

# GUIDE AYURVÉDIQUE

" Les clés pour lire son  
équilibre digestif sur  
sa langue"



Par Sophie BENABI -  
Les aventures vertes de Sophie

# Qui suis-je ?



Je suis Sophie BENABI, praticienne en Ayurvéda.

Je me suis formée intensivement à l'Ayurvéda pendant plus de 4 ans en France mais aussi en Inde du nord & du Sud dans des cliniques ayurvédiques pour mieux en comprendre l'essence.

Je me suis également formée à l'école des Plantes de Paris pour apprendre l'herboristerie.

J'ai par ailleurs voulu croiser et renforcer ma pratique de l'Ayurvéda par la micronutrition de la femme qui est aussi l'une de mes passions.

Je suis auteure de quatre livres consacrés à l'Ayurvéda dont "le Grand livre de l'alimentation ayurvédique" aux éditions Leduc

En Ayurveda l'analyse de la langue est extrêmement importante et permet de mieux comprendre les forces et faiblesses de l'organisme de la personne. Cette analyse est nommée "Jiwa Pariksha".

Dans cet ebook vous glanerez des conseils pour mieux analyser votre langue et savoir comment vous équilibrer avec bienveillance et douceur !

Sophie

Qu'est-ce que  
l'Ayurveda ?





# Une médecine ancestrale

« Je suis fait de l'univers, et l'univers est fait de moi »

L'Ayurveda est une médecine ancestrale originaire de l'Inde. L'origine mythologique de l'Ayurveda remonte à plus de 10 000 ans avant Jésus-Christ.

L'Ayurveda est considérée comme ayant été proposée à l'origine par les dieux pour aider les hommes dans leur incarnation, à un moment où l'humanité se trouvait en grande souffrance et les maladies étaient monnaie courante.

Alors que les misères et les maladies augmentaient sur la terre, les sages se sont rassemblés dans les montagnes de l'Himalaya afin de trouver des solutions et de comprendre le facteur primordial de la création de l'univers, pour soulager le peuple de leurs misères.

Les enseignements de l'Ayurveda ont été retranscrits quelques années plus tard par écrit dans ce que l'on appelle les textes classiques.

Le troisième Veda à avoir été écrit est le Sama Veda qui décrit les instruments de musique de l'époque avec quelques références à la naturopathie.

Ceux-ci ont été écrits lors de l'époque védique qui est estimée entre 4000 à 1500 ans avant JC. Ces textes fondateurs sont appelés « Védas ».

Le premier Veda à avoir été écrit est le Rig Veda (entre 1500 ans à 900 avant JC). Dans ce traité nous pouvons y retrouver tout ce qui est en rapport avec l'anatomie, mais aussi l'herboristerie ayurvédique, la science des 5 éléments ou encore le concept de agni.

Le second Veda à avoir été écrit est le Yajur Veda. Cet ouvrage aborde les différentes techniques de rituels et la connaissance de soi. Il aborde également les différentes plantes médicinales ainsi que des descriptions anatomiques et différentes maladies communes à l'époque où le texte a été écrit comme l'anémie par exemple ainsi que les traitements associés.





# Une médecine ancestrale

Le quatrième Veda à avoir été écrit est l'Artharva Veda (arthava veut dire médecin ou médecine en sanskrit). Il s'agit du texte le plus complet de l'ayurvéda. Il y est décrit tous les traitements de base de l'Ayurvéda comme par exemple l'aspect physique, émotionnelle ou psychologique d'une maladie et son traitement. Les mantras y sont également abordés. On peut également y trouver tout ce qui est en rapport avec l'anatomie (tissus du corps, système digestif, ...).

On y retrouve également différentes techniques chirurgicales encore utilisées aujourd'hui comme la césarienne ou encore l'incision. Plus de 200 plantes y sont précisées également.

L'Ayurvéda est considéré comme un sous veda de l'Artharva veda qui sera partagé par écrit dans ce que l'on appelle la « Brihat Trayi » c'est à dire la triade de l'enseignement ayurvédique que sont les textes plus connus de Charaka Samitha, Sushruta Samitha et Ashtanga Hrudayam que nous avons abordés juste au dessus.

On appelle l'Ayurvéda la grand-mère de la médecine moderne car de nombreuses médecines telles que la médecine chinoise, grecque, égyptienne, babylonienne et la naturopathie se sont inspirées de l'Ayurvéda. Par exemple Galien, grand médecin de l'Antiquité gréco-romaine (ayant repris les travaux du médecin Hippocrate) a revendiqué l'origine indienne de ses connaissances et travaillait beaucoup avec la théorie des humeurs qui fait échos aux doshas (énergie vitale) en Ayurvéda.

