

Ricarda Langevin

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# AYURVÉDIQUES



100 recettes saines et savoureuses

POUR ÊTRE EN PLEINE FORME ET MIEUX DIGÉRER

LE DUC   
poche

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# AYURVÉDIQUES

Selon les recommandations de l'ayurvéda, une médecine ancestrale indienne holistique, le choix d'une alimentation saine et appropriée à notre constitution corporelle a le pouvoir de soulager 40% de toutes les maladies et de restaurer une parfaite santé physique et mentale. Et si on prenait soin de soi avec de délicieux plats traditionnels ?

## Au programme :

- ✓ **Une introduction aux principes de la diététique ayurvédique** : les fondements de l'ayurvéda, les règles alimentaires à respecter, les combinaisons à éviter, etc.
- ✓ Un focus sur les Doshas, ces humeurs présentes dans l'organisme, pour **déterminer votre constitution et adopter une alimentation qui lui correspond**.
- ✓ Troubles digestifs, problèmes de peau, fatigue récurrente, allergies... **découvrez tous ces maux du quotidien qui peuvent être allégés** grâce à l'alimentation ayurvédique.
- ✓ **Et surtout, 100 recettes savoureuses et simples à réaliser** : houmous d'aubergine, tartinade aux amandes et carottes, curry de pois-chiche et patates douces, compotée de figues à la crème de mangue, etc.

*100 recettes du quotidien pour vous régaler tout en vous faisant du bien !*

Fondatrice du centre Yoga Vision, **Ricarda Langevin** enseigne le yoga, la yogathérapie, l'ayurvéda et la méditation depuis 20 ans.

ISBN : 979-10-285-2326-8



**6 euros**  
Prix TTC France



Rayon : Santé, cuisine

éditionsleduc.com

**LEDUC**   
poche

De la même auteure aux éditions Leduc

*Yoga et ayurvéda*, 2021.

*Ma Bible du yoga santé*, 2018.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Suivi éditorial : Sophie Guibout

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design couverture : Antartik

Photo : I Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2326-8

ISSN : 2427-7150

Ricarda Langevin

MES PETITES RECETTES

*magiques*

**AYURVÉDIQUES**

LEDUC   
poche

## *Avertissement*

Les informations présentes dans ce livre ne sont aucunement des moyens de substitution des traitements prescrits par votre médecin.

# SOMMAIRE

Introduction	6
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>Introduction aux principes de la diététique ayurvédique</b>	<b>9</b>
<b>SECONDE PARTIE</b>	
<b>Mes 100 petites recettes magiques ayurvédiques</b>	<b>55</b>
Le petit déjeuner ayurvédique	57
L'essentiel au quotidien	79
Guide de recettes selon les saisons	117
Table des matières	189

# INTRODUCTION

**L'**ayurvéda est une médecine holistique très ancienne (pratiquée depuis plus de 5 000 ans) qui a ses origines en Inde et au Sri Lanka. Cette médecine ancestrale tend à favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit, et l'harmonie de l'individu avec son environnement.

Les massages ayurvédiques ont permis à la médecine du même nom de se faire connaître en Occident. Au-delà de la découverte, ses principes peuvent s'intégrer dans notre vie quotidienne par le biais de l'alimentation.

Selon les recommandations ayurvédiques, le choix d'une alimentation saine et appropriée à notre constitution corporelle a le pouvoir de soulager 40 % de toutes les maladies et de restaurer une parfaite santé physique et mentale\*.

Mais la prévention des maladies est aussi très importante. Si nous connaissons notre constitution physique et la prenons en considération dans le choix de notre

---

\* Source : *ayurvéda heilt* de Kerstin Rosenberg, Prof. Dr. Tanuja Nesari, éd. Südwest, 2015.

alimentation, nous pourrions conserver notre force vitale jusqu'à un âge avancé tout en restant en bonne santé.

