



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Garder sa vitalité et ralentir le  
vieillessement grâce à l'Ayurvédā**



## SOMMAIRE

### **GARDER SA VITALITÉ ET RALENTIR LE VIEILLISSEMENT GRÂCE À L'AYURVÉDA 3**

Ojas et son rôle dans notre existence	5
Ojas : ses fonctions sur le plan physique	9
Prendre soin de notre Ojas	11

### **LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES 13**

Les plantes ayurvédiques	14
Le Panchakarma	15
Les conseils alimentaires	19
Les habitudes quotidiennes	22
Autres plantes de la pharmacopée ayurvédique	24
Conclusion	32

### **LES QUESTIONS DES ABONNÉS 34**

Liens et contacts utiles	35
Prise en charge de l'algodystrophie	35
Prise en charge de la gingivite	37
Problèmes de transit intestinal	37
Perte de cheveux	39
Detoxifier l'organisme	40
Le Panchakarma	41
Brûlures d'estomac	42
Interactions médicamenteuses	43
Le cholestérol et le ghee	45
Le lait	46
Présence d'insectes dans l'alimentation	49
Traiter une sciatique	50
Alternatives au Lévothyrox	50
Atténuer les symptômes de Parkinson	51
Troubles sensitifs aux jambes	52
Toux chronique	53
Traitement de l'eczéma sec	54



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

# **GARDER SA VITALITÉ ET RALENTIR LE VIEILLISSEMENT GRÂCE À L'AYURVÉDA**





## Présentation du webinaire

Je suis vraiment ravie d'être avec vous ce soir pour explorer un sujet qui nous concerne tous, quel que soit notre âge ou notre genre : comment préserver notre vitalité, ralentir les effets du temps et cultiver notre jeunesse à la source même de notre être.

La véritable fontaine de jouvence, ce n'est ni un sérum hors de prix ni une cure miracle de trois jours. C'est avant tout un art de vivre, ou plutôt un savoir ancestral.

Il s'agit d'une alchimie subtile entre l'alimentation, les plantes, la respiration, le sommeil, le rythme de vie et même nos pensées.

Nous partagerons des routines simples mais puissantes pour rester pleines d'énergie, les fameux **rasayanas**, ces élixirs ayurvédiques de jouvence, ainsi que les plantes qui soutiennent **Ojas**, notre essence vitale.

Nous évoquerons aussi les erreurs du mode de vie moderne qui accélèrent le vieillissement, parfois à notre insu.

Ce sera un programme riche, totalement accessible à toutes et tous. Que vous ayez 30, 50, 70 ou même 90 ans, que vous soyez en pleine forme ou un peu fatigué, nous allons parler de prévention, de régénération et de longévité.



## Ojas et son rôle dans notre existence

**Clara** : Nous entendons souvent dire que le vieillissement est inévitable, mais que la manière de vieillir, elle, peut être transformée. En Ayurvédā, on parle justement d'**Ojas**, une essence précieuse qui soutient l'immunité, la vitalité et la clarté mentale.

Pourriez-vous nous expliquer ce qu'est **Ojas** et en quoi il occupe une place centrale dans les mécanismes de vieillissement ou de régénération ?

**Joyce Villaume-Le Don** : En Ayurvédā, **Ojas** est considéré comme une réserve de vitalité essentielle à la vie.

Il en existe deux formes :

- l'une, fondamentale, dont la perte entraîne la mort ;
- l'autre, plus fluctuante, dont la quantité varie au fil de l'existence.

**Ojas** soutient les différents stades de la vie et leur durée : plus il est présent en grande quantité, plus ces stades perdurent.

Cette force vitale se manifeste après la formation du dernier tissu, la **sukra**.

Chaque action, pensée ou aliment consommé alimente progressivement les tissus physiques.



Si ce que nous ingérons ou vivons est de qualité, cela nourrit une réserve énergétique subtile, davantage qu'un élément physique, qui renforce notre immunité, protège notre esprit des maladies mentales, notre corps des maladies physiques, et maintient l'organisme dans un état stable aussi longtemps que cette énergie reste disponible.

Dans le contexte du vieillissement, **Ojas** joue un rôle clé. Plus il diminue, plus la dégénérescence du corps s'accélère.

Aujourd'hui, le processus de vieillissement tend à ralentir. À 50 ans, une personne en France ne présente pas les mêmes signes qu'à l'époque de ses grands-parents. Une meilleure hygiène de vie et un état d'esprit plus favorable soutiennent davantage **Ojas**.

Toutefois, cette réserve peut s'épuiser brutalement, à la suite d'un choc émotionnel ou physique, d'un événement éprouvant ou d'une période de grande négativité. Cette chute soudaine se manifeste souvent par la sensation d'avoir « pris un coup de vieux ».

La capacité à préserver **Ojas** dépend de nombreux facteurs : elle varie selon les individus, leur mode de vie, leur alimentation et surtout leur constitution ayurvédique.

Les profils de type **Kapha**, dont les tissus sont plus denses et résistants, tendent à produire davantage d'**Ojas** et vieillissent plus lentement. À l'inverse, les profils **Vata**, plus fragiles, ont plus de difficultés à en générer. Il s'agit toutefois de tendances générales, non de règles figées.



On observe que certaines populations, comme celles d'Afrique subsaharienne, présentent souvent une apparence plus jeune que des personnes d'origine caucasienne, à âge égal, en raison de différences génétiques.

Le vieillissement est ainsi influencé par :

- la génétique ;
- les habitudes de vie ;
- l'alimentation ;
- et les pensées de la personne.

**Clara** : Le message transmis est avant tout porteur d'espoir : en agissant sur **Ojas**, il est possible de ralentir le processus de vieillissement et d'influencer positivement de nombreux aspects de notre santé.

**Ojas** est souvent présenté comme une substance subtile, un reflet de notre vitalité profonde.

Quelles sont, de manière plus concrète, ses fonctions dans le corps et dans l'esprit ? En quoi cette énergie peut-elle impacter notre niveau d'énergie, notre système immunitaire, voire notre rayonnement personnel ?

**Joyce Villaume-Le Don** : La première fonction d'**Ojas** est de soutenir l'existence elle-même.



En Ayurvéda, cette énergie vitale est essentielle, mais elle revêt une importance encore plus grande dans le yoga. Certains enseignements du yoga visent d'ailleurs à augmenter la quantité d'**Ojas** par des pratiques spécifiques, tant sur le plan physique que spirituel, notamment à travers l'alimentation et des techniques yogiques précises.

Dans cette perspective, **Ojas** est perçu comme une substance qui survit à la mort. Il accompagne l'âme dans sa prochaine incarnation, influençant la qualité de cette future vie. Un manque d'**Ojas** pourrait engendrer une existence marquée par le chaos, tandis qu'une grande réserve d'**Ojas** favoriserait une vie fluide.

Cela illustre l'importance majeure accordée à **Ojas** dans les **Védas** : une force qui soutient la vie, ici et au-delà de la mort.

**Clara** : Le fait que **Ojas** ait une influence jusque dans l'après-vie soulève une question : cette réserve est-elle comptabilisée uniquement au moment du décès, ou bien tout au long de l'existence ?

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est au moment du décès que la réserve d'**Ojas** est « comptabilisée ». En effet, c'est à ce moment-là que vous prenez véritablement conscience de la quantité d'**Ojas** accumulée dans vos corps subtils.

En yoga, ce processus est appelé « voler à la terre » : normalement, à la mort, tout est restitué à la terre. Cependant, **Ojas**, bien qu'il soit issu de bases physiques, reste avec vous.



