INFINIE SANTÉ · GUIDE PRATIQUE

# L'Ayurveda *au naturel*

Doshas, feu digestif, routine, alimentation et grandes plantes : la sagesse de la médecine traditionnelle indienne

Les trois doshas · Agni · Routine et saisons · Grandes plantes · Programme 21 jours · Sélection de produits

www.infinie-sante.com

# Sommaire


Introduction ..... 3

01 Comprendre l'Ayurveda ..... 4

02 Les trois doshas ..... 6

03 Agni, le feu digestif ..... 7

04 La routine ayurvédique ..... 8

05 L'alimentation ayurvédique ..... 9

06 Les grandes plantes ayurvédiques ..... 10

07 Précautions ..... 13

08 La sélection Infinie Santé : la gamme Ayur-Vana ..... 15

Programme 21 jours ..... 20

Conclusion ..... 22

Sources et mentions ..... 23

# Introduction

*L'Ayurveda, la « connaissance de la vie », est l'une des plus anciennes traditions de santé au monde ; elle propose une vision globale où l'alimentation, le rythme de vie, les plantes et l'esprit forment un tout.*

Née en Inde il y a plusieurs millénaires, l'Ayurveda reste aujourd'hui une médecine traditionnelle très pratiquée dans le sous-continent indien, et de plus en plus connue en Occident. Ses grands principes sont simples à comprendre : chacun possède une constitution propre, la digestion est au cœur de l'équilibre, et la santé se cultive au quotidien par des gestes réguliers.

Ce guide vous propose de découvrir cette tradition de façon claire et pratique :

- **Comprendre** les fondements de l'Ayurveda : les cinq éléments, les trois doshas, le feu digestif.
- **Appliquer** ses principes au quotidien : routine du matin, alimentation, rythme des saisons.
- **Connaître** les grandes plantes ayurvédiques et les utiliser avec discernement, avec la gamme Ayur-Vana d'Infinie Santé.

> **Important.** Ce guide est informatif. Les usages décrits relèvent de la **tradition ayurvédique** et ne constituent pas des allégations de santé. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie. Plusieurs plantes ayurvédiques peuvent interagir avec des médicaments (anticoagulants, antidiabétiques, traitements de la thyroïde, du cœur ou de la tension) : demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant une cure, et ne remplacez jamais un traitement prescrit.

CHAPITRE 01

# Comprendre l'Ayurveda

*Une tradition millénaire, qui considère chaque personne comme un être unique, en relation avec la nature qui l'entoure.*

## Une science de la vie

Le mot **Ayurveda** vient du sanskrit ayus, la vie, et veda, la connaissance. Ses grands textes fondateurs, comme la Charaka Samhita et la Sushruta Samhita, ont été rédigés il y a environ deux mille ans, à partir d'un savoir plus ancien encore.

En Inde, l'Ayurveda est enseignée à l'université et encadrée par un ministère dédié aux médecines traditionnelles. L'Organisation mondiale de la santé a publié des référentiels de formation à cette pratique.

## Les principes essentiels

**selon l'Ayurveda, un agni équilibré est la clé de la vitalité**

*Les grands principes de l'Ayurveda, des éléments à l'équilibre de chacun.*

1. **Les cinq éléments** : l'éther (l'espace), l'air, le feu, l'eau et la terre composent toute chose, y compris le corps humain.
2. **Les trois doshas** : ces éléments s'associent en trois forces, Vata, Pitta et Kapha, qui régissent les fonctions du corps et de l'esprit.
3. **La constitution (prakriti)** : chacun naît avec un équilibre propre entre les trois doshas, qui détermine sa morphologie, sa digestion, son sommeil, son tempérament.
4. **Le feu digestif (agni)** : il transforme les aliments, mais aussi les expériences et les émotions. Un agni équilibré est, selon la tradition, la clé de la vitalité.
5. **L'équilibre** : la santé est vue comme un équilibre dynamique entre les doshas, à entretenir au fil des jours et des saisons.

**3 doshas**

Vata, Pitta et Kapha : selon l'Ayurveda, chacun de nous est un mélange unique de ces trois forces, avec en général un ou deux doshas dominants.