L'Ayurvéda nous aide à comprendre notre nature profonde, de davantage comprendre le lien entre tout ce qui entre en contact avec notre corps et notre esprit et serait susceptible de nous équilibrer ou nous déséquilibrer.

L'Ayurveda aide à comprendre les dissonances entre ce que veut réellement l'âme et ce qu'elle vient incarner dans la matière.



# les 5 éléments de l'Ayurveda

Pour l'Ayurveda, le corps et l'esprit sont des unités physiques intrinsèquement liées qui reposent sur un équilibre subtil des cinq éléments qui composent la nature (Éther, Air, Feu, Eau, Terre).

Ces cinq éléments, sont présents dans toutes choses et interagissent en permanence avec notre environnement, influençant les plantes, les hommes, les animaux, les climats, les énergies, l'espace-temps.

Les cinq éléments sont les suivants :

## L'espace

L'élément Éther (Akasha) qui délimite ce qui existe et nous sert à distinguer une chose de l'autre.

## L'air

L'élément l'Air (Vayu), à la base de tous les transferts d'énergie, il gouverne tous les mouvements, toutes les directions et tous les changements.

## L'eau

L'élément Eau (Apa) permet la fluidité, la nutrition également présente dans les liquidités du corps (plasma, salive, mucus, liquide synovial, urine..).

## Le feu

L'élément Feu (Tejas) permet la transformation de toute chose (substances, métabolisme, intellect, hormones..).

## La terre

L'élément Terre (Prithvi) confère solidité de la structure (os, dent, tendons, ongles..) et stabilité (muscles, émotion, ancrage).



# les 3 doshas

## QUE SONT LES 3 DOSHAS ?

Les 5 éléments vont venir constituer les forces responsables de nos fonctions corporelles et physiques que l'on appelle Doshas.

Les Doshas fluctuent selon le rythme de la nature et c'est pourquoi en fonction des saisons nous n'aurons pas les mêmes habitudes alimentaires ou comportementales. Chaque Dosha possède des qualités qui lui sont propres et fait circuler une énergie particulière qui va se manifester par différents facteurs authentifiables dans notre corps et notre esprit.

Ces énergies vont être amplifiées à certains moments de notre vie, à certains moments de la journée et à certaines périodes de l'année (les saisons).

Les Doshas définissent et influencent notre structure mentale et psychologique, mais également notre système physique et physiologique. Elles sont nos forces vitales, nos humeurs et se dérèglent très facilement.

C'est pour cela qu'on les nomme aussi les « défauts ». Le terme « défaut » évoque ici le fait que les doshas sont constamment en mouvement et se dérèglent facilement, ainsi il faut veiller à les maintenir en état d'équilibre au quotidien.

**« Vata, Pitta et Kapha se déplacent dans l'ensemble du corps en suscitant de bons ou de mauvais effets sur l'organisme, selon leur état normal ou aggravé. Leur état normal est l'équilibre, leur état aggravé est la maladie. »**

**(Charaka Samhita)**



Les trois Doshas sont les suivants :

- Vata : Air + Éther (en même proportion).
- Pitta : Feu + Eau (la quantité de feu étant plus importante).
- Kapha : Eau + Terre (la proportion d'eau étant dominante sur celle de la terre).



# Carte d'identité des doshas

## Vata

### Il gère :

- la circulation sanguine ;
- la circulation de la lymphe ;
- la respiration.
- l'accompagnement des aliments lors de l'ensemble des phases de digestion ;
- les mouvements du système nerveux central et réflexes (éternuement, bâillement, clignement des yeux) ;
- les mouvements vers le bas, comme les selles, les urines, les menstruations... ;
- l'engouement, la créativité, la communication ou encore l'adaptation

### Émotions reliées :

Peur, nervosité, impatience, hésitation, enthousiasme, volonté de découverte, sociabilisation, curiosité, adaptation, créativité et imagination, agilité.

### Localisation :

Oreilles, os, bas du dos, jambes, côlon, peau, vessie, rectum, colonne vertébrale.

### Déséquilibres Vata :

Il existe 80 types de perturbations possibles (par exemple la douleur, la raideur, l'hypertension, l'hypothyroïdie ou encore la polyarthrite rhumatoïde).



**Bon à savoir :** En cas de déséquilibre, Vata pousse les autres Doshas hors de leurs sites de production afin qu'ils se répandent.



# Carte d'identité des doshas

## Pitta

### Il gère :

- la transformation du bol alimentaire ;
- la transformation des informations en connaissances ;  
l'activité des hormones dans l'ensemble du corps (il contrôle les sécrétions) ;
- le métabolisme du corps et la maturité des tissus ;
- la vue ;
- la coloration du chyle pour le transformer en sang ;
- les prises de décisions ;
- la thermorégulation et la circulation du sang ;
- la pigmentation et la douceur de la peau ;
- le courage, la détermination, l'intelligence, la droiture, la capacité d'analyse.