Bien que la cuisine ayurvédique fasse la part belle aux épices et aux ingrédients d'origine indienne tels que la mangue, le basmati ou encore le lait de coco, elle recommande également la consommation d'aliments locaux qui sont bénéfiques, non seulement pour la planète, mais aussi parce qu'ils sont en corrélation avec le rythme des saisons.

Selon la cuisine ayurvédique, la clé d'une alimentation saine réside également dans la confection de plats fraîchement préparés et cuits à feu doux à base de céréales, de légumineuses, de graines, de fruits et légumes, mélangés avec des épices et des herbes aromatiques.

Dans la plupart des cuisines traditionnelles du monde, nous retrouvons fréquemment ces connaissances en matière de cuisine saine fondées sur les principes ayurvédiques. Ainsi, les herbes de Provence et certains aromates comme le basilic et l'origan, d'origine italienne, sont tout aussi bénéfiques pour la digestion que les épices et les herbes indiennes.

Chacun peut donc acquérir les principes de base de la cuisine ayurvédique ancienne, les expérimenter et les approfondir.

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent découvrir la cuisine ayurvédique, que ce soit par simple curiosité culinaire ou pour appliquer les règles hygiéno-diététiques préconisées par l'ayurvéda.

Il se décompose en deux parties : une première partie qui rappelle les différents principes de l'ayurvéda (les cinq éléments, les différentes constitutions, les six saveurs...) ainsi que les grandes règles alimentaires à respecter.



Dans la seconde partie, vous trouverez une centaine de recettes savoureuses et faciles à réaliser.

Dans ce livre, vous ne rencontrerez qu'une seule recette à base de viande, toutes les autres sont végétariennes. Bien que la viande soit consommée dans l'ayurvéda, voire recommandée dans certaines circonstances (lors d'une phase de convalescence, par exemple), la cuisine ayurvédique reste principalement végétarienne.

Par amour et considération pour la planète et les animaux, nous sommes tous appelés aujourd'hui à réduire notre consommation de viande, à intégrer et à adopter une cuisine végétarienne équilibrée. Vous puiserez dans ce livre des idées de menus adaptés à la vie quotidienne de chacun ainsi que des recettes saines et savoureuses.

## *Première partie*

# INTRODUCTION AUX PRINCIPES DE LA DIÉTÉTIQUE AYURVÉDIQUE

## **LES FONDEMENTS DE L'AYURVÉDA**

### **LES CINQ ÉLÉMENTS**

Selon les principes ayurvédiques, le corps et l'esprit fonctionnent en étroite interdépendance. Leur équilibre repose sur un agencement subtil des cinq éléments présents dans la nature et chez tout être vivant.

La vie se manifeste et se renouvelle à partir de l'interaction constante entre les cinq éléments. Si les éléments sont en équilibre, l'harmonie et la santé surviennent ; s'ils sont en déséquilibre, des dysfonctionnements et des maladies apparaissent.

### **Ces cinq éléments sont les suivants :**

- La Terre (Prithvi), elle est reliée à la matérialité, c'est-à-dire à toutes les manifestations de la nature et du corps et à la notion d'ancrage et de stabilité.
- L'Air (Vayu), il est le principe du mouvement. C'est aussi le mouvement du Prana, la force vitale.
- Le Feu (Tejas), il est le principe de l'énergie, de la lumière et de la transformation.
- L'Eau (Apas), elle compose à plus de 70 % notre organisme. C'est le principe de la synthèse. L'humidité agit comme un « adhésif » qui agrège les différents éléments entre eux.
- L'Éther (Akasha), il est le principe spatial sur lequel les autres éléments peuvent se manifester et trouver leur place.

### **Les cinq éléments se reflètent dans le corps :**

- La Terre se manifeste dans chaque pore de la peau, les os ainsi que dans les tissus.
- L'Air circule et crée le mouvement, notamment dans le système nerveux et dans le système digestif.
- Le Feu correspond au métabolisme, à la digestion et à la chaleur. (Au niveau de la personnalité, l'élément feu s'exprime notamment à travers le charisme personnel.)
- L'Eau est présente dans chaque sorte de liquide du corps (plasma, urine, sécrétions...).
- L'Éther (ou Espace) est présent dans tout le corps.