## Une approche globale

L'Ayurveda ne se limite pas aux plantes. Elle associe :

- **L'alimentation**, adaptée à sa constitution et à la saison ;
- **Les routines** quotidiennes (dinacharya) et saisonnières (ritucharya) ;
- **Les massages** à l'huile (abhyanga) ;
- **Le yoga** et la respiration (pranayama) ;
- **La méditation** et l'hygiène de l'esprit ;
- **Les plantes**, sous forme de poudres, de décoctions, de gélules ou d'huiles.

CHAPITRE 02

# Les trois doshas

*Connaître son dosha dominant aide à comprendre ses tendances et à choisir les habitudes qui nous équilibrent.*

## Vata, Pitta, Kapha

| Dosha | Vata | Pitta | Kapha |
|---|---|---|---|
| **Éléments** | Air et éther | Feu et eau | Terre et eau |
| **Qualités** | Léger, sec, froid, mobile | Chaud, vif, intense | Stable, lourd, doux, froid |
| **Fonctions** | Mouvement, respiration, système nerveux | Digestion, métabolisme, chaleur | Structure, lubrification, endurance |
| **En équilibre** | Créativité, enthousiasme, vivacité | Concentration, courage, bonne digestion | Calme, constance, solidité |
| **En excès** | Agitation, inquiétude, sommeil léger, peau sèche, transit irrégulier | Irritabilité, chaleur, acidité, rougeurs | Lourdeur, lenteur, congestion, prise de poids |
| **Saison** | Automne, début d'hiver | Été | Fin d'hiver, printemps |

## Reconnaître ses tendances

1. **Le corps** fin et léger, athlétique, ou robuste ?
2. **La digestion** irrégulière, vive, ou lente ?
3. **Le sommeil** léger, court, ou profond et long ?
4. **Sous stress** inquiet, irritable, ou replié ?

Ce repérage n'est pas un diagnostic, mais une grille de lecture pour mieux se connaître.

## Ce qui équilibre chaque dosha

- **Vata** a besoin de **chaleur, de régularité et de douceur** : repas chauds et à heure fixe, aliments onctueux, massages à l'huile, coucher régulier.
- **Pitta** a besoin de **fraîcheur et de modération** : aliments rafraîchissants, peu d'épices fortes, éviter les efforts aux heures chaudes, cultiver la détente.
- **Kapha** a besoin de **légèreté et de stimulation** : repas légers et épicés, activité physique soutenue, lever tôt, variété.

CHAPITRE 03

# Agni, le feu digestif

*Pour l'Ayurveda, nous ne sommes pas seulement ce que nous mangeons, mais ce que nous digérons.*

## Agni et ama

- **Agni** est le feu digestif : il transforme les aliments en énergie et en tissus.
- **Ama** désigne, dans la tradition, les résidus d'une digestion incomplète. Une langue chargée le matin, une sensation de lourdeur ou de fatigue après les repas en sont, selon l'Ayurveda, les signes.

## Les quatre états d'agni

| État | Ce que l'on ressent | Dosha associé |
|---|---|---|
| **Équilibré** (sama) | Appétit régulier, digestion facile, énergie stable | Équilibre |
| **Irrégulier** (vishama) | Appétit variable, ballonnements, transit capricieux | Vata |
| **Intense** (tikshna) | Faim vive, acidité, chaleur | Pitta |
| **Lent** (manda) | Peu d'appétit, lourdeur, somnolence après les repas | Kapha |

## Les gestes qui entretiennent agni

1. **Manger à heures régulières**, le repas principal à midi, quand le feu digestif est le plus fort.
2. **Manger chaud et cuit**, surtout en automne et en hiver.
3. **Boire de l'eau chaude ou tiède** au cours de la journée, plutôt que glacée.
4. **Utiliser les épices** : gingembre, cumin, coriandre, fenouil, curcuma, poivre.
5. **Manger dans le calme**, en mâchant bien, sans écran.
6. **Laisser 3 à 4 heures** entre deux repas, sans grignoter.
7. **Dîner léger et tôt**, idéalement avant 20 heures.

