



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Les remèdes maison



Les remèdes maison

Bonjour, nous allons parler des remèdes maison. L'objet de vous enseigner ces remèdes maison, c'est que vous puissiez ensuite les donner, les prescrire pour soigner différents types de troubles.

Il ne s'agit pas, à proprement parler, de recettes culinaires qui sont faites pour leur goût, bien que vous puissiez les apprécier, **mais réellement pour leurs propriétés thérapeutiques.**

Le ghee

La recette du ghee, vous la trouverez sur votre support de cours. On a déjà vu les propriétés thérapeutiques du ghee.

Un remède contre les problèmes digestifs

Le ghee est à part entière un aliment qui soigne, un remède maison qui soigne, notamment pour les problèmes digestifs, etc.

Référez-vous au cours sur le ghee. Il s'agit du premier remède maison que l'on peut utiliser, le ghee, sous toutes ses formes.

Le buttermilk

Le deuxième remède maison typique de l'Ayurvédā est le buttermilk.



Il s'agit d'une **sorte de petit lait qui est fait à base de yaourt**. Il s'agit d'un yaourt qui est dilué et mélangé avec des épices.

Un remède contre les hémorroïdes

Il s'agit du premier remède qu'on utilise pour soigner des hémorroïdes. Dès que vous avez des problèmes d'hémorroïdes, pensez à prendre du buttermilk.

Soin de l'*Agni* et diminution de *Kapha*

Il s'agit d'un traitement à part entière. Cela permet également de soigner des problèmes d'*agni*. C'est un remède qui est **tridoshique** et qui travaille en particulier sur augmenter l'*Agni* et diminuer *Kapha*.

Suivant les *doshas* que vous voulez équilibrer, vous allez mettre les épices correspondantes, suivant si vous voulez accentuer l'effet sur un des trois *doshas* :

- **des épices douces comme le cumin et la coriandre** pour *Vāta*,
- **du curcuma** pour *Pitta*,
- **du poivre** pour *Kapha*.

Donc premier remède pour les hémorroïdes, et réellement c'est la première chose qu'on apprend d'ailleurs quand on voit ce sujet des hémorroïdes, c'est la prise de buttermilk.



Un puissant anti diarrhéique

Également, c'est un excellent anti diarrhéique qui peut être **plus puissant que le yaourt**. Si le yaourt, comme vous l'avez expliqué, ne fonctionne pas suffisamment bien.

Soin des oedèmes et de la rétention d'eau

C'est excellent aussi pour **traiter l'œdème, la rétention d'eau et l'accumulation d'eau** sous des formes pathologiques dans le corps.

Donc, pensez à ces quatre aspects thérapeutiques-là pour le buttermilk en priorité :

- **Pour un problème d'agni** et en particulier, vous avez mangé beaucoup de matières grasses et votre *agni* est devenu faible, prenez du buttermilk.
- **Contre les hémorroïdes**, prenez du buttermilk et si ce sont des hémorroïdes qui s'ennuient, mettez du buttermilk avec du curcuma.
- **Contre la rétention d'eau et l'œdème**, utilisez du buttermilk.
- **Si vous avez une tendance diarrhéique ou des diarrhées récurrentes**, vous pouvez également utiliser le buttermilk.

Le rasālā

Ensuite, dans les remèdes maison, nous avons le rasālā.



Rasālā signifie augmenter *rasa*. *Rasa*, le tissu que vous connaissez, et *lā* qui augmente.

Donc cela veut dire à la fois que cela nourrit notre *rasa* et que cela a aussi beaucoup de goût.

Il s'agit d'un yaourt dans lequel on va mélanger la même proportion de poivre et de sucre. Quand on parle de sucre en ayurvédā, il s'agit de sucre de canne non raffiné ou ce qu'on appelle du **sitopalā**, qui est une forme raffinée dans laquelle il reste quand même des nutriments.

Soin pour le système reproductif

Cette recette va être très bien pour **nourrir *Shoukra* et *Artava***.

Cela signifie que c'est très bon pour augmenter la quantité de sperme produit et pour nourrir suffisamment votre système hormonal pour qu'il puisse créer des ovules de bonne qualité.

Soin pour stopper la perte de poids

C'est un mélange qui est *brumhana*, si vous avez une tendance à être en *kshaya* ou si vous avez eu une perte de poids un petit peu pathologique.

Soin pour donner du goût

C'est un mélange qui donne du goût.

Soin contre le rhume

Vous pouvez l'utiliser en cas de rhume, c'est un excellent remède.



Le lassi

Souvent, le lassi est très très mal fait dans les restaurants indiens, pakistanais que vous avez en France. En général, ils mélangent du lait avec du yaourt, qui est une association incompatible. Première association incompatible.

Ils rajoutent souvent le préféré, c'est celui à la mangue. Donc deuxième association incompatible, lait, yaourt et fruits frais.

En général, cela accompagne votre repas qui est salé. **Donc trois mélanges incompatibles juste pour une seule boisson.**

Ce qui fait qu'en plus, c'est déjà une boisson très crémeuse, donc lourde et *abishanghi* par nature. **C'est totalement indigeste.**

Le vrai lassi n'est pas fait à partir de lait, mais à partir de yaourt, auquel on a rajouté du sucre complet, de bonne qualité, et qu'on a battu pour qu'il devienne un peu plus liquide.

Il s'agit d'une sorte de yaourt brassé assez liquide pour être bu en boisson.

Soin cardio-tonique

Sous cet aspect-là, le lassi peut être utilisé comme cardio-tonique. Il va vous donner une nutrition avec satisfaction.



Comme vous savez, lorsque vous créez un *rasa* de bonne qualité, c'est ce qui va se dégager en termes de sensations. **Vous allez vous sentir satisfait et repus.** C'est que vous êtes en train de créer un *rasa* de bonne qualité.

Donc c'est un petit peu ce que donne le lassi, que je recommanderais plutôt comme boisson par exemple **pour le goûter pour les enfants**, si on ne les a pas trop abreuvés de produits laitiers, les pauvres. **Ou vous**, si vous voulez une **boisson roborative**, sans pour autant manger, c'est une option qui est intéressante.

Soin contre les aggravations de *Vāta*

C'est vraiment une boisson qui est très intéressante pour toutes les aggravations de *Vāta*.

Le *manda*

Autre remède maison typique de l'ayurvêdas, le *manda*.

Le *manda* est une recette à base d'eau de riz. L'eau de riz, suivant les proportions entre la quantité de riz et la quantité d'eau, la boisson que vous allez en retirer va avoir des qualités qui sont différentes.

Le *manda* est une proportion de 1 pour 16, c'est-à-dire : vous mettez 10 grammes de riz basmati et vous ajoutez 160 ml d'eau. Ce que vous allez en retirer va être du *manda*.

Si la proportion était différente, il y aurait différents noms, comme par exemple il y a *Peyā*, *Odana*, etc. **Le *manda* est une des recettes les plus utilisées.**



Diète après le *Panchakarma*

Il est utilisé comme diète après le *Panchakarma*. Il permet de **maintenir les *dhātus* en stabilité** lorsque la personne se nourrit peu afin que les *dhātus* n'aillent pas en *kshaya*.

C'est un mélange qui va vous faire transpirer, qui va vous aider à digérer.

Relancer *agni* et nettoyer les *doshas*

Lorsque vous n'avez pas du tout faim et lorsque vous voulez quand même marquer votre repas ou lorsque vous avez fait des abus de table, *manda* va être excellent pour **relancer votre *agni*, nettoyer les *doshas*** que vous avez créé en mangeant trop et en même temps vous apporter une certaine nutrition.

Donc le *manda* est vraiment très adapté pour cela et vous allez vous sentir tout de suite en meilleure forme, même si d'un premier abord, le fait de boire de l'eau de riz n'est pas forcément très attrayant.

Le *laja*

Enfin, le *laja*. Le *laja* est aussi une recette à base de riz. **Il s'agit de riz soufflé**. Le riz soufflé va donc être **très léger**.

Diminution de *Kapha* et *Pitta*, anti-vomitif et anti-diarrhéique

Il va diminuer en particulier *Kapha* et *Pitta*. Il va **apaiser la soif**. C'est un anti-vomitif et un antidiarrhéique.



Il est très bon pour soigner comme aliment pour les diabétiques.

Un excellent allié lors d'une perte de poids

Enfin, il est très bon dans le cadre d'une perte de poids. On peut l'utiliser par exemple **à l'apéritif avec éventuellement un peu de sel.**

N'hésitez pas à faire ces recettes puis à les expérimenter sur vous et votre entourage.

À chaque fois que vous faites quelque chose sur vous, cela vous permet d'ancrer votre apprentissage dans quelque chose de concret. Dès que vous sentez l'effet, ça y est, l'information est assimilée. À bientôt !