

L'HIVER EST LÀ !

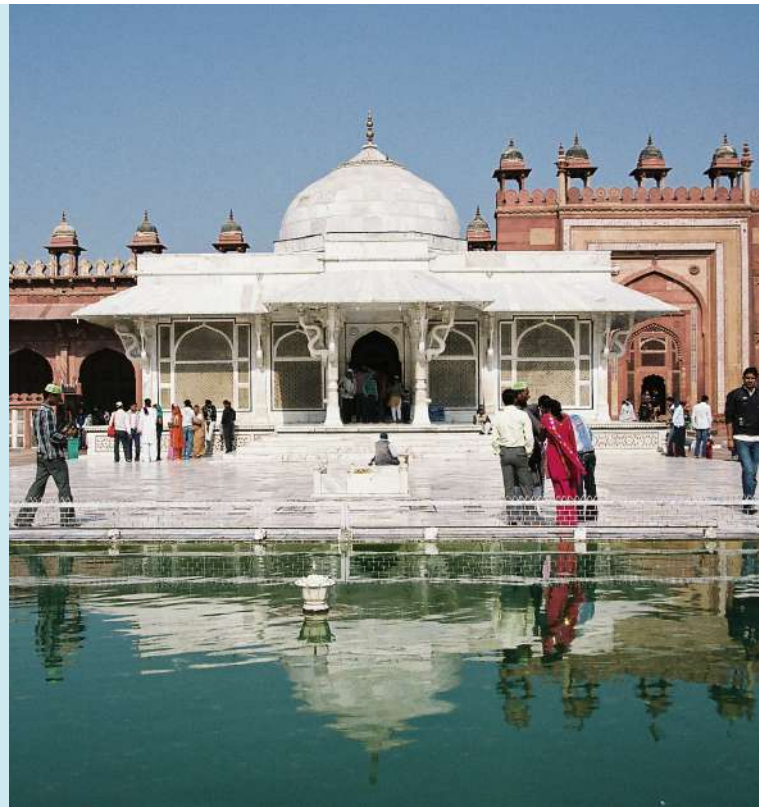
*Laissez-vous guider chaque mois par nos conseils en nutrition, lifestyle et phytothérapie ayurvédique !
Jardin Veda vous accompagne au fil des saisons et enrichit vos connaissances grâce à son expertise.*

DÉCEMBRE

Le mois de décembre marque l'entrée dans la plus immobile des saisons : la terre ralentit, l'hibernation de certains animaux commence, les oiseaux ont migré vers les climats du sud. En décembre, l'air est plus frais, gelé et sec à tel point que votre souffle devient visible !

Selon l'endroit où vous vivez, la neige commence à orner le paysage, rendant toutes choses tranquillement belles. La fumée des cheminées et les lumières chaudes de la maison contrastent avec le froid de l'extérieur. Décembre est une période intime et nostalgique de l'année qui sera encore plus particulière cette année... Décembre est un mois à dominante Kapha, avec son froid gelé, sa lenteur, lourdeur et sa sécheresse, mais avec aussi une forte note de Vata.

Il faut donc faire attention à ces 2 doshas. Si le Kapha s'est accumulé à la fin d'automne, il tend à s'aggraver à cette période. Cependant, la qualité glacée de ce mois tend aussi à aggraver le Vata, surtout s'il est déjà renforcé. Il faut donc penser chaleur, nutrition et un équilibre entre calme et activités, pour prendre soin à la fois de votre Vata et de votre Kapha. Déclinez cela dans votre alimentation mais aussi dans votre style de vie. En suivant ces conseils, vous profiterez d'une santé optimale en décembre.



DÉCEMBRE DANS VOTRE CORPS ET DANS VOTRE TÊTE

Comment vivez-vous le mois de décembre ?