> **Une astuce traditionnelle** : une fine tranche de gingembre frais avec quelques gouttes de citron et une pincée de sel, 15 minutes avant le repas, pour éveiller l'appétit.

CHAPITRE 04

# La routine ayurvédique

*Dinacharya, la routine quotidienne, est l'un des piliers de l'Ayurveda : des gestes simples, répétés chaque jour, pour accorder son rythme à celui de la nature.*

## La routine du matin

1. **Se lever tôt**, idéalement avant le lever du soleil.
2. **Gratter la langue** avec un gratte-langue, pour éliminer le dépôt de la nuit.
3. **Se rincer la bouche** et se brosser les dents ; la tradition propose aussi de faire tourner une cuillère d'huile de sésame dans la bouche quelques minutes, puis de la recracher.
4. **Boire un grand verre d'eau tiède**.
5. **Se masser à l'huile** (abhyanga), du sommet de la tête aux pieds, avant la douche.
6. **Bouger** : quelques postures de yoga, une marche, des étirements.
7. **Respirer et méditer** quelques minutes.
8. **Prendre un petit-déjeuner** adapté à son appétit.

## Abhyanga, l'automassage à l'huile

- **Vata** : huile de sésame tiède, massage lent et enveloppant.
- **Pitta** : huile de coco ou de tournesol, massage doux et rafraîchissant.
- **Kapha** : huile légère et stimulante, massage énergique et ascendant, ou massage à sec.

Massez-vous 5 à 15 minutes, laissez l'huile agir quelques minutes, puis prenez une douche tiède.

## Le rythme des saisons

| Saison | Dosha à apaiser | Conseils |
|---|---|---|
| **Printemps** | Kapha | Alléger les repas, épices réchauffantes, activité physique, lever tôt |
| **Été** | Pitta | Fraîcheur, fruits et légumes juteux, éviter les heures chaudes et les épices fortes |
| **Automne** | Vata | Repas chauds et onctueux, massages à l'huile, régularité, protection du froid et du vent |
| **Hiver** | Vata et Kapha | Soupes, plats mijotés, épices douces, sommeil suffisant, mouvement |

CHAPITRE 05

# L'alimentation ayurvédique

*L'Ayurveda ne propose pas un régime unique, mais une alimentation adaptée à chacun, à sa constitution et à la saison.*

## Les six saveurs

La tradition distingue six saveurs (rasa), qui devraient idéalement être présentes à chaque repas principal :

| Saveur | Exemples | Effet sur les doshas |
|---|---|---|
| **Sucrée** | Céréales, riz, patate douce, fruits mûrs | Apaise Vata et Pitta, augmente Kapha |
| **Acide** | Citron, yaourt, aliments fermentés | Apaise Vata, augmente Pitta et Kapha |
| **Salée** | Sel, algues | Apaise Vata, augmente Pitta et Kapha |
| **Piquante** | Gingembre, poivre, piment, ail | Apaise Kapha, augmente Vata et Pitta |
| **Amère** | Légumes verts à feuilles, curcuma | Apaise Pitta et Kapha, augmente Vata |
| **Astringente** | Légumineuses, grenade, thé | Apaise Pitta et Kapha, augmente Vata |

## Les grandes lignes selon le dosha

| Dosha | À privilégier | À modérer |
|---|---|---|
| **Vata** | Plats chauds, soupes, céréales cuites, légumes racines, huiles de qualité, épices douces | Crudités, aliments secs et froids, repas sautés |
| **Pitta** | Légumes verts, concombre, courgette, riz basmati, coriandre, menthe, fruits sucrés | Piment, alcool, café, fritures, aliments très salés ou acides |
| **Kapha** | Légumes légers, légumineuses, épices, quinoa, millet, sarrasin | Produits laitiers lourds, sucreries, fritures, excès de pain |

## Quelques classiques de la cuisine ayurvédique

- **Le kitchari** : riz basmati et lentilles corail ou haricots mungo, cuits avec du curcuma, du cumin et du gingembre ; le plat de la simplicité et de la digestion légère.
- **Le lait d'or** : lait végétal chaud au curcuma, au gingembre, à la cannelle et au poivre.
- **Le ghee** : beurre clarifié, utilisé en petite quantité pour la cuisson.
- **Les tisanes d'épices** : cumin, coriandre et fenouil, infusés ensemble après les repas.

