

# LE PRINTEMPS EST DANS L'AIR !

*Laissez-vous guider chaque mois par nos conseils en nutrition, lifestyle et phytothérapie ayurvédique !  
Jardin Veda vous accompagne au fil des saisons et enrichit vos connaissances grâce à son expertise.*

## MARS

annonce le changement et le renouveau : fin des jours sombres, soleil plus présent, floraison des végétaux etc. Dans la nature, la neige fond, l'humidité augmente, la terre est détrempée, fertile et riche. Toutes ces caractéristiques illustrent un accroissement du dosha Kapha en dominante. Mais le mois de Mars est aussi variable et imprévisible (pluie, vent, neige, soleil.), pouvant donc provoquer Le Vata.



## MARS DANS VOTRE CORPS ET DANS VOTRE TÊTE EN AYURVEDA

Mois de l'eau, mars porte tristesse et pleurs mais de façon cathartique, c'est-à-dire pour se libérer d'émotions profondes. Votre poitrine et vos sinus se congestionnent, votre front est frais et humide, votre circulation lymphatique se ralentit et votre corps commence à perdre son manteau d'hiver isolant, ce qui enrichit le sang et ralentit le système circulatoire. Ce changement vous rend vulnérable aux troubles de Kapha : congestion respiratoire, perte d'appétit et infection des sinus. Le moment est donc venu pour les nouveaux départs, le nettoyage et le renouvellement pour relancer le métabolisme des graisses et soutenir votre foie.

Tout comme la neige sur le sol commence à fondre, l'excès de graisse hivernale dans le corps se dissout, entraînant congestion des sinus, écoulement nasal et digestion lente. Il est donc important de soutenir la circulation du sang, la fonte des graisses et le foie qui doit digérer toutes ces graisses. ée, fertile et riche. Toutes ces caractéristiques illustrent un accroissement du dosha Kapha en dominante. Mais le mois de Mars est aussi variable et imprévisible (pluie, vent, neige, soleil.), pouvant donc provoquer Le Vata.



# MARS CHEZ LES 3 DOSHAS



Les individus Kapha ou en déséquilibre Kapha sont les plus sensibles aux changements de mars car ils ont déjà beaucoup d'eau en eux. La hausse de température fait fondre le Kapha solidifié durant l'hiver entraînant congestion, nausées, perte d'appétit, lourdeur, fatigue...



Les individus Pitta ou en déséquilibre Pitta vont éprouver plus de difficultés au niveau du foie qui doit digérer l'excès de graisses de l'hiver. Résultat : coups de chauds, problèmes digestifs ou de peau ainsi que nausées.



Les individus Vata ou en déséquilibre Vata accueillent la chaleur à bras ouverts mais doivent se méfier de l'inconstance de la météo et du vent qui peut augmenter leur Vata.



## LES SOLUTIONS AYURVÉDIQUES EN MARS



### *La nutrition pour équilibrer Kapha*



### *La routine pour pacifier le dosha Kapha*

- Réveillez-vous avant le soleil et pratiquez le brossage à sec le matin pour activer le système lymphatique et soutenir la détox de votre organisme.
- Massez-vous le corps avec une huile.
- Faites des salutations au soleil et des exercices de respiration tels que kapalabhati, bhastrika et l'anuloma viloma qui dégagent les poumons et sinus, et activent le système digestif.
- Utilisez un pot neti pour garder les sinus à l'écart de toute accumulation.
- Au petit déjeuner, ne vous forcez pas si vous n'avez pas faim, mais savourez un lait doré Kapha ou un chaï bien infusé.
- Passez du temps à l'extérieur, prenez le soleil, soyez plus actif, évitez les siestes dans la journée et couchez-vous tôt.

- Evitez les sucreries, l'excès de sel et d'aliments lourds : cela implique de limiter les céréales denses (comme le blé et l'orge), les laitages, les protéines animales (trop lourdes à digérer) et d'articuler votre alimentation autour des légumes verts, des légumineuses et des épices.
- Mettez sur des aliments plus légers et privilégiez les goûts piquants, amers et astringents. L'idée est de commencer à incorporer des aliments qui construisent le prana, c'est-à-dire tout ce qui est vert, surtout les légumes verts tendres et les aliments riches en chlorophylle : roquette, laitue, épinards, endives ou germes. En plus d'augmenter le prana, les verts amers nettoient en douceur votre foie.
- Parsemez vos plats de coriandre ou de persil pour
- aider à drainer l'excès de liquides. Ajoutez du poivre noir, de la cannelle et du gingembre à votre cuisine pour ouvrir vos voies respiratoires et éliminer l'excès de Kapha du corps. Mais attention pour les Pittas !
- Les brassicas (famille des choux) servent également à équilibrer Kapha. Les types Vata doivent les faire cuire et ajouter beaucoup d'huile et d'épices digestives. C'est aussi la saison des artichauts, bénéfiques pour le foie et pour la digestion. Les radis crus, l'ail mariné et d'autres amers piquants améliorent la capacité de votre corps à métaboliser les graisses et à faire circuler votre sang.
- Buvez des infusions digestives et tonifiantes dans la journée comme l'Infusion Energie Tonifiante Bio de Jardin veda.

