

Guide ayurvéda

« Renaître avec le printemps »





Des milliers d'années avant la médecine moderne, les sages de l'Inde ont développé l'Ayurveda, qui continue d'être l'un des systèmes de santé les plus sophistiqués et puissants au monde.

L'Ayurveda est une science de la vie, offrant un corps de sagesse conçu pour aider les gens à rester sain et dynamique tout en réalisant leur plein potentiel humain.

Voici quelques conseils issus de la tradition ayurvédique pour renaître avec le printemps...

Jean-Jacques Violo, co-propiétaire de la Villa Kerasy.



*Villa Kerasy*  
– HOTEL & SPA –  
★ ★ ★ ★

# *Alimentation*

## ***INFUSIONS AYURVEDIQUES***



Les infusions à base de plantes ayurvédiques, utilisées durant la journée, ont aussi des effets bénéfiques sur l'équilibre des Doshas.

De-Stress : l'infusion Vata à base d'épices douces a un effet calmant et harmonisant sur le système nerveux. Elle est bénéfique en cas de vent et de temps froid.

Re-Fresh : l'infusion Pitta à base d'épices tendres a un effet adoucissant et apaisant. Elle est excellente en été.

Re-Energise : l'infusion Kapha a un goût épicé et une action réchauffante et stimulante. Elle est utilisée en cas de temps humide et pour combattre la prise de poids.

## ***6 GOUTS POUR DES REPAS EQUILIBRES***



L'Ayurvéda considère la nourriture comme la meilleure thérapie pour prévenir les maladies et garder une bonne santé. Les aliments, leurs saveurs (Rasa), leurs qualités (Guna) doivent s'accorder à la constitution de chaque individu

selon son propre Dosha dominant Vata, Pitta ou Kapha, principes d'énergies vitales.

La santé parfaite dépend de l'équilibre de ces énergies : Vata est le principe du mouvement (système nerveux, cerveau), Pitta règle les processus de transformation (métabolisme et digestion) tandis que Kapha est une énergie statique qui règle (squelette, os). Le déséquilibre des doshas cause des troubles plus ou moins graves qui peuvent se manifester sous forme de maladie.

Selon l'Ayurvéda chaque aliment possède des propriétés énergétiques spécifiques dues aux 6 goûts (Rasa) qui ont une action thérapeutique sur le corps et l'esprit.

- Goût doux : blé, riz, sucre, lait, huile, viande, dattes, fruits doux etc.
- Goût acide : citron, yaourt, agrumes, églantine, tamarin, etc.
- Goût salé : les différents sels, etc.
- Goût piquant : les épices comme poivre, paprika, gingembre, poivron, gingembre, ail, oignon, etc.
- Goût amer: chicoré, pissenlit, curcuma, radis amers, rhubarbe, etc.
- Goût astringent: fruit acerbe, grenade, artichauts, thé, etc.

Dans la cuisine ayurvédique, les 6 goûts doivent être toujours présents dans l'assiette pour une alimentation saine et équilibrée. La diététique ayurvédique enseigne à utiliser d'une façon correcte et naturelle les aliments et les épices. Leurs substances, goûts, propriétés, si bien dosés et utilisés, peuvent rendre la nourriture plus digeste et assimilable par l'organisme en éliminant les déchets de la combustion métabolique (Ama) et en favorisant Ojas (bonheur, santé).

## ***RECETTE DE DALH A LA KERASY***

Soupe de lentilles corail



### **Ingredients pour 4 personnes**

200 grammes de lentilles corail  
1/2 oignon  
4 gousses d'ail  
7-8 curry leaves (épicerie indienne)  
1/4 feuille de citronnelle fraîche  
1 tomate en dés  
1 bâton de cannelle





*Villa Kerasy*

– HOTEL & SPA –



1 cuil. à soupe de curry pour légumes  
1 cuil. à café de curcuma  
poivre au moulin  
½ cube de bouillon de volaille  
coriandre fraîche en décor  
sel  
500 ml de lait de coco

### **Préparation et cuisson 15 minutes**

Laver 2 fois les lentilles à l'eau froide

Mettre dans une casserole : lentilles, oignon, ail, cube de volaille, tomate, curcuma, poivre, rampe ou citronnelle, feuilles de curry

Couvrir d'eau et faire bouillir à feu moyen 7-8 minutes avec un couvercle

Ajouter le lait de coco et cuire 5 minutes

Saler

Vérifier la cuisson

Décorer de feuilles de coriandre

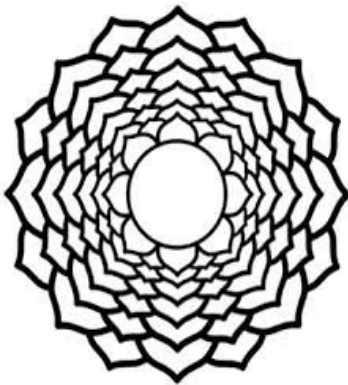
Servir avec des pappadums (galette de farine de lentilles)



*Villa Kerasy*  
– HOTEL & SPA –  
★ ★ ★ ★

# *Soins*

## ***AUTO MASSAGE ANTI-STRESS***



Commencez au niveau du troisième œil, juste entre les 2 sourcils, massez doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, pour ouvrir vos chakras.