CHAPITRE 06

# Les grandes plantes ayurvédiques

*La pharmacopée ayurvédique compte des centaines de plantes ; voici les plus connues, celles que l'on retrouve dans la gamme Ayur-Vana.*

Les usages décrits sont ceux de la **tradition ayurvédique**. Ils ne constituent pas des allégations de santé.

## Triphala, les trois fruits

- **Ce que c'est** : un mélange de trois fruits, l'amalaki (Emblica officinalis), le bibhitaki (Terminalia bellirica) et l'haritaki (Terminalia chebula).
- **Usage traditionnel** : la préparation la plus célèbre de l'Ayurveda, utilisée pour la digestion et la régularité du transit, adaptée aux trois doshas.
- **Précautions** : pas pendant la grossesse et l'allaitement ; commencer par une petite dose ; à distance des médicaments.

## Tulsi, le basilic sacré

- **Ce que c'est** : Ocimum sanctum, plante vénérée en Inde, cultivée près des maisons et des temples.
- **Usage traditionnel** : la sérénité face au stress, le confort respiratoire, les défenses au changement de saison, en tisane ou en gélules.
- **Précautions** : pas pendant la grossesse ; avis médical en cas de traitement anticoagulant ou antidiabétique.

## Shatavari, la reine des plantes féminines

- **Ce que c'est** : la racine d'Asparagus racemosus, une asperge sauvage.
- **Usage traditionnel** : l'équilibre et la vitalité de la femme, à toutes les étapes de la vie ; elle apaise Vata et Pitta.
- **Précautions** : avis médical en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant ou de traitement hormonal ; prudence en cas d'allergie aux asperges.

## Brahmi et Centella, les plantes de l'esprit

- **Brahmi** (Bacopa monnieri) : traditionnellement utilisée pour la mémoire, la concentration et la sérénité, notamment chez les étudiants.
- **Centella** (Centella asiatica), aussi appelée gotu kola : traditionnellement utilisée pour la clarté de l'esprit, la circulation et la qualité de la peau.
- **Précautions** : troubles digestifs possibles avec le brahmi, à prendre au cours d'un repas ; avis médical en cas de traitement de la thyroïde, de maladie du foie ou de traitement sédatif ; pas pendant la grossesse.

## Curcuma, Boswellia et Guggul, les résines et racines de la souplesse

- **Curcuma** (Curcuma longa) : l'épice d'or, traditionnellement utilisée pour le confort articulaire et la digestion, souvent associée au poivre noir.
- **Boswellia** (Boswellia serrata) : la résine de l'arbre à encens indien, traditionnellement utilisée pour la mobilité des articulations.
- **Guggul** (Commiphora mukul) : une résine traditionnellement utilisée pour le métabolisme des graisses et le confort articulaire.
- **Précautions** : curcuma, pas en cas de maladie du foie ou d'obstruction des voies biliaires, avis médical en cas d'anticoagulant ; guggul, avis médical en cas de traitement de la thyroïde, du cholestérol ou anticoagulant ; aucune de ces plantes pendant la grossesse.

## Gymnema, Fenugrec et Arjuna, les plantes du métabolisme

- **Gymnema** (Gymnema sylvestre) : surnommée en hindi « destructrice de sucre », elle est traditionnellement utilisée pour l'équilibre face aux envies sucrées.
- **Fenugrec** (Trigonella foenum-graecum) : graine traditionnellement utilisée pour l'appétit, la digestion et l'équilibre du métabolisme.
- **Arjuna** (Terminalia arjuna) : écorce traditionnellement utilisée en Ayurveda pour le cœur.
- **Précautions** : gymnema et fenugrec, **avis médical en cas de traitement du diabète** ; arjuna, **avis du cardiologue** en cas de traitement cardiaque ou de la tension ; fenugrec, prudence en cas d'allergie aux légumineuses et pas pendant la grossesse.