## **LES DOSHAS**

Très importants en ayurvéda, les Doshas peuvent être comparés à des humeurs qui fluctuent dans l'organisme. Ils forment notre constitution de naissance (la Prakriti)

et leur répartition correspond à une combinaison singulière dans l'organisme. En fonction de notre hérédité, de l'environnement dans lequel nous naissons, la répartition entre les trois Doshas variera.

Si notre constitution nous est donnée à la naissance, l'équilibre entre les différents Doshas évolue en revanche en fonction des saisons, de l'âge, de notre hygiène de vie et de notre environnement...

Les Doshas sont également définis comme les principes qui produisent certaines propriétés et fonctions dans le corps. Si les trois Doshas sont en équilibre dynamique, nous sommes en bonne santé. Sous certaines influences et circonstances défavorables, ils ont tendance à s'accumuler et à augmenter dans le corps, ce qui conduit à un déséquilibre et finalement à la maladie.

Deux éléments se reflètent dans un Dosha et déterminent ainsi ses propriétés.

- Vata : association des éléments Air et Éther
- Pitta : association des éléments Feu et Eau
- Kapha : association de l'élément Eau et Terre

Nous sommes tous une combinaison individuelle et spécifique des trois Doshas. Toutefois, un Dosha ou deux Doshas dominent chez de nombreux individus.

Plus rarement, la constitution tridoshique exprime une répartition équilibrée des trois Doshas.

Les Doshas s'équilibrent par leurs propriétés mutuelles (Gunas) et forment ainsi un équilibre dynamique en mouvement constant.

Pour une compréhension globale des Gunas, nous renvoyons le lecteur à notre précédent ouvrage expliquant

les fondements de l'ayurvéda : *Yoga et Ayurvéda, Le Grand Livre\**.

Voici une description synthétique des trois constitutions avec pour chacune d'elles, les traits caractéristiques, leurs atouts ainsi que les zones de fragilités.

## La constitution Vata

### *Points à retenir*

Les personnes de constitution Vata se caractérisent par leur grande mobilité, leur flexibilité et leur vitesse.

Les personnes Vata sont en général petites ou grandes, avec une silhouette légère, gracile et une ossature fine. Les articulations sont également fines et visibles. Leur squelette devient un peu fragile et rigide avec l'âge, surtout si elles ne bougent pas suffisamment et si elles ne s'étirent pas régulièrement. Leur peau est fine, sèche et plutôt froide. Le teint et les cheveux sont foncés ; les yeux, petits et nerveux.

Physiologiquement, le siège principal de Vata (l'air) est localisé dans l'intestin. Nous trouvons aussi une dominante Vata dans d'autres régions (Sous-Doshas de Vata) comme le gros intestin, la cavité pelvienne, les os, la peau, les oreilles et les cuisses. Vata gouverne également la respiration, les pulsations du cœur, les mouvements

---

\* Ricarda Langevin et Nathalie Ferron, éditions Leduc, 2021.

des muscles, des tissus et de la digestion, ainsi que les impulsions des cellules nerveuses.

Psychologiquement, ce sont des personnes très sensibles (du point de vue de l'acuité sensorielle). Leur esprit est bien ouvert à la vie et tourné vers les autres, mais leur système nerveux est vite submergé, si bien que leur humeur peut changer rapidement et leur sommeil se trouver facilement perturbé. Leur flexibilité leur procure une grande capacité d'adaptation aux situations et aux changements, mais malgré leur enthousiasme, elles sont peu endurantes. Elles ont aussi tendance à être inquiètes et à se faire du souci de manière excessive. Elles doivent donc composer avec cette tendance et la surmonter. La confiance en soi, pas toujours bien développée, reste variable.