PHYSIQUEMENT

Si la grippe et le rhume sont prédominants en hiver, c'est car votre corps réduit le flux sanguin vers le système respiratoire pour conserver la chaleur corporelle. Soyez donc conscient des variations de température pour éviter d'attraper un rhume ! Laissez votre corps s'acclimater doucement. Si vous avez froid et ressentez de la douleur dans vos poumons lorsque vous inspirez, c'est le signe qu'ils sont trop froids et particulièrement vulnérables aux infections respiratoires. Essayez de respirer par le nez et portez une grosse écharpe. Les voies nasales gonflent lorsqu'elles sont exposées à des températures froides, pour garder vos sinus au chaud. Cette chaleur est essentielle pour l'immunité. Les températures froides rendent le système immunitaire des sinus inopérant. Votre corps peut compenser par un nez qui coule, évacuant les bactéries du système. La peau tend à être sèche, pâle et terne en hiver en raison d'une vasoconstriction cutanée et du manque de soleil. Les mains et les pieds peuvent sembler sans vie car votre corps réduit le flux sanguin vers les extrémités par temps plus froid, ce qui les refroidit.

Traditionnellement, décembre est la saison des fêtes et il peut être difficile de rester ancré et de respecter la routine lorsque votre vie sociale est pleine de célébrations nocturnes qui vous empêchent de dormir et font monter votre Vata. Il risque d'en être différemment cette année. C'est le moment d'exploiter la flexibilité : ne vous rendez pas malade, mais ne vous enfoncez pas non plus. Si pour vous, décembre est un temps compliqué avec la famille, surtout, restez zen. N'oubliez pas que chaque membre précieux de votre famille offre une opportunité importante d'amour, d'appréciation et même de réflexion sur soi. Les vacances peuvent aussi être une période particulièrement difficile, surtout si vous vous sentez déjà seul ou que vous ne pouvez pas rejoindre vos êtres chers cette année. Si c'est le cas, découvrez la joie de donner généreusement aux autres en contactant des amis proches, en vous engageant dans des actions en tant que bénévole par exemple. Enfin, le manque de soleil, le ciel gris et le temps froid peuvent conduire à une certaine déprime due à une carence en vitamine D.

DÉCEMBRE CHEZ LES 3 DOSHAS



Si vous vous êtes surchargé en décembre ou si vous êtes déjà de constitution Kapha, vous constaterez peut-être que votre Kapha s'aggrave au début de décembre avec des symptômes de mucus épais et de nausées. On le sait tous, la période tend à nous diriger vers la consommation de sucreries et d'aliments riches. Début décembre, c'est la haute saison de la grippe intestinale, des nausées et des reflux acides de type **Kapha**. Les aliments riches et gras rendent le sang épais et lent, ce qui diminue le métabolisme et amène également les personnes Kapha à dormir trop longtemps, les rendant encore plus lourdes et lentes. L'air froid, le manque d'exercice et les aliments riches invitent à la stagnation du sang : votre peau peut paraître gonflée et enflammée, en particulier sur vos bras et vos jambes et là où la circulation est mauvaise. Vous pouvez vous sentir fatigué et paresseux, physiquement et mentalement.

Cette stagnation réduit également l'immunité. Les individus **Vata** ou en déséquilibre Vata sont toujours vulnérables à la déshydratation car l'air froid retient moins d'humidité. Les muscles peuvent être tendus car ils protègent votre corps contre le froid mordant. Les crampes musculaires peuvent être plus fréquentes au niveau du cou, des épaules, des mollets et des pieds. Les individus **Pitta** ou avec un déséquilibre Pitta apprécient l'air frais. Cependant, leur appétit est plus affuté, les rendant encore plus affamé que d'habitude. Assurez-vous de manger à l'heure pour éviter d'avoir faim ! Alors que le froid et l'obscurité équilibrent les personnes Pitta, leur tendance à "brûler leur propre feu" est particulièrement préjudiciable pendant l'obscurité de décembre, car ils peuvent utiliser une grande partie de leur énergie stockée pour continuer à maintenir leur agenda de ministre ! Leur corps a besoin de repos supplémentaire à cette période de l'année et il faut l'accepter.

LES SOLUTIONS AYURVÉDIQUES EN DÉCEMBRE

La routine de décembre

Difficile de se maintenir en forme pendant la période des fêtes ?

