

LE MOIS DE L'ÉTHER

*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.*

OCTOBRE

Le climat d'octobre est imprévisible et austère. Les nuits sont fraîches, les jours peuvent encore être doux. La qualité qui domine en octobre est la sécheresse. L'air est sec, les feuilles mortes au sol craquent sous les pieds et le vent est puissant. L'automne est une saison Vata caractérisée par la dégénérescence, la fin des choses, mais aussi par un immense vide. En effet, l'élément éther est plus apparent à l'automne. En octobre, pensez chaleur, cocooning, relaxation et hydratation, aussi bien dans votre alimentation que votre style de vie, pour calmer votre Vata montant et vous régénérer pour préparer l'hiver. En suivant ces conseils, vous profiterez d'une santé optimale en octobre.



OCTOBRE DANS VOTRE CORPS ET DANS VOTRE TÊTE

Comment vivez-vous le mois d'octobre ?

PHYSIQUEMENT

En octobre, votre corps "aspire" le sang des membres vers votre cœur afin de préserver la chaleur. C'est la façon dont notre corps "hiberne". Résultat : votre peau devient pâle et grise contrastant avec le bronzage estival, et vos extrémités deviennent froides. Octobre va aussi affecter votre niveau d'énergie selon votre dosha dominant à ce moment donné (votre vikruti). Lorsque le sang retourne au cœur, l'estomac a accès à plus de sang et réclame donc plus de nourriture. Votre appétit est plus intense, car votre corps cherche à créer une couche de graisse isolante. Il est donc normal en automne de prendre un peu de poids. Épaissir la peau avec une couche de graisse booste également l'immunité, afin de se protéger des rhumes ou coups de froid.

En lien avec l'augmentation de l'appétit, vous sentez des envies de féculents, d'aliments lourds comme les pommes de terre et les céréales. Selon votre vikruti, votre transit et digestion peuvent être plus problématiques et occasionner gaz, ballonnements et constipation. Votre peau et vos muqueuses peuvent commencer à se dessécher sous l'effet du vent. Ceux qui souffrent déjà de peau sèche peuvent subir des inflammations cutanées de type eczéma. En octobre, l'insomnie est courante car l'énergie de ce mois est plus éthérique et aérienne, en particulier pour les types Vata.



En octobre, l'élément éther est dominant, amenant un sentiment de « mort », de paix et de calme profond. Cela nous amène à réfléchir sur la fin des cycles de vie. C'est pourquoi les célébrations d'octobre comme Halloween, Dia De Los Muertos, Toussaint ou encore Samain célèbrent la fin d'un cycle, une mort symbolique. Mais ce n'est pour autant un mois triste : c'est un mois avec une énergie de rupture, parfait pour vous délester de tout ce qui freine votre épanouissement. L'énergie Vata d'octobre vous pousse vers plus d'introversion. Votre calendrier social se vide peu à peu, vous privilégiez les moments seul ou en famille et recherchez le confort et cocooning. Octobre est un bon moment pour se reposer davantage afin de diminuer l'anxiété et le stress.



OCTOBRE CHEZ LES 3 DOSHAS

Les personnes Vata ou en déséquilibre Vata sont fortement déséquilibrées par la chute de température qui aggrave leur nature sèche, légère et mobile. Elles devront faire attention à éviter les maladies. De plus, leur appétit est vigoureux mais leur digestion plus faible, occasionnant problèmes digestifs, de transit comme des selles plus dures, gaz, ballonnements et constipation. Les articulations peuvent être rigides voire douloureuses. De plus leur mental est aussi plus erratique avec de l'insomnie, de l'anxiété ou encore un esprit dispersé.

Les personnes Pitta ou en déséquilibre Pitta sont moins déséquilibrées en octobre car cette fraîcheur leur convient tout à fait. Leur nature chaude et huileuse est équilibrée par l'air frais et sec. Les nuits plus longues offrent plus de temps pour recharger les batteries épuisées par les plaisirs de l'été. Leur faim est importante, elles recherchent généralement des aliments lourds pour combler leur appétit. Les individus Pitta/Vata (duo doshique) peuvent présenter des éruptions cutanées de type eczéma si la sécheresse exacerbe leur feu.

Les personnes Kapha ou en déséquilibre Kapha apprécient cette nouvelle légèreté qui leur donne inspiration et entrain ! Elles se sentent vivantes et rafraîchies par la sécheresse et la légèreté de l'automne. Les individus Kapha sont en général stimulés et doivent utiliser cette énergie pour atteindre leurs objectifs avant le début du froid de novembre, moment où le Kapha augmente naturellement.



LA ROUTINE AYURVÉDIQUE D'OCTOBRE

En Octobre, il faut suivre une routine solide pour ancrer le Vata et calmer le système nerveux. Le mieux est de planifier un peu mieux vos journées avec une routine apaisante 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. Choisissez plutôt des exercices d'étirements doux.
- Prenez le temps d'une promenade réparatrice et nourrissante dans le quartier ou dans la nature.
- Pensez à hydrater votre peau en pratiquant l'Abhyanga (auto-massage) de façon quotidienne ou au moins 4 fois par semaine, avec de l'huile de sésame chaude ou l'**Huile sèche de massage Noix de coco et Sésame BIO Jardin Veda**. Cela vous aidera à garder vos articulations souples et mobiles, à hydrater votre peau et renforcer votre immunité.
- Prenez le temps de vous reposer et essayez de refréner votre tendance à en faire trop.
- Habillez-vous chaudement, procurez-vous une bonne paire de pantoufles, sortez vos chaussettes d'hiver et votre couette.
- Sortez un livre ou prenez un bain, mais surtout ralentissez. Allez au hammam pour profiter de la chaleur mais aussi de l'humidité.
- Le soir, pratiquez la méditation ou la respiration alternée pour calmer votre mental.
- Évitez les écrans pendant au moins 30 minutes avant de vous coucher.
- Massez-vous aussi les mollets et pieds pour retourner à vos racines pour favoriser le sommeil.