### Bilva, Tamarin, Tribulus et Neem

- **Bilva** (Aegle marmelos) : le fruit du cognassier du Bengale, traditionnellement utilisé pour l'équilibre intestinal.
- **Tamarin** (Tamarindus indica) : la pulpe de son fruit, traditionnellement utilisée pour le confort digestif.
- **Tribulus** (Tribulus terrestris) : traditionnellement utilisé pour la vitalité masculine.
- **Neem** (Azadirachta indica) : l'arbre purificateur, utilisé en soin de la peau et en hygiène bucco-dentaire.
- **Précautions** : tribulus, avis médical en cas de traitement hormonal, cardiaque ou du diabète ; huile de neem, usage externe uniquement, tenir hors de portée des enfants.

## Les formes traditionnelles et modernes

| Forme | Nom traditionnel | En pratique |
|---|---|---|
| **Poudre** | Churna | Diluée dans de l'eau tiède, du lait végétal ou du miel ; la forme la plus traditionnelle |
| **Infusion, décoction** | Kashaya | Plantes infusées ou bouillies, à boire chaudes |
| **Gélules** | | Pratiques et dosées, à prendre avec un grand verre d'eau |
| **Boisson, jus** | Swarasa | Forme liquide prête à l'emploi |
| **Huile de massage** | Taila | Huile végétale enrichie en plantes, pour l'abhyanga |
| **Soins de la peau** | | Crèmes, mousses et huiles aux plantes ayurvédiques |

## Le moment de prise selon la tradition

- **Avant le repas** : pour éveiller l'appétit et la digestion.
- **Pendant le repas** : pour les plantes qui peuvent irriter un estomac vide, comme le brahmi.
- **Au coucher** : le triphala est traditionnellement pris le soir, dans un peu d'eau tiède.
- **Le matin** : les plantes toniques, et les infusions contenant du thé.

> **Le principe ayurvédique** : une plante est d'autant mieux tolérée qu'elle est adaptée à sa constitution, à la saison et à l'état de son feu digestif. En cas de doute, commencez par une petite dose.

CHAPITRE 07

# Précautions

*Les plantes ayurvédiques sont actives : elles demandent du discernement, comme toute plante utilisée pour sa santé.*

> **Demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien** avant une cure si vous êtes enceinte ou allaitez, si vous suivez un traitement (anticoagulant, antidiabétique, cardiaque, antihypertenseur, de la thyroïde, hormonal ou immunosuppresseur), si vous souffrez d'une maladie du foie ou des reins, ou avant une chirurgie. Les plantes ayurvédiques ne sont pas destinées aux enfants sans avis médical.

## La question de la qualité

Des études menées aux États-Unis au début des années 2000 ont retrouvé des **métaux lourds** (plomb, mercure, arsenic) dans une partie des préparations ayurvédiques vendues en ligne, en particulier certaines préparations traditionnelles à base de minéraux (rasa shastra). D'où l'importance de choisir des produits :

- **dont la composition est clairement indiquée**, avec le nom latin des plantes ;
- **analysés et conditionnés en Europe**, selon la réglementation des compléments alimentaires ;
- **de préférence issus de l'agriculture biologique**.

Les produits Ayur-Vana sont élaborés à partir de plantes sélectionnées en Inde, puis analysés et conditionnés en France.

## Les précautions par plante

| Plante | Précaution |
|---|---|
| **Triphala** | Peut accélérer le transit ; commencer progressivement ; pas pendant la grossesse |
| **Curcuma et poivre** | Pas en cas de maladie du foie ou de calculs biliaires ; avis médical si anticoagulant ; le poivre peut modifier l'absorption de certains médicaments |
| **Guggul** | Avis médical si traitement de la thyroïde, du cholestérol ou anticoagulant |
| **Gymnema, Fenugrec** | Avis médical si traitement du diabète, risque d'hypoglycémie |
| **Arjuna** | Avis du cardiologue si traitement cardiaque ou antihypertenseur |
| **Coleus** | Avis médical en cas de tension basse, de traitement cardiaque ou anticoagulant |
| **Shatavari** | Avis médical si traitement hormonal ou antécédent de cancer hormonodépendant |

| Plante | Précaution |
|---|---|
| **Tribulus** | Avis médical si traitement hormonal, cardiaque ou du diabète |
| **Brahmi, Centella** | Avis médical si traitement de la thyroïde, sédatif ou maladie du foie |
| **Tulsi** | Avis médical si anticoagulant ou antidiabétique |
| **Huiles, crèmes** | Faire un test sur une petite zone de peau ; usage externe |

