

L'ARRIVÉE DU VATA ET DE L'AUTOMNE

*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.*

SEPTEMBRE

Avec ses températures fluctuantes, ce mois est un choc pour tout votre système. Les jours sont sensiblement plus courts, avec moins d'humidité dans l'air et même le soleil de midi semble un peu plus sombre. La végétation devient clairsemée. La fraîcheur du soir nous rappelle que l'été ne dure pas éternellement. C'est le retour à l'école, au travail, et l'heure des nouveaux projets. Comme un nouveau départ, il y a du changement dans l'air, avec son lot d'inspiration et d'excitation. Septembre est un mois d'air, avec les caractéristiques de cet élément, à savoir sec, mobile et léger. Vata dans toute sa force déferle sur vous et impacte aussi bien votre physique que votre mental. Votre corps et votre esprit ne sont parfois pas préparés à tous les changements, il faut les aider à y faire face. Pensez zen, routine, relaxation et hydratation pour calmer votre Vata montant et vous régénérer avant l'hiver. Suivez ces conseils pour une santé optimale en septembre.



SEPTEMBRE DANS VOTRE CORPS ET DANS VOTRE TÊTE

Comment vivez-vous le mois de septembre ?

En septembre, l'humidité a disparu, la sécheresse abonde et Vata est facilement aggravé. À moins d'être correctement hydraté, votre digestion sera affaiblie. Cela peut entraîner des pertes d'appétit, des gaz et des ballonnements, ou encore de la constipation, en particulier pour les types Vata. Votre corps utilise toute l'énergie disponible pour construire une couche isolante de graisse avant que les températures ne chutent à la mi-octobre. Résultat : votre sang s'appauvrit en graisses, ce qui aggrave les symptômes liés à Vata. Cette "sécheresse Vata" a tendance à attaquer le foie et les reins, entraînant une déshydratation supplémentaire et rendant votre esprit anxieux. Heureusement, votre corps aura envie d'aliments plus sucrés qui nourrissent votre sang. La fermentation dans le côlon crée une toxicité, qui est absorbée par votre sang et irrite les muqueuses, occasionnant des allergies saisonnières.

L'un des meilleurs moyens de garder vos sinus dégagés au début de l'automne est donc de nettoyer votre côlon. Notez que les parasites se développent dans la chaleur et l'humidité de l'été alors qu'ils sont plus vulnérables en septembre, c'est donc le moment idéal pour les nettoyer. Vos articulations sont en général plus raides que d'habitude : vous pouvez même avoir l'impression que vos os sont plus faibles et plus minces ! Au moment où les feuilles commencent à se dessécher, c'est comme si la sécheresse de l'automne impactait également votre peau et votre système osseux et contribuait à la maladie et à l'anxiété. Vous pouvez même souffrir d'insomnie à cette période de l'année, souvent liée à la constipation et à la sécheresse. Tenez compte de ces signes avant-coureurs (gaz, selles plus sombres) en absorbant des graisses, du sel, des liquides et des aliments au goût aigre pour maintenir une digestion forte et une élimination régulière et prévenir les maladies.

En septembre, il vous faut gérer le retour au travail, la rentrée des classes pour les enfants, les nouveaux projets, le calendrier social : vous courez après le temps, vous vous sentez dispersé, surmené et anxieux, voire perdu avec trop de responsabilités ! Ou au contraire, vous pouvez vous sentir énergique, débordant d'entrain et créatif certains jours à cause de l'énergie changeante de Vata ! Vous êtes aussi plus enclin aux insomnies, avec des difficultés à vous endormir et des réveils nocturnes nombreux, ce qui est normal compte tenu de l'énergie de Vata dans l'air. Septembre vous invite à vous recentrer, à rétablir des routines pour cadrer votre quotidien, canaliser l'énergie et calmer votre mental anxieux.



SEPTEMBRE CHEZ LES 3 DOSHAS

Ce sont les personnes Vata ou en déséquilibre Vata qui souffrent le plus en septembre. Les signes de déséquilibre : selles plus dures, gaz et ballonnements, douleurs générales, raideur dans les articulations, insomnie, anxiété ou encore esprit dispersé.

