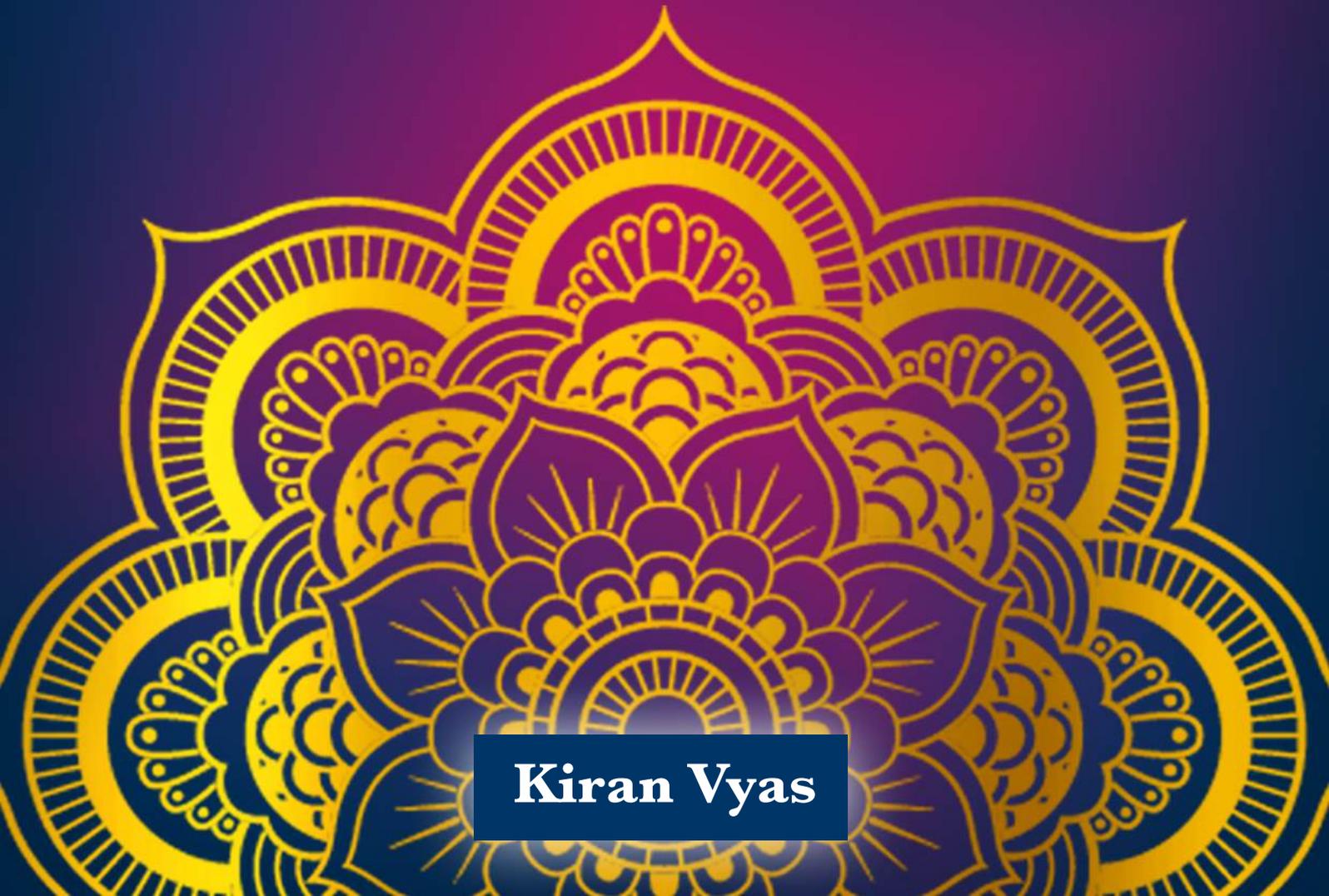


Le Grand Livre de L' Ayurvéd

Contre les 6 maladies
du siècle



Kiran Vyas

APAISEZ VOTRE VATA POUR PRÉVENIR L'AVC (6 CONSEILS AYURVÉDIQUES) - 3 -

DES ÉLÉMENTS PERTURBATEURS À L'ORIGINE DE L'AVC	- 3 -
SI VATA EST BLOQUÉ, GARE À LA PARALYSIE !.....	- 5 -
SACHEZ LE RECONNAÎTRE POUR INTERVENIR AU PLUS VITE !.....	- 6 -
GRÂCE AU SHIRODHARA, IL RÉCUPÈRE SES FACULTÉS EN 3 SEMAINES !	- 7 -
6 CONSEILS AYURVÉDIQUES POUR MÉNAGER VOS MÉNINGES	- 9 -
EN 4 JOURS, SON PÈRE SORT DU COMA	- 15 -

ALZHEIMER, PARKINSON : DES MALADIES DU KARMA ?..... - 17 -

MALADIES DU KARMA OU DE VATA ?	- 20 -
DES MASSAGES POUR STIMULER LE CHEMIN NERVEUX	- 21 -
2 ORTEILS ET 4 MAINS	- 22 -
LE PANCHAKARMA : LE GRAND NETTOYAGE INTERNE.....	- 23 -
LA DIÉTÉTIQUE INDIENNE AU SERVICE DE VOS NEURONES	- 24 -
TROUS DE MÉMOIRE ? PENSEZ AUX « NERVINES »	- 26 -
6 PLANTES AYURVÉDIQUES QUI RESTAURENT VOTRE MÉMOIRE	- 26 -
TRAVAILLER CHAQUE JOUR VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT	- 28 -
YOGA DES DOIGTS... POUR STIMULER LA TÊTE.....	- 30 -
CHANTER POUR RÉGÉNÉRER LE MENTAL	- 31 -
CHASSER LA CAUSE-RACINE : L'OBJECTIF DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE	- 31 -

HASHIMOTO : CES 8 RITUELS AYURVÉDIQUES PROTÈGENT VOTRE THYROÏDE - 34 -

QUAND LA THYROÏDE S'AUTODÉTRUIT.....	- 34 -
