

L'AYURVÉDA

LES GUNAS (QUALITÉS PHYSIQUES ET MENTALES) APPORTÉS PAR LES ALIMENTS

Après avoir étudié, dans les numéros précédents, les trois constitutions, appelées aussi doshas (vata, pitta et kapha), les six goûts (sucré, salé, acide, piquant, amer, astringent) et la façon dont on pouvait se soigner avec les épices, nous allons concevoir les aliments en fonction de leurs qualités et de leurs influences sur notre état de santé.

Avant de savoir quel aliment sera bénéfique pour vous, il faut avant tout, comme à chaque fois en ayurveda, déterminer votre constitution. Bien entendu, on n'est jamais complètement vata ou 100 % kapha, mais il s'agit de grandes tendances.



Dosha dominante VATA

Les **vata** sont souvent minces, petits, ont la peau sèche, de petits yeux, une petite bouche. Ils sont créatifs et enthousiastes, mais ont tendance à s'éparpiller.



Dosha dominante PITTA

Les **pitta** sont souvent blonds avec des taches de rousseur et les yeux clairs. Ils ont l'esprit vif et ont une bonne mémoire. Ils sont chaleureux et aiment la compétition, mais ont tendance à la colère.



Dosha dominante KAPHA

Les **kapha** ont une ossature solide et large, la peau plutôt grasse et les yeux foncés. Ils sont calmes, fidèles et pleins de gentillesse, mais ont tendance à la paresse et à l'embonpoint.

Vata (air et éther) est sec, léger et froid.

Pitta (feu) est chaud, léger et onctueux.

Kapha (eau et terre) est lourd, onctueux et froid.

LES QUALITÉS PHYSIQUES DES ALIMENTS

Pour savoir quels sont les aliments qui vous correspondent le mieux, voyons tout d'abord les qualités physiques des aliments. Il faut se demander s'ils sont :

- Consistants ou légers
- Onctueux ou secs
- De qualité froide ou chaude.

Tout ce qui est **CONSISTANT** alourdira et fera donc du bien à **vata** et du mal à **kapha**. Ce sont les plats en sauce, crémeux, les produits laitiers, les fromages, les gâteaux, les pâtes, le pain, le riz, l'avocat, les œufs, la viande et le soja.

Tout ce qui est **LÉGER** va alléger **kapha** et rendre **vata** plus fragile. Ce sont les chips, les pop-corn, les boissons gazeuses, les crudités, les biscottes, les gaufrettes, les graines germées et les choux qui donnent des gaz.

Tout ce qui est **ONCTUEUX** adoucira **pitta** et lubrifiera **vata**, mais alourdira **kapha**. C'est le beurre, le ghee (beurre clarifié), la crème, l'huile.

Tout ce qui est **SEC** fera du mal à **vata** et pas aux deux autres. Ce sont les pommes de terre, les légumineuses, le pain grillé sur lesquels il faudra ajouter de l'onctuosité pour **vata** et les fruits secs qu'il faudra réhydrater dans un bol d'eau, la nuit, pour les manger ensuite au petit déjeuner.

Tout ce qui est **FROID OU FRAIS** est bon pour **pitta**. Le sucré, l'amer et l'astringent ont une énergie froide. Tout ce qui est mangé froid et non glacé fera du bien en pleine saison chaude.

Tout ce qui est **CHAUD** réchauffera **vata** et **kapha**. Car le froid est la seule qualité que **vata** et **kapha** ont en commun. Sinon, ils sont opposés. Les goûts piquant, acide et salé ont une énergie chaude et feront du bien à tous par grand froid.

QUI MANGE QUOI ?

✿ **Vata** aura tout avantage à manger chaud et cuit (plus digeste), salé et sucré, avec de l'huile d'olive ou de sésame qui lui convient particulièrement. Il est préférable qu'il n'abuse pas des crudités, des graines germées, des aliments fermentés, des sodas ou de l'eau gazeuse, du thé et du café. Il devra éviter ce qui donne des gaz ou corriger avec des épices (cumin, coriandre, fenouil, curcuma, asa foetida, moutarde, poivre, muscade, cardamome) et faire toaster le pain. La viande, le poisson et les œufs (de nature chaude et nourrissants) sont bons pour lui et plus digestes avec du poivre et du curcuma. Les fruits secs sont bons à condition de les réhydrater. Les dattes et les figues apportent des fibres et les amandes calment le système nerveux.