### Émotions reliées :

Courage, colère, détermination, volonté, jalousie, perfectionnisme, logique, stimulation, compétition, exigence, férocité, rancune, contrôle, dépassement

### Localisation :

Le sang, la lymphe, la peau, les yeux, le foie, la rate, le pancréas, la sueur, la vésicule biliaire, la bile, les sucs gastriques, le système hormonal, les petits intestins.

### Déséquilibres Pitta :

Il existe 40 types de déséquilibres (par exemple l'urticaire, les brûlures, l'anémie, l'hépatite, ou encore les hémorragies).





# Carte d'identité des doshas

## Kapha

### Il gère :

- la lubrification des tissus du corps ;
- la protection du corps contre les coups, les frictions ou les acidités par l'isolation de la graisse ou du mucus.
- les différents liquides et glaires (liquide céphalorachidien, glaire cervicale, etc.) ;
- le renouvellement des tissus, des muscles, des cellules et des fluides ;
- les sentiments de patience, de générosité, d'écoute, de stabilité mais aussi d'attachement et de routine.

### Émotions liées :

Patience, amour, persévérance, fidélité, générosité, écoute, stabilité, attachement, calme, pardon, paresse, gourmandise, droiture, franchise, esprit têtu.

### Localisation :

Le cœur, le nez, les poumons, la langue, les yeux, la lymphe, la graisse, les articulations, la poitrine, les tissus conjonctifs.

### Déséquilibres Kapha :

Il existe 20 types de déséquilibres (par exemple l'anorexie, l'obésité, le cholestérol ou encore les mycoses).



L'importance  
d'observer  
sa langue





# 1- La langue : Le reflet de notre santé !

## POURQUOI OBSERVER SA LANGUE ?

La langue est le reflet de la santé à un instant T, elle permet de connaître ce qui n'a pas été digéré par le corps au niveau de notre alimentation mais aussi de nos émotions.

Elle permet aussi de connaître les mémoires que le corps a gardé au niveau de notre lignée maternelle et paternelle. Par exemple si de nombreuses personnes dans votre famille ont souffert d'hypertension ou de diabète et bien la langue peut le signifier afin de vous alerter de cette faiblesse.

Il est important d'observer régulièrement votre langue afin de:

- Reconnaître quand votre corps accumule des toxines,
- Savoir lorsque les aliments provoquent des réactions négatives
- Reconnaître si votre énergie vitale est bonne ou non.

## QUAND OBSERVER SA LANGUE ?

On conseille d'observer sa langue le matin à jeun . Le matin à jeun est le moment où vous obtiendrez le plus d'informations (rien ne perturbe la lecture).

L'observation à jeun permet de voir s'il y a des dépôts qui se sont déposés au niveau de certains organes sur la langue cela vous permettra de savoir si votre repas de la veille a été correctement digéré ou non par votre organisme.





# Une langue en bonne santé !

## UNE LANGUE UNIFORME, ROSE ET SANS DEPOTS

Une langue en bonne santé pour l'Ayurvédâ doit correspondre à la photo ci-dessous :



### LES CARACTÉRISTIQUES À RETENIR :

- Une langue de couleur rose ou rouge mais pas pâle, ni sombre ni trop rouge
- La couleur doit être uniforme sur toute la langue
- Pas de fissures, de marques de dents, de lignes
- Pas de mucus, ni de mousse
- Le dépôt sur la langue doit être fin et blanc
- La langue ne doit être ni trop sèche ni trop humide
- L'haleine ne doit pas sentir fort
- Les papilles gustatives doivent être clairement définies

Ce type de langue traduit en Ayurvédâ ce que l'on appelle un "sama agni" c'est-à-dire un feu digestif équilibré !





# Les 4 Types de feu digestifs

Il existe 4 types de feux digestifs en Ayurvéda (il peut y avoir des mélanges de types)

## N°1 : VISHAMA AGNI

Etat digestif irrégulier. Parfois la faim est présente parfois non. Parfois la digestion se fera sans symptômes et parfois il y aura des douleurs, des ballonnements, des gargouillis, ou gaz. Parfois l'élimination sera fluide et parfois vous souffrirez de constipation, de coliques ou de diarrhée