CES TEMPS MODERNES OÙ LA COMMUNICATION NE PASSE PLUS.....	- 36 -
4 AXES AYURVÉDIQUES POUR RÉGÉNÉRER VOTRE THYROÏDE	- 39 -
8 RITUELS AYURVÉDIQUES POUR REBOOSTER OJAS	- 44 -
HASHIMOTO : ET S'IL S'AGISSAIT DE VOIR LES CHOSES EN FACE ?	- 49 -

MALADIE DE CROHN : VOTRE PRESCRIPTION AYURVÉDIQUE POUR STOPPER L'INFLAMMATION - 51 -

DES SYMPTÔMES CARACTÉRISTIQUES (ET D'AUTRES MOINS).....	- 52 -
JUS D'ORANGE OU CHOCOLAT CHAUD : IL FAUT CHOISIR !	- 53 -
LES 3 SECRETS DE L'AYURVÉDA POUR UNE BONNE DIGESTION.....	- 54 -
VOTRE PRANA VAYU POLLUÉ PAR LES ÉMOTIONS NÉGATIVES ?	- 55 -
COMMENT SOULAGER UNE DOULEUR AIGÛE ?	- 57 -
MANOVYAPARA : PREMIÈRE ÉTAPE POUR CALMER LE MENTAL	- 58 -
PRESCRIPTION AYURVÉDIQUE POUR INTESTIN HEUREUX	- 61 -
« MANAGER » SA VIE AVEC CROHN, ÇA S'APPREND !	- 64 -

PASSAGÈRE OU CHRONIQUE, TRAITÉZ LA CONSTIPATION SELON L'AYURVÉDA - 65 -

ACTIVEZ APANA VAYU.....	- 65 -
MAIS ALORS, QUEL EST LE BON TRANSIT ?	- 66 -
FAITES VOTRE AUTODIAGNOSTIC SANTÉ PAR VOS SELLES	- 67 -
QUELLE MAUVAISE HABITUDE GÊNE VOTRE TRANSIT ?	- 68 -
MON PROTOCOLE 6 M POUR UN TRANSIT FLUIDE.....	- 69 -
ET SI ÇA RÉSISTE ENCORE (VAINCRE LA CONSTIPATION TENACE).....	- 71 -
VOTRE YOGA ANTI-CONSTIPATION.....	- 72 -
QU'EST-CE QUI VOUS CONSTIPE ?	- 75 -
10 PLANTES FABULEUSEMENT LAXATIVES	- 77 -

