



## Coronavirus : et si j'adoptais la sagesse ayurvédique?



Attendu la période exceptionnelle que nous vivons en ce moment, mon vœux est de partager avec vous cette sagesse ayurvédique. Nous entendons partout "boostez votre système immunitaire, prenez de la vitamine C, de la curcumine etc.", mais est ce que notre immunité ne dépend que de ça? Prenons conscience que notre corps est notre allié contre les éléments pathogènes venant de l'extérieur, mais seulement si nous agissons avec sagesse. De quoi a-t-il besoin pour devenir ce bouclier contre toutes ces agressions extérieures?

### **Définissons déjà ce qu'est que le système immunitaire. De quoi dépend il?**

Selon l'Ayurveda, cette fonction d'immunité est le produit final d'une digestion (et transformation) adéquate des aliments consommés. **Elle dépend donc d'un bon feu digestif ou pouvoir métabolique (Agni), d'un foie en bonne santé, d'intestins au fonctionnement optimal, de poumons forts, et également d'un système endocrinien équilibré.**

Le système immunitaire est, en Ayurveda, aussi étroitement lié à une substance hyper raffinée ou concentrée, que l'on nomme Ojas. Ce terme Sanskrit signifie littéralement "vigueur". Ojas est l'énergie essentielle du corps, le nectar de vie, qui nous apporte vitalité et immunité.



Il est l'essence subtile du système reproducteur et de Kapha (élément eau). Il est la sève de notre énergie vitale et existe au niveau subtil dans le chakra du coeur (Anahata), ainsi que dans tout le corps. Lorsqu'il est en quantité suffisante, il procure une bonne santé. Dans les textes classiques ayurvédiques, il est dit que la force d'Ojas détermine quels facteurs - qu'ils soient internes ou externes - vont causer la maladie.

#### **Ce qui diminue Ojas, selon Charaka :**

"Trop d'exercice, de jeûne, d'anxiété, un pauvre régime alimentaire, trop d'exposition au vent et au soleil, la peur, le chagrin, le manque de sommeil, trop d'activités sexuelles et la vieillesse." A cette liste, rajoutons les consommations de drogues ou de stimulants.

#### **Soutenir son immunité avec l'alimentation.**

L'élément le plus important est de **prendre soin de son pouvoir digestif, Agni**. A son tour, cela protégera Ojas.

#### **Les conseils de base sont :**

- Mâcher au moins 30 fois chaque bouchée. Se rappeler l'adage qui dit qu'il faut boire ses solides et manger ses liquides!
- Manger dans un environnement propre et calme, en éteignant la TV, les tablettes et smartphones, garder les conversations au minimum, et surtout éviter celles pouvant amener des tensions. Si vous êtes fatigué ou vous sentez instable émotionnellement, il est plus sage de se relaxer au lieu de se mettre à table. Tout le monde a pu observer la force de ce mental, alors imaginez son impact sur notre capacité digestive...
- De ne manger que si l'on ressent la faim (la vraie!), et de consommer des aliments en adéquation avec la force de cette faim.
- De prendre ses repas à heures régulières, et donc éviter par la même les grignotages.
- Minimiser les stimulants tels que le café, par exemple, les sucres raffinés et la nourriture industrielle et transformée. Au lieu de ça, préférez des aliments frais, complets, locaux et de saison. Vous pensiez faire un potager? Et bien, il est temps! ;o)
- Privilégier les légumes à tous les repas (le foie aime ce qui est vert, et les intestins pourront avoir un bon transit), et réduire sa consommation de produits animaux (notamment viande et poisson). Si vous êtes un gros "mangeur de viande", commencez par fêter une journée végétarienne par semaine!
- Essayer, de temps en temps et selon votre constitution, de manger moins, de pratiquer le jeûne alternatif, de boire des jus de légumes etc. (à ce titre, je vous invite à écouter la [vidéo de Thierry Casanova](#)).

En Ayurvéda, nous amenons également des conseils plus personnalisés en fonction de la constitution de chacun (Prakriti), à savoir une alimentation plus adaptée pour Vata, Pitta ou Kapha, mais en fonction également des faiblesses existantes etc. Pour connaître votre constitution de base, il existe différents questionnaires sur le net (consultez notamment le site de [Ayurveda en France](#)). Vous pouvez également consulter un praticien dans votre région, dans le cadre d'un [bilan ayurvédique](#).

