

# L'AYURVÉDA (3<sup>e</sup> partie)

## Apprendre à se nourrir selon son dosha

Nos mauvaises habitudes alimentaires créent des toxines et entraînent une défaillance dans le mécanisme de la digestion. On constate que les doshas (constitutions) commencent à se déséquilibrer au niveau du système digestif. Déséquilibre encore aggravé lorsque s'y ajoutent mauvaise digestion mentale, stress émotionnel ou mauvaise adaptation aux horaires, à la saison, au climat. Connaître les aliments qui conviennent à notre constitution est donc indispensable pour retrouver ou conserver son équilibre.

Nous avons vu dans le numéro du mois de septembre le principe des 5 éléments : terre, eau, feu, air et éther, puis, dans le numéro suivant, les 3 constitutions de base (les doshas) qu'ils composent : vata (air et éther), pitta (feu) et kapha (eau et terre). Ces doshas gouvernent notre structure psychosomatique, et nous allons voir que, s'il veut rester en bonne santé, un pitta ne doit pas se nourrir comme un vata, qui lui-même ne doit pas choisir les mêmes aliments qu'un kapha...

### COMMENT S'ALIMENTER EN FONCTION DE NOTRE DOSHA ?

Les aliments, classés en 6 goûts, sont également composés des 5 éléments, et suivant notre dosha, ils n'ont pas la même influence sur nos organes.

- Le sucré = eau + terre
  - Le salé = feu + eau
  - L'acide = feu + terre
  - Le piquant = feu + air
  - L'amer = air + éther
  - L'astiringent = air + terre
- } augmentent kapha  
 } augmentent pitta  
 } augmentent vata

Ainsi, le **SUCRÉ** (doux) peut augmenter, **alourdir** la constitution **kapha**, mais **pacifier** la constitution **vata**. Le **SALÉ** sera à **modérer** chez **kapha** et **pitta**, mais sera **bon** pour **vata**.

L'**ACIDE** va **tonifier** **vata**, mais attention à un excès d'acidité, car il dérègle les sucs digestifs et perturbe le métabolisme.

Le **PIQUANT** réchauffe le feu digestif et, s'il est trop fort, il **déséquilibrera** **pitta**.

L'**AMER** va **exagérer** **vata** s'il est consommé en excès et

sans onctuosité (air = sec), mais cette saveur a de **grandes qualités nettoyantes**. En effet, ses 2 éléments composants air et éther vont créer de l'espace dans l'organisme et dans les canaux subtils, permettant d'éliminer les blocages.

Et enfin l'**ASTRINGENT** qui est composé essentiellement d'air crée une sensation de restriction dans la bouche, d'assèchement de la salive. Le **vata** doit le **consommer en y ajoutant l'onctuosité** qui lui manque : de l'huile.

### LES SIX GOÛTS

☆ Le **goût sucré** correspond en fait à tout ce qui est **doux au goût**.

C'est le sucre, mais aussi le riz, les pâtes, les céréales, les pommes de terre, le lait, le beurre, la crème, les lentilles. C'est une énergie froide. Cette saveur est régénérante, reconstituante. **Elle tonifie tous les tissus de l'organisme**. C'est aussi la plus difficile à digérer. C'est pourquoi il est préférable de manger le sucré **en début de repas**, car en fin de repas il sera trop difficile à transformer. Ce goût est à **modérer** dans toutes les pathologies de type **kapha** : rhume, bronchite, affections pulmonaires et ORL avec mucosités, diabète, obésité, mucoviscidose, œdème et tumeur, pour ne pas les aggraver.

☆ Le **goût salé** est donné par le **sel de mer** (chlorure de sodium) et le **sel de terre** ou sel de l'Himalaya (chlorure de potassium). Le premier peut entraîner des **réentions d'eau**, mais pas le second.

On retrouve ce goût dans les saumures, les algues et tous les produits de la mer. Ils sont à éviter en cas de pathologie **pitta**, comme des syndromes inflammatoires, infectieux ou de maladies oculaires. C'est une énergie chaude qui a la qualité de **dissoudre les toxines dans les tissus** et d'**augmenter le feu digestif** en petite quantité.

☆ Le **goût acide** se retrouve dans le vinaigre, les cornichons, l'alcool, les aliments fermentés (yaourt, fromage fermenté, choucroute) et dans les fruits acides, pas assez



Dosha dominante VATA



Dosha dominante PITTA



Dosha dominante KAPHA

mûrs, et surtout dans les oranges et les tomates. C'est une énergie chaude et stimulante. **Elle stimule le transit et le feu digestif. Elle donne de l'énergie.** On la retrouve dans la vitamine C. Elle accélère la croissance des tissus, sauf des tissus reproducteurs qui ne l'aiment pas. L'acidité est agressive pour le foie. Aussi, de l'acidité dans le côlon (siège des tissus osseux et articulaires selon l'anatomie ayurvédique) entrainera des inflammations articulaires. Les aliments complets intégraux sont non seulement lourds à digérer, mais en plus ils créent énormément d'acidité en post-digestif. Selon l'Ayurvéda, c'est une **saveur difficile à manier**, car elle perturbe le métabolisme de la digestion et donc l'assimilation au niveau des tissus.