## N°2 : TIKSHNA AGNI

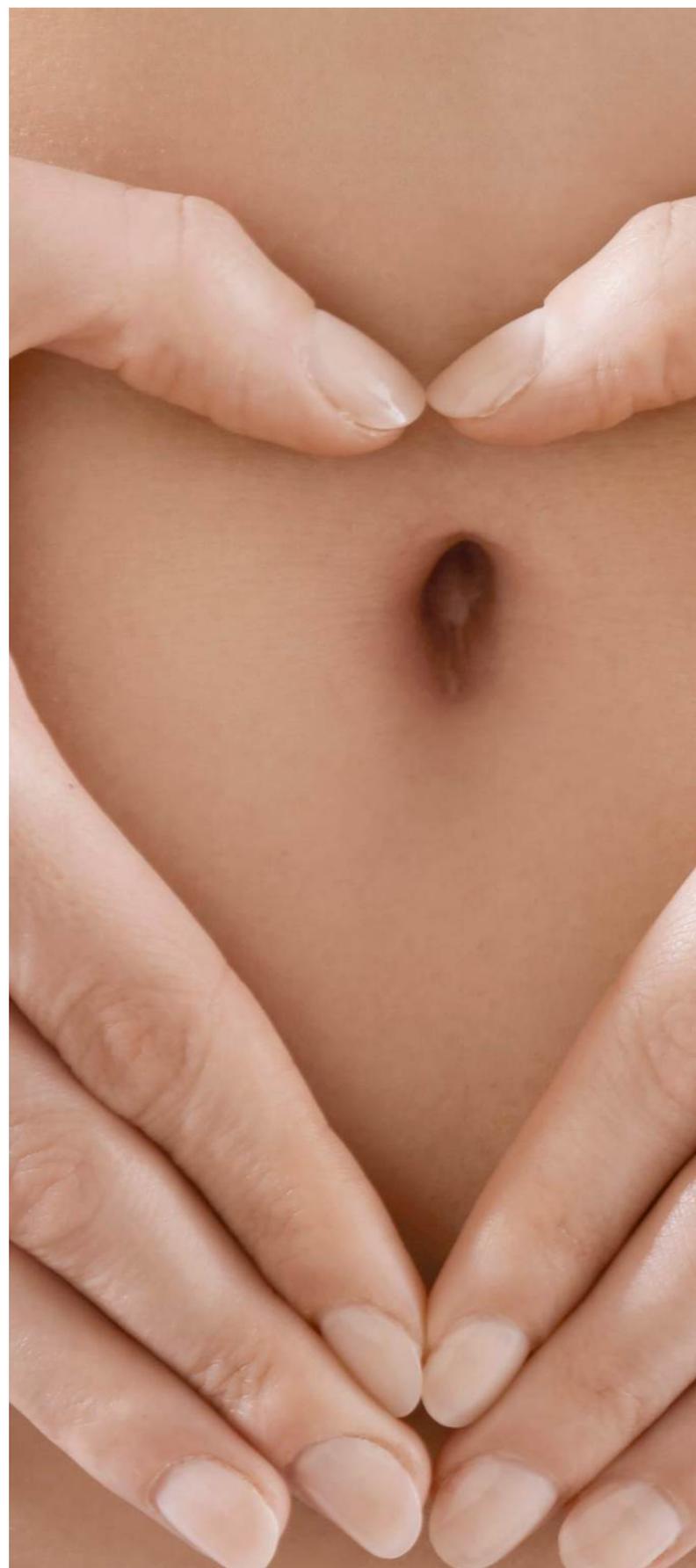
Digestion rapide, sécheresse de la bouche, faim et soif excessive, sensation de brûlure, perte de poids, goût amer, renvois et remontées acides, diarrhée, fièvre, perte de poids et assèchement, craquelures sur la langue.

## N°3 MANDA AGNI

Lourdeur dans l'estomac ou au niveau du mental, apparition de mucus, nausées, paresse, langue chargée avec dépôts blancs et épais, salivation et sommeil excessifs, congestion ORL, selles grasses et lourdes,

## N°4 SAMA AGNI

Faim régulière, digestion sans inconfort, élimination régulière et sans signes particuliers (selles bien moulées sans odeurs ni mucus), aucun dépôts sur la langue. Emotionnel stable. Pas de malabsorption