Apaisez votre Vata pour prévenir l'AVC (6 conseils ayurvédiques)

Depuis quelques années, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) se multiplient et n'épargnent pas les personnes en bonne santé. En ayurvéda, l'AVC résulte d'un blocage du dosha Vata. Découvrez 6 conseils tout droit venus de l'Inde pour libérer les toxines et rebooster votre cerveau.

De nos jours, l'AVC devient de plus en plus courant. Bien que cette maladie existe depuis longtemps déjà, elle n'a pas toujours été répertoriée en tant que telle. On l'assimilait généralement à une mort subite car aucun examen médical suffisamment approfondi (comme le scanner ou l'IRM) ne permettait de la diagnostiquer. On disait qu'elle était due à une crise cardiaque, ou simplement à l'âge.

Des éléments perturbateurs à l'origine de l'AVC

Un AVC se caractérise par une lésion du tissu cérébral due à une interruption de la circulation sanguine vers le cerveau pendant un temps donné (secondes ou minutes). Cela provoque une rupture de l'apport sanguin d'oxygène et de nutriments pour les cellules cérébrales. 80 % des AVC surviennent à la suite d'une thrombose ou d'un accident ischémique, tandis que 20 % sont des cas d'hémorragie cérébrale. Parmi les facteurs de risque, l'ayurvéda cite les suivants :

- l'âge ;
- le sédentarisme ;
- l'hypertension ;
- le diabète et l'obésité ;
- le tabagisme et l'abus d'alcool ;
- l'hyperlipidémie ;
- la génétique.

À cette liste s'ajoutent les ondes électromagnétiques comme le wifi, la 4G... et bientôt la 5G ! Il ne faut pas non plus oublier le stress, et parfois un certain manque de raison de vivre, qui peuvent empêcher le processus de guérison.

L'ayurveda cite également des facteurs de risque secondaires, tels qu'une alimentation où prédominent les aliments astringents, amers et/ou piquants, se traduisant par les propriétés suivantes dans le corps :

- la sécheresse ;
- la légèreté (manger trop peu et/ou des aliments trop légers, jeûner à l'excès, etc.) ;
- le froid (les aliments de nature refroidissante, comme la noix de coco ou l'eau froide) ;
- la rugosité (pois chiches, châtaignes, etc.) ;
- l'obstructif (pain et produits à pâte levée ou fermentée, produits laitiers).

L'excès d'aliments épicés, salés et/ou gras (trop lourds à digérer), les saisons (la pluie en été, la nuit en fin de journée), le sport en excès et le fait de rester éveillé la nuit sont d'autres facteurs de risque secondaires.

Si Vata est bloqué, gare à la paralysie !

Dans l'ayurvéda, nous appelons cette maladie *pakshaghata*. En sanskrit, *paksha* signifie « les ailes » ou « un côté du corps » et *agath* signifie « blessure ». Pour simplifier, cela veut donc dire « paralysie ».

La survenue d'un AVC suppose que l'équilibre des *doshas* ait été très gravement perturbé, ce qui bloque ainsi le passage des énergies subtiles et l'élimination des toxines. Plus précisément, il s'agit d'un blocage du *dosha Vata* (éléments Air et Éther). Quand *Vata* s'aggrave, il assèche presque totalement les *srotas*¹ et les *snayu*² d'un côté du corps. Cette moitié du corps ne peut donc plus fonctionner, ce qui entraîne la perte de sensation. Autrement dit, en asséchant les canaux du corps, l'aggravation de *Vata* conduit à une constriction des vaisseaux et des ligaments, à l'origine de l'AVC.

La paralysie, partielle ou totale, peut aussi être associée à une perte de parole, avec parfois la présence de douleurs perçantes identiques à des piqûres, du fait de la contracture d'un ou de plusieurs membres. En fonction des parties immobilisées, on parle de monoplégie, d'hémiplégie ou de paralysie totale.

¹ Canaux d'énergie subtile.

² Tendons.

Sachez le reconnaître pour intervenir au plus vite !

*Si vous observez une paralysie soudaine du visage ou d'un membre, une perte de parole ou une parole devenue inintelligible, il faut suspecter l'AVC et faire intervenir immédiatement les urgences médicales. Lors des examens neurologiques (scanner, IRM), on peut déterminer s'il s'agit d'un AVC ischémique ou hémorragique. L'AVC résulte donc d'une aggravation du dosha Vata. Généralement, on associe Vata uniquement à l'élément Air, en oubliant cet élément subtil qu'est l'Éther, le ciel, que nous appelons **akasha**. Or la vie dépend de ce petit miracle qui se trouve dans l'élément Éther, car il concerne directement les fonctions de l'énergie vitale.*

Souvent, si une paralysie n'est pas traitée immédiatement, alors les séquelles handicapantes de la maladie pourront rester à vie. C'est la raison pour laquelle l'ayurveda recommande d'accepter cet élément subtil qu'est l'Éther ainsi que toutes ces raisons occultes, le hasard ou la destinée, qui jouent un certain rôle dans notre vie.

L'AVC n'arrive pas qu'aux hypertendus !

L'AVC est fortement relié à la mort, au fait que la vie est en danger, car elle peut disparaître à tout moment. En prononçant des mots comme Éther, *akasha*, ciel ou au-delà, on comprend que la vie n'est pas nécessairement entre nos mains. En effet, les AVC n'arrivent pas qu'aux personnes âgées, sédentaires ou hypertendues ! Ils peuvent aussi toucher un athlète de haut niveau, ou toute personne en bonne santé. Cela peut arriver à n'importe qui, n'importe quand, même simplement en se levant le matin !

À ce propos, l'ayurvéda donne un conseil très simple : si on se réveille durant la nuit ou tôt le matin (envie d'aller aux toilettes, par exemple), il ne faut pas se lever subitement alors que le corps est toujours en train de dormir et de se reposer. En effet, le cœur et la respiration sont ralentis, et le cerveau est moins bien irrigué car il est au repos. Si vous vous levez d'un seul coup, la circulation sanguine peut s'arrêter ou devenir insuffisante. Vous pouvez avoir des vertiges ou, pire, l'attaque d'un AVC. Parfois même, on peut tomber (sur la tête ou ailleurs) et cela crée évidemment un problème supplémentaire.

Comment se réveiller selon l'ayurvéda ? Prenez au moins 1 minute 30 avant de sortir de votre lit. Vous devez traverser cette sorte d'inconscience ou de subconscience, puis traverser vos corps subtils doucement. Une fois réveillé, il vous faut faire quelques légères respirations, puis de légers mouvements des pieds et des doigts. Ce n'est qu'après que vous vous asseyez et posez vos pieds au sol, en patientant encore quelques instants avant de vous lever. Une fois debout, commencez par faire quelques petits pas avec précaution. Ce sont là les conseils de l'ayurvéda pour prévenir l'AVC du matin. Ces conseils sont aussi valables pour éviter les problèmes cardiaques.

Grâce au shirodhara, il récupère ses facultés en 3 semaines !

Un jour où je me trouvais avec mes collègues et mon professeur d'ayurvéda dans son hôpital en Inde, quelqu'un cria qu'il y avait une urgence. Instantanément, tout le monde se tourna vers cet urgentiste qui amenait un homme de 50, voire peut-être 60 ou 70 ans, venant du fin fond de l'Inde. Mon professeur s'avança vers le brancard et observa le patient.

Je fis de même. Son corps était recouvert d'un drap blanc jusqu'au niveau de la poitrine ; il restait immobile. La paralysie était quasi totale, même ses paupières bougeaient à peine. Son AVC s'était produit pendant la nuit et il était déjà 9 heures du matin. Le professeur le fit hospitaliser, puis continua à discuter de différentes choses avec nous, comme si de rien n'était. J'eus alors la sensation que, d'ici quelques minutes ou quelques heures, les paupières de cet homme paralysé allaient se fermer définitivement et que le drap blanc recouvrirait bientôt son visage et sa tête. Je partis, voulant presque oublier ce malade.