Soupe avocat-cumin, bonne pour vata



Légumes crus au citron vert, bons pour pitta



Légumes chauds (à bien poivrer), bons pour kapha

✿ **Pitta** aura intérêt à manger frais, mais jamais glacé, sucré et doux, végétarien le plus possible. Les œufs sont à éviter si le foie est sensible. Le salé des produits de la mer peut être adouci en cuisant le poisson dans le lait de coco ou en y ajoutant du jus de citron (effet post-digestif doux). Toutes les céréales sont bonnes pour lui. Les fruits (doux et bien mûrs) et légumes crus lui conviennent bien (surtout le concombre, car il est frais) et il a un feu digestif suffisant pour les digérer. Les carottes et les betteraves purifient le sang et le foie (organes pitta). Le fenouil et les endives sont particulièrement bons pour pitta, de saveur froide, douce et amère mais aussi tous les légumes verts (haricots verts, blettes, épinards). Les fruits doivent être doux et peu acides. Il doit éviter les nourritures grasses, les fritures. Il doit éviter ce qui est trop acide, comme le vinaigre ou les tomates (ou alors bien mûres, sans la peau et les pépins, avec du basilic, de l'huile d'olive et du citron), les oranges ou le fromage fermenté (préférer le fromage frais ou avec du cumin, du poivre). Il doit éviter le trop piquant (ail, piment, moutarde). L'idéal pour lui est de cuisiner au ghee (beurre clarifié). Les épices comme le cumin, la coriandre, les graines de fenouil, le curcuma lui font du bien, ainsi que le citron vert.

✿ **Kapha** doit éviter le blé (doux), la viande et le trop gras (tendance à l'embonpoint). Il s'appliquera à manger léger et digeste, car sa digestion est lente et laborieuse. Il doit éviter le sucre, sauf le miel qui est particulièrement bon pour lui, particulièrement le miel d'acacia. Il évitera de manger trop de féculents, sauf le riz basmati qui est plus digeste. Les légumes sont excellents pour lui, cuits et chauds de préférence. Il évitera les pommes de terre (ou avec du poivre et de la noix de muscade), les avocats (ou alors bien mûrs avec du jus de citron), les bananes (sinon avec du miel et de la cardamome), les fritures et les produits laitiers, surtout le soir. Il supporte mieux les viandes blanches et le poisson que la viande rouge, à ne consommer qu'avec beaucoup de poivre et en mâchant longtemps. Il utilisera les épices pour améliorer sa digestion et particulièrement le poivre, le clou de girofle, l'asa foetida, le gingembre, car ce sont des épices chaudes et piquantes.

LES QUALITÉS MENTALES SELON L'AYURVEDA

Aux qualités physiques des aliments, il faut ajouter les qualités qui agissent sur le plan mental.

LES 3 QUALITÉS MENTALES

En ayurvéda, il existe 3 qualités mentales : **tamas** (passif), **rajas** (actif) et **sattva** (force neutre qui crée l'harmonie).

☆ **Un mental tamasique** est un mental lent, calme, stable, régulier, qui a tendance à la fatigue, qui aime manger, boire, dormir, et les activités sans responsabilités. Son intellect est faible avec des périodes de confusion. Son énergie tend vers l'inertie et cette énergie est nécessaire pour dormir.

☆ **Un mental rajasique** est un mental attaché aux choses et aux gens, motivé, plein de désirs, de passion, de vitalité, mais aussi de nervosité, de peur de l'échec, de haine, de jalousie, d'agressivité avec une tendance à la possession et

Suite p. 92

l'égoïsme. Les personnes dominées par cette énergie aiment la puissance, le prestige et les honneurs.

★ **Un mental sattvique** est un mental noble, calme, serein avec une bonne concentration, beaucoup d'humour, un esprit libre qui ne juge pas. C'est la qualité qui mène à l'harmonie, la connaissance et qui permet de développer des valeurs comme l'honnêteté, le contrôle de soi, l'humilité, la fidélité, la générosité, la compassion. Les personnes qui sont dominées par cette énergie sont pleines de joie, de sagesse et d'amour.

LES DOSHAS COMBINÉS AUX QUALITÉS MENTALES

Ainsi, ces 3 qualités mentales combinées aux 3 doshas vont donner 9 constitutions psycho-physiologiques.