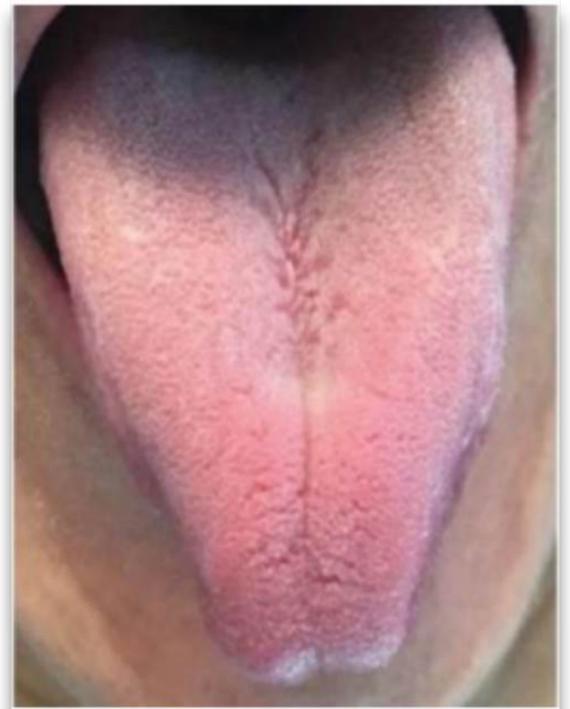


# Observer sa santé digestive sur la langue

## VISHAMA AGNI

### Les caractéristiques à retenir :

- Langue sèche, avec un léger dépôt assez fin et peu dense montrant une difficulté à digérer.
- Peu d'humidité sur la langue ( signe d'un assèchement lié à Vata).
- Présence de marques de dents sur les côtés de la langue montrant une mauvaise absorption



### Autres aspects : • Couleur grise, blanche, bleue, noire

- Petites craquelures sur la langue à certains endroits
- Langue qui tremble
- Souvent déséquilibre du côlon, du système nerveux, du prana, de la circulation des fluides

### QUELQUES CONSEILS D'EQUILIBRE :

- Il faudra éviter les aliments légers (laghu), amers, astringents, froids (shīta) et rugueux / secs (rūksha). Le goût amer est composé des éléments air et éther et le goût astringent des éléments air et terre.
- Evitez les aliments crus et froids, l'eau froide ou gazeuse. Réduisez également les boissons contenant de la caféine (café, thé)
- Evitez de jeuner ou de ne pas manger à des heures régulières car cela déséquilibre Vata
- Lors de la préparation des aliments, employez des épices réchauffantes et équilibrantes pour Vata tels que le fenouil, le poivre noir, le gingembre, la moutarde, le cumin, l'ajwain, la cannelle, l'asafoetida,

## TIKSHNA AGNI

### Les caractéristiques à retenir :

- Langue rouge avec des petites irritations sur la langue (signe d'inflammation).
- Potentielles craquelures sur la langue
- Présence de couleur rouge, jaune, vert.
- Peu de dépôts mais marqueurs d'inflammation.



### QUELQUES CONSEILS D'EQUILIBRE :

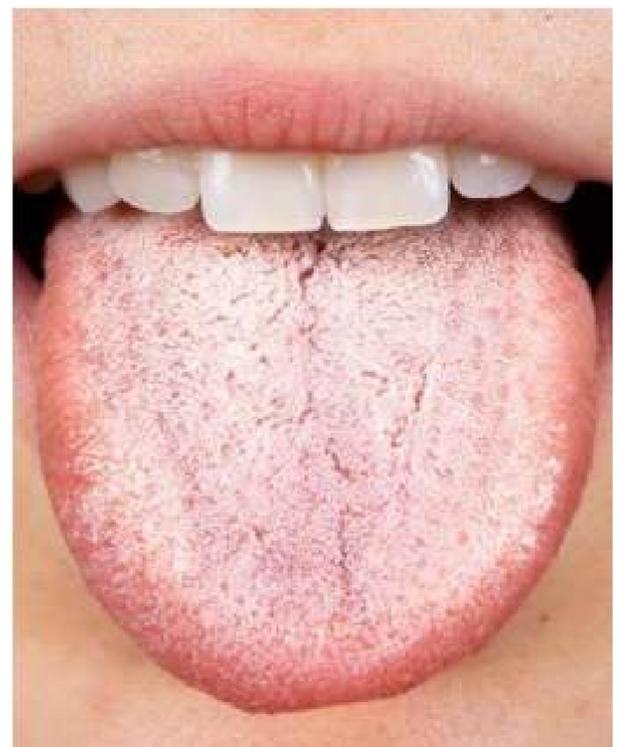
- Consommez davantage d'aliments rafraichissants (légumes verts, riz, fruits sucrés, eau de coco, pastèque, concombre, melon, menthe poivrée, ...).
- Evitez de manger trop piquant, d'utiliser des épices trop fortes, de boire trop de café, d'alcool, ou de thé
- Favorisez une alimentation roborative et qui est rassasiante et vous apporte suffisamment d'énergie pour la journée. La plupart des céréales, le lait, les légumes-racines, les graines et les huiles comme coco/tournesol/ avocat en sont de bons exemples.!