Le **citron** est un aliment special, car il a un effet post-digestif doux et non acide. Il a donc un effet nettoyant et régénérant sur l'organisme. Il est fortement conseillé de remplacer le vinaigre par le citron dans les vinaigrettes et d'en mettre sur le poisson ou les légumes. Il aide à digérer et apporte beaucoup de vitamine C.

★ **Le goût piquant** est une saveur que l'on retrouve dans le poivre, la moutarde, le radis, le gingembre, l'ail, l'oignon et les épices.

Cette saveur est la plus performante pour **augmenter le feu digestif et aussi pour brûler les toxines.** C'est une saveur chaude qui peut faire grimper la température intérieure. Elle peut faire diminuer les œdèmes et aider à lutter contre l'obésité. C'est une **aide précieuse pour la digestion.** Cette saveur apporte des qualités désinfectantes que l'on retrouve dans le clou de girofle, la cannelle, le gingembre et le curcuma (même famille), l'ajowan ou thym indien, l'ail. Le piment n'est pas une épice (toutes originaires d'Inde et d'Asie), car il est originaire d'Amérique du sud. L'Ayurvéda considère qu'il est trop piquant et a un pouvoir trop pénétrant dans le corps. De plus la capsaïcine (molécule qui donne l'effet piquant du piment) engendre une dépendance et une accoutumance.

★ **Le goût amer** se retrouve dans le thé, le café, les légumes verts (choux de Bruxelles, épinards, endives, roquette, chicorée, asperges), certaines épices (cumin, cur-

cuma, cardamome, noix de muscade, coriandre, safran, fenouil), le fenugrec et de nombreuses plantes médicinales. C'est une énergie froide, aux **grandes qualités nettoyantes et détoxifiantes.** Ainsi, il est fortement conseillé de manger des légumes à chaque repas, mais surtout des légumes verts avec un peu d'amertume en cas d'excès de toxines ou d'excès de **kapha** (ex : enfant enrhumé).

★ **Le goût astringent** est typique de la banane pas mûre qui pompe toute la salive. Mais on retrouve ce goût dans tous les fruits pas mûrs, l'aubergine, la rhubarbe, l'asperge, les légumineuses, les graines germées, la grenade, la cardamome, la cannelle et tous les aliments qui contiennent du tanin. C'est une énergie froide qui **resserre les tissus et neutralise les écoulements liquides.** Ainsi, ce goût aide à lutter contre les diarrhées, les transpirations excessives, les rhumes, accélère la cicatrisation et la coagulation sanguine.

Un repas ayurvédique, c'est **un repas qui contient les 6 goûts**, pour garder actifs les 5 éléments dans le corps.

Par exemple, un repas simple, sans viande, c'est : une céréale (doux) + une légumineuse (astringent) + un légume cuit (doux, amer, astringent, acide) + des épices (tous les goûts) + un peu de jus de citron (acide) sur les légumes.

En Occident, **nous limitons souvent notre alimentation au doux, salé, acide.** Il manque souvent le piquant, l'amer et l'astringent. Or, si nous consommons un goût en excès, nous déréglons notre constitution. Si l'excès est répétitif, nous affaiblissons le feu digestif et les toxines se déposent dans les tissus profonds de l'organisme et dérèglent les méridiens. Ensuite, si les toxines se répandent, elles vont créer des troubles sur les organes vulnérables et développer une maladie.

**Les épices permettent d'ajouter au besoin les goûts manquants.** En Inde, sur la table du repas, il y a toujours un plateau à épices et chacun se sert à sa convenance.

*Suite p. 92*

## QUELQUES EXEMPLES D'ALIMENTS ET LEURS EFFETS SUR LES 3 DOSHAS

● **Le poivre** a une saveur chaude et piquante : il peut aggraver **pitta** et stimuler **vata**, mais surtout **kapha**. Ses 2 qualités améliorent le feu digestif : ainsi, le poivre fait passer à 90 % la capacité de digérer qui serait à 50 % sans lui, et donc aide à lutter contre l'obésité. Le poivre est également connu pour dissiper les mucosités pulmonaires (pathologie **kapha**).