## Les bons réflexes

- **Une plante à la fois** pour commencer, afin d'observer ses effets.
- **Respectez la dose** et la durée de cure indiquées.
- **Informez vos soignants** des plantes que vous prenez.
- **Arrêtez en cas de réaction inhabituelle** et demandez conseil.

CHAPITRE 08

# La sélection Infinie Santé : la gamme Ayur-Vana

*Plantes bio en gélules et en poudre, infusions, boissons et soins ayurvédiques : voici une sélection par besoin dans la gamme Ayur-Vana. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.*

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. Commencez par une plante à la fois.

## 01 Digestion et transit

Lourdeurs, ballonnements, transit irrégulier : le feu digestif au cœur de l'Ayurveda.

AYUR-VANA
### TRIPHALA Bio 60 gél.
**Amalaki, bibhitaki, haritaki**
Le classique ayurvédique, existe en 120 gél.
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### TRIPHALA Bio Poudre 150 g
**Les trois fruits en poudre**
La forme traditionnelle, à diluer
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### TRIPHALA Bio Boisson 500 ml
**Triphala sous forme liquide**
Pour ceux qui n'aiment pas les gélules
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### BILVA Bio
**Aegle marmelos, 60 gél.**
L'équilibre intestinal
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### JUS DE TAMARIN Bio
**Pulpe de tamarin, 500 ml**
Le confort digestif
Voir la fiche →

**Conseil** Commencez par une petite dose de triphala. Pas pendant la grossesse ni l'allaitement. 2 heures d'écart avec les médicaments.

## 02 Sérénité et respiration

Stress du quotidien, changement de saison : le basilic sacré en tisane ou en gélules.

AYUR-VANA

### TULSI Bio

**Ocimum sanctum, 60 gél.**

Équilibre et respiration

Voir la fiche →

AYUR-VANA

### INFUSION TULSI & GINGEMBRE

**25 sachets bio**

Une tisane réchauffante pour l'hiver

Voir la fiche →

AYUR-VANA

### TULSI & THÉ VERT

**25 sachets bio**

Contient de la théine, plutôt le matin

Voir la fiche →

**Conseil** Tulsi : pas pendant la grossesse ; avis médical en cas d'anticoagulant ou d'antidiabétique.

## 03 Mémoire et concentration

Études, travail intellectuel, envie de garder l'esprit clair.

AYUR-VANA

### BRAHMI Bio Poudre 150 g

**Bacopa monnieri**

La plante ayurvédique de la mémoire

Voir la fiche →

AYUR-VANA

### CENTELLA ASIATICA Bio

**Gotu kola, 60 gél.**

Clarté de l'esprit et qualité de la peau

Voir la fiche →

**Conseil** Le brahmi se prend au cours d'un repas. Avis médical en cas de traitement de la thyroïde, sédatif ou de maladie du foie.

## 04 Articulations et mobilité

Raideurs, activité physique, avancée en âge.

AYUR-VANA

### BOSWELLIA Bio 60 gél.

**Boswellia serrata**

Existe en 120 gél.

Voir la fiche →

AYUR-VANA

### BOSWELLIA Bio 120 gél.

**Boswellia serrata**

Pour une cure plus longue

Voir la fiche →

AYUR-VANA

### CURCUMA PEPPER Bio

**Curcuma et poivre noir**

L'épice d'or et son associé traditionnel

Voir la fiche →

AYUR-VANA

### TRIVANA

**Musta, vidanga, guggul**

Une formule de trois plantes

Voir la fiche →

**Conseil** Curcuma : pas en cas de maladie du foie ou de calculs biliaires, avis médical si anticoagulant. Trivana contient du guggul : avis si traitement de la thyroïde.