## MANDA AGNI

### Les caractéristiques à retenir :

- Dépôt de couleur blanche, laiteuse, épais , humide.
- Il peut y avoir la présence de mousse de salivation excessive (montrant une tendance à créer trop de lymphe et donc à être congestionnée).
- L'haleine peut être chargée



### QUELQUES CONSEILS D'EQUILIBRE :

- Les légumineuses seront à favoriser (orge, lentilles vertes, haricots Mungo, pois-chiche, lentilles corail, ...) car ils équilibrent Kapha, sont faciles à digérer et apportent de nombreux minéraux et nutriments tout en tonifiant le tube digestif.
- Diminuer le fromage, la viande, le sucre, qui vont alourdir votre digestion
- Pratiquez une activité physique



# Analyser les enduits

## ENDUITS BLANCS & SECS

### Significations:

- Déséquilibre conjoint ou dissocié de Pitta et Vata
- Déshydratation / manque d'acide chlorhydrique
- Fièvre et assèchement des fluides (lymphe notamment)
- Muqueuse intestinale pouvant être de mauvaise qualité
- Feu digestif irrégulier / Constipation



## ENDUITS JAUNES

### Significations:

- Foie encombré
- Jaunisse, goutte, hépatite, cirrhose, intoxication, ou alors viciation du sang par une augmentation de la dégradation des globules rouges
- Acidification du système digestif
- Possibles inflammations intestinales
- Chaleur dans les zones Pitta (intestins, sang, foie, peau, rate, pancréas, yeux ...)



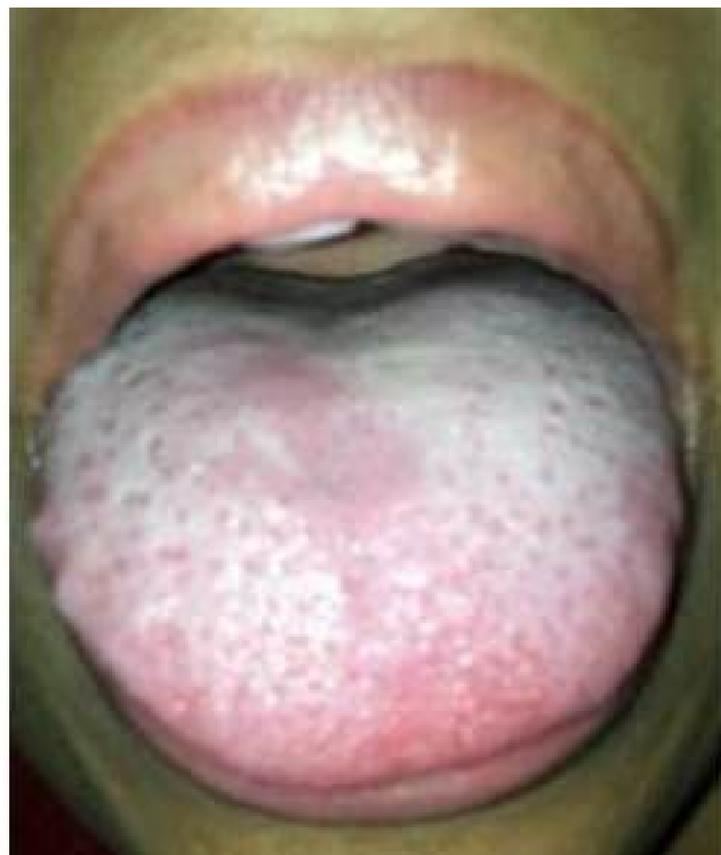


# Analyser les enduits

## ENDUITS BLANCS & HUMIDES

### Significations:

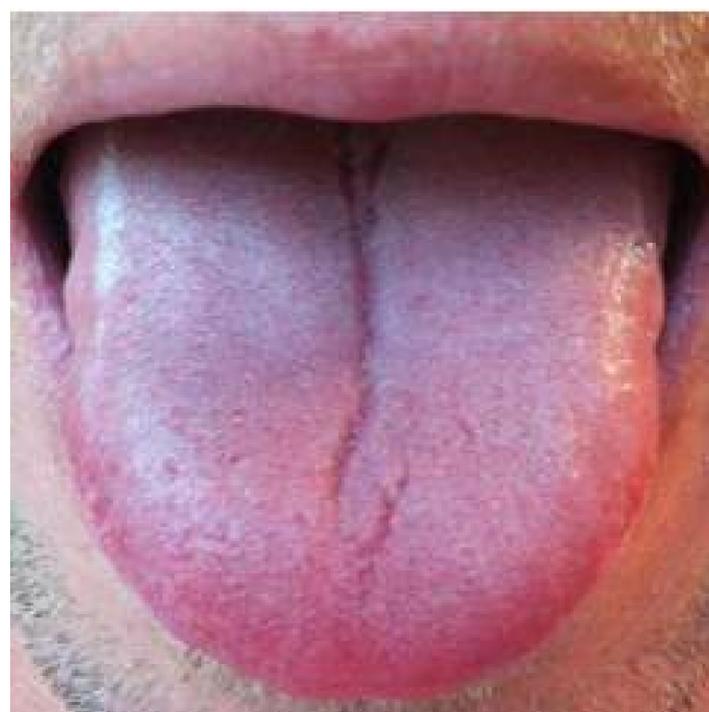
- Candidose ou Helicobacter pilori
- Excès de Kapha si blanc, excès de Pitta et Kapha si jaune et dense
- Foie engorgé
- Engorgement des gros et petits intestins
- Alimentation non appropriée et trop lourde pour l'énergie des organes digestifs
- Excès de Lymphe ou de gras
- Cholestérol
- Diabète