## Ojas : ses fonctions sur le plan physique

**Clara** : **Ojas** a-t-il d'autres fonctions dans le corps, notamment sur le plan physique ?

**Joyce Villaume-Le Don** : **Ojas** joue un rôle crucial dans la stabilité du corps, notamment en soutenant les **dhatu**s, les tissus corporels.

- Il permet la régénération cellulaire et aide particulièrement les **dhatu**s malades à se réparer.

Lorsqu'une maladie survient, elle affecte le bon fonctionnement des tissus. Plus la maladie est grave, plus les tissus sont impactés. Dans cette situation, deux forces entrent en jeu : celle de la maladie et celle de la personne.

La force de la personne est soutenue par **Ojas** et est essentielle pour combattre la maladie.

Cela a été particulièrement visible lors de la crise du COVID, où les personnes ayant un **Ojas** plus fort avaient une meilleure capacité à lutter contre l'infection.

- **Ojas** régule également le fonctionnement global du corps. Il est la source de la vitalité, assurant l'énergie nécessaire aux différents stades de la vie : naissance, croissance, maturité et déclin. Chaque étape de l'existence est gérée par **Ojas**.



- **Ojas** apporte aussi de la force physique, appelée « bala ». Cela se manifeste par une stabilité corporelle, comme chez les personnes qui semblent rester inchangées au fil des années. Lorsqu'une personne semble avoir beaucoup changé, c'est souvent le signe que son **Ojas** a fluctué.
- **Ojas** soutient la croissance musculaire, ainsi que la capacité de pratiquer des activités sans restriction.
- Son rôle n'est pas seulement physique :
  - il se manifeste aussi par une voix claire ;
  - un teint lumineux, une personne avec une grande quantité d'**Ojas** rayonne ;
  - la capacité des organes sensoriels à percevoir pleinement leur environnement.
- **Ojas** renforce également le système immunitaire, offrant une résistance aux maladies et soutenant les processus de guérison, qu'ils soient physiques, mentaux ou énergétiques.

Cela joue un rôle important lors des périodes de convalescence, qu'elles soient liées à des maladies physiques ou psychiques. Car il existe également des blessures non physiques, comme les blessures émotionnelles ou énergétiques. **Ojas**, dans ce cas, aide à restaurer l'équilibre et la santé.



## Prendre soin de notre Ojas

**Clara** : Nous avons l'impression qu'**Ojas** est à la base de tout, avant même toute pratique ayurvédique. Si nous devons prendre soin d'un aspect fondamental de notre bien-être tout au long de notre vie, ce serait sans doute cette « jauge » d'**Ojas**.

Il s'agit vraiment d'un trésor intérieur à préserver. Comment peut-on en prendre soin au quotidien ?

En vous écoutant, je ressens l'envie de nourrir mon propre **Ojas** ainsi que tous les aspects de ma vie. Concrètement, comment intégrer cela dans nos pratiques quotidiennes, que ce soit par l'alimentation ou d'autres moyens ? Vous avez aussi évoqué l'impact des pensées sur **Ojas**. Comment pouvons-nous l'augmenter de manière durable ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour commencer, l'alimentation doit être à la fois riche et saine. Une alimentation détox sur le long terme peut entraîner une chute de l'**Ojas**.

Je vais casser un mythe : penser que l'alimentation végane ou végétalienne est nécessairement meilleure qu'une alimentation carnivore n'est pas juste. Cela peut être adapté à certaines personnes, mais pas à d'autres.

Deux aliments qui augmentent considérablement l'**Ojas** sont le **lait**, parfois mal vu en France, et la **viande**, souvent considérée comme néfaste.



Une **alimentation traditionnelle**, comme celle que l'on retrouvait dans la cuisine française avec des plats complets et des horaires de repas fixes, est bien plus bénéfique pour **Ojas** que de manger des repas pris à la hâte, avec des produits venus de très loin.

Cette alimentation moderne a souvent provoqué des carences, car nous nous sommes éloignés des plats traditionnels qui avaient un véritable rôle à jouer. Retourner aux habitudes alimentaires de nos parents ou grands-parents, parfois un peu lourdes mais nutritives, si l'on a un bon **agni**, soutient efficacement **Ojas**.

En dehors de l'aspect alimentaire, si ces repas sont préparés par quelqu'un que vous aimez et qui vous aime en retour, cela favorisera encore plus la production d'**Ojas**.

L'alimentation que nous recherchons ne se limite pas à des régimes détox, mais doit être qualitative et fournir tous les nutriments nécessaires.



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**  
La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

# **LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES**



## Les plantes ayurvédiques

**Joyce Villaume-Le Don** : Les plantes jouent un rôle clé. Parmi celles qui sont facilement accessibles, on trouve la **réglisse**, qui peut être consommée en poudre. Toutefois, elle a été un peu négligée en raison de ses effets sur l'hypertension. **Si vous souffrez d'hypertension ou si votre corps est déjà en surcharge, il vaut mieux l'éviter.**

L'un des défis pour produire **Ojas** est que, si votre corps est intoxiqué, que vous faites de l'**ama**, la digestion ne pourra pas produire cette substance supplémentaire, car le feu digestif ne sera pas assez fort. Un corps sain est donc un prérequis essentiel.

Nous avons également des plantes appelées **rasayana**, ou régénérantes :

- L'**amalaki** : ce fruit, extrêmement riche en **vitamine C**, ne pourrait même pas. Il est considéré dans les textes classiques, écrits il y a plus de 2000 ans, comme un ralentisseur du vieillissement, et devrait être consommé sous forme de confiture.
- La **guduchi** est une plante dont je parle fréquemment, qui stimule le métabolisme, ce qui est crucial pour la production d'**Ojas**.

En effet, pour créer **Ojas**, votre métabolisme doit fonctionner correctement, et les échanges intracellulaires doivent être normaux. Si ces processus sont ralentis, il sera difficile de produire de l'**Ojas**. La **guduchi** va favoriser ces échanges, permettant ainsi qu'un surplus reste sur le plan subtil et vous soutienne.



- L'**ashwagandha**, surnommée "l'odeur du cheval", est également bénéfique, car elle donne de la force à tout le corps.

Si vous avez une alimentation équilibrée et prenez des plantes, mais que vous nourrissez constamment des pensées négatives, la production d'**Ojas** sera limitée.

Il a été observé que ceux qui mènent une vie équilibrée, avec une alimentation simple mais nourrissante, un rythme de vie régulier et qui cultivent des pensées positives, ralentissent non seulement leur vieillissement physique, mais aussi leur vieillissement mental.

Il ne s'agit pas seulement de ce que l'on mange, mais aussi de l'énergie que l'on émet. Pour rester jeune le plus longtemps possible, il est essentiel de prendre soin de ces deux aspects : l'alimentation et l'état d'esprit.

## Le Panchakarma

**Clara** : Le **Panchakarma** est souvent présenté comme un protocole de purification, mais on comprend aussi qu'il peut profondément relancer le métabolisme.

Pourriez-vous nous expliquer en quoi consiste cette cure, comment elle agit sur les fonctions métaboliques et pourquoi elle est parfois perçue comme une véritable renaissance physiologique ?



**Joyce Villaume-Le Don** : En Ayurvéda, on parle du **Panchakarma**, littéralement *pancha* pour « cinq » et *karma* pour « actions ». Ce protocole regroupe donc cinq grandes actions de purification.