## 05 Vitalité féminine et masculine

Les plantes ayurvédiques traditionnelles de la femme et de l'homme.

AYUR-VANA

### SHATAVARI Bio 60 gél.

**Asparagus racemosus**

La plante de la femme, existe en 120 gél.

Voir la fiche →

AYUR-VANA

### SHATAVARI Bio 120 gél.

**Asparagus racemosus**

Pour une cure plus longue

Voir la fiche →

AYUR-VANA

### TRIBULUS Bio

**Tribulus terrestris, 60 gél.**

La vitalité masculine

Voir la fiche →

**Conseil** Shatavari et tribulus : avis médical en cas de traitement hormonal ou d'antécédent de cancer hormonodépendant ; tribulus, avis si traitement cardiaque ou du diabète.

## 06 Équilibre du métabolisme

Envies sucrées, équilibre alimentaire, routine autour du cœur : des plantes à utiliser avec un avis médical si vous êtes traité.

AYUR-VANA
### GYMNEMA SYLVESTRIS Bio
**60 gél.**
La plante des envies sucrées
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### FENUGREC Bio Poudre 150 g
**Trigonella foenum-graecum**
Appétit et digestion
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### GUGGUL
**Commiphora mukul, 60 gél.**
La résine du métabolisme des graisses
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### ARJUNA Bio
**Terminalia arjuna, 60 gél.**
L'écorce traditionnelle du cœur
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### COLEUS Bio
**Coleus forskohlii, 60 gél.**
Une plante du métabolisme
Voir la fiche →

**Conseil** Avis médical indispensable si vous êtes traité pour le diabète, le cholestérol, la thyroïde, le cœur ou la tension, ou sous anticoagulant. Pas pendant la grossesse.

## 07 Les soins ayurvédiques

Le soin de la peau et le massage, piliers de la routine ayurvédique.

AYUR-VANA
### CRÈME DE JOUR TRIPHALA Bio
**75 ml**
Éclat et protection
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### CRÈME DE NUIT au TULSI Bio
**75 ml**
Le soin du soir
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### MOUSSE NETTOYANTE TULSI Bio
**150 ml**
Pureté et douceur
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### HUILE DE NEEM Bio
**30 ml**
Pour les peaux à imperfections
Voir la fiche →

AYUR-VANA
### HUILE KAPHA Bio
**Sésame, gingembre, cannelle, curcuma**
L'huile de massage tonique du matin
Voir la fiche →

**Conseil** Faites un test sur une petite zone de peau 24 heures avant. Huile Kapha : pas pendant la grossesse ni chez l'enfant.

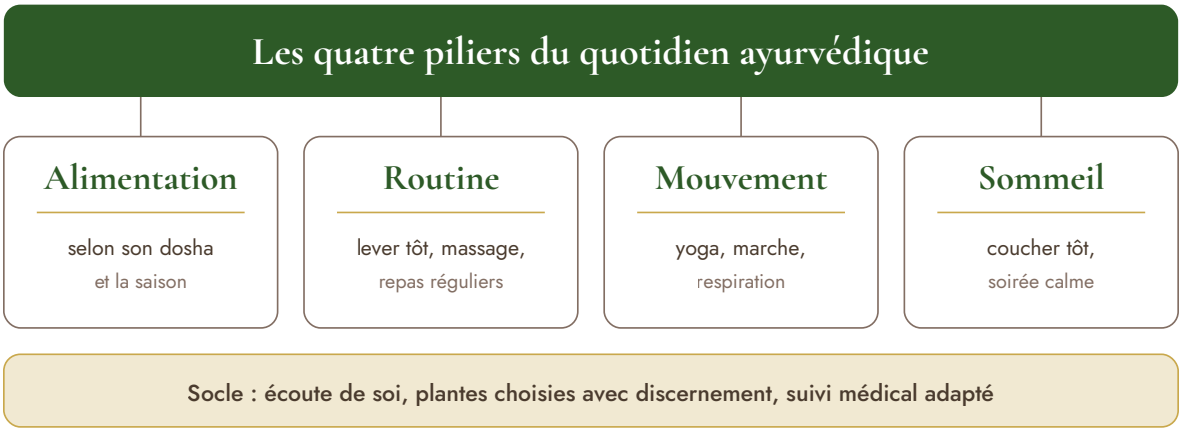
## Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : de 3 semaines à 3 mois selon la plante, puis une pause.
- **Régularité** : à heure fixe, en lien avec les repas.
- **Hygiène de vie** : les plantes accompagnent l'alimentation et la routine, elles ne les remplacent pas.
- **Prudence** : avis médical en cas de grossesse, d'allaitement, de traitement en cours ou de maladie chronique. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

**Pour aller plus loin** : toute la gamme Ayur-Vana sur infinie-sante.com, et le guide « La médecine chinoise au naturel ».

# Programme 21 jours

*Trois semaines pour découvrir l'Ayurveda par la pratique : observer, installer une routine, puis adapter son alimentation.*




*Les plantes viennent en appui de ces piliers, jamais à leur place.*

## Semaine 1 — Observer

- ☐ Repérer son dosha dominant à l'aide du chapitre 2.
- ☐ Observer sa digestion : appétit, lourdeur, transit.
- ☐ Regarder sa langue chaque matin.
- ☐ Prendre ses repas à heures régulières.
- ☐ Boire de l'eau chaude ou tiède dans la journée.
- ☐ Noter son énergie à différents moments de la journée.

## Semaine 2 — La routine du matin

- [ ] Se lever à heure fixe, un peu plus tôt qu'à l'habitude.
- [ ] Gratter la langue et boire un verre d'eau tiède.
- [ ] Faire un automassage à l'huile avant la douche, 2 à 3 fois dans la semaine.
- [ ] Pratiquer 10 minutes de yoga ou d'étirements.
- [ ] Respirer calmement 5 minutes.
- [ ] Débuter, si besoin, une plante adaptée (chapitre 8).

## Semaine 3 — L'assiette ayurvédique

- [ ] Faire du déjeuner le repas principal.
- [ ] Dîner léger, avant 20 heures.
- [ ] Introduire les épices : gingembre, cumin, coriandre, curcuma.
- [ ] Cuisiner un kitchari dans la semaine.
- [ ] Adapter ses repas à son dosha et à la saison.
- [ ] Faire le bilan et garder les gestes qui vous font du bien.

## Le bilan du 21e jour

Notez de 0 à 10, avant de commencer puis au 21e jour :

| Critère | Jour 1 | Jour 21 |
|---|---|---|
| Confort digestif | | |
| Énergie au réveil | | |
| Régularité des repas | | |
| Sérénité | | |
| Qualité du sommeil | | |

# Conclusion

*L'Ayurveda invite à se connaître, à respecter son rythme et celui des saisons : une sagesse ancienne, étonnamment actuelle.*

| | |
|---|---|
| **Connaissez-vous** | repérez votre dosha dominant et vos tendances. |
| **Soignez agni** | repas chauds, réguliers, le principal à midi. |
| **Installez** | une routine du matin simple et régulière. |
| **Suivez** | les saisons dans votre assiette et votre rythme. |
| **Choisissez** | vos plantes avec discernement et l'avis d'un professionnel. |

Ses plantes les plus célèbres, comme le triphala, le tulsi ou le curcuma, s'inscrivent dans une approche globale où l'alimentation, la routine et l'équilibre émotionnel comptent autant que les remèdes. Utilisées avec discernement et dans le respect des précautions, elles peuvent accompagner votre quotidien, en complément d'un suivi médical adapté.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

# Sources et mentions


- Organisation mondiale de la santé — Benchmarks for training in Ayurveda, 2010
- Organisation mondiale de la santé — Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle 2014-2023
- Saper R. B. et al. — Heavy metal content of ayurvedic herbal medicine products, JAMA, 2004
- Anses — Avis relatif aux risques liés à la consommation de compléments alimentaires contenant du curcuma, 2022
- Fiches produits Ayur-Vana, infinie-sante.com


**Mentions** : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les usages décrits relèvent de la tradition ayurvédique. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.