- Malgré l'excitation traditionnelle de la période, essayez de maintenir un minimum de routine matinale, avec l'eau chaude, le grattage de langue, quelques salutations au soleil, surtout si vous ressentez des signes d'augmentation de votre Vata.
- Assurez-vous de prendre le temps de vous reposer : rappelez-vous que décembre est normalement le mois où votre corps préférerait hiberner plutôt que de faire un tour au centre commercial après le travail.
- Buvez de l'eau chaude tout au long de la journée car elle réchauffe, hydrate et nettoie légèrement.
- Continuez l'exercice malgré l'air vif qui pique votre peau et les jours raccourcis : danse, pilate, yoga, marche, même avec des vidéos d'entraînement online pendant cette crise : tout cela fera bouger votre sang, ravivera votre métabolisme et améliorera votre humeur. Trouvez-y du plaisir, c'est le meilleur moyen de faire de l'exercice régulièrement !
- Faites des inhalations avec du thym ou de l'huile essentielle d'eucalyptus pour atténuer la sécheresse et dégager les sinus car la respiration devient superficielle avec l'air sec et froid.
- Prenez un petit-déjeuner chaud avant de partir dans le froid.
- Contrez la chaleur sèche avec de l'huile de nasya la nuit avant le coucher. Vous pouvez aussi utiliser un nébuliseur pour aider à humidifier vos voies respiratoires asséchées par le froid et le chauffage.
- Continuez à pratiquer l'abhyanga tout au long de l'hiver pour protéger votre peau, avec l'huile sèche de massage tridoshique Coco et Sésame Bio Jardin Veda et ajoutez-y quelques gouttes d'huiles essentielles de Gingembre, d'Orange, d'Eucalyptus, de Cyprès ou encore de Sauge. Ces huiles sont chauffantes, redonnent couleur et éclat à votre peau et promeuvent un système immunitaire sain.



- Habillez-vous chaudement car en décembre Vata et Kapha sont facilement aggravés par le froid.
- Battez-vous contre le manque de lumière, sortez manger au soleil à midi, même si ce n'est que 15 minutes. Investissez dans une lumière bleue ou pensez à prendre des suppléments de vitamine D. Remontez-vous le moral avec un dîner aux chandelles et portez des couleurs vives.
- Essayez de prendre un bain chaud au moins une fois par semaine pour améliorer votre circulation sanguine et nettoyer votre sang.
- Savourez des laits dorés Jardin Veda Vata ou Kapha ou bien une infusion Chaleur Chaï. Si vous sentez que votre sphère ORL est sèche, sirotez une tisane de racine de réglisse, émolliente et adoucissante.
- Ne mangez pas après 20 heures puis couchez-vous à 22 heures pour vous assurer que votre intestin ne fait pas d'heures supplémentaires pendant que vous dormez.
- Pratiquez la méditation sur la gratitude sur cette année et envoyez de l'amour à vos proches.



Savourez les laits dorés Jardin Veda pendant l'hiver !

La nutrition de décembre

Les goûts de décembre à privilégier sont sucrés, salés, piquants avec une pointe d'amertume douce. Les goûts sucrés et salés vous aident à rester juteux alors que l'air est encore froid et sec. Le piquant vous réchauffe et revigore votre sang. Un peu d'amertume aide à décongestionner et à détoxifier le corps, assurer des sinus clairs et une forte immunité. Les envies de ces couleurs plus foncées représentent le désir naturel de votre corps de construire le rakta, la partie rouge de votre sang. En effet, le sang peut être séparé en deux parties, la partie plasma clair et les globules rouges. Rakta est le terme Ayurveda pour la partie rouge du sang.

Avez-vous déjà remarqué que tout le monde avait l'air pâle en hiver ? Les envies d'aliments de couleur rouge sont la tentative de votre corps de redonner de la couleur à vos joues. Ces aliments sont également un moyen important de se désintoxiquer de trop célébrer. La couleur rouge et violette des aliments est rare et indique une abondance de flavonoïdes anticancéreux et antioxydants. Ces phytonutriments augmentent l'activité des enzymes de désintoxication du foie, apaisent l'inflammation et éliminent les radicaux libres. Les sauces noires, les betteraves, les algues et le chou rouge nourrissent votre sang. Mangez aussi des prunes, des grenades, et des canneberges.