Lorsqu'on parle de faire un **Panchakarma**, cela implique de recourir à une ou plusieurs de ces techniques, qui peuvent s'étendre sur une période de dix jours à plusieurs semaines, selon les cas. On peut suivre ces traitements aussi bien en Inde qu'en Suisse.

Les cinq actions, toujours pratiquées dans un ordre précis, sont les suivantes :

- **Vomana** : induction de vomissements thérapeutiques ;
- **Virechana** : purgation ;
- **Basti** : lavements médicamenteux ;
- **Nasya** : inhalations nasales ;
- **Rakta Moksha** : saignées.

L'objectif du **Panchakarma** est de purifier l'organisme des **doshas** qui se sont accumulés au fil des années dans le corps. C'est un peu comme tirer la chasse d'eau pour éliminer plusieurs années d'erreurs liées à l'alimentation, au mode de vie ou au comportement.



Ces erreurs ne nous rendent pas malades immédiatement, car le corps possède une grande capacité de résistance, mais elles finissent par altérer certaines fonctions avec le temps.

Ce protocole permet donc de vider ces accumulations, en particulier des **doshas** en excès. Il ne suffit pas de prendre un laxatif ou un diurétique pour les éliminer : les **doshas**, lorsqu'ils se sont déséquilibrés, se diffusent dans tout le corps. Il faut d'abord les ramener vers le système digestif, avant de pouvoir les évacuer de manière ciblée, d'où l'importance d'un temps de préparation en amont.

Les bienfaits du **Panchakarma** sont multiples :

- il accélère les processus de guérison ;
- il peut être utilisé pour traiter certaines maladies ;
- il renforce l'immunité ;
- il stimule **Agni** ;
- il peut améliorer la fertilité ;
- il régénère l'organisme et aide à ralentir le vieillissement.

Chaque action du **Panchakarma** est adaptée à un type de déséquilibre particulier :



- **Vomana** est recommandé en cas de déséquilibre de **Kapha**, ou pour certains troubles mentaux ;
- **Virechana** est utilisé pour les déséquilibres de **Pitta**, notamment dans les maladies de peau persistantes ;
- **Basti**, qui est l'un des plus importants, est employé en cas de déséquilibre de **Vata** ;
- **Rakta Moksha**, les saignées, souvent réalisées à l'aide de sangsues, permettent d'évacuer un **sang** trop acide dans certaines affections cutanées locales ou plaies qui ne cicatrisent pas ;
- **Nasya** est réservé aux déséquilibres situés au-dessus des clavicules (tête, sinus, cerveau).

**Clara** : Y compris les troubles mentaux ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Exactement, ces actions peuvent parfois être combinées, par exemple **Vomana** avec un autre **karma**. Il est important de comprendre que le choix du **karma** ne se fait pas à la carte. Ce n'est pas aussi simple que de dire : « *Bonjour, je voudrais faire tel karma.* »

Ce que je viens de vous exposer relève de bases théoriques. En pratique, le choix d'un **karma** dépend de nombreux facteurs :

- l'état de santé précis de la personne au moment T ;



- les indications et contre-indications médicales ;
- le temps disponible pour suivre la cure ;
- bien d'autres éléments individuels.

L'objectif est que le traitement soit le plus bénéfique possible, sans provoquer d'effet indésirable. C'est pourquoi il y a toujours une consultation préalable, suivie d'une période de préparation indispensable avant de commencer un **Panchakarma**.

## Les conseils alimentaires

**Clara** : Aujourd'hui, l'alimentation est souvent réduite à une fonction de carburant ou à un plaisir immédiat, sans que l'on perçoive toujours sa profondeur régénératrice. Pourtant, l'Ayurvédā nous rappelle qu'elle peut être bien plus que cela : une véritable source de vitalité et de longévité.

Comment notre façon de nous nourrir peut-elle nourrir nos tissus en profondeur, régénérer le corps et soutenir une longue vie en bonne santé ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Effectivement, certains aliments sont répertoriés en Ayurvédā comme étant des **rasayana**, c'est-à-dire des régénérants. Cela signifie qu'ils ne se contentent pas de nourrir les besoins de base, mais qu'ils vont au-delà, en soutenant profondément les tissus du corps et en favorisant



la production d'**Ojas**. Leur consommation régulière renforce l'immunité, stabilise le vieillissement, et augmente la vitalité globale.

Ce sont des aliments riches, nourrissants, capables d'alimenter l'ensemble des **dhatu**s et de soutenir la fabrication d'**Ojas**. Il ne s'agit donc pas d'aliments « légers » comme des feuilles de salade.

Or, dans notre société actuelle, on associe souvent une alimentation « saine » à une alimentation ultra légère, en éliminant certains produits qui faisaient pourtant partie de nos bases nutritionnelles. Cela peut être bénéfique dans certains cas, mais ce n'est pas toujours vrai.

Parmi ces aliments régénérants, nous allons trouver :

- la **viande**, en quantité modérée. Nous observons actuellement des régimes hyperprotéinés, avec des **œufs** le matin, de la **viande** deux fois par jour, même chez des personnes peu actives physiquement.

L'Ayurvédā ne recommande pas une alimentation carnée excessive. Une portion de **viande** par jour, le midi, suffit : cela permet une bonne digestion tout en évitant la surcharge.

Une surconsommation de protéines animales peut, à long terme, entraîner des accumulations dans le corps et favoriser l'apparition de pathologies comme les tumeurs. Il s'agit donc de consommer la **viande** avec modération, dans une approche holistique.



- La **mangue** est un autre **rasayana** bien connu en Inde, un fruit hautement apprécié, notamment chez les enfants.
- Le **lait** est aussi reconnu comme l'un des premiers aliments régénérants. Il est aujourd'hui souvent décrié, parfois pour de bonnes raisons, parfois à tort, et trop souvent mis dans le même panier que l'ensemble des produits laitiers.

Pourtant, le **lait** est un aliment fondamental, profondément lié à la mémoire corporelle : c'est le premier aliment que nous avons tous reçu à la naissance.

En Ayurvéda, lorsqu'une personne est très affaiblie, on peut proposer une mono-diète de **lait** pour soutenir ses forces vitales. D'ailleurs, dans les voies spirituelles indiennes, les sages vivant dans une grande simplicité continuent souvent à ne consommer qu'un seul aliment : le **lait**.

- Le **ghee** est un autre pilier du **rasayana**. Chargé d'énergie positive, il est reconnu pour ses capacités thérapeutiques et régénérantes, au-delà même du corps physique.

Ainsi, les quatre grands aliments régénérants mentionnés ici sont :

- la **viande** (en quantité modérée, le midi) ;
- la **mangue** ;



- le **lait** ;
- et le **ghee**.

## Les habitudes quotidiennes

**Clara** : Nous allons maintenant élargir la discussion, en quittant le domaine de l'alimentation pour aborder l'hygiène de vie dans son ensemble.

Souvent perçue comme une simple série de bonnes habitudes, l'Ayurvédā nous enseigne qu'il s'agit en réalité d'un véritable art de vivre. Un mode de vie profondément ancré dans les cycles naturels et les rythmes du corps.

En quoi cette routine quotidienne peut influencer notre énergie vitale, soutenir notre équilibre intérieur et ralentir le processus de vieillissement.

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est quelque chose que l'on peut souvent observer chez nos parents, nos grands-parents, voire nos arrière-grands-parents : une hygiène de vie régulière joue un rôle essentiel dans la qualité de vie à long terme. Cette qualité de vie dépend en grande partie de la stabilité de notre **Ojas** : s'il chute, tout notre équilibre est affecté.

