

# UN MOIS DE COCOONING ET DE NUTRITION POUR PRÉPARER L'HIVER

*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.*

## NOVEMBRE

En plus du froid qui caractérise novembre, les jours humides et pluvieux renforcent cette impression. La terre devient austère, la nature est stérile avec ses arbres sans feuilles, ses plantes sans fleurs et son silence. Novembre célèbre la vie à l'intérieur, la convivialité avec ses proches pour se réchauffer le cœur. Novembre est un mois à dominante Vata. Mais en cette fin d'automne et pré-hiver, le Kapha commence également à s'accumuler. Il faut donc le garder à l'œil, surtout la sphère ORL, pour bien préparer votre hiver. En ce mois de novembre, pensez chaleur, nutrition et confort pour calmer votre Vata et vous régénérer. En suivant ces conseils, vous profiterez d'une santé optimale en novembre.



## NOVEMBRE DANS VOTRE CORPS ET DANS VOTRE TÊTE

### PHYSIQUÉMENT

#### Comment vivez-vous le mois de novembre ?

En novembre, les températures froides provoquent une constriction des vaisseaux sanguins aux extrémités et à la surface de la peau. Cette période de l'année est celle où la sève cesse de couler dans les arbres et est poussé vers le centre, tout comme le sang. Cela se traduit par une perte de flux sanguin vers la peau qui devient plus sèche, vers les muscles les rendant plus tendus et refroidissant les mains et les pieds. D'autre part, plus de sang vers le centre signifie une augmentation du flux sanguin vers l'estomac, ce qui augmente l'appétit. Votre corps continue d'utiliser les calories supplémentaires pour stocker les graisses et « isoler » votre peau pendant les mois d'hiver.

Pour beaucoup, suivre un régime pendant cette période de l'année pourrait créer une déficience immunitaire, ce qui vous pourrait par exemple vous faire attraper un rhume. Au lieu de cela, profitez de la satisfaction et de la force de ces quelques petits kilos en trop. Les besoins en graisse diminuent également votre désir de faire de l'exercice de manière intensive : cela est tout à fait normal, alors embrassez juste cette énergie. Avec le chauffage, l'air de votre maison est sec ce qui tend aussi à sécher votre système respiratoire. Vous risquez alors de développer une toux sèche ou même un saignement de nez dû à des voies nasales sèches et irritées.

Les journées plus courtes vous donnent envie de soirées agréables avec vos proches, de retrouver de vieux amis – pas évident dans les temps actuels...- ou tout simplement de bouquiner. Vous vous sentez somnolent plus tôt en raison des jours de plus en plus courts et d'une alimentation plus lourde. Une certaine nostalgie est liée à cette période et vous fait vous tourner vers les recettes de grand-mère. Votre attention se déplace naturellement vers la maison et vers l'intérieur à mesure que les jours se refroidissent et que les nuits arrivent tôt. Le passage à l'heure d'hiver perturbe votre biorythme pendant une semaine ou deux, avec un effet similaire au décalage horaire. Donnez-vous une semaine complète pour récupérer, en planifiant un week-end tranquille et moins d'activités sociales la nuit.

## NOVEMBRE CHEZ LES 3 DOSHAS



Les personnes Vata ou en déséquilibre Vata sont particulièrement vulnérables à la maladie à cette période de l'année, car leur corps n'est pas préparé à la baisse de température. Un refroidissement soudain crée un environnement idéal pour le développement des virus respiratoires. L'agitation du système laisse les individus Vata épuisés, avec peu de réserves pour maintenir une immunité forte. Les rhumes prolifèrent en raison d'une carence automnale, en commençant par des symptômes de peau sèche, de constipation, de cou serré, de mucus sec et de toux sèche. C'est un avertissement pour vous pousser à vous emmitoufler dans des vêtements chauds ! Les personnes Vata tendent également à uriner plus fréquemment du fait de l'effet diurétique du froid, ce qui peut aussi perturber le sommeil. Il faut donc penser à s'hydrater. De plus, elles ressentent souvent des sentiments de d'anxiété.