Les personnes Pitta ou en déséquilibre Pitta et les individus duo-doshiques Pitta/Vata peuvent présenter une éruption cutanée vers la mi-septembre, en raison de la combinaison de la chaleur et de la sécheresse. En effet, toute aggravation de Pitta qui aurait pu s'accumuler au cours de l'été se déclenche au début de septembre, une fois que toute l'humidité du corps disparaît progressivement à mesure que septembre progresse et que le temps se refroidit. Cela peut aussi créer davantage d'inflammations chez ces individus et des allergies.

Les personnes Kapha ou en déséquilibre Kapha apprécient cette nouvelle légèreté qui leur donne inspiration et entrain à cette période de l'année, surtout après la congestion et la lourdeur de l'humidité estivale. Les individus Kapha sont stimulés en septembre, et en automne de manière générale, et ils doivent utiliser cette énergie pour atteindre leurs objectifs avant le début du pré hiver et du froid de la mi-novembre (moment où le Kapha augmente naturellement).

LES SOLUTIONS AYURVÉDIQUES



La routine de septembre

Quand septembre arrive, même si tout vous pousse à accélérer, il est temps de ralentir et d'éviter le stress. Pour cela rien de mieux qu'une bonne routine ayurvédique avec des rituels bien ancrant pour Vata.

- Dormez suffisamment : couchez-vous tôt vers 22h et levez-vous vers 6h avant le soleil.
- Après vous être gratté la langue, commencez votre journée par une simple verre d'eau chaude et une méditation de 5 à 10 min, en position assise, pour profiter du calme matinal et donner le temps à votre appareil digestif de se réveiller.
- Pratiquez quelques salutations au soleil pour réchauffer votre corps et activer votre circulation.
- Ressortez les chaussettes pour éviter d'avoir les pieds constamment froids et d'augmenter votre Vata, et choisissez des habits plus chauds et doux avec des couleurs claires.
- Pratiquez des exercices sous forme d'étirements doux.
- Prenez le temps d'une promenade réparatrice et nourrissante autour de chez vous ou dans la nature.



- Pratiquez l'abhyanga (auto-massage) pour rester souple, huiler vos articulations, apaiser vos nerfs et renforcer votre immunité. Utilisez l'huile de sésame chaude ou l'**Huile sèche de massage Noix de coco et Sésame BIO Jardin Veda**. Ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles de Gaulthérie, d'Eucalyptus citronnée, de Menthe poivrée ou encore de Laurier noble pour aider à calmer les douleurs et à promouvoir la mobilité articulaire.
- Essayez d'éviter les situations stressantes dans la mesure du possible : si le stress est inévitable comme c'est souvent le cas, réduisez le nombre d'activités auxquelles vous participez dans la journée.
- Soyez doux avec vous-même et prenez le temps de vous reposer chez vous au lieu d'enchaîner les soirées entre amis.
- Le soir, pratiquez la méditation ou la respiration alternée pour calmer votre mental, et évitez les écrans pendant au moins 30 minutes avant de vous coucher. D'une façon générale, utilisez plutôt l'énergie créatrice de Vata le soir et choisissez des activités manuelles paisibles.
- Massez vous aussi les mollets et pieds pour retourner à vos racines avant de vous coucher.



La nutrition de septembre

Pour équilibrer Vata, vous devez privilégier les goûts sucré/salé/acide. Un peu de piquant permet également d'activer la digestion irrégulière de Vata mais n'en abusez pas pour ne pas vous assécher !

- Choisissez des aliments plus riches, huileux, liquides, moelleux et denses pour ancrer le Vata et lutter contre la déshydratation.
- Privilégiez les glucides, les graisses et les protéines, et ajoutez un peu de sel rose pour aider à équilibrer vos électrolytes.
- Pensez à consommer des pommes (compotes épicées, soupes, tartinades, tartes) car leur nature rafraîchissante et laxative peut aider à purger le résidu de chaleur estivale.
- Sélectionnez des légumes-racines et des céréales plus copieuses et denses comme l'avoine, le tapioca, les patates douces, le blé et les pommes de terre. Les aliments plus lourds comme les noix, les graines de sésame et les viandes et poissons comme le poulet et le saumon offrent un goût sucré nourrissant, bénéfique pour l'automne.
- Pour le dessert, essayez les dattes, qui donnent de la douceur et reconstituent l'Ojas (lié à l'immunité dans la tradition ayurvédique).