Si vous avez ressenti un stress durant la journée, une pression modérée au niveau des tempes va permettre d'évacuer la tension.

Terminez en massant juste au dessus de votre arcade sourcilière, pour stimuler le flux lymphatique et libérer toutes les énergies bloquées.

## ***LES PILIERS DE LA BEAUTE***



Selon l'Ayurveda, il y a trois piliers de la beauté.

Il y a d'abord la beauté extérieure (peau éclatante, cheveux brillants et santé rayonnante, ensuite la beauté intérieure (un esprit de confiance en soi vif et une personnalité chaleureuse et aimante et la beauté durable (se sentir plus jeunes que son âge).

Voici quelques recommandations :

- méditez pour réduire le stress et éviter l'apparition de vilaines rides !
- prenez soin de votre peau. Personnalisez votre routine de soins (nettoyage et hydratation) selon votre dosha avec des produits adaptés à votre type de peau. Votre peau Vata est sèche, nettoyez-là en douceur et hydratez-là quotidiennement avec des textures riches. Votre peau Pitta est sensible et réactive, apaisez-là avec des produits frais, des textures gels. Votre peau Kapha est à tendance grasse : nettoyez en profondeur, purifiez et hydratez avec des textures légères.
- prenez soin de votre peau sèche : effectuez un auto-massage quotidien (Abhyanga à l'huile chaude). Retrouvez une peau hydratée et satinée !
- soyez doux avec vos cheveux. Utilisez des produits qui sont appropriés au dosha de vos cheveux. Les Vata aux cheveux plutôt secs n'ont pas besoin d'être lavés trop souvent. Kapha cheveux à tendance grasse doivent être nettoyés plus régulièrement.



*Villa Kerasy*  
– HOTEL & SPA –  
★ ★ ★ ★

# *Style de vie*

## **MEDITATION : LE MANTRA**



Dans l'hindouisme et le bouddhisme, le mantra est une formule condensée formée d'une série de sons répétés de nombreuses fois suivant un certain rythme. Le mantra est un support de méditation. Le but de sa pratique peut être un bienfait physique ou spirituel.

Le plus connu des mantras est le AUM ou OM qui se décompose en trois sons : le A, le U et le M. Le A crée une vibration pour le bas du corps, le U pour le tronc et le M pour la tête.

AUM signifie également Brahma, le dieu de la création, ce mot-son est censé nous rappeler la création de ce monde et les éléments fondateurs qui nous font vivre.

## **AYURVEDA & SOMMEIL**



Le sommeil en Ayurveda est l'un des 3 piliers d'une bonne santé. A chaque Dasha son rythme.

Les personnes Vata fatiguent vite et ont besoin de beaucoup de sommeil pour se sentir ressourcées : 9-10 heures par nuit. L'esprit Vata est agité, par conséquent il éprouve souvent des difficultés à

s'endormir. Une solution est de prendre un bain chaud, permettant de se calmer avant d'aller se coucher !





Les personnes Pitta ont besoin d'une quantité moyenne de sommeil de 7-8 heures. Quand les Pitta ont des difficultés pour s'endormir c'est parce qu'elles pensent au travail. Une bonne idée pour les Pitta : prendre une douche fraîche et se détendre avant d'aller se coucher !

Les personnes Kapha ont une grande réserve d'énergie et n'exigent pas tant de sommeil. Elles fonctionnent au mieux avec 6-7 heures par nuit. Les Kapha ont tendance à dormir très profondément et ils peuvent avoir des difficultés à se réveiller. Régler l'alarme du réveil sur une musique entraînante pour aider les Kapha somnolant à commencer leur journée !



**Villa Kerasy**  
– HOTEL & SPA –  
★ ★ ★ ★

# Yoga

## YOGA DES YEUX



Avec les smartphone, tablette et micro ordinateur, nous sommes victimes de fatigue oculaire.

Le yoga des yeux permet de reposer sa vue. Consacrez environ dix minutes par jour afin de relaxer vos yeux, soulager les maux de tête et améliorer votre vue.

Voici un exercice de base, simple et rapide. Dès que vos yeux fatiguent, frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre pour produire de la chaleur et placez vos paumes de main en coque devant vos yeux fermés. N'hésitez pas à renouveler ce geste plusieurs fois par jour. La combinaison de la chaleur et de l'obscurité vous aidera à détendre vos yeux.

## QUELLE POSTURE POUR VOTRE DOSHA ?



Le yoga est bon pour tout le monde – il nous profite à la fois mentalement et physiquement. Selon l'Ayurveda, certaines postures sont particulièrement recommandées pour équilibrer chacun des doshas :

Les Vatas aiment bien les postures calmantes au sol. Par exemple : Salutation au soleil, Lotus, Lion, Arbre et Triangle.

Les Pittas apprécient les postures qui



détendent et refroidissent le corps. Par exemple : Salutation à la lune, Demie lune, Bottes, Poisson et Tortue.

Les Kaphas aiment mieux les asanas qui sont énergisantes et libératrices. Par exemple : Chien vers le bas, Chien vers le haut, Équilibre sur les mains, la Charrue et le Chameau.