Les personnes Pitta et Kapha, ou avec un déséquilibre Pitta ou Kapha, ont beaucoup plus de facilité en novembre ! Les types Pitta apprécient l'air frais et sec, mais auront besoin d'aliments plus lourds pour rassasier leur appétit vorace et rester ancrés. Les types Kapha aiment la nature légère, sèche et mobile du mois de novembre, mais nettement moins son froid mordant. Les troubles affectifs saisonniers frappent durement certaines personnes Kapha, celles qui ont une faiblesse naturelle de la sphère ORL. Elles doivent donc s'habiller chaudement, manger chaud et équilibré. Les longues nuits renforcent la tendance des personnes Kapha à dormir trop longtemps, ce qui augmente encore le Kapha et les rend donc plus léthargiques et lourdes. Il faut donc essayer de se limiter à 6-8 heures par nuit.

## LES SOLUTIONS AYURVÉDIQUES EN NOVEMBRE

### *La routine de novembre*

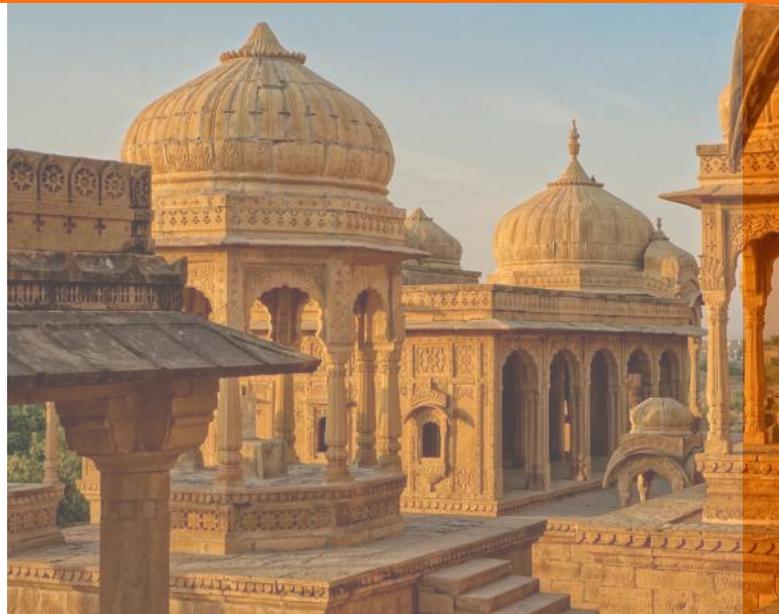
La routine est un outil clé pour calmer le Vata. Le plus important est de garder de la régularité dans votre journée. L'agitation des Fêtes commence à pointer le bout de son nez et peut défier votre routine quotidienne. Mais restez loin de tout cela en privilégiant repos et détente avant les extravagances de Décembre.

- Levez-vous un peu plus tard (vers 7h) comme le soleil le fait aussi !
- Après vous être gratté la langue, commencez votre journée par une simple verre d'eau chaude et une méditation de 5 / 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 : les personnes Vata et Pitta doivent éviter les exercices intenses.
- Prenez au moins 15 minutes le matin pour vous consacrer à des étirements en douceur, à des exercices de respiration et à votre pratique spirituelle.
- Combattez la sécheresse et continuez à hydrater votre peau en pratiquant l'auto massage de façon quotidienne ou au moins 3 fois par semaine : un massage aux huiles (appelé abhyanga) aide à garder votre peau au chaud, à renforcer votre immunité et permet à votre corps de construire une couche isolante de graisse. Choisissez des huiles appropriées pour votre dosha ou l'huile sèche de massage tridoshique Coco et Sésame Bio Jardin Veda.
- Gardez du baume à lèvres à portée de main pour éviter les lèvres gercées.
- Pensez à prendre de la lumière et prévoyez une courte promenade à l'extérieur pendant votre pause déjeuner qui est la partie la plus chaude de la journée.
- Si vous êtes Vata ou Pitta, faites une sieste si vous le pouvez pendant la journée.
- Utilisez un humidificateur ou un diffuseur d'huiles essentielles pour garder votre système respiratoire humide.
- Pensez chaleur que vous devez amener au maximum pour calmer le Vata, que ce soit avec des habits plus chauds, des tisanes, des bains, un hammam ou des activités physiques non extrêmes.
- Couchez-vous à 22h00 pour profiter d'un bon repos.