Parmi les piliers fondamentaux :

- Un sommeil réparateur : dès qu'il est perturbé, **Ojas** s'épuise.



- Une activité physique régulière : elle stimule l'**agni**, oxygène le corps, renforce l'esprit et soutient notre vitalité physique.
- Des temps d'immersion en nature : sans forcément idéaliser un retour à la vie champêtre façon *La Petite Maison dans la Prairie*, renouer régulièrement avec les éléments naturels est profondément régénérant.

Passer du temps régulièrement en nature est une véritable source de **Prana**, cette énergie vitale subtile essentielle à notre équilibre.

C'est aussi un apport naturel en oxygène, en lumière solaire, et un environnement qui apaise profondément le système nerveux. À l'inverse, la ville a tendance à le solliciter et à le **stresser** de manière continue, à différents niveaux.

S'immerger fréquemment dans un cadre naturel, instaurer des rituels en lien avec les éléments, même simples, améliore concrètement la qualité de l'hygiène de vie et peut influencer positivement le vieillissement.

À noter toutefois : pour les personnes qui travaillent en extérieur, ce contact constant avec les cinq éléments peut, à long terme, entraîner un **vieillessement prématuré**, notamment au niveau de la peau.



## Autres plantes de la pharmacopée ayurvédique

**Clara** : En parlant de nature et de vie en extérieur, restons un peu dans cet univers avec les plantes pour cette dernière partie de notre échange.

On entend souvent parler de formulations **rasayana** en Ayurvéda, mais cela reste assez flou pour beaucoup de personnes.

Est-ce que vous pourriez nous expliquer simplement ce que signifie **rasayana**, et puis nous dire s'il existe des plantes que vous recommanderiez tout particulièrement pour renforcer la vitalité et soutenir la régénération du corps ?

**Joyce Villaume-Le Don** : **Rasa yana**, ce sont deux termes clairement identifiés dans nos textes classiques, car nous avons une étude complète de la *materia medica*.

Pour nous, la *materia medica*, c'est l'alimentation, les plantes, les épices, les minéraux, et même les métaux, même si cela reste très controversé.

Chacun de ces éléments, qui se trouvent dans tout ce qui nous entoure, va être classifié : la **tomate** a tel effet, la **réglisse** a tel effet, la **guduchi** a tel effet, le **mercure** a tel effet, etc. Nous aurons ainsi des termes **sanskrits** pour étiqueter les substances.

Parmi ces termes, deux reviennent souvent :

- **rasayana**, qui signifie régénérant, et implique donc une régénération de l'organisme, une stabilisation, voire un rajeunissement



- **vayasthapana**, qui stabilise l'âge. Le fait de prendre cette substance va permettre à la personne de paraître avoir le même âge plus longtemps.

Et il faut garder en tête qu'aucune de ces formulations n'a été pensée dans une optique esthétique, comme on le ferait aujourd'hui. Ces textes ont été écrits il y a 3 000 ans. À leur époque, il ne s'agissait pas de ralentir le vieillissement pour des raisons sociétales ou cosmétiques.

En Ayurvédā, un individu est censé vivre 100 ans, pour avoir le temps d'accomplir ce qu'il est venu faire sur Terre et honorer son chemin de vie. L'Ayurveda est censée lui donner toutes les ressources nécessaires pour réaliser ce chemin de vie.

La fin de vie est d'ailleurs considérée comme une période importante d'introspection et de développement spirituel, qui prépare la prochaine vie. Ce n'est pas du tout vu comme un abandon du corps ou une fatalité.

Au contraire, on considère que si le corps décline, les corps énergétiques, eux, peuvent continuer à grandir jusqu'à la mort. La vieillesse, en Ayurvédā, n'est donc pas un déclin, mais une transformation.

L'Ayurvédā a donc conçu des formulations pour accompagner cette transformation, pour que la personne garde ses facultés cognitives jusqu'au bout, ainsi qu'un certain niveau de fonctions physiques.

Parmi ces plantes, nous pouvons citer :



- L'**amalaki**, dont j'ai déjà parlé. C'est un petit fruit très riche en **vitamine C**. On l'utilise pour traiter l'**hyperacidité**, les **reflux**, les **ulcères**. Mais ce que les textes mettent en avant, c'est sa capacité à régénérer tous les tissus et à stabiliser l'âge. On peut le prendre sous forme de confiture, appelée **Amalaki Rasayana**.
- L'**ashwagandha**, connue pour renforcer le système immunitaire et contrer les effets de l'âge. C'est aussi un anti-stress. On utilise souvent le terme *adaptogène* pour parler de cette plante :
  - améliore le sommeil ;
  - calme l'émotivité ;
  - donne de la force physique et mentale.

Prise sur le long terme, elle est très bénéfique.

- La **guduchi** : personnellement, c'est une plante que je prends tous les matins. Ce n'est pas dans une optique de ralentir le vieillissement, mais pour permettre à mon corps de fonctionner de manière optimale, voire que les choses s'améliorent avec le temps.

Elle est également régénérante, même si je l'ai un peu moins mentionnée. Elle est excellente pour le **cerveau**. Je me suis rendue compte qu'avec le temps, au lieu d'avoir des idées plus rigides ou une baisse des **capacités cognitives**, j'ai au contraire plus de souplesse mentale et de calme. Je suis persuadée que cette plante y contribue.



L'idée, c'est que l'Ayurvédā aide à prévenir certaines choses. Souvent, on n'a pas d'autre vision que celle de l'usure : le corps est une machine qui va s'user, se casser.

On entend des phrases comme "ce n'est pas beau de vieillir", et on en rit, mais on y croit un peu. L'Ayurvédā propose une autre perspective : on peut garder toutes nos facultés jusqu'à la fin, parce qu'on a des choses à faire jusqu'à la fin. Un corps bien utilisé, bien entretenu, peut s'améliorer avec le temps, surtout si on a les connaissances pour cela.

- Le **triphala**, une combinaison de trois fruits. Deux de ces fruits sont considérés comme les meilleurs fruits régénérants de la pharmacopée ayurvédique : l'**amalaki** et le **haritaki**. Elle contient plus de 400 plantes.

Le **triphala** est donc clairement un **anti-âge**. Je l'ai aussi évoqué pour la **constipation**, car il est aussi légèrement **laxatif**. C'est un **antioxydant** qui régénère tous les **dhatu**s, équilibre *l'agni*, et il est excellent pour les cheveux et la peau.

- Les **confitures ayurvédiques**. À un moment, on s'est dit : "Il faut qu'on réussisse à régénérer le corps." Je vais vous faire rêver, mais ce sont des pratiques qui existent vraiment, même si peu de personnes sont capables de supporter la procédure.

Les textes décrivent des méthodes qui permettent de rajeunir une personne de dix ans en quelques semaines. Ce n'est pas un conte de fées, c'est



documenté. Mais pour cela, il faut un environnement particulier, que très peu de gens peuvent supporter aujourd'hui.

On appelle ces lieux des **kuti**. À l'époque, c'était une maison dans la jungle, transformée en sorte de hammam. La personne devait y rester trois semaines sans sortir, tout en prenant des **confitures** régénérantes, dont certaines que je vais mentionner.

J'ai étudié dans une université dans le nord de l'Inde, où ils avaient reconstruit une **kuti**. Un yogi a pu y rester quelques jours seulement. Aujourd'hui, très peu de personnes ont la force physique et mentale de faire cela.