#### **Les aliments spécifiques pour renforcer le système immunitaire :**

- **L'ail**, cru de préférence (à moindre dose si vous êtes Pitta) offrira un soutien naturel pour l'immunité. Il encourage le bon fonctionnement du feu digestif (Agni), détruit les toxines, soutient les poumons et aide à éliminer l'excès de Kapha. Même si l'ail est considéré comme rajasique (créant de l'agitation) selon l'Ayurvéda, il est nécessaire lorsque le corps a besoin de plus grandes quantités d'énergie ou pendant l'automne et l'hiver (il en va de même des épices ou herbes aromatiques). Pour les poumons, nous pouvons utiliser le poivre noir, le gingembre, la cannelle par exemple.

- **Le ghee** (ou beurre clarifié) :



Il possède de nombreuses propriétés, très bonnes pour la santé, y compris pour le système immunitaire. Il réduit le stress oxydatif, combat les inflammations, promeut la détoxination du corps, améliore la digestion et réduit les aggravations de Vata principalement. Versez quelques gouttes de ce nectar sur vos plats pour être plus fort! Voici une vidéo d'un des membres d'Ayurvéda en France, pour [apprendre à faire votre ghee](#).

- **La grenade** contient plus d'antioxydants que le thé vert. ce fruit est une panacée pour soutenir le système immunitaire, grâce à tous ces nutriments. Elle améliore notre capacité digestive, réduit les inflammations et combat la vieillesse prématurée. Boire du jus de grenade régulièrement et espacé des repas, est bon pour la santé!

- Faire des **cures de probiotiques**, notamment avec le kéfir d'eau ou de fruit.

- Certaines **plantes ayurvédiques** (ou formulations ayurvédiques) peuvent être efficaces (tel que l'ashwagandha, le tulsī, le guduchi), mais encore une fois rappelez vous qu'elles ne sont qu'une aide. Selon le terrain existant (toxines ou pas, par exemple), elles peuvent avoir un effet moins important, voir nul. Le plus important est ce que nous changeons pour nous même, ainsi que ce nous faisons tous les jours (manger, penser, bouger etc.).

Chez les **plantes occidentales**, l'échinacea est un puissant anti viral - utilisation sous forme de cure de 3 semaines puis arrêt de 10 jours (je conseille la marque Vogel) et la propolis. En **gémmothérapie**, on peut utiliser le cassis et l'églantier. Sans oublier, bien entendu **l'aromathérapie, comme le laurier noble ou le thym à thymol!** Le choix ne manque pas.

### **Mais, il n'y a pas que l'alimentation ou les compléments alimentaires!**

J'ai énuméré plus haut les causes d'une déficience d'Ojas (et du système immunitaire) ainsi que ce qui le soutient. Un **sommeil équilibré et réparateur** est essentiel pour notre vitalité. Pour cela, il faut respecter une routine propice à l'endormissement le soir. Donc, on éteint la TV, la tablette etc., on laisse le thriller qui nous maintient en alerte ou ce livre tellement intéressant qui nous fait tant cogiter! A la place, on peut boire un verre de lait chaud avec un peu de noix de muscade ou de cardamome, on se masse les pieds avec une huile calmante tiède, on pose une bouillotte sur son ventre, on pratique une technique de relaxation tel que le Yoga Nidra et on se couche tôt! (avant 23h). Ces quelques conseils appartiennent à la **routine ayurvédique** (Dhyanacharia), un soutien tellement important pour notre vitalité! L'Ayurvéda nous conseille de se lever tôt, se gratter la langue, boire un verre d'eau tiède, pratiquer quelques postures de **Yoga**, puis de **Pranayama** (exercices de respirations) et enfin pratiquer la **méditation**. Diverses techniques existent pour cela, comme observer sa respiration, réciter un mantra etc. Implémenter ces habitudes permet de minimiser l'effet du stress sur nous, de ne plus être dans la réaction (comme la panique actuelle face aux diverses infos circulant), et donc de maintenir un bon système immunitaire! Le mental influence fortement tous nos autres systèmes.

Au besoin, au sein de l'association Shaktima, nous pouvons vous enseigner votre routine idéale, ainsi que l'alimentation adaptée à vos besoins et comment soutenir au mieux votre digestion. Nous proposons également des cours de méditation et de Pranayama, et prochainement de Yoga. Nous sommes, dans tous les cas, présents pour vous!

Profitez de ces temps compliqués comme une opportunité pour changer nos habitudes, purifier ce mental et revenir aux choses essentielles et vraies! OM  
TAT SAT OM

Association SHAKTIMA - D GUINOT  
Email : [shaktimayi@yahoo.fr](mailto:shaktimayi@yahoo.fr)  
Tél.: 06 27 26 69 11  
Site web : [shaktima-ayurveda.com](http://shaktima-ayurveda.com)



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Association SHAKTIMA.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Association SHAKTIMA