# LA NUTRITION DE NOVEMBRE

Pour équilibrer Vata, vous devez privilégier les goûts sucré, salé et acide, avec un peu de piquant pour activer la digestion irrégulière de Vata (mais sans en abuser à cause de son effet asséchant). En raison de la forte baisse des températures, novembre est le mois où l'appétit pour les graisses saines est le plus fort : vous aurez certainement envie de davantage de graisses alimentaires comme le beurre, le ghee, l'huile d'olive et les noix.

- Pensez à la chaleur du blé et des produits laitiers, par exemple les fromages à pâte molle, la feta, le fromage de chèvre, les yaourts et les laits épiciés. Les aliments lourds, nourrissants et sucrés aident votre corps à rester en bonne santé pendant le froid.
- Modérez-vous davantage si vous êtes Kapha et faites attention aux quantités. Vous aurez également davantage besoin d'épices amères et piquantes pour conserver un flux sanguin vigoureux et pour vous remonter le moral à mesure que les jours raccourcissent.
- Lorsque vous ressentez des fringales sucrées par une journée froide, choisissez des aliments naturellement riches en graisses et en glucides complexes. Car si vous devenez sec, froid et déshydraté à l'automne, votre corps compensera par une envie de sucreries au lieu de graisses saines, et trop de sucre raffiné peut provoquer une inflammation de votre tube digestif ainsi qu'une prise de poids.
- Utilisez le ghee comme huile de cuisson principale, étalez-le sur du pain grillé, déposez une cuillère à café dans les flocons d'avoine et les soupes car le ghee est l'une des meilleures graisses pour nourrir votre corps en automne, et ce sans lactose!
- Pensez à l'huile de coco et au beurre de coco pour maintenir des selles régulières, des articulations sans douleur et une peau bien nourrie : incorporez une cuillère à café d'huile de coco par jour dans votre alimentation de la même manière que le ghee ou mélangez du beurre de noix de coco avec du miel pour profiter du dessert le plus nourrissant que vous n'ayez jamais goûté !



- Privilégiez la cuisine maison : les tartes maison à base de légumes, comme la tarte à la citrouille, sont des aliments bien complets surtout si vous choisissez une croûte d'épeautre rustique entière.
- Préparez ces tartes avec du ghee et divisez par deux la quantité de sucre utilisée, voire même remplacez le sucre par des bananes bien mûres écrasées, des dattes ou encore de la crème de coco. Garnissez-les avec des noix et des graines pour un plat bien équilibré, nutritif et riche en protéines.
- Ajoutez des épices réchauffantes comme la cannelle, la muscade et les clous de girofle à vos recettes, surtout les sucrées, pour vous aider à digérer les aliments riches.
- Pensez aux aliments sédatifs comme l'oignon cuit, l'ail, la dinde, les graines de pavot, la muscade et la citrouille pour relaxer votre corps et votre esprit d'automne, en particulier pour les types Vata.
- Mettez sur des sauces riches et onctueuses pour vos plats de légumes afin d'apaiser votre Vata.
- Pensez aux oléagineux naturellement chauffants comme le sésame et les noix qui créent une sensation de chaleur dans le ventre, propice à une bonne nuit de sommeil.
- Ne vous privez pas de volaille qui apporte la graisse, la nutrition et la douceur dont Vata a besoin.
- Privilégiez les légumes-racines sucrés comme les carottes, les pommes de terre et les patates douces ainsi que les céréales
- entières et les aliments adoucissants comme la farine d'avoine. Assurez-vous que vos légumes verts sont bien cuits.
- Continuez à éviter les goûts astringents et amers : les aliments crus et froids comme la salade et les aliments astringents comme les fruits secs, les légumineuses, le pop-corn et les chips.
- Évitez les diurétiques, car vos tissus sont déjà susceptibles de se dessécher et les stimulants sont trop appauvrissants en cette période.
- Évitez de manger sur le pouce et de sauter le petit-déjeuner.