Restons sur les **confitures** classiques. On ne va pas conseiller à nos abonnés de construire une **kuti** dans leur jardin pour y rester trois semaines ! L'idée, à l'origine, était de replacer la personne dans des conditions proches de l'environnement intra-utérin.

Parmi ce que nous pouvons faire aujourd'hui, nous avons les confitures :

- le **Chyawanprash**, une confiture très riche en **amalaki** ;
- l'**Amrit Kalash**. **Amrit** signifie "nectar d'immortalité".

Ces deux **confitures** ayurvédiques sont des compléments anti-âge. Elles contiennent toutes deux de l'**amalaki**. Elles améliorent :

- l'intelligence ;
- la mémoire ;



- la peau ;
  - la force ;
  - l'immunité ;
  - l'**agni** ;
  - ralentissent l'apparition des rides ;
  - apportent un effet de rajeunissement chez les personnes âgées ;
  - offrent une excellente nutrition pour les enfants.
- Le **Kushmanda Avaleha**. C'est une confiture à base d'un **potiron** indien, une variété de **courge** :
    - elle régénère le corps ;
    - augmente la force ;
    - utilisée pour restaurer l'énergie après une maladie grave.

Rappelez-vous ce que je vous disais sur **Ojas** : quand vous devez vous régénérer, c'est **Ojas** qui permet cela. Sans **Ojas**, on ne peut pas se remettre. Cette confiture soutient **Ojas** après une maladie.

Elle est aussi un tonique cognitif, utilisée contre les attaques de panique. Le **Kushmanda Avaleha** est également indiqué en cas d'**anémie**, de saignements, ou après un accident ou une opération.



**Clara** : Quelle est la posologie recommandée et à quel moment de la journée leur prise est-elle la plus pertinente ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Il existe des cures à suivre. Cependant, il est essentiel de se mettre en monodiète. Plus vous souhaitez en consommer en grande quantité, plus il faut être prudent, car ces confitures sont très denses. Elles contiennent **25 plantes**, du **sucre**, et du **ghee**. Par conséquent, elles sont particulièrement riches.

**Il est primordial d'éviter l'indigestion, car cela risquerait d'encrasser le corps au lieu de le régénérer.**

Ainsi, il est recommandé de suivre une monodiète pendant une semaine ou plus. La personne ne pourra consommer que du **riz** et du **lait**, et prendra la quantité maximale de cuillères à soupe le matin, en fonction de sa capacité à digérer.

Je préfère que cela soit prescrit de manière spécifique plutôt que de faire cela à l'aveuglette.

Toutefois, une à deux cuillères à soupe le matin est une bonne base, à ajuster selon la quantité de petit-déjeuner prévue. Il est important de rappeler que ces confitures sont très denses et qu'il faut veiller à ce que le corps puisse les digérer correctement.

Je vous conseillerais de commencer par trois cuillères à soupe le matin, accompagnées d'eau chaude, puis d'attendre d'avoir faim pour évaluer la



digestion. C'est ainsi que l'on détermine la quantité idéale pour une personne en cure.

On commence par deux ou trois cuillères à soupe le premier jour, sans petit-déjeuner, juste avec de l'eau chaude et de la confiture. Ensuite, on observe le temps qu'il faut avant de ressentir la faim, et on ajuste en fonction.

En général, il est rare de diminuer la dose, car cette confiture aide à relancer le métabolisme et l'*agni*. Après quelques jours, la personne peut en assimiler davantage qu'au début.

En résumé, commencez doucement et assurez-vous que votre corps puisse bien digérer.

**Clara :** Est-il possible de combiner, dans la même journée, les **confitures ayurvédiques** avec les plantes que vous avez mentionnées, comme le **triphala** ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Non, il y a déjà une vingtaine de plantes dans la confiture ayurvédique, donc il ne faut rien ajouter d'autre.

**Clara :** C'est important de le préciser, car j'aurais tendance à tout prendre en même temps.

D'ailleurs, une question qui revient fréquemment concerne les sites fiables où l'on peut acheter toutes ces plantes et confitures. Pouvez-vous nous rappeler le site, que je vais ensuite partager dans le chat ?



**Joyce Villaume-Le Don** : C'est un site fiable, mais qui peut être un peu lent. Il faut donc faire preuve de patience, car la livraison peut prendre jusqu'à trois semaines. Le site est <https://www.la-boutique-ayurvedique.com/>

## Conclusion

**Clara** : Nous arrivons à la fin de ce webinaire de ce mois-ci. Avant de conclure, n'hésitez pas à partager les sujets que vous aimeriez aborder lors des prochaines sessions de l'année. Cela nous aidera à organiser le programme.

Ce soir, nous avons exploré plusieurs thèmes, notamment comment préserver notre vitalité, ralentir les effets du temps et nourrir en profondeur cette essence précieuse qu'est **Ojas**.

J'espère que vous repartirez avec des clés concrètes, des inspirations et un nouveau regard sur ce que signifie vieillir en conscience, de manière douce.

Un immense merci à vous, Joyce, pour vos partages toujours sincères et riches. C'est un réel plaisir de vous écouter.

Prenez bien soin de vous et de votre **Ojas**. Nous nous retrouverons en mai pour un nouveau rendez-vous passionnant de l'École de l'Ayurvédā.



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**  
La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Merci à tous et bonne soirée.

**Joyce Villaume-Le Don** : Bonne soirée.



**L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA**

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

## **LES QUESTIONS DES ABONNÉS**





## Liens et contacts utiles

**Joyce Villaume-Le Don :**

Tel. 06 28 06 84 45 par SMS ou Whatsapp de préférence.

**Site web:** [www.ayurveda-consciences.fr](http://www.ayurveda-consciences.fr)

**Détails sur le panchakarma en Inde :** Vous trouverez un onglet "[Cours en Inde](#)" tout en bas de la page. Dans cette section, nous proposons également des cours en université, ce qui vous permettra d'obtenir des informations sur la dernière cure : vous y trouverez des photos, des détails et des indications sur le lieu.

**Produits ayurvediques :** [www.la-boutique-ayurvedique.com](http://www.la-boutique-ayurvedique.com)

## Prise en charge de l'algodystrophie

**Clara :** "Comment soigner une algodystrophie à la suite d'une fracture du pied ?"

**Joyce Villaume-Le Don :** Je vais répondre de manière globale. Cela signifie que la cicatrisation ne s'est pas faite correctement.



Nous aurions besoin de précisions afin de savoir s'il s'agit uniquement d'os fracturés mal ressoudés, ce qui pourrait expliquer les douleurs, ou s'il y a également des **ligaments**, des **tendons**, ou d'autres structures qui ont été touchés et qui pourraient être enflammés.

Si ce sont seulement les os, il faudra soutenir la recalcification et la redensification. Dans ce cas, on pourra utiliser de la **Shallaki** et pratiquer des massages quotidiens avec de l'**huile de sésame**. S'il y a beaucoup d'inflammations ou de boursouffures, il faudra adapter le traitement.

En cas de douleurs, l'utilisation quotidienne de l'huile **Mahanarayan** en massage, suivie de l'application d'une serviette chaude, peut être bénéfique.

Il faudra aussi vérifier si le mouvement doit être limité, car un os mal cicatrisé risque d'aggraver la situation, non seulement la douleur, mais aussi l'état général.

C'est la première chose que je peux dire, même s'il manque quelques informations.