- Un **vata sattvique** sera une personne d'une grande créativité et adaptabilité, d'une psychologie novatrice et positive, motivée par une quête spirituelle.
- Un **vata rajanique** sera une personne dispersée, qui dépense beaucoup d'énergie pour un faible résultat. Son esprit est instable, toujours en mouvement, ce qui entraîne des tensions intérieures et une faiblesse.
- Un **vata tamasique** sera une personne déprimée, qui manque d'énergie, voire cyclothymique ou suicidaire.
- Un **pitta sattvique** sera une personne brillante et intelligente, au discernement aiguisé, qui inspire les autres, qui rayonne une bonne énergie. On se sent bien en sa présence. Ce peut être un chercheur qui est favorable à une évolution satisfaisante, positive.
- Un **pitta rajanique** sera une personne motivée par l'égo, l'ambition et le pouvoir, qui veut arriver à ses fins à tout prix, qui veut dominer par l'argent ou le pouvoir. Ce peut être un politicien ou un homme d'affaires sans scrupules.
- Un **pitta tamasique** sera une personne à la violence destructrice, un criminel ou un mafieux.
- Un **kapha sattvique** sera une personne engagée dans une action humanitaire ou d'enseignement spirituel, qui a une prédisposition naturelle à la méditation, à l'amour inconditionnel.
- Un **kapha rajanique** sera une personne qui fait du zèle ou qui est dans une position très inconfortable avec des sautes d'humeurs, voire cyclothymique.
- Un **kapha tamasique** sera une personne sans motivation, d'une grande paresse, qui se laisse assister et qui dort même le jour.

LES QUALITÉS MENTALES DES ALIMENTS

Voyons maintenant comment influencer le mental par l'alimentation.

Les aliments tamasiques, qui entraînent l'inactivité, la confusion et alourdissent l'esprit et renforcent la dépression sont : les aliments déshydratés, industriels, en conserves, les aliments transformés avec conservateurs et rehausseurs de goût, les plats préparés, les aliments de la veille réchauffés, les aliments vieillis et fermentés (fromages), l'alcool, les fritures, car ces aliments sont lourds à digérer et ne contiennent plus de prāna (énergie vitale). De même, pour les aliments réchauffés au micro-ondes, ceux proposés

dans les fast-foods ou une alimentation trop copieuse. Les champignons (qui poussent dans le noir ou sur du fumier), le poivron et l'aubergine sont aussi tamasiques. On facilitera un peu leur digestion avec du poivre et de l'ail.

Les aliments rajaniques, qui aident à être actif ou rendent hyperactif et irritable sont : le régime salé, acide, riche en protéines animales (viande, poisson, œufs) qui donnent de l'énergie et qui contiennent l'adrénaline que la bête a sécrétée à l'abattage si c'est de la viande. Il y a aussi le café, le thé noir, le piment, l'oignon et l'ail. On atténuera l'effet de l'ail chez une personne rajanique en mélangeant avec de l'huile d'olive et du citron.

Les aliments sattviques qui aident à avoir un mental clair et calme sont : le régime végétarien avec des végétaux cultivés biologiquement (et non chimiquement) et des produits frais, riches en prāna. Les graines germées sont à l'état le plus pur de leur existence. La graine libère une telle capacité de vie qu'elle en est digeste même non cuite. Les fruits et les légumes seront choisis pour n'avoir pas trop voyagé. Les fruits secs (les amandes, le lait d'amandes, les figues, les dattes), les yaourts nature brassés, le lait et le beurre frais, le ghee, le blé, le quinoa, l'orge, le riz basmati, le soja, le sésame, le citron, la gelée royale sont particulièrement sattviques. La coriandre, le basilic, la cardamome, la cannelle, le safran sont les épices sattviques. L'aloès et le bois de santal le sont aussi.

POUR TOUT LE MONDE

Il est bien sûr préférable, pour chacun d'entre nous, de tendre vers un mental sattvique et donc de venir petit à petit à une alimentation sattvique. Mais, en ayurvéda, tous les excès sont néfastes et même **le meilleur des aliments peut devenir mauvais si l'on en abuse. Il faut manger de façon raisonnable.**

Nous avons tous, en nous, les trois doshas dans notre constitution, mais avec une dominante et le tout dans une proportion qui nous est propre. C'est lorsqu'un des trois doshas devient anormalement exagéré et que, par vase communicant, les deux autres diminuent, que des symptômes dérangeants apparaissent. Alors, à ce moment là, **l'ayurvéda peut vous aider à mieux cerner ce qui est bon pour vous et à vous soigner de façon plus spécifique et personnelle**, en traitant les déséquilibres dès qu'ils apparaissent ou par un entretien régulier pour prévenir les symptômes d'une maladie.

Geneviève Martin

Des études ont été menées en laboratoire par le Pr Joshi en 1998. Elles démontrent que les animaux nourris principalement d'aliments végétaux restent calmes, paisibles et vifs, tandis que ceux nourris d'aliments en conserves et congelés, de nature tamasique ou rajanique, deviennent violents, nerveux et agités. Nous connaissons l'effet des colorants, des arômes, des aliments trop sucrés, trop gras, fabriqués artificiellement qui, consommés régulièrement, rendent irritable, hyperactif, violent, tout en diminuant les capacités de concentration.