Trois semaines plus tard, je travaillais dans le bureau de mon professeur lorsqu'un patient arriva doucement à petits pas, articulant des mots avec difficulté, mais en tout cas tout à fait compréhensibles. Mon professeur lui offrit un siège pour s'asseoir. Je regardais cet homme, son visage me rappelait quelqu'un, comme si je le connaissais déjà. Cependant, je n'arrivais pas du tout à l'identifier jusqu'à ce que, d'un seul coup, je réalise qu'il s'agissait de ce même homme que j'avais vu entrer aux urgences trois semaines plus tôt pour son AVC.

J'étais complètement abasourdi ! Comment, en seulement trois semaines, cette personne pouvait-elle être à nouveau capable de marcher, parler et bouger avec tout son corps ? Une fois le patient sorti, je discutai avec mon professeur des traitements qu'il lui avait fait administrer. Comme je l'avais deviné, il me dit que le shirodhara avait été le traitement majeur donné au patient pendant ces 21 jours. Ce massage traditionnel, consistant à verser un filet d'huile tiède sur le front, est extrêmement relaxant pour le corps et le mental. Bien sûr, d'autres traitements et médicaments ayurvédiques avaient accompagné sa prescription, mais c'était principalement le shirodhara qui avait permis au malade de récupérer ses facultés.

6 conseils ayurvédiques pour ménager vos méninges

L'ayurvéda s'attache à comprendre les causes profondes de l'AVC pour essayer de trouver la meilleure solution et prévenir les récurrences. Connaître le terrain du patient est indispensable, car le traitement diffère selon qu'il est, par exemple, diabétique ou hypertendu.

Comme nous l'avons vu, il existe deux sortes d'AVC. Le cerveau souffre soit de la rupture d'un vaisseau sanguin, ce qui provoque une hémorragie interne, soit d'un manque d'afflux sanguin, générant une carence en oxygène dans les cellules cérébrales. Mais, dans les deux cas, chaque minute passée après l'accident peut devenir mortelle. Il faut donc agir très rapidement ! Heureusement, que ce soit au niveau physique ou au niveau subtil, l'ayurvéda propose des solutions qui, comparées avec d'autres pratiques, donnent plutôt de très bons résultats.

1) L'alimentation qui booste votre cerveau

Côté diététique, il va de soi qu'il vaut mieux limiter la malbouffe et consommer des repas équilibrés avec des fruits, des légumes, des céréales complètes et/ou des légumineuses, des épices et des oléagineux. Veillez également à :

- éviter l'excès d'aliments piquants, astringents, salés, gras, ainsi que les incompatibilités alimentaires ;
- éviter les graisses animales et les laitages à base de lait de vache ;
- utiliser du sel de l'Himalaya (1/2 à 1 cuillère à café par jour) ;
- consommer des légumineuses noires (haricots noirs) et vertes (haricots mungo), excellentes pour apaiser *Vata* grâce à leurs

propriétés onctueuses, chaudes et lourdes, des oignons et de l'ail, du gingembre, des radis ;

- manger des fruits comme les grenades, les mangues, le raisin, etc.
- adopter un régime riche en fibres.

Pensez aussi à contrôler les facteurs de risque traitables comme le diabète sucré, l'hypertension et les autres maladies cardiovasculaires, et prenez le traitement nécessaire le cas échéant. N'arrêtez pas subitement un médicament régulier sans avis médical. Contrôlez votre cholestérol et votre poids, et prenez des médicaments ayurvédiques appelés *rasayana*³ en suivant les conseils d'un médecin compétent dans le domaine.

2) Du yoga, mais en conscience !

En prévention, l'ayurveda préconise de faire 30 à 60 minutes d'exercice par jour, comme la marche quotidienne, le vélo, la natation, le yoga ou le qi gong. En yoga, on favorise la pratique des *asanas*⁴ pour corriger les déséquilibres posturaux, du *pranayama*⁵ (*anuloma viloma*, *nadi shodhana*, *bhramari*