Récapitulatif des ingrédients utilisés dans les recettes: votre panier bio:**

- graines de: fenouil - cumin
- poudre de: cannelle - gingembre (ou frais)-curcuma
- clous de girofle - menthe séchée - amandes émondées - lait (vache ou végétal)
- poivre noir et poivre long - cardamomes vertes - miel - citron -raisins secs - tulsi (basilic indien)
- huile de sésame et/ou huile de noix de coco

**Serge Arcucci**

Thérapeute corporel en Ayurveda



2, rue de la Bergerie  
78 960 Voisins le Bretonneux