- À la mi-septembre, laissez-vous tenter par ce que la nature offre, comme les champignons cuits, les oignons et l'ail, qui aident à calmer votre système nerveux anxieux et à préparer votre corps à l'hibernation hivernale. Les aliments salés, ainsi que les aliments aux couleurs plus foncées, encouragent l'élément terre (opposé de l'air de Vata) et vous apportent un sentiment de satiété, d'ancrage et de contentement.
- Si vous avez des gaz et des ballonnements, évitez les aliments difficiles à digérer, pensez à utiliser des épices chauffantes et carminatives comme le Thym, le Romarin, le Cumin, le Curcuma, le Safran et la **Sélection d'épices réchauffantes Bio Jardin Veda** : cela aidera à améliorer votre transit et votre métabolisme en général.
- Ajoutez un peu de sel rose à vos plats car il neutralise la sécheresse en retenant les liquides et reconstituant les électrolytes du corps.
- Ajoutez de la parfaite protéine salée, c'est-à-dire des fruits de mer, en particulier les mollusques comme les palourdes et les huîtres.
- Évitez les aliments amers, astringents, légers et froids.
- Lutte contre les envies de sucré, normales à cette époque, avec des compotes de fruits épicées, des dattes, un **Lait doré Vata Bio ou Lait doré Pitta Bio Jardin Veda**, ou encore une **Infusion Chai Jardin Veda** bien épicée avec un peu de miel et du lait d'avoine.
- Évitez les stimulants comme le café à la fois chauds et diurétiques. Hydratez-vous plutôt avec des boissons électrolytiques, de la chicorée ou des tisanes.

LA PHYTOTHÉRAPIE POUR ÉQUILIBRER VOS DOSHAS



Shallaki

La **Shallaki** ou Boswellia (Boswellia serrata), également connue sous le nom d'encens indien est traditionnellement utilisée dans les cérémonies religieuses. Tridoshique c'est-à-dire équilibrant les doshas Vata, Pitta et Kapha, elle comporte à la fois une action chauffante en raison de son soutien circulatoire, et rafraîchissante en raison de son effet apaisant sur les tissus, et est aussi utilisée pour ouvrir l'esprit. En Ayurveda, **Shallaki** est la plante à choisir pour traiter le tissu osseux. Elle favorise un mouvement confortable des articulations, améliore la mobilité et la flexibilité des membres mais élimine également les toxines naturelles et l'excès de chaleur des tissus articulaires. Elle agit donc comme puissant analgésique ce qui en fait une aide efficace dans le traitement de l'arthrite, de la polyarthrite rhumatoïde, de l'ostéoarthrite et des douleurs musculaires.

À noter

A éviter durant la grossesse, à consommer à faible dose pour Pitta et en excès elle peut aggraver Vata.

En soutenant la réponse naturelle du corps à l'inflammation, c'est une plante intéressante en cas de maladies inflammatoires articulaires, digestives ou encore au niveau de la peau. Mais ce n'est pas tout ! Elle aide au traitement de l'asthme de par ses propriétés immunitaires équilibrantes qui diminuent la réaction excessive aux allergènes environnementaux, à la réduction du cholestérol LDL, pour traiter la sphère gynécologique spécialement en cas d'adhésions (fibromes, menstruations douloureuses avec caillots), en cas d'impuissance sexuelle, pour calmer le système nerveux et améliorer le sommeil.

L'objectif est de faire un focus sur la phyto Vata pour calmer le mental, soutenir la digestion, donner de la mobilité articulaire, calmer les douleurs, promouvoir un sommeil serein. Il faut aussi garder un œil sur le dosha Pitta, notamment au niveau de la peau.



Guduchi

Les vertus thérapeutiques du **Guduchi** (Tinospora cordifolia) sont tellement incroyables que les anciens sages ayurvédiques le nommait "Amrita" ou "Nectar divin". Tridoshique donc équilibrant pour les 3 doshas, il est à la fois chauffant et refroidissant ce qui est rare en Ayurveda. Il détoxifie le foie, les reins, les articulations et le sang. Immunostimulant et anti-cytotoxique, il est utilisé en cas de traitements anticancéreux. Il constitue en bon soutien lors des désordres du dosha Pitta : troubles du foie, acidité, ulcères, inflammations de la peau qu'il aide à apaiser pour favoriser un teint clair et sain. C'est un puissant tonique nutritif et le meilleur rajeunissant ayurvédique ! Il renforce les tissus et l'immunité et favorise la vitalité, tout en apaisant l'esprit et en soutenant le bon fonctionnement du système nerveux. Son utilisation régulière en cure est un excellent moyen de contrer les effets de la pollution.



Ashwagandha & Safran

L'**Ashwagandha** (*Withania somnifera*) est utilisée en Ayurveda depuis des milliers d'années comme rasayana (rajeunissant). C'est une herbe adaptogène réputée, ce qui signifie qu'elle est utilisée pour aider le corps à résister au stress physiologique et psychologique en s'adaptant aux besoins du corps : cela lui permet de maintenir l'énergie vitale tout au long de la journée, tout en favorisant un sommeil sain et réparateur la nuit. L'**Ashwagandha** soutient en profondeur de nombreux tissus et systèmes corporels, y compris le système immunitaire, le système reproducteur, une thyroïde saine, des articulations et des muscles sains, le bon fonctionnement des glandes surrénales et bien plus encore. Elle a une double capacité à dynamiser et à calmer en même temps, et est idéale dans le cadre du processus de tonification et de rajeunissement. L'**Ashwagandha** est une plante parfaite pour les personnes Vata ou en déséquilibre Vata, lorsque le corps est profondément déshydraté et lutte pour reconstruire ses tissus, ainsi qu'en petite dose pour les personnes Kapha. Chez Jardin Veda, l'**Ashwagandha** est combinée avec du **Safran** ce qui apporte des vertus digestives, tout en calmant et régénérant le système nerveux



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 les infections du système respiratoire. Le **Romarin** est aussi un excellent digestif qui stimule l'estomac, la digestion, calme les gaz et ballonnements, nettoie la vésicule biliaire et augmente le fonctionnement du foie. Il élève la circulation sanguine et la température corporelle et calme le système nerveux.

Chez Jardin Veda, il est associé au **Gingembre** pour une action plus forte sur le système digestif et la circulation qui ont tendance à s'affaiblir sous l'effet de l'augmentation de Vata en septembre.

En septembre, assurez-vous que votre élimination est régulière et que votre côlon est nettoyé avec la formule classique **Triphala** de l'Ayurveda. **Triphala** est la churna ayurvédique (mélange d'herbes et d'épices) la plus célèbre, recommandée et utilisée dans la plupart des formulations ayurvédiques, composée des fruits séchés d'Amalaki, de Bibhitaki et d'Haritaki (d'où son nom signifiant "trois fruits"). Contenant 5 des 6 goûts sauf le salé, **Triphala** est tridoshique et élimine l'excès de Vata, Pitta et Kapha du corps, apportant équilibre et bon fonctionnement aux systèmes. Il est généralement pris au quotidien pour aider à maintenir l'équilibre des doshas. Il est célèbre pour sa capacité unique à nettoyer et détoxifier en douceur le corps, tout en le reconstituant et en le nourrissant. En tant que laxatif doux, il favorise des selles quotidiennes sans dessécher le côlon car il n'est pas un purgatif, et en même temps soutient la flore intestinale pour une digestion saine et une meilleure absorption (surtout en cas de ballonnements, gaz, indigestion). Grâce à l'Amalaki, le **Triphala** est un super antioxydant. Il nourrit et rajeunit également tous les tissus (appelés Rasayana en Ayurveda), soutient également les fonctions propres des systèmes digestif, circulatoire, respiratoire et génito-urinaire. Cette formule traditionnelle a également toute sa place dans le cadre d'un régime visant à perdre du poids.



Triphala

À savoir
Chez une personne très Pitta ou en déséquilibre Pitta, on préférera utiliser du BhumiAmalaki.



À noter
À éviter en cas de déséquilibre Pitta et à remplacer par du Guduchi



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.

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

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

LE TEST DES DOSHAS SUR JARDIN-VEDA.FR