## ENDUITS BLEUS

### Significations:

- Mauvaise circulation sanguine
- Dommages nerveux
- Insuffisance cardiaque
- Lymphe congestionnée
- Hypothyroïdie
- Anémie
- Tensions émotionnelles dans le coeur
- Joie de vivre impactée
- Taux de testostérone et de DHEA pouvant être faibles
- Ferritine basse
- Opération chirurgicale ayant affaibli le corps



Recettes pour  
prendre soin de  
sa digestion



# POÊLÉE ANTI INFLAMMATOIRE AU FENOUIL



## INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de ghee
- 1 cuillère à café de coriandre, cumin, fenouil et cardamome moulue ou en graines
- 1 pincée d'asa foetida
- 1 cuillère à café de curcuma
- 500g de fenouil lavé et coupé en lamelle ou bien des courgettes ou du brocoli si vous n'aimez pas le fenouil 3 carottes râpées
- 1 cuillère à café de garam massala
- 1/2 tasse de raisins secs soigneusement lavés et trempés dans de l'eau au préalable
- 1/2 cuillère à café de sucre de canne,
- un peu de sel et poivre
- Quelques amandes effilées et du persil ou de la coriandre



## RECETTE

- Faire revenir les épices à feu doux dans le ghee puis y incorporer le fenouil et les raisins secs.
- Ajoutez un petit peu d'eau et le garam massala ainsi que le curcuma.
- Salez et laissez cuire Dès que les légumes sont cuits, disposez la poêlée dans une assiette et ajoutez les amandes et le persil ou coriandre

# SOUPE JAPONAISE "RAMEN" DIGESTE



## INGRÉDIENTS

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs frais
- 1/2 verre d'oignon vert
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 4 feuilles d'algues Kombu
- Quelques champignons shiitakés frais ou séchés
- 1 c.s. d'huile de sésame ou d'olive
- 1 l de bouillon de légumes
- Quelques graines de nigelle ( cumin noir)
- 1 c.s. de vinaigre de cidre
- 150 g de nouilles ramen ou Mie Noodles
- 2 c.s. de gingembre râpé
- Quelques feuilles de coriandre



## RECETTE

- Faire cuire vos oeufs durant 5 minutes
- Dans une assiette, mettre à tremper vos feuilles d'algues Kombu ( elles vont devenir tendres et gonfler)
- Pendant ce temps, dans une casserole, faire revenir l'ail écrasé dans l'huile, ajoutez l'oignon vert haché et les shitakés séchés ou frais, laissez cuire durant 5 minutes puis ajouter le bouillon de légumes et le vinaigre de cidre
- Portez à ébullition votre sauce, puis ajouter les nouilles ramen et laissez cuire. Ajouter quelques bâtons fins de carotte, faire cuir durant 3 à 5 minutes.
- Egouttez les nouilles en gardant la sauce dans la casserole, puis placez les nouilles ramen au fond de votre bol, ajoutez sur le dessus la sauce
- Disposez dans chaque assiette un oeuf dur coupé en deux ainsi qu'une feuille kombu
- Ajouter sur le dessus le gingembre râpé, quelques grains de nigelle et votre coriandre fraîche ciselée
- Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter un peu de jus de citron vert



# BUTTERMILK - PROBIOTIQUE AYURVEDIQUE



## INGRÉDIENTS

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 yaourt
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 pincée de curcuma en poudre
- 1 pincée de fenouil en poudre
- 1 pincée de poivre noir



## RECETTE

- Ajouter dans un saladier 1 yaourt nature de vache avec 3 fois son volume en eau, ajouter les pincées d'épices
- On peut ajouter de la cannelle qui permet de mieux digérer les produits laitiers
- Enlever la mousse et dégustez



## COMMENT LE PRENDRE

- On le prendra 1 fois par jour. On peut le consommer pendant le repas si le repas ne contient aucune protéine animale.
- Sinon avant le repas pour préparer la digestion (dans ce cas il faudra limiter la consommation d'eau pendant le repas au risque d'alourdir la digestion car l'Ayurvêda recommande seulement 1/3 de liquide pendant le repas).
- On pourra aussi le consommer au goûter ou entre le petit-déjeuner et le repas du midi (jamais le soir pour ne pas alourdir le feu digestif)
- Ne jamais consommer froid ! le consommer à température ambiante
- On évitera la consommation de buttermilk en été (sauf s'il fait froid)