Grâce à leur sensibilité et à leur ouverture d'esprit, les personnes Vata sont très créatives et communicatives. Leur inspiration leur donne beaucoup d'idées et elles sont dotées d'une imagination féconde. Toujours actives et en mouvement, elles peuvent être sensibles au stress et se sentir fatigables.

Parmi les artistes et dans les professions créatives et innovantes, on trouve souvent des personnes ayant des proportions de Vata très élevées dans leur constitution.

Du côté de leurs faiblesses, elles peuvent avoir tendance aux problèmes de ballonnements, de constipation et/ou de diarrhée. L'appétit, la soif et la digestion sont souvent irréguliers.

Ainsi, elles peuvent parfois manger n'importe quoi, mais à d'autres moments, elles ne pourront pas assimiler la même nourriture. Une mauvaise absorption des

nutriments peut facilement les conduire à des carences et à des faiblesses.

Avec le stress, mais aussi avec l'âge, elles peuvent rapidement connaître des pertes d'appétit et de poids.

C'est pourquoi elles ont besoin d'aliments faciles à digérer, mais aussi de manger à horaires réguliers dans une ambiance calme et détendue.

## La constitution Pitta

### *Points à retenir*

Les personnes Pitta sont d'un tempérament vif, avec un haut niveau d'énergie et d'activité.

Physiologiquement, le siège principal de Pitta qui se traduit par « feu » est localisé dans l'intestin grêle. Les Sous-Doshas de Pitta sont situés dans l'estomac, le foie, les glandes sudoripares, le sang, la graisse, les yeux et la peau. Cette énergie se reflète dans l'intelligence discriminante souvent caractéristique de ces personnalités. Pitta gouverne le métabolisme et la digestion. Cette énergie produit beaucoup de chaleur et facilite le travail de transformation des pensées, des émotions et des informations à digérer.

Les personnes Pitta ont généralement une taille et un poids moyens. Ce sont souvent des personnalités sportives et leurs muscles sont naturellement bien développés.

Leur peau est claire ou rose, parfois parsemée de taches de rousseur. Les cheveux sont fins, gras et peuvent grisonner précocement. Leurs yeux, de taille moyenne, sont

sensibles à la lumière, mais leur regard est pénétrant et charismatique.

Psychologiquement, ce sont des personnes ambitieuses, précises et bien orientées vers leurs objectifs avec une tendance au perfectionnisme. Leurs émotions sont souvent intenses et expressives.

Si elles se reposent, elles ont besoin de faire quelque chose d'utile comme lire ou réfléchir. Lâcher prise et profiter simplement du calme leur est difficile.

On les retrouve souvent chez les grands sportifs ou aux postes de direction (managers, politiciens, avocats...). Leur confiance en elle est bien développée avec potentiellement une tendance à l'arrogance et à l'égoïsme. Mais si elles sont équilibrées, elles aiment le contact avec les autres et deviennent des leaders justes et chaleureux.

Pitta, le principe métabolique, se reflète dans la force digestive (Agni). Souvent, les personnes de constitution Pitta ont un Agni fort (voir, *Agni, le feu digestif*, p. 18). C'est pourquoi elles ont généralement bon appétit et un fort métabolisme. Elles peuvent manger beaucoup sans prendre de poids. Dans la première moitié de leur vie, elles semblent capables de tout digérer, y compris les combinaisons et les aliments que les autres ne tolèrent pas bien, comme la pizza et le fast-food. Toutefois, en vieillissant, ces capacités digestives diminuent et les problèmes apparaissent.

Un Pitta augmenté crée également un Agni très fort. Le système digestif hyperactif qui en résulte entraîne une acidose, de la diarrhée et des lésions inflammatoires du tube digestif.



Les personnes avec une constitution Pitta doivent donc faire particulièrement attention à leur équilibre (acido-basique) et veiller à se détoxifier régulièrement.

## La constitution Kapha

### *Points à retenir*

Les personnes Kapha font généralement preuve de stabilité et d'une grande tolérance.

Physiologiquement, le siège principal de Kapha se situe dans la poitrine.

Leur corps est fort, stable et souvent peu flexible. Les articulations sont fermes et les os forts et lourds. Leur constitution est la plus résistante des trois avec une bonne immunité. Si elles ont une hygiène de vie raisonnable, elles peuvent connaître une longévité remarquable. Ce sont souvent de belles femmes épanouies, aux formes rondes. Si elles ne font pas attention à leur alimentation, elles pourront avoir tendance à se retrouver en surpoids au fil du temps. Mais si elles sont un peu plus rondes que les autres, c'est une caractéristique normale et saine pour elles. Il est important qu'elles apprennent à aimer et à accepter leur corps féminin et à ne pas se comparer aux mannequins dont la silhouette ne correspond pas à leur nature. Leur peau est claire, humide, douce et froide. Les yeux sont grands et animés d'une expression sympathique, intense et calme. Leur voix est agréable, calme et profonde.

Elles possèdent une tranquillité et un équilibre intérieurs que les autres constitutions ne connaissent pas. Elles sont psychologiquement stables et beaucoup moins sensibles aux facteurs de stress : bruits, images, odeurs... Si elles sont stressées, c'est parce qu'elles sont lentes et que dans notre société, elles doivent souvent modifier leur rythme naturel et faire leur travail rapidement comme les autres constitutions, ce qui va à l'encontre de leur nature.

Elles sont très compétentes dans les carrières administratives, sociales et soignantes.

Ce sont souvent des mères aimantes et engagées qui représentent le pilier de la famille.

Se mettre en mouvement peut parfois leur être difficile. Elles ont besoin d'être stimulées par des amis ou des collègues qui ont davantage de Vata (enthousiasme) ou de Pitta (goût pour l'action). Mais une fois en mouvement, elles ont une endurance remarquable et nous pouvons être assurés de leur fiabilité, car elles termineront toujours ce qu'elles ont commencé.

Elles aiment le confort, le calme et savent comment profiter de la vie avec plaisir.

Elles aiment bien manger abondamment avec leurs amis et leur famille et peuvent passer des heures à table.

Bien qu'elles se sentent en forme avec deux repas par jour, elles peuvent parfois manger sans avoir faim. Si elles ne se disciplinent pas, leur bon appétit peut les rendre accros aux aliments sucrés et salés, entraînant une prise de poids, une paresse et une rétention d'eau. À leur grand regret, elles prennent du poids très rapidement et les kilos pris sont alors très difficiles à perdre. C'est pourquoi elles ont besoin d'adopter une alimentation légère composée

d'une grande proportion de légumes pour pallier ces spécificités de leur métabolisme.

## **AGNI, LE FEU DIGESTIF**

Agni, le feu digestif, a une grande place en ayurvéda. S'il est très important de manger sainement, il est aussi nécessaire que la digestion se fasse correctement.

Agni est le « carburant » qui permet d'assimiler les aliments et de les transformer en nutriments. La qualité du feu digestif est tout à fait capitale pour la digestion. Différents facteurs peuvent améliorer Agni ou, au contraire, le fragiliser.

L'augmentation des Doshas affaiblit Agni qui devient alors soit trop fort, soit trop faible.

Ainsi, notre état émotionnel, les saisons, l'activité physique, la qualité de notre sommeil et, bien sûr, le choix des aliments que nous décidons de consommer, influent sur la qualité du feu digestif.

Si nous utilisons le terme « Agni » pour parler de « feu digestif », **les feux digestifs sont plus précisément au nombre de treize**. Entrons dans le détail :

### **Jatharagni**

Situé dans la région de l'estomac, du foie et du duodénum, il est souvent appelé Agni principal et est également associé aux enzymes digestives. Il est responsable de l'absorption des aliments et de l'élimination des déchets (malas).

### **Butha Agni**

Il correspond aux feux des cinq éléments :

- Prithvi Agni
- Tejas Agni
- Akasha Agni
- Apyagni
- Vayu Agni

Il divise les aliments en particules (bhutas) et forme les Doshas. Il peut être présent dans toutes les cellules et en particulier dans le foie.

### **Dhatvagni**

L'ayurveda différencie sept tissus corporels (Dhatus), qui produisent à leur tour des tissus secondaires (Upadhatus) composant le corps humain. Dhatvagni correspond aux feux digestifs de ces sept tissus. Il renouvelle le corps grâce à un métabolisme tissulaire actif. Il prélève l'essence de la nourriture pour la mettre à la disposition des Dhatus, les tissus du corps, à savoir :

- Rasa Dhatvagni (en lien avec le liquide nourricier, plasma ou lymphe)
- Rakta Dhatvagni (en lien avec la qualité du sang)
- Mamsa Dhatvagni (en lien avec les muscles)
- Meda Dhatvagni (en lien avec les tissus adipeux)
- Ashti Dhatvagni (en lien avec les os et les cartilages)
- Majja Dhatvagni (en lien avec la production de moelle osseuse)
- Shukra Dhatvagni (en lien avec les organes reproducteurs)

**Chaque Dosh a tendance à avoir un trouble d'Agni spécifique en fonction de ses caractéristiques.**

Ainsi, **Samagni** décrit un Agni équilibré, ce qui se traduit aussi par un équilibre des Doshas. Cela veut dire que vous pouvez manger et digérer n'importe quoi. Vous êtes aussi moins sensible aux perturbations saisonnières.

**Vishmagni** exprime un Agni irrégulier tel qu'il se produit souvent chez les personnes de constitution Vata ou avec un Dosh Vata déséquilibré. Le tempérament

froid de Vata ralentit Agni et le rend fluctuant. Si cette situation dure trop longtemps, des symptômes de Vata tels qu'une indigestion, une peau sèche, de la nervosité, etc., se développent.

**Tikshnagni** traduit un Agni fort et est créé par les propriétés chaudes, pénétrantes et piquantes des personnes de constitution Pitta. La transpiration abondante, les éructations et la faim constante font partie des symptômes inconfortables spécifiques à ce déséquilibre.

**Mandagni** est un Agni trop faible, causé par trop de Kapha et à l'origine de la création des Ama (toxines digestives). Les propriétés fraîches, humides et visqueuses dont disposent les personnes de constitution Kapha, contrecarrent Agni. Un Kapha augmenté agit comme un extincteur d'incendie sur Agni et atténue sa puissance. Presque tous les maux de Kapha (obésité, excès de mucus, hypertension, etc.) trouvent leur origine dans Mandagni.

Le produit final d'une digestion saine et d'un Agni fort n'est pas seulement une jeunesse durable, mais se traduit aussi par un système immunitaire fort. Une alimentation saine, des épices digestives appropriées, suffisamment d'exercice et de relaxation (la pratique du yoga et de la méditation sont idéales) et toutes les recommandations pour équilibrer les Doshas favorisent un Agni sain assurant la base de notre santé.

Mais les moments de la journée et les saisons ont aussi une influence sur notre feu digestif et doivent être pris en considération.

Ainsi, Agni commence à augmenter à partir de 10 heures du matin. Pour cette raison, il est préférable de consommer les aliments les plus consistants à l'heure du déjeuner, la digestion sera ainsi plus aisée.

L'heure de Kapha se situe entre 6 heures et 10 heures le matin et entre 18 heures et 22 heures le soir. Pendant ces périodes, tout est un peu plus lent, y compris la digestion. Par conséquent, il est conseillé de faire un repas plutôt léger avec des aliments faciles à digérer.

Agni varie selon les saisons. C'est pourquoi il est également important d'adapter son alimentation en fonction des saisons.

Le corps a besoin d'une énergie différente selon les saisons. S'il réclame plus d'énergie et donc de nourriture en hiver pour maintenir une température corporelle suffisamment élevée, il peut ralentir le fonctionnement de son métabolisme en été. En effet, nous mangeons moins lorsque les températures extérieures sont élevées. En revanche, le froid de l'hiver stimule Agni, pour ainsi dire, car nous mangeons généralement davantage pendant cette saison.

Mais après avoir consommé des aliments riches en calories tout l'hiver, beaucoup de déchets se sont accumulés au fil du temps, ce qui, à la fin de la saison, alourdit Agni et le diminue. Par conséquent, Agni est plutôt faible à la fin de l'hiver et pendant la première moitié du printemps. C'est pourquoi une nourriture légère et l'ajout d'épices digestives permettent de stimuler à nouveau Agni à cette période de l'année.

À la fin du printemps et au début de l'été, Agni reprend de la vigueur car Pitta augmente également en raison de la hausse des températures et de la lumière croissante. Avec un Agni en croissance, nous nous sentons maintenant plus toniques et énergiques.

Au milieu de l'été, Agni est alors à nouveau assez faible, car le fonctionnement de notre métabolisme diminue,

le corps n'ayant plus besoin de produire beaucoup de chaleur. Notre nourriture doit être assez facile à digérer pendant cette période afin de ne pas submerger Agni et maintenir une digestion stable. En automne, Agni augmente progressivement avec la baisse continue des températures extérieures afin de se réchauffer et de fournir suffisamment de chaleur.

Lorsque Agni est trop faible ou déséquilibré, la digestion est perturbée et la production de toxines (Ama) vient « encrasser » l'organisme. Ces toxines viennent se loger dans les tissus, les articulations et les organes fragiles, à la discrétion de chacun.

Pour réduire la production de toxines ou permettre leur évacuation, il est conseillé de mettre en place de temps à autre des périodes de jeûne ou de « détox » afin de rééquilibrer l'organisme.

Pour savoir si votre organisme est chargé en toxines, voici un ensemble de signes à prendre en considération :

- Sensation de fatigue au réveil
- Douleurs articulaires
- Problèmes digestifs (digestion lente, constipation, ballonnements)
- Diarrhée, lourdeurs, crampes
- Sensation de congestion au niveau de la poitrine
- Mauvaise haleine
- Peau sensible ou réactive
- Vision qui se trouble
- Maux de tête
- Excrétions malodorantes
- Cheveux ternes, ongles cassants

## **LES PRINCIPES DE LA CUISINE AYURVÉDIQUE**

### **LES RÈGLES ALIMENTAIRES À RESPECTER**

L'alimentation occupe une importance capitale en médecine ayurvédique. Il ne s'agit pas seulement de s'alimenter pour faire « fonctionner » la machine, mais bien d'offrir une alimentation la plus adaptée à nos besoins de chaque jour. Loin d'une alimentation standardisée, il s'agit de choisir les aliments qui vont permettre un équilibre optimal en matière de textures, de saveurs et de couleurs. Le repas devrait être un moment de calme, de paix et de joie.

Pour une digestion légère et efficace, l'ayurveda préconise un ensemble de règles à respecter. En voici une synthèse :

- Privilégiez une alimentation légère, à base d'aliments frais et de saison.
- Évitez au maximum les produits industriels ultra-transformés, les plats riches en graisses ainsi que les aliments frits et raffinés.
- Soyez vigilant quant à la provenance de la nourriture que vous choisissez. Le mode de production est important. Choisissez dans la mesure du possible des aliments issus de l'agriculture biologique et respectueux de la nature.
- Mangez selon votre constitution et adaptez votre alimentation en fonction de la saison.
- Mangez uniquement lorsque la faim apparaît et arrêtez-vous avant la sensation de satiété. Prenez le temps de manger et mâchez lentement les aliments.



- Si vous êtes en proie à une émotion forte (colère, peur, tristesse...), attendez de vous sentir plus apaisé avant de manger.
- Prenez l'habitude d'intégrer des épices dans votre alimentation quotidienne.
- Évitez l'alcool et consommez avec modération les boissons excitantes (café, thé).
- Si vous mangez des fruits, consommez-les de préférence loin des repas. Il n'est pas conseillé de manger des fruits après un repas cuit sauf s'ils sont également cuits.
- Évitez les boissons glacées et préférez l'eau chaude ou les tisanes digestives pendant que vous mangez. Buvez surtout entre les repas. Au cours d'un repas, ne buvez environ qu'un seul verre et de préférence par petites gorgées. Entre les repas, il est recommandé de boire 4 à 6 verres d'eau chaude par jour, à la fois pour renforcer Agni et libérer le corps de ses toxines (Ama).
- Après le repas, prenez un moment pour faire une promenade digestive.

## **LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES À ÉVITER**

En ayurvéda, certaines combinaisons alimentaires sont à éviter pour garder un bon équilibre alimentaire.

- Évitez de consommer de la nourriture en dehors des repas ou dans des moments inappropriés (comme manger la nuit, par exemple).
- Tenez compte de votre capacité digestive.
- Ne chauffez pas le miel à plus de 40 °C. Lorsqu'il est chauffé au-delà de cette température, le miel devient toxique.

- Ne mélangez pas des aliments ayant des caractéristiques opposées, comme le chaud et le froid, par exemple.
- Laissez la digestion se faire avant de commencer un nouveau repas.
- Évitez de réchauffer des aliments, de consommer des fruits trop mûrs ou pas assez, faites bien cuire les aliments.
- Plus spécifiquement, le lait ne devrait pas être mélangé aux fruits acides, au sel, aux crustacés et au poisson, aux radis, au citron et à la noix de coco.
- Ne mélangez pas le yaourt avec des fruits aigres.
- Ne mélangez pas différents produits animaux et privilégiez un seul produit animal dans votre repas.

### *Gare aux buffets !*

Les buffets ne sont pas recommandés selon les principes de l'alimentation ayurvédique.

La riche sélection de produits nous incite à mélanger toutes sortes d'aliments, mais nous sommes alors sûrs de mélanger certaines des combinaisons alimentaires défavorables qui produiront l'Ama.

## **LES SIX SAVEURS**

L'ayurvéda fait référence à six saveurs culinaires. Il est recommandé de les associer au cours d'un même repas. Chaque saveur possède ses caractéristiques spécifiques et a des effets directs sur les Doshas.

Si les six goûts se retrouvent au cours d'un même repas, la digestion sera beaucoup plus aisée. À la fin du repas, on se sent rassasié et satisfait. À long terme, cela contribue à un Agni équilibré et à un poids stable. **Chaque aliment possède une qualité réchauffante, neutre ou rafraîchissante : c'est ce qu'on appelle le Virya.**

Voici une description des six saveurs et leurs effets sur la santé :

### **Saveur douce (Madhura)**

Elle est la combinaison des éléments Terre et Eau.

Le doux augmente Kapha, diminue Pitta et Vata par ses caractéristiques rafraîchissantes, lourdes et onctueuses.

Cette saveur vitalise les sept Dathus\*, les tissus corporels de l'organisme.

La saveur douce est particulièrement présente dans le sucre, le lait, le riz, le blé, les dattes, le miel, les pommes de terre...

Le doux est anabolique, c'est-à-dire qu'il participe à la croissance de tous les tissus. Il procure de la force, favorise le bon fonctionnement des organes, donne une peau souple, des cheveux en bonne santé ainsi qu'une belle voix.

~~~~~  
\* Les sept Dhatus :

Rasa : le plasma ou la lymphe

Rakta : le sang

Mamsa : les muscles

Meda : les tissus adipeux

Ashti : les os et le cartilage

Majja : la moelle osseuse

Shukra : le tissu reproducteur