# LA PHYTOTHÉRAPIE DE NOVEMBRE

En novembre, le focus est mis sur la phytothérapie Vata pour booster l'immunité, calmer le mental, soutenir la digestion et la circulation, hydrater et nettoyer la sphère ORL. On garde également un œil sur le Kapha qui s'accumule dans le tissu adipeux et dans le système respiratoire.

## *Sauge*

La *Salvia Officinalis* est cultivée dans de nombreuses régions du monde, notamment en Europe, au Canada et aux États-Unis, et l'a été au Jammu et Cachemire, situés en Inde, et dans certaines parties de la Turquie. En Ayurveda, elle diminue Vata et Kapha, et augmente Pitta du fait de sa qualité très chauffante. Tirant son nom du mot latin "salvere" qui signifie « être sauvé », la Sauge a des actions antibiotique, antioxydante, antifongique, astringente, antispasmodique, hypoglycémique et tonique. Elle aide à améliorer l'état du cerveau, des nerfs, des yeux et des glandes. C'est un excellent remède contre les coups de froid, la toux, les maux de gorge, la laryngite, la tonsillite, la fièvre et les autres inflammations de la sphère ORL en général. La **Sauge** booste également l'immunité. Elle soutient le foie, l'estomac et les poumons, la digestion, est anti-gaz (surtout quand on la combine avec le Romarin) et est idéale pour les personnes souffrant de déséquilibres inflammatoires, principalement dans les articulations. Elle est connue pour améliorer les sens, la mémoire, le processus cognitif et aide à gérer le stress. Du fait de sa qualité œstrogénique, elle est utilisée chez les femmes en ménopause contre les bouffées de chaleur et la transpiration excessive nocturne. Elle est à éviter pour les femmes allaitantes car elle stoppe le flux de lait, elle est donc parfaite pour arrêter d'allaiter !

### A noter

Elle est à éviter pour Pitta ou à prendre en petites cures en cas de désordres ORL

### A noter

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

## *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 idéal 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.

## *Gurmar*

**Gurmar**, de son nom botanique *Gymnema Sylvestre*, est une plante précieuse appartenant à la famille des *Asclepiadaceae*. Du point de vue ayurvédique, Gurmar est utilisé pour équilibrer en premier lieu le dosha Pitta, mais aussi le Kapha. Il augmente le Vata en raison de sa nature légère et desséchante et de son amertume.

La plante est communément connue sous le nom de *Periploca des bois* (anglais) et Gurmar (hindi). Son autre nom, "Shardunika", signifiant "le destructeur du sucré" en sanskrit témoigne de son action incroyable. En effet, cette plante est si amère que les papilles oublient à son contact le goût sucré. Comment cela marche ? Le composé actif de *G. sylvestre* est un groupe d'acides appelés acides gymnémiques qui sont similaires à la structure de la molécule de glucose et sont capables de remplir les récepteurs du glucose sur les papilles gustatives. Il permet ainsi de réduire l'appétit excessif et de soutenir la perte de poids (bien que ce ne soit pas le moment en novembre comme nous l'avons vu...).

Gurmar est aussi connu pour son action antidiabétique qui augmente la production d'insuline par le pancréas, aide à réguler la glycémie et augmente la tolérance au glucose. Il soutient le fonctionnement du foie et joue un rôle dans la réduction des taux de cholestérol LDL et de triglycérides. Il est à la fois anti-inflammatoire et thermogénique (il augmente la chaleur grâce à une stimulation métabolique), il est digestif et stomachique (tonifie l'estomac et soutient une bonne digestion), il a une action laxative douce et est un diurétique à considérer dans les cas de calculs rénaux ou d'infections urinaires. Il est antibiotique, antibactérien et cardiotonique. Enfin, Gurmar est un expectorant qui élimine l'excès de mucus du système respiratoire et aide en cas d'asthme.

### A noter

Tulsi n'est pas recommandé en cas d'élévation de Pitta vu son action chauffante. Il est préférable de la combiner avec des plantes rafraîchissantes comme le Brahmi ou l'Aloe Vera.



## 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".

- 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.
- 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 noter

Le meilleur moyen de l'utiliser est de mettre la poudre directement sur la langue, dès qu'une fringale vous prend, ou bien 30 minutes avant le 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

# Jardin Veda

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

**Fitoform**  
MA SOLUTION, MON BIEN-ÊTRE