# SALADE DIGESTIVE AUX 6 SAVEURS



## INGRÉDIENTS

Ingrédients pour 1 personne

- 5 crevettes par personne coupées en morceaux
- 1 c.a.c de graines de courge et tournesol torréfiées
- Quelques morceaux de pomelos
- 2 bonnes poignées de roquette
- Quelques morceaux d'avocat
- 1 peu de ciboulette
- Quelques graines germées de radis
- 1 c. à soupe d'huile d'olive et de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel, d'origan, de poivre, de cumin, de curcuma et coriandre moulue, de la coriandre fraîche ciselée ou de la menthe ou persil



## RECETTE

- Cuire vos lentilles corail 20 min dans de l'eau bouillante. Bien égoutter. Puis verser les graines de tournesol dans un petit plat allant au four et les faire dorer à 200° (th.6-7) pendant 5/6 minutes. Attention à ne pas les brûler!
- Faire revenir l'oignon, l'échalote, l'ail, le gingembre et le curcuma dans l'huile d'olive, à feu moyen, pendant 8 min
- Verser les lentilles dans le bol de votre robot avec les graines, la préparation à l'oignon et ajouter le poivre, la muscade, la cannelle et le cumin.
- Mixer grossièrement et rapidement.
- Mettre de l'huile d'olive selon le goût pour lisser la texture et ajoutez de la coriandre ciselée
- Verser dans un bol, filmer, et placer au réfrigérateur 1 à 2 heures.



# Mélange d'épices « Ashta choorna »



Il s'agit d'un mélange d'épices qui réduit les toxines en boostant l'absorption et la digestion. On mettra  $\frac{1}{2}$  cuillère à café dans son plat pour les Vata et les Pitta et 1 cuillère à café pour les Kapha ou les déséquilibres Kapha. Cela est particulièrement intéressant de l'ajouter dans les aliments difficiles à digérer comme le riz, les légumineuses, la viande par exemple et même sur des oeufs au plat.

C'est un mélange très efficace également pour réduire la constipation, stimuler la bile du foie, stimuler l'appétit

- 1 cuillère à café de Trikatu
- 1 cuillère à café de Sel
- 1 cuillère à café de Graines de cumin
- 1 cuillère à café de Graines de nigelles
- 1 cuillère à café d'Asa foetida
- 1 cuillère à café de Thym ou ajwain

Faire revenir à feu doux tous les ingrédients séparément puis mixer l'ensemble et transférer dans un récipient stérilisé à conserver à l'abri de la lumière



# L'importance du gratte-langue



L'Ayurvéda recommande de se gratter la langue ( mais doucement sinon vous pouvez abimer votre langue en vous blessant) le matin à jeun et/ou le soir avant de dormir.

## Comment le faire ?

- Le faire en douceur et à jeun le matin mais aussi le soir avant de vous coucher
- Du haut de la langue vers le bas
- 7 fois pour nettoyer les tissus du corps où jusqu'à ce que vous n'avez plus de dépôts
- Avec un racle langue en cuivre ou argent

Se racler la langue permet d'enlever les toxines qui se sont amoncelées sur la langue pendant la nuit ce qui permet de ne pas les avaler. Par ailleurs cette pratique permet d'améliorer la santé buccale et l'haleine. Cette pratique permet aussi de réveiller les papilles gustatives ce qui va aider à mieux digérer et à percevoir les saveurs de nos repas de la journée.

Cela stimule également les organes du système digestif.

Il est recommandé d'utiliser des grattes-langue en cuivre car ils permettent de nous faire profiter de leurs propriétés anti-bactériennes, anti inflammatoires et purifiantes.

On peut aussi après s'être gratté la langue, se gargariser la bouche avec un peu d'eau salée afin de purifier la bouche en attendant le brossage des dents après le petit déjeuner (1 demi verre d'eau pour ½ cuillère à café de sel rose de l'Himalaya ou du sel de bonne qualité)



J'espère que les conseils donnés vous apporteront le plus grand bien et une jolie reconnexion avec l'analyse de votre langue.

N'hésitez pas à retrouver tous mes conseils sur mes différents réseaux. Je publie très souvent pour partager de nombreux conseils & astuces sur l'Ayurvéda et la micronutrition.



**YOUTUBE**



**INSTAGRAM**



**FACEBOOK**



**MON BLOG**

A très bientôt,  
Namasté

Sophie

Tous droits réservés © Sophie BENABI/ Les aventures vertes de sophie - 2023. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays . L'auteur les aventures vertes de Sophie est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook .