



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Les Tailam



Les Tailam

Présentation des Tailam

Des huiles médicalisées

Cette thématique sera consacrée aux huiles médicalisées en Ayurvédā que nous appelons « les Tailam ». C'est la deuxième forme de matière grasse médicalisée avec les Gritham.

- Les Tailam sont plutôt utilisés **en externe** pour soigner et aussi pour prévenir la maladie.
- On les utilise bien sûr **en massage, mais également pour soigner les plaies, fortifier les os, faire prendre ou perdre du poids, soigner des affections de la peau, etc.**

Mon choix de 10 Tailam

Il en existe **une quantité phénoménale** en Ayurvédā : j'ai dû en sélectionner un certain nombre afin que cette vidéo ne soit pas trop longue. Nous allons passer en revue l'ensemble des huiles les plus utilisées et qui vous seront les plus utiles dans votre pratique de l'Ayurvédā.



10 Tailam à connaître

- Dhanwantaram Tailam
- Chandanadi Tailam
- Brahmi Tailam
- Bhringaraja Tailam
- Kshirabala Tailam
- Marichyadi Tailam
- Narayana Tailam
- Murivenna Tailam
- Ashwagandha Tailam
- Anu Tailam

Dhanwantaram Tailam

Présentation de cette huile

Vous avez déjà entendu le terme « Dhanwantaram » concernant les substances et les formulations qui ont des effets apaisants sur *Vata*. Il en va de même pour cette huile qui a pour vocation de **pacifier Vata** lorsqu'elle est utilisée en application externe, c'est-à-dire en l'appliquant sur la peau.



Ses principales utilisations

- On l'utilise pour traiter **les maladies dégénératives**, ce qu'on appelle les *Vata Vyadhi*, ainsi que **les maux de tête, les douleurs cervicales et la spondylarthrite rhumatoïde**.
- C'est l'huile de choix pour les bébés **nouveau-nés** et pour les **femmes après l'accouchement**. Elle favorise la croissance de l'enfant, assure une bonne fusion des os, notamment au niveau du crâne, et apaise *Vata* chez les femmes qui viennent d'accoucher.
- Il sert comme ***Apana Vata*** en cas de déséquilibre.
- La plupart du temps, cette huile est utilisée en massage et en lavement, c'est-à-dire en administration interne par le rectum. Elle ne doit pas être utilisée à des fins internes.

Chandanadi Tailam

Présentation de cette huile

Dans ce terme, nous avons trois mots : *Chandan* qui signifie « bois de santal » ; *Adi* qui signifie « etc., et ensuite » ; *Tailam* qui signifie « huile ». C'est donc une **huile à base de bois de santal** contenant un certain nombre d'autres plantes qui renforcent l'effet thérapeutique du bois de santal.



C'est une huile **tridoshique**, tout comme Dhanwantaram Tailam. Les huiles le seront toutes, sauf si je vous précise le contraire.

Nous utilisons cette huile pour **apaiser en particulier Pitta**. Le bois de santal est particulièrement approprié pour tous les problèmes de *Pitta*, qu'ils soient physiques ou psychologiques.

Ses principales utilisations

- Nous utilisons Chandanadi Tailam lorsque nous ressentons **une sensation de brûlure ou de chaleur sur le corps**. Par exemple, pour calmer un bébé qui transpire la nuit et qui a chaud, on peut l'enduire de cette huile pour l'apaiser et l'aider à dormir.
- Nous pouvons également l'utiliser pour traiter **les hémorragies**, par exemple, en cas de saignement de nez, en appliquant Chandanadi Tailam en *nasya*. Nous l'utilisons également pour les menstruations excessives en l'appliquant localement sur le pubis et contre la goutte, qui est une maladie appelée *Vata Rakta*, un problème sanguin au niveau des articulations.
- Vous pouvez donc utiliser cette huile en *Shiroabhyanga*, c'est-à-dire en massage de la tête, pour **tous les troubles psychologiques de type Pitta**, tels que la tendance à la maniaquerie, à l'obsession, à l'agressivité, à la violence et à la colère, que ce soit chez les enfants ou même les bébés que vous pouvez masser, ou chez les adultes.



Brahmi Tailam

Présentation de cette huile

Brahmi Tailam est également une huile **tridoshique**. Elle est fabriquée à partir **d'huile de sésame**. Il existe une autre version de Brahmi Tailam qui est à base d'huile de coco, que l'on trouve dans le sud de l'Inde, au Kerala, et qui peut avoir une légère tendance à augmenter Kapha, car l'huile de sésame est *yogavahi*, c'est-à-dire qu'elle prend les propriétés du Brahmi et les transmet à l'huile, alors que l'huile de coco n'est pas *yogavahi* et augmente *Kapha*. Malgré cela, Brahmi Tailam reste tridoshique en raison des propriétés du Brahmi.

Ses principales utilisations

- Les principales utilisations de Brahmi Tailam concernent **la stabilité psychoémotionnelle**. On l'utilise pour les maux de tête, les vertiges, la chute des cheveux, ainsi que les problèmes de sommeil tels que l'anxiété, le stress, l'hypertension et tout trouble émotionnel, comme l'anxiété, l'angoisse, le stress, etc.

Vous pouvez utiliser Brahmi Tailam en *nasya* (application nasale) et en *Shiroabhyanga* (massage de la tête).

- Cette huile peut être utilisée chez les personnes qui ont **des perturbations psychologiques ou psychotiques** pour les calmer, et en prévention pour maintenir une stabilité maximale entre deux crises.



- Elle régénère le système nerveux et est considérée comme un **rasayana**, ce qui signifie qu'elle favorise la prévention des maladies et évite leur récurrence.

C'est donc une huile que vous pouvez utiliser notamment en *nasya* pour mieux contrôler vos émotions et aider les personnes à se stabiliser sur le plan psychoémotionnel.

Bhringaraja Tailam

Présentation de cette huile

Bhringaraja Tailam est une huile à base de Bhringaraja, une plante classique que vous connaissez. C'est également une huile **tridoshique**.

Ses principales utilisations

- Sa spécificité est d'être bénéfique pour **les cheveux** en particulier, ainsi que pour tout ce qui concerne **le visage, le crâne et la tête**. On l'utilise principalement pour améliorer la texture des cheveux, prévenir les cheveux gris, ralentir le grisonnement et traiter la perte de cheveux, souvent liée à des raisons hormonales.



- On peut également l'utiliser en *nasya*, ce qui aura comme avantage secondaire d'être **bénéfique pour les yeux**, car on sait que Bhringaraja est bénéfique pour la sphère buccale, les yeux, etc., comme vous l'avez appris dans les plantes classiques. Cependant, on l'utilise principalement pour les soins capillaires.

Kshirabala Tailam

Présentation de cette huile

Kshirabala Tailam est composée de trois mots : *Kshira* signifie « lait » ; *Bala* signifie « plante », et *Tailam* signifie « huile ». Cette huile n'est pas tridoshique, **elle diminue Vata et Pitta**, mais en raison de sa texture très collante, de sa saveur sucrée et de son caractère lourd, elle peut **aggraver Kapha**.

C'est une huile de sésame à laquelle on ajoute du **lait** et principalement de la plante Bala. C'est une huile absolument parfaite, la meilleure pour pacifier Vata, avec Dhanwantaram Tailam.

Ses principales utilisations

- On l'utilise notamment chez **les personnes épuisées** pour les régénérer rapidement. Par exemple, si vous ressentez que vos glandes surrénales sont épuisées, un massage avec cette huile est très régénérant.



- On l'utilise également comme **antispasmodique** en cas de tensions musculaires causées par le stress ou des carences alimentaires.
- Cette huile est également utilisée pour traiter **la sciatique**, une maladie de *Vata*.

Les huiles à avoir !

Je vous conseille d'avoir de **l'huile de sésame** pour les massages et **Kshirabala Tailam** en tant qu'huile de base.

Je vais vous donner deux autres huiles à avoir en tant qu'huiles de base pour pratiquer le massage ayurvédique et pouvoir adapter l'huile utilisée en fonction de la constitution de la personne. Kshirabala Tailam est une huile qui est souvent utilisée avec l'aggravation généralisée de *Vata*.

Mahanarayana Tailam

Présentation de cette huile

Mahanarayana Tailam est composée de trois mots : *Maha* signifie « grand » ; *Narayana* est un autre nom de Vishnu, et *Tailam* signifie « huile ». Cette huile est **tridoshique**, et si elle est associée au nom de Vishnu, c'est parce qu'elle nous permet de **stabiliser les choses**. Vishnu est le dieu de la prospérité, de l'abondance et de la stabilité.



Ses principales utilisations

- Cette huile est excellente pour **traiter la douleur** et est largement utilisée en Ayurvêda. Je vous recommande de l'avoir dans votre trousse de massage ayurvédique. On l'utilise pour traiter la sciatique, les problèmes articulaires tels que la goutte, ainsi que l'impuissance lorsqu'elle est utilisée en massage intime.
- Cette huile est bénéfique pour tous types de douleurs, qu'il s'agisse de douleurs musculaires dues à des contractions, de douleurs liées à une fracture ou de douleurs nerveuses causées par une hyperstimulation nerveuse. Par défaut, lorsque vous ressentez **une douleur corporelle** et que vous l'utilisez en massage externe, utilisez cette huile.
- Elle est également utilisée pour traiter et masser les personnes atteintes de la **maladie de Parkinson** en combinaison avec la plante Kapikacchu, que vous avez étudiée dans les plantes classiques. Mahanarayana Tailam est utilisée en interne et en externe pour traiter cette maladie.
- En général, dès qu'il y a **une aggravation de Vata dans le sang** (*Vata Rakta*), par exemple avec la sciatique, chaque fois que quelque chose dans votre sang ou au niveau nerveux est touché par *Vata*, vous pouvez utiliser cette huile en externe pour pacifier et régénérer le terrain. Par exemple, elle peut traiter l'insensibilité et les fourmillements dans les jambes. Vous pouvez l'utiliser en massage quotidien ou le soir avant la douche, puis avant de vous coucher.



- Il est également possible de prendre cette huile en interne, une petite cuillère à café par jour, pour les personnes atteintes d'**asthme**, en particulier d'asthme sec.

Marichyadi Tailam

Présentation de cette huile

Marichyadi Tailam est une huile que je vous conseille également d'avoir dans votre trousse de massage ayurvédique, car elle a pour spécificité de **pacifier spécifiquement Kapha**. C'est une huile qui **diminue Vata et Kapha, et qui augmente Pitta**.

Marichyadi est composée de trois mots : *Maricha* signifie « poivre » ; *Adi* signifie « etc. » et *Tailam* signifie « huile ». Il s'agit d'une huile à base de **poivre** avec d'autres épices qui soutiennent l'effet thérapeutique du poivre.

Ses principales utilisations

Sa principale utilisation est pour traiter **le vitiligo**. En Inde, le vitiligo est courant, surtout chez les personnes à la peau plus pigmentée, et cette huile permet de guérir cette maladie. C'est quelque chose qui est peu connu en Europe, mais cette maladie peut réellement guérir et la peau peut se repigmenter. On utilise cette huile pour **accélérer la circulation sanguine, stimuler la régénération du foie** et favoriser la pigmentation



de la peau. Cela permet ensuite d'obtenir une repigmentation cutanée, en particulier pour le vitiligo.

- On utilise également cette huile pour toutes **les maladies de peau associées à Vata et Kapha**, comme le psoriasis ou l'eczéma, qui sont des affections caractérisées par une forme de sécheresse cutanée. Cependant, il ne faut pas appliquer cette huile sur des kystes, des furoncles ou des abcès, car cela peut les aggraver. Cela peut être intéressant si vous souhaitez faire exsuder un abcès, mais sinon, il vaut mieux l'éviter. De même, pour l'acné, il ne faut jamais appliquer de matière grasse, car cela peut aggraver la situation. Je tiens à souligner qu'elle est destinée aux maladies de peau associées à une sécheresse cutanée, comme l'eczéma, même dans sa forme suintante, et les problèmes de pigmentation. Dans d'autres cas, lorsque la sécheresse cutanée n'est pas présente, il ne faut pas utiliser cette huile.

Narayana Tailam

Présentation de cette huile

Narayana Tailam est **une version un peu plus douce et moins concentrée que Mahanarayana Tailam**. C'est une huile **tridoshique** qui est dédiée au dieu Vishnu.



Ses principales utilisations

Elle est spécialement conçue pour traiter **principalement les douleurs musculaires**. Vous pouvez l'utiliser pour le massage en général, car son spectre thérapeutique est moins large que celui de Marichyadi Tailam, ce qui signifie qu'elle est moins concentrée, donc il y a moins de risques de réactions cutanées. En outre, son assimilation par la peau est plus facile. En effet, plus une huile est simple, c'est-à-dire composée uniquement d'une huile végétale et d'une plante, plus la peau l'assimile facilement sans réagir.

Plus une huile est dense et concentrée en plantes, plus elle peut provoquer des réactions cutanées et étouffer la peau. La peau est une zone d'absorption et possède un *Agni* (feu digestif) au niveau de sa surface. Si vous appliquez trop d'huile ou une huile trop dense, surtout si votre *Agni* n'est pas bon en général, vous risquez de provoquer des effets indésirables plutôt que thérapeutiques. C'est un point à prendre en compte lors de l'utilisation de vos huiles.

Murivenna Tailam

Présentation de cette huile

Murivenna Tailam est une huile **tridoshique** dont je me souviendrai toujours en raison de son odeur particulière que j'adore et qui rappelle l'oignon.



Ses principales utilisations

- Cette huile est largement utilisée pour traiter **les problèmes articulaires, en particulier pour soigner Vata**. Cependant, en raison de sa densité et de sa richesse, il convient d'être prudent chez **les personnes souffrant d'hypertension et de cholestérol**.
- Lorsqu'elle est utilisée en interne, cette huile peut être utilisée pour **guérir les plaies qui ne cicatrisent pas**. Si vous avez un ulcère ou une plaie non cicatrisante, vous pouvez prendre cette huile en interne, mais il est important de prendre en compte votre constitution individuelle et de veiller à ce que *Kapha* ne soit pas aggravé. Sinon, on l'utilise en externe pour les problèmes articulaires et pour soigner les plaies qui ont du mal à guérir.

Ashwagandha Tailam

Présentation de cette huile

Ashwagandha Tailam est une huile à base d'huile de sésame, ce qui lui confère des propriétés similaires à l'ashwagandha. **Elle diminue Vata et Kapha et augmente Pitta.**



Ses principales utilisations

- C'est une huile renforçante qui nous permet de traiter **la faiblesse physique**, notamment le rachitisme et la fonte musculaire.
- Elle combat la fonte musculaire et a également un **aspect aphrodisiaque**, similaire à l'ashwagandha. Par exemple, elle agit positivement sur l'érection et combat l'impuissance.
- Elle peut être utilisée dans **tout type de maladie liée à Vata** pour combattre la faiblesse et pacifier *Vata*. Cependant, elle est principalement utilisée en externe et ne doit pas être prise en interne.

Anu Tailam

Présentation de cette huile

Anu signifie « petit », et en effet, cette huile est généralement vendue en petites contenances. On n'utilise pas l'Anu Tailam sur tout le corps ; on l'utilise uniquement en *nasya*.

Ses principales utilisations

- Son utilisation vise à **renforcer les organes sensoriels**, la capacité de perception ainsi que les muscles tels que les muscles oculaires, la langue et les oreilles.



- Elle est utilisée pour traiter **les maux de tête récurrents**, et on recommande de l'intégrer dans la *Dinacharya* (routine quotidienne) des personnes concernées.
- Elle combat également la chute des **cheveux**, l'apparition des cheveux gris et est utilisée chez les personnes souffrant de **problèmes ORL** récurrents, tels que des sinusites.
- Elle soigne également les **affections respiratoires** telles que le rhume.
- Enfin, elle **renforce la voix**.

Soigne et soulage

Un autre point intéressant est que, lorsqu'il y a des problèmes ORL impliquant des cavités, le *Pranavata* peut être bloqué, ce qui peut causer des douleurs. L'avantage de l'Anu Tailam est qu'elle soigne non seulement la maladie, mais aussi **les douleurs** qui y sont associées grâce à son action.

À retenir !

Les huiles à avoir chez soi

Les huiles essentielles à avoir sont **le Kshirabala Tailam, le Mahanarayana Tailam et le Marichyadi Tailam**. Ce sont les trois huiles de base que vous devez



avoir, en plus de **l'huile de sésame**. Si vous avez une peau plus sensible, vous pouvez également utiliser d'autres huiles telles que **l'huile de coco**, par exemple, pendant l'été.

La posologie

1. Le massage

En ce qui concerne la posologie de ces huiles, vous pouvez les utiliser pour **un massage *Abyhanga*** dans un cadre thérapeutique que vous contrôlez. La personne peut également s'automasser avec ces huiles jusqu'à **deux fois par jour**. Cependant, il est important de bien observer la qualité de la peau. Plus la peau est sèche et plus le feu digestif (*Agni*) est mauvais, plus il faudra diminuer la posologie afin de ne pas étouffer la peau sous une trop grande quantité d'huile.

2. En *nasya*

Ces huiles peuvent également être utilisées en *nasya*. Il existe deux formes de *nasya* : ***Pratimarsha Nasya*** et ***Marsha Nasya***.

- ***Pratimarsha Nasya*** peut être utilisé quotidiennement avec jusqu'à **quatre gouttes par jour** pour un traitement à court terme.
- Pour des problèmes importants de chute de cheveux, on peut utiliser ***Marsha Nasya*** avec entre **six et dix gouttes quotidiennes**. Cependant, il est important de veiller à ce que le feu digestif suive correctement, car



chaque fois que vous utilisez de l'huile en interne, en externe ou en *nasya*, il est essentiel que *Agni* puisse suivre. Sinon, vous risquez de créer de l'*Ama* (toxines) et de causer plus de problèmes que de bénéfices.

3. En interne

En ce qui concerne la prise interne, lorsque certaines huiles sont utilisées de cette manière, il est recommandé de prendre **une cuillère à café par jour**. Comme ces huiles sont déjà très concentrées, et étant donné qu'elles sont à base d'huile de sésame, il est important de faire attention à la santé du foie.

Message important

L'Ayurvêda est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**