# LA PHYTHOTHÉRAPIE POUR ÉQUILIBRER VOS DOSHAS EN MARS

## *Tulsi*

Tulsi, également connu sous le nom de Basilic sacré, est l'une des herbes ayurvédiques les plus étonnantes ! Son nom sanscrit se traduit par «l'incomparable», attestant de tout ce qu'elle a à offrir. Tulsi a des propriétés adaptogènes et aide le corps à faire face aux stress variés de la vie quotidienne. Il peut vous aider à vous calmer quand vous vous sentez dépassé, à éclaircir votre esprit et aide même à inverser les effets du stress et soutient la capacité du corps à rajeunir. Ce n'est pas pour rien qu'il est parfois appelé «yoga liquide» ! Cela est dû à sa richesse en sattva, le principe ayurvédique de la lumière, de la perception et de la clarté. Cela pourrait expliquer son pouvoir d'augmenter la conscience et la clarté mentale, ainsi que sa capacité unique à ouvrir l'esprit et le cœur à l'amour et à la dévotion.



En mars, la vigne rouge vient à la rescousse des système circulatoire et lymphatique ralentis, dus à l'excès de Kapha. Elle est en effet connue pour son action sur le système circulatoire. Elle a une action astringente, qui la rend aussi utile en cas de diarrhées, de varices, de lourdeurs dans les jambes, d'hémorroïdes et pour tonifier le système nerveux.



Elle est aussi anti-inflammatoire, protectrice vasculaire, vasoconstrictrice et veinotonique grâce à sa richesse en flavonoïdes et en tanins qui aident à réduire les symptômes de l'insuffisance veineuse chronique : fatigue, douleurs, gonflement des jambes etc. Son association au clou de girofle tridoshique permet d'augmenter son assimilation en boostant la digestion (lente et lourde de Kapha) et l'appétit. Le clou de girofle est aussi expectorant, ce qui permet de nettoyer les poumons, bronches et sinus de l'excès de mucus.



Tulsi a le pouvoir d'augmenter l'ojas et le prana. Ojas est l'un des concepts cruciaux de l'Ayurveda : il est lié au système immunitaire, à la force, à l'endurance, à l'amour, à la compassion. Plus d'ojas signifie un système immunitaire plus sain, plus de joie, de vigueur et de vie. Le prana, c'est ce qui nous anime, notre force vitale. Ojas protège le prana et le Tulsi augmente les deux.

Tulsi aide également à réduire le Kapha dans tout le corps et l'esprit, l'idéal en mars ! Il soutient les poumons en éliminant l'accumulation de Kapha et la congestion, et en favorisant une respiration saine. Il équilibre également l'excès de Vata ou de Kapha au niveau du système nerveux. Et enfin il est utilisé pour apaiser le Vata dans le tube digestif, favorise une circulation saine et fluide grâce à son action sur le plasma et, par extension, soutient un cœur fort et sain.

### **A savoir**

Il n'est généralement pas recommandé lorsqu'il y a une élévation de Pitta étant donné son action chauffante.

## *Vigne rouge & clous de girofle*

### **A savoir**

Du fait de son action astringente, la vigne rouge est à éviter en cas d'excès de Vata sec : il conviendra plutôt d'utiliser du Trikatu pour améliorer la circulation.



## Romarin & Gingembre

Le romarin est une plante très connue en Europe. On l'utilise notamment pour traiter les migraines, les maux de tête, la dépression, les coups de froid, les gripes et infections du système respiratoire. Le romarin est aussi un excellent digestif qui stimule l'estomac, la digestion, nettoie la vésicule biliaire et augmente le fonctionnement du foie surchargé en mars. Il augmente la circulation sanguine et la température corporelle, et calme le système nerveux. Son association au gingembre sublime son action sur le système digestif et la circulation.

### A savoir

Pour les individus en déséquilibre Pitta, il sera préférable de prendre du Guduchi ou du Plissenlit pour éviter de surchauffer le Pitta déjà en excès.

### A savoir

Il est préférable d'éviter le Trikatu s'il existe déjà un excès de Pitta.

## Trikatu

Signifiant "trois piquants" en sanskrit, Trikatu est un mélange ayurvédique traditionnel de 3 épices : pippali ou poivre long, gingembre et poivre noir. Il équilibre Vata et Kapha. La puissance chauffante de cette combinaison est traditionnellement utilisée comme tonique digestif (en cas de digestion lente et stagnante, de faibles enzymes digestives). Trikatu active le métabolisme en augmentant la digestion et l'assimilation correctes des nutriments, soutenant ainsi la perte de poids. En outre, il aide à régénérer les poumons, traite les encombrements du système respiratoire, les toux, les congestions chroniques des sinus. C'est également un rajeunissant pour le Kapha. Pris avant les repas, il stimule la digestion et aide à détruire les toxines lorsqu'il est ingéré après les repas.



Jardin Veda, c'est le meilleur de l'efficacité ayurvédique adaptée à tous les modes de vie.  
Une gamme complète pour répondre aux problématiques les plus courantes.

UNE GAMME COMPLÈTE DE  
PRODUITS 100% BIO,  
NATURELLE ET  
ECORESPONSABLE.

UN GUIDE DES PRODUITS  
POUR COMPOSER DES  
PROGRAMMES SUR  
MESURE, AVEC UN CODE  
COULEUR INTUITIF  
PAR DOSHA.

DES ALLÉGATIONS  
CLAIRES POUR ÊTRE  
MIEUX ACCOMPAGNÉ.  
UNE COMBINAISON  
UNIQUE ENTRE PLANTES  
& ÉPICES.

**SANS**  
AROME  
ADDITIF  
CONSER-  
VATEUR



100% 100%  
PLANTES ÉPICES

JardinVeda

NOTRE TEST DES DOSHAS EST SUR :  
JARDIN-VEDA.FR

Fitoform  
vivre mieux