La nutrition d'octobre

Pour équilibrer Vata, vous devez privilégier les goûts sucré, salé et acide. Un peu de piquant permettra également d'activer la digestion irrégulière de Vata, mais sans en abuser à cause du côté asséchant. En octobre, l'Ayurveda cherche à vous nourrir à la fois physiquement et émotionnellement. Choisissez des aliments réconfortants, chauds, gras et lourds qui renforcent l'immunité (ojas) et préparent les réserves du corps pour l'hiver, tout en apaisant les angoisses et la solitude. Le goût sucré est nourrissant, ancrant et vous aide à développer votre force. Le goût salé aidera à conserver vos électrolytes. L'acidulé ou l'aigreur au travers d'un peu de citron par exemple ajouté à vos plats va stimuler votre digestion.

- Mangez vos aliments chauds : troquez votre salade contre une soupe, vos pommes contre une compote de pommes chaude et épicée. La courge musquée, les œufs, le ghee, les produits laitiers chauds, les courges d'hiver, les légumes-racines, les noix, les graines, le bouillon d'os et de bœuf fournissent la nourriture dont votre corps a besoin pour former une couche de graisse protectrice et isolante avant l'hiver.
- Ajoutez à vos plats des quantités généreuses d'huiles de bonne qualité comme le ghee et l'huile de sésame.
- Prenez des repas plus copieux ! Essayez les courges et légumes racines au four, à la sauge romarin et épices, avec du quinoa au sésame. Vous apaiserez la faim croissante que vous pourriez ressentir par ce temps plus frais.

- Pensez aux épices pour stimuler la digestion mais avec modération à cause de leur effet desséchant. De plus, les aliments épicés peuvent sembler chauds lorsque vous les mangez, mais ils dilatent les vaisseaux sanguins de la peau, ce qui tend à vous rendre vulnérable au rhume. L'utilisation modérée d'épices comme le sel, le Gingembre, la Cardamome, la Cannelle, les Clous de girofle, le Poivre noir, l'ail, l'oignon et le thym ou encore la **Sélection d'épices réchauffantes Bio Jardin Veda** aide à digérer les aliments les plus lourds de l'automne.
- Savourez des aliments sucrés car c'est l'un des goûts qui ancre le système nerveux, renforce la force, équilibre Vata et vous permet de vous sentir nourri et réconforté, à la fois physiquement et émotionnellement. Mais au sucre transformé, préférez la douceur naturelle des dattes, des figues, des friandises maison telles que le croustillant épicé aux patates douces ou le fudge aux amandes et noix de coco.
- Ajoutez un peu de sel rose à vos plats : pour d'autres options de nourriture salée, pensez au miso, algues, fruits de mer (en particulier les mollusques comme les palourdes et les huîtres qui ajoutent des protéines salées).

LA PHYTHOTHÉRAPIE POUR ÉQUILIBRER VOS DOSHAS

Le focus est mis sur la phytothérapie pour calmer le mental, soutenir la digestion, donner de la mobilité articulaire, calmer les douleurs et promouvoir un sommeil serein.



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. Elle est également utilisée pour ouvrir l'esprit. En Ayurveda, **Shallaki** est la plante à choisir pour traiter le tissu osseux. En effet, non seulement 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. 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 ! C'est également une aide au traitement de l'asthme de par ses propriétés immunitaires équilibrantes qui diminuent la réaction excessive aux allergènes environnementaux, et à la réduction du cholestérol LDL. On l'utilise aussi pour des inconforts liés à la sphère gynécologique, en cas d'impuissance sexuelle, pour calmer le système nerveux ou encore pour améliorer le sommeil.

À noter

À éviter durant la grossesse, en faible dose pour Pitta, et peut aggraver Vata en excès.

Tulsi



Tulsi, également connu sous le nom de Basilic sacré, est l'une des herbes ayurvédiques les plus étonnantes ! Son nom sanscrit signifie "l'incomparable". **Tulsi** a des propriétés adaptogènes et aide le corps à faire face aux stress de la vie quotidienne. Il vous aide à vous calmer quand vous vous sentez dépassé, à éclaircir votre esprit, 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** augmente 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 est ce qui nous anime, notre force vitale. Ojas protège le prana et le Tulsi augmente les deux. **Tulsi** aide aussi à réduire le Kapha dans tout le corps et l'esprit ! 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.

À noter

Il n'est pas recommandé en cas d'élévation de Pitta étant donné son action chauffante.



À noter
À 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 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.

Triphala

En octobre, 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.

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



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.

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.



JardinVeda

LE TEST DES DOSHAS SUR JARDIN-VEDA.FR

100% PLANTES
100% ÉPICES
SANS AROME ADDITIF CONSERVATEUR

Fitoform
MA SOLUTION, MON BIEN-ÊTRE