- Savourez la cuisson au four en décembre : préparez des rôtis, des tartes, des courges, des légumes farcis... Essayez les poires rôties aux clous de girofle.
- Savourez des légumes-racines comme les topinambours, le rutabaga, les navets et les panais, qui vous remplissent sans vous alourdir pour le Kapha.
- Faites une collation avec des châtaignes rôties au four : leur richesse en fibres empêche votre sang de se congestionner et elles fournissent une quantité substantielle de vitamine C antioxydante parfaite pour votre immunité.
- Misez sur les épices et les aromates pour améliorer la digestion : Cannelle, Gingembre, Clou de girofle, Marjolaine, graine de Moutarde, Cumin, Thym, Romarin, Tarragone, Sauge, Ail, ... ou bien la Sélection d'épices réchauffantes BIO Jardin Veda pour Vata et la Sélection d'épices tonifiantes BIO Jardin Veda pour Kapha. Le Safran, le Gingembre et le Curcuma réchauffent et activent la circulation, à utiliser en cuisine ou en infusion.
- Cuisinez soupes et ragoûts. Ajoutez-y des légumes verts bien cuits (chou vert, chou frisé qui offrent une légère amertume) pour les rendre plus faciles à digérer, en particulier pour les Vata.
- Si vous êtes plus Kapha ou en déséquilibre Kapha, mangez du chou car il inhibe la conversion du sucre et des glucides en graisses et accélère le métabolisme.
- Buvez des petites quantités (quantités médicinales soit 10 à 20 ml max) de vin chaud (qui est tranchant et piquant, dilating les vaisseaux sanguins) pour favoriser une digestion saine et stimuler doucement le foie.
- Utilisez du vinaigre pour son action cholagogue qui purge la bile toxique du foie et aide à la digestion et au métabolisme des graisses.
- Misez sur les huitres qui fournissent une excellente source de goût salé ainsi que des vitamines pour la construction du sang. Assaisonnez-les avec du jus de citron pour apporter le goût acidulé.



- Consommez de bonnes graisses comme l'huile d'olive, de sésame, ou bien le ghee pour hydrater votre corps. Privilégiez les desserts à la fois nourrissants comme les dattes, les figues séchées, la pâte d'amande, les tartes maison à la citrouille. Les individus Kapha doivent éviter les desserts à base de produits laitiers car les qualités froides, humides et lourdes des laitages provoquent une accumulation excessive de mucus.
- Mangez :
 - suffisamment de protéines digestes (poissons gras, fruits de mer, laitages, de volailles, tempeh, oléagineux, graines et œufs) si vous êtes Vata ou en déséquilibre Vata.
 - des légumineuses, dhals, graines, oléagineux si vous êtes Kapha
 - des aliments moins chauffants, denses comme les personnes Vata, sans sauter de repas si vous êtes Pitta.

LA PHYTHOTHÉRAPIE DE DÉCEMBRE

En décembre, le focus est mis sur la phyto Kapha pour booster la digestion et le métabolisme, nettoyer la sphère ORL, améliorer la circulation, combattre la morosité et la dépression. Mais aussi sur la phyto Vata pour augmenter l'immunité, adoucir les muqueuses et calmer le mental.

Ail noir

L'ail, aussi appelé l'herbe aux neuf vertus, est réputé depuis 5000 ans pour ses nombreuses propriétés. Si dans l'Antiquité grecque on l'utilisait surtout pour des problèmes oculaires ou contre l'infertilité des femmes, on n'avait pas encore pris la pleine mesure de son pouvoir exceptionnel jusqu'à l'apparition de l'ail noir fermenté, créé par les japonais.

L'ail frais contient naturellement de nombreux principes actifs : plus de 100 composés différents, dont le plus important est l'alicine, l'un des antioxydants les plus puissants du règne végétal. En fait, c'est l'acide sulfénique, produit lors de la décomposition de cette alicine, qui contrecarre puissamment l'effet des radicaux libres responsables du vieillissement et de la dégradation de nos cellules. En Ayurveda, l'Ail Noir diminue Vata et Kapha mais augmente Pitta de par son action très chauffante.

Sa combinaison avec le Poivre long le rend très utile en cas de coups de froid, pour régénérer les poumons, augmenter la circulation, mais aussi stimuler et nettoyer le système digestif.