● **Le gingembre** a une saveur chaude, piquante (il stimule le feu digestif et brûle les toxines) et douce (régénérant). Il peut aggraver **pitta**, car il est très piquant. C'est un excellent antioxydant, stimulant, tonifiant, qui aide la digestion. En apéritif : 1 dose de jus de gingembre (passer la racine à la centrifugeuse) + 2 doses de jus de citron + 2 doses de miel + beaucoup d'eau plate ou gazeuse. Son côté chaud et piquant améliore **kapha**. Il est expectorant (pathologie **kapha**). Il améliore aussi **vata** et les douleurs de type **vata** (règles douloureuses, douleurs articulaires).

● **La cardamome** a une saveur chaude, amère et astringente (nettoyante – combat l'intolérance aux céréales et rafraîchit l'haleine). Elle est bonne pour **vata** : elle soulage l'aérophagie (air) et calme le système nerveux. Pour bien dormir, on peut boire du lait chaud avec de la cardamome. Elle est bonne pour **kapha** : elle est expectorante. Pour soigner une bronchite, on peut boire du jus de dattes (obtenu en trempant toute la nuit des dattes dans de l'eau) avec du miel et de la cardamome. Elle n'est pas mauvaise pour **pitta** (amère, astringente et non piquante).

● **La noix de muscade** est chaude, piquante, douce et amère. Elle calme les troubles de **vata** (tensions nerveuses, insomnie) et régénère les tissus osseux (tissus **vata**). En effet, la muscade régularise la calcémie. Elle stimule **kapha** (aide l'assimilation, régénère le tissu reproducteur = **kapha**). La muscade peut aider à traiter l'infertilité, mais est à éviter pendant la grossesse, car trop stimulante.

● **Le clou de girofle** a une saveur chaude et piquante (désinfectante) et aussi un peu amère et astringente. Idéal pour **kapha** : il est connu pour être un bon digestif, expectorant, antibactérien et aussi antihistaminique. Pour fluidifier les mucosités, on peut le prendre en décoction avec du miel. Dans une marinade, le clou de girofle aide à la bonne conservation.

● **La cannelle** a une saveur chaude et piquante (élimine les toxines et désinfecte le système digestif), mais aussi douce (calme et régénère le système nerveux de **vata**)



Gingembre



Noix de muscade



Clou de girofle



Curcuma



Coriandre

et astringente. Elle rend plus légers les mets trop sucrés et apaise **kapha**. Une pincée de poudre de cannelle avec du miel soulage l'anxiété et apporte relaxation.

● **Le curcuma** a une saveur fraîche (anti-inflammatoire), amère (nettoyant, antioxydant) et astringente (hémostatique), légèrement piquante (antibactérien). Cette épice est **bonne pour les 3 doshas** et purifie les canaux subtils. Elle peut soigner à long terme les douleurs articulaires à raison de 1 g à 1,5 g par jour. Elle soigne les inflammations cutanées avec un mélange d'eau de rose et de l'aloès (mais ne laisser que 15 minutes, sinon ça tache la peau). Elle soigne bien les maux de gorge en gargarisme avec de l'eau chaude, tout en régénérant les cellules de la gorge. Mis directement sur une plaie, le curcuma stoppe le saignement, désinfecte et aide la cicatrisation. On le dit préventif contre le cancer parce que les cellules cancéreuses ne se développent que sur un terrain inflammatoire.

● **Le cumin** a une saveur fraîche, amère et douce, et légèrement piquante (digestif). Ce qui en fait une excellente épice pour **pitta**, mais **tonifie les 3 doshas**. Il régularise l'élément air (carminatif) et l'élément feu (anti-inflammatoire). Une cuillerée à café dans l'eau de cuisson des choux et des légumineuses permet d'éviter les gaz intestinaux.

● **La coriandre** a une saveur froide, amère (nettoyante) et douce (régénérante) et légèrement piquante (digestive). Comme le cumin, elle régularise **les 3 doshas**, soulage **pitta** et réduit les inflammations. Contre les gaz et pour soigner les intestins : une décoction de graines de cumin et de coriandre, dans laquelle on ajoute, après avoir éteint le feu, des graines de fenouil (à l'essence plus volatile).

● **Le thym indien** (= ajowan) a une saveur prononcée, piquante et chaude, lui donnant une dominante désinfectante (antiseptique, antiparasitaire, antivirale et antimycosique). Le thym est aussi un expectorant, bon pour le système respiratoire (**kapha**).

● **L'ail**, natif de l'Inde du Nord, est piquant (désinfectant et vermifuge) et doux, de qualité chaude. Il est à éviter chez un **pitta** aggravé (brûlures gastriques, colères), mais excellent pour **vata**, responsable de la tension artérielle.

### La nutrition est la clé de vôûte de la santé.

Une alimentation ayurvédique est composée d'aliments sains, frais et respectueux de la nature, parce que tout ce que l'on mange entre dans la fabrication de nos cellules. C'est le point de vue de l'Ayurvêda.

Geneviève Martin