Un os fracturé qui ne s'est pas réparé correctement peut continuer à provoquer des douleurs.

Dans ce cas, il serait utile de faire une radio pour évaluer comment l'os s'est ressoudé. Cela permettrait de déterminer s'il s'agit uniquement d'un problème **osseux** ou si des éléments **nerveux**, **ligamentaires** ou **tendineux** sont impliqués, afin d'ajuster le traitement en fonction de la structure concernée.

Je ne comprends pas entièrement la situation d'après votre description. Sinon, je vous aurais directement donné les symptômes et les solutions. Mais ici, cela me semble plus complexe : cela peut être un **os** mal ressoudé, comme cela peut être un **tendon** ou un **muscle** mal remis. Il est donc important que je sois



certaine de ce dont il s'agit pour pouvoir vous répondre de manière appropriée.

## Prise en charge de la gingivite

**Clara** : “Comment soigner une gingivite ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : En cas de **gingivite**, vous pouvez réaliser des bains de bouche à base d'**aloe vera**, ce qui devrait suffire.

Il est également possible d'utiliser un mélange d'**huile de coco** et d'**huile essentielle de menthe poivrée** pour les bains de bouche, ou d'appliquer directement sur les gencives un mélange de **curcuma** et de **miel**.

## Problèmes de transit intestinal

**Clara** : “À 75 ans, comment régler un problème de transit ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est la même approche, que vous ayez 25 ans ou 65 ans. Simplement, à votre âge, la situation peut être plus chronique, ce qui m'alerterait davantage.



Globalement, on peut commencer par donner du **triphala** associé à de l'**amalaki** : 50 % **triphala**, 50 % **amalaki**.

De plus, il est essentiel d'intégrer des matières grasses de qualité dans l'alimentation, car une alimentation trop sèche empêcherait toute amélioration.

Nous allons ajouter du **ghee**, ou de l'**huile d'olive**, selon votre situation, notamment en cas de **cholestérol**.

Par ailleurs, des lavements à base d'**huile de sésame** peuvent être pratiqués. Ce ne sont pas exactement des lavements classiques, mais plutôt un soin ciblé pour lutter contre la déshydratation du **côlon**, souvent à l'origine de la constipation.

Il sera nécessaire d'introduire 60 ml d'**huile de sésame** mélangée avec une cuillère à café de **sel**, en lavement, de préférence le soir.

L'objectif est de lubrifier le **côlon** et d'apaiser **Vata**, car la **constipation** est toujours liée à une aggravation de **Vata** dans cette zone.

En complément, il est aussi possible de prendre de l'**huile de ricin** le soir. Ce n'est pas très agréable au goût, mais c'est efficace. Vous pouvez commencer par deux cuillères à soupe, éventuellement mélangées avec du **jus d'abricot**, pour rendre la prise plus supportable.

Avec toutes ces mesures, la situation devrait commencer à évoluer.



## Perte de cheveux

**Clara** : “Perte de cheveux féminine après 60 ans localisée sur le front à gauche, sans présence de pellicules ni de psoriasis. Ma sœur est également concernée, avec une perte sur l'ensemble du front”.

**Joyce Villaume-Le Don** : Il semble y avoir un facteur génétique en jeu. Lorsque les cheveux ne poussent pas, cela peut venir de trois causes principales :

- le corps manque de nutriments ;
- quelque chose nuit au cheveu de l'intérieur ;
- il n'y a pas une stimulation suffisante de la pousse.

Dans votre cas, puisque cela touche également votre sœur, cela ressemble davantage à la deuxième hypothèse.

Dans cette situation, deux approches sont possibles. Il est recommandé de prendre des plantes régénérantes, comme le **triphala** et l'**amalaki**, afin d'apporter une nutrition de qualité qui soutiendra la repousse.

En parallèle, il faut stimuler localement le bulbe capillaire en appliquant de l'huile de **bhringaraj**, qui est l'huile de référence pour favoriser la croissance des cheveux.

Toutefois, au vu de votre description, il est possible qu'un traitement plus approfondi soit nécessaire, comme la mise en place de lavements alternés. En effet, si une composante génétique est présente, il faudra soutenir le corps de



manière plus intensive. Mais dans un premier temps, ces premières étapes sont une bonne base.

## Detoxifier l'organisme

**Clara** : “Comment se rendre “propre” ? J'imagine que c'est lié à ce que vous disiez sur **Ojas** et le fait de se purifier.

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est une excellente question, car le mot "propre" est entre guillemets. Il ne faut pas envisager le corps comme quelque chose qui doit être nettoyé au sens strict, comme on nettoie de la vaisselle.

Cette idée peut être malsaine, car nous sommes des organismes vivants, en constante interaction avec des bactéries et de nombreux échanges. Nous sommes de la matière en mouvement. Vouloir "nettoyer" cela de manière excessive n'a pas de sens.

Pour que le corps soit "propre", il est important que les échanges intracellulaires se déroulent de manière optimale, sans accumulation de déchets, que ce soit lors de la digestion des aliments ou dans les échanges entre les cellules. Cela dépend directement de la qualité du métabolisme.

Pour soutenir un bon métabolisme, il est utile de pratiquer de petits jeûnes, toujours avec mesure. Il ne s'agit pas de jeûner de manière désordonnée, car un jeûne mal conduit peut entraîner une nouvelle intoxication et un cercle vicieux.



L'idée est plutôt de manger léger le soir, en prenant seulement une soupe ou un fruit. Ainsi, jusqu'au matin, le corps a le temps de se concentrer sur d'autres fonctions que la digestion, favorisant des échanges cellulaires plus qualitatifs. En effet, une grande partie de l'énergie reste mobilisée en permanence pour digérer.

En complément, certaines plantes peuvent soutenir le métabolisme, comme la **guduchi** (que je recommande souvent) et le **musta**, généralement utilisées ensemble pour détoxifier l'organisme.

Enfin, quelques signes permettent de savoir si votre organisme est bien "propre" :

- une langue rose ;
- une sensation de faim deux à trois fois par jour ;
- vous avez de l'énergie.

## Le Panchakarma

**Clara** : “Où et avec qui réalise-t-on ce bilan et ce nettoyage ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Vous pouvez faire cela en Inde ou en Suisse. En France, à ma connaissance, il n'existe pas d'options de qualité.



J'ai exceptionnellement proposé ce service en France, mais en raison de limites réglementaires, cela reste très restreint. Je l'ai fait de manière confidentielle pour des personnes de confiance ayant réellement besoin de ce traitement.

Le **panchakarma** implique une prise en charge sur plusieurs jours, parfois jusqu'à 10 jours.

Chaque année, j'organise des **panchakarma** en Inde, en collaboration avec une université et un hôpital ayurvédique qui disposent d'un service dédié avec des médecins, infirmières et soignants. Ils ont tous les moyens nécessaires pour effectuer les analyses préalables : analyses de sang, d'urine, tests d'effort, etc. Cela nous permet de savoir précisément ce que nous faisons.

Ils bénéficient d'une pharmacie et chaque participant reçoit également un traitement ayurvédique. Tous les médecins en Inde pratiquent à la fois l'allopathie et l'Ayurvéda, ce qui leur permet de connaître les traitements déjà suivis par les patients.

Si nécessaire, et en cas d'urgence, ils peuvent administrer des médicaments allopathiques de manière légale.

Le prochain **panchakarma** aura lieu en novembre, à Pune. Vous trouverez les informations et les nouvelles dates [sur le site internet de mon école](#), Ayurvéda et Consciences.

## Brûlures d'estomac

**Clara:** “Que faire en cas de brûlures d'estomac ?”



**Joyce Villaume-Le Don** : Cela est assez simple à gérer. Il est nécessaire d'éviter les aliments qui peuvent aggraver la situation, à savoir :

- l'**alcool** ;
- les aliments épicés ;
- le **café** ;
- le **citron**.

Vous pouvez prendre de l'**aloe vera**, du **ghee**, de l'eau chaude et du **ghee**, cela vous apportera beaucoup de soulagement.

Vous pouvez aussi essayer la **shatavari**. En Inde, cela m'arrive parfois de ressentir des brûlures d'estomac à cause des plats très épicés, et c'est généralement la **shatavari** que je prends dans ce cas.

Récemment, en Inde, j'ai pris ce qu'on appelle le **shatavari kalpa**, une préparation de **shatavari** avec un peu de **sucre**. Le **sucre** de bonne qualité peut apaiser les sensations de brûlure.

## Interactions médicamenteuses

**Clara** : “Est-ce que les traitements par les plantes ayurvédiques sont compatibles avec la prise d'**anticoagulants** ?”



**Joyce Villaume-Le Don** : Je n'apprécie pas les **anticoagulants** et je vais vous expliquer pourquoi.

Pour moi, toutes les médecines doivent fonctionner ensemble, et je n'ai aucun problème avec la médecine allopathique. Je pense qu'elle est très utile, performante et qu'elle a un rôle essentiel dans notre société.

Toutefois, certains médicaments, donnés sur le long terme, créent un terrain pathologique, et c'est quelque chose que j'ai observé à de nombreuses reprises. Les **anticoagulants** font partie de ces médicaments.

Aujourd'hui, si vous avez un **problème cardiaque**, même si ce n'est pas toujours justifié, votre médecin vous prescrira des **anticoagulants** à vie pour "couvrir" le problème, même si cela n'est pas anodin.

Ces médicaments font naturellement baisser le taux de **plaquettes**, et en Ayurvéda, cela augmente **Pitta** dans votre corps. Cela se manifeste souvent au niveau du pouls.

Une personne sous **anticoagulants** ne passe pas inaperçue. Après quelques années de prise de ces médicaments, des maladies liées à **Pitta** commencent à apparaître, mais la personne ne fait souvent pas le lien.

Il arrive fréquemment que l'on doive lutter contre les effets secondaires de médicaments censés être essentiels, mais qui finalement causent des effets indésirables. Les **anticoagulants**, en tant que tels, posent ainsi un problème.

Si vous êtes sous **anticoagulants**, il est évident que certaines plantes ne pourront pas être utilisées, car elles augmentent le risque de **saignement**.

**Les plantes qui augmentent *Pitta* doivent être évitées en cas de prise d'anticoagulants.**



Si des troubles liés à **Pitta** sont déjà présents, il sera nécessaire de chercher des alternatives pour atténuer les effets des **anticoagulants**, car de nombreuses plantes utilisées pour traiter ces troubles peuvent en diminuer l'efficacité.

Le problème, dans ce cas, n'est pas dans les plantes ayurvédiques, mais bien l'**anticoagulant** lui-même. Si cela m'arrivait, je remplacerais sans hésiter les **anticoagulants** par de la médecine ayurvédique. Rien que le fait de prendre des épices au quotidien a un effet **anticoagulant** naturel. Il existe d'autres **anticoagulants**, bien plus holistiques, que ce médicament, qui, au final, crée d'autres problèmes.

De plus, les patients ne se rendent souvent pas compte des effets secondaires, comme l'**irritabilité**, qui est un signe d'augmentation de **Pitta**. Ils peuvent aussi souffrir de problèmes d'**insomnie**.

Lorsqu'une autre plante est introduite, cela peut provoquer des saignements, bien que ce ne soit pas dû à nos traitements, mais plutôt à l'effet des **anticoagulants**. Je vous parle de tout cela parce que j'ai déjà eu plusieurs cas similaires.

## Le cholestérol et le ghee

**Clara** : "La consommation de **ghee** est-elle recommandée en cas de **cholestérol** élevé ou de **problèmes cardiovasculaires** ?"



**Joyce Villaume-Le Don** : Non, vous devriez plutôt privilégier l'**huile d'olive**, qui augmente vos **HDL**. Plus vos niveaux de **HDL** sont élevés, mieux votre corps gère le mauvais **cholestérol**.

## Le lait

**Clara** : “Ne faut-il pas du **lait** sain, sans dopage de la vache ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : J'aime bien l'expression "dopage de la vache". Il est évident que la qualité de vie de l'animal et de son alimentation influencent la qualité de son **lait**.

Aujourd'hui, la production de **lait**, qu'elle soit bio ou non, peut être remise en question, mais cela n'empêche pas le **lait** de rester un aliment régénérant.

Aussi, certains aliments, comme le **lait**, doivent clairement être consommés bio.

**Clara** : “Quel type de **lait** serait-il préférable de boire ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Le **lait** de vache est le plus riche en qualité, tandis que le **lait** de chèvre est le plus facile à digérer.

**Clara** : “Faut-il prendre du **lait** cru pour bien l'assimiler ?”



**Joyce Villaume-Le Don** : Le **lait** cru soulève souvent la question de la sécurité alimentaire. En effet, bien qu'il puisse contenir des bactéries potentiellement nuisibles, il présente également des avantages.

Cependant, choisir le **lait** cru implique un certain risque, ce qui me semble inutilement dangereux. Une alternative plus sûre serait de consommer du **lait** micro-filtré.

Quant au **lait** entier, il est en effet le plus nutritif, mais aujourd'hui, il est difficile pour beaucoup de le digérer, ce qui représente une autre problématique.

On entend parfois dire qu'après l'âge de sept ans, nous ne serions plus capables de digérer le **lait**. C'est une idée absurde. L'humanité a survécu pendant des millénaires grâce au **lait** de vache, que nous avons consommé tout au long de notre vie.

Si certains d'entre nous ont des difficultés à le digérer aujourd'hui, c'est probablement à cause de notre mode de vie, de notre alimentation et du stress, et non d'une incapacité biologique générale.

Notre capacité digestive s'est affaiblie au fil des années. Il suffit de comparer la façon dont les gens mangeaient lors des fêtes il y a 50 ans et la façon dont nous mangeons aujourd'hui.

Nos capacités digestives diminuent, et cela n'est pas dû uniquement à la qualité des aliments, mais aussi à un problème de fond qui reste souvent ignoré. Certes, certains aliments nécessitent une production de meilleure qualité, et certains sont effectivement plus lourds à digérer, mais il y a aussi une crise de la digestion qui s'aggrave.

**Clara** : “Je transforme le **lait de chèvre** en **kéfir**. Est-ce que c'est bien ?”



**Joyce Villaume-Le Don** : Le **kéfir** ne possède pas les mêmes propriétés que le **lait**.

Lorsque je parle de **lait**, je fais référence uniquement au **lait** liquide, qui est un aliment avec des vertus spécifiques. Le **kéfir**, bien qu'il soit plus facile à digérer que le **lait**, présente des caractéristiques différentes.

Le **lait** a la capacité de réduire **Pitta**, alors que le **kéfir** tend à l'augmenter.

Cette variation s'applique à tous les produits laitiers : le **fromage** n'a pas les mêmes effets que le **yaourt**, le **yaourt** diffère de la **crème**, la **crème** n'a pas les mêmes qualités que le **beurre**, et le **beurre**, à son tour, est bien différent du **ghee**.

Chaque produit laitier a des propriétés uniques en raison de sa composition moléculaire et de sa préparation.

**Clara** : “Est-ce que vous préconisez du **lait** pasteurisé ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Dans l'idéal, je privilégie le **lait** micro-filtré car il est plus léger. Cependant, si le seul choix disponible est du **lait** pasteurisé, il reste un aliment régénérant, même s'il perd en assimilabilité à cause de la pasteurisation.

**Clara** : “Comment fait-on quand on ne digère pas la caséine des trois laits animaux ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Il est d'abord nécessaire de renforcer votre **agni**.

Un autre facteur qui explique pourquoi le **lait** est mal digéré aujourd'hui, c'est le fait que, pendant longtemps, les mamans ont donné du **lait** en poudre. Cela



a perturbé la capacité digestive de toute une génération, rendant le lait difficile à supporter, car la qualité du **lait** était médiocre.

Par ailleurs, en plus de renforcer votre **agni**, consommez du **lait** dilué avec une quantité égale d'eau. Buvez ce mélange chaud pour faciliter l'assimilation.

Vous pouvez également ajouter des épices, et si vous souhaitez le sucrer, un peu de **miel** pourrait aider à l'assimilation.

## Présence d'insectes dans l'alimentation

**Clara** : "Comment agir face aux produits contenant des insectes broyés comme source de protéine, présents dans les **farines** ou le **pain**, lorsqu'on sait qu'ils peuvent être toxiques ?"

**Joyce Villaume-Le Don** : J'en ai discuté avec mes élèves il y a quelque temps, cela me revient.

Pour moi, c'est une question avant tout culturelle. Dans notre société, nous pouvons manger des grenouilles ou des escargots, mais pas des insectes.

De plus, même si l'on admet l'idée de manger des insectes, d'un point de vue ayurvédique, cela reste inacceptable. Les insectes sont considérés comme **tamasiques**, car ils se nourrissent de déchets. En les consommant, vous ingérez quelque chose qui a lui-même ingéré des déchets.

Par conséquent, si l'on sait qu'ils sont présents dans un produit, il est préférable de l'éviter.



## Traiter une sciatique

**Clara** : “Que faire pour une **sciatique** qui va et qui vient ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour une **sciatique** qui apparaît de manière intermittente, certaines plantes ayurvédiques peuvent être utiles, comme le **Yograj Guggulu**, qui est généralement l'un des premiers remèdes conseillés.

L'idéal serait de consulter en cabinet, car nous pouvons alors pratiquer un soin appelé **Agni Karma** : il consiste à appliquer une chaleur intense pendant trois secondes sur différents points douloureux, afin d'accélérer le processus de déblocage.

## Alternatives au Lévothyrox

**Clara** : "Peut-on éviter de prendre du Lévothyrox en cas de **maladie d'Hashimoto** ?"

**Joyce Villaume-Le Don** : Si vous souffrez de la **maladie d'Hashimoto** depuis longtemps et que vous prenez déjà du Lévothyrox, il est déconseillé d'arrêter ce traitement brutalement.

En revanche, si vous venez de recevoir un diagnostic récent de maladie thyroïdienne, et que vous n'avez pas encore commencé le Lévothyrox, d'autres approches sont possibles.

L'Ayurvêda, tout comme d'autres médecines traditionnelles, comme la médecine chinoise, proposent des solutions alternatives.



Si vous êtes déjà sous traitement, l'idéal est de continuer votre médication tout en cherchant à soutenir et améliorer le fonctionnement de votre **thyroïde** en parallèle, notamment par des méthodes complémentaires comme l'Ayurvéda.

Si, en revanche, votre diagnostic est récent et que vos symptômes restent gérables, il est préférable de s'attaquer directement aux causes pour tenter d'éviter une dépendance au Lévothyrox.

La **thyroïde** est un organe sensible, mais aussi capable de se rééquilibrer rapidement si elle est bien soutenue.

## Atténuer les symptômes de Parkinson

**Clara** : “Je suis dans une famille d'accueil parce que j'ai la maladie de Parkinson. Auriez-vous quelque chose pour atténuer cette maladie ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Il existe une plante aux propriétés anti-parkinsoniennes, appelée **Kapikacchu** (ou **Mucuna pruriens**).

Posologie : 6 grammes pour 70 kilos de poids corporel.

En complément, je propose un mélange pour les personnes atteintes de **Parkinson**, composé en parts égales de :

- **Shatavari** ;



- **Ashwagandha** ;
- **Kapikacchu** ;
- **Guduchi**.

La dose totale de ce mélange peut atteindre jusqu'à 10 grammes par jour.

J'ai obtenu d'excellents résultats avec cette approche.

## Troubles sensitifs aux jambes

**Clara** : “J'ai un disque affaissé dans le bas de la colonne vertébrale. Cela provoque des sensations désagréables dans les jambes, comme des fourmillements, une impression de bulles, ainsi que des gênes au niveau des chevilles, sur le côté intérieur.

Je suis très inquiète à l'idée qu'il puisse s'agir d'une maladie neurologique. Les premiers spasmes seraient apparus après la prise d'antidépresseurs, que j'ai arrêtés au bout de deux mois.

Par ailleurs, ces symptômes ont commencé à s'installer progressivement il y a trois ans, à la suite d'un stress important lié à un changement de vie. Que puis-je faire ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Avant toute chose, il est essentiel d'établir un diagnostic précis.



Il est possible que vos symptômes soient simplement liés aux sensations dans les jambes que vous décrivez. Cela pourrait être d'origine neurologique, mais dans un premier temps, je vérifierais plutôt le bon fonctionnement des nerfs.

Étant donné votre antécédent de **tassement vertébral** et de **problème de disque**, il est tout à fait possible que certains nerfs soient comprimés, ce qui expliquerait les sensations ressenties.

C'est donc la première piste que j'explorerais avant de penser à une cause neurologique plus grave.

Par ailleurs, des **troubles circulatoires**, au niveau des **artères**, des **veines** ou du **retour veineux**, pourraient également être en cause.

Il existe donc plusieurs hypothèses à évaluer avant d'envisager un problème neurologique, qui serait, pour moi, un dernier recours.

## Toux chronique

**Clara** : "J'ai une **toux chronique** sans antécédents de tabagisme. Que puis-je faire ?"

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour une **toux chronique**, vous pouvez essayer de prendre du **Pippali** : ajoutez trois pincées dans un verre de lait chaud que vous consommerez, de préférence au moment où la **toux** est la plus présente.

Il est important de ne rien manger ni mélanger avec d'autres substances pendant la prise. Cette méthode simple peut aider à soulager les symptômes.



Vous pouvez continuer cette cure pendant un maximum de deux semaines. Ensuite, il est recommandé de faire une pause, car le **Pippali** est assez actif.

## Traitement de l'eczéma sec

**Clara** : “Que prendre contre l'eczéma sec ?”

**Joyce Villaume-Le Don** : Il est essentiel de prendre des graisses en interne.

Un exemple de traitement serait l'utilisation de **Tikta Ghrita**, un **ghee** médicalisé.

Il est également conseillé de prendre une plante pour régénérer la qualité du **sang**, ce qui améliorera l'apport sanguin à votre **peau** et renforcera sa défense naturelle.

La plante **sariva** à raison de 3 grammes par jour.

En parallèle, pour un soin externe, il est important de bien hydrater la peau avec du **ghee**, qui est idéal pour cela.