- L'ail noir contient plus d'antioxydants que l'ail frais, et renforce nos antioxydants cellulaires, comme le glutathion, qui aide au maintien de l'immunité. Il a une action anti-âge cérébral du fait de la S-allyl-cystéine, le composant majeur de l'ail noir, qui prévient également la mort des neurones.
- Il contient des éléments nutritifs essentiels comme le calcium, le phosphore, le sélénium, le magnésium et les vitamines B6 et C.
- Il diminue le cholestérol, protège le cœur, les artères et réduit la pression artérielle.
- Il stimule l'immunité et agit comme un antiviral : l'extrait d'ail noir augmente l'activité des macrophages, qui participent à l'immunité, et des cellules tueuses (NK) qui jouent un rôle prépondérant dans l'élimination des cellules tumorales ou infectées.

- Il est antibactérien et antifongique et est donc très utile dans le cas de candidas albicans (champignons) chez les gens immunodéprimés.
- L'ail noir a également démontré des effets neurotrophiques, ainsi qu'une capacité à améliorer la libération de sérotonine, ce qui a un effet antidépresseur. Il protège le foie de la toxicité des médicaments comme le paracétamol.



Thym

Si le Thym est un aliment aromatique familier depuis des millénaires, il est également reconnu pour ses qualités médicinales. *Thymus vulgaris* est un sous-arbrisseau qui dégage une odeur chaude, puissante, très aromatique. Grâce à son large patrimoine génétique, il existe plus de 300 variétés, d'une odeur citronnée, musquée ou camphrée. Suivant les cas on peut y retrouver en grande quantité le thymol, le géraniol ou le linalol. Le Thym possède également des tanins, des flavonoïdes, des acides phénols et des triterpènes. En Ayurveda, le Thym diminue Vata et Kapha mais augmente Pitta de par son action très chauffante.

- Il est à la fois un tonique et un antispasmodique qui va aider à calmer et équilibrer rapidement le système nerveux entérique, à soutenir la digestion et calmer les contractions nerveuses de l'intestin et de l'estomac. Il aide également à diminuer les gaz et les éructations, empêcher les fermentations et stimuler l'appétit, sans oublier son action vermifuge.
- Antioxydant, il est source de fer, de vitamine K, de calcium, de manganèse et de vitamine C. Il est immunostimulant, a une action expectorante et spasmolytique très utilisée lors des rhumes, de la toux, des états grippaux, de la coqueluche et de la bronchite.

- Il est considéré comme un puissant antibactérien, antiseptique, antibiotique et antiviral, utilisé pour soigner les diverses infections ORL et mononucléose, combattre la toux chronique, soigner angine, maux et infections de la gorge, et soutenir en cas d'allergies respiratoires.
- Il a des vertus antifongiques et antimicrobiennes permettant aussi de garder sous contrôle les mauvais éléments de la flore intestinale, y compris l'*Helicobacter pylori*, souvent responsables d'ulcères de l'estomac.
- Il est utilisé pour les douleurs rhumatismales, musculaires, les surinfections cutanées ou muqueuses et les leucorrhées.
- Il aide à stimuler l'état général physique et psychique, notamment en cas d'asthénie, d'anxiété et de peur. Il augmente les capacités cognitives et l'intelligence.
- C'est un bon tonique qui donne de l'énergie et active les Kaphas apathiques, déprimés ou les sujets de genre lymphatique, dépressif ou peu combatif (en naturopathie).
- Il soutient les fonctions de désintoxication en favorisant la transpiration et la diurèse.
- Il améliore la santé de la peau, en externe : on l'utilise lors d'affections cutanées comme l'herpès, les mycoses, les zozos et aussi pour nettoyer les cheveux et traiter les poux.



- C'est un tonique utérin qui traite vaginite, mycoses, irritations vaginales.
- Il est également utilisé comme soin dentaire pour fortifier les gencives, donner une meilleure haleine et prévenir des caries.

A savoir

Le Thym, par son action très chauffante, augmente Pitta tout en diminuant Vata et Kapha

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 le repas.



Triphala



En décembre, il est important de vous assurer 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.

A noter

Chez une personne très Pitta ou en déséquilibre Pitta, on préférera utiliser du Bhumiamalaki.

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, ballonnement).

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.

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

LE TEST DES DOSHAS SUR
JARDIN-VEDA.FR

Fitoform
MA SOLUTION, MON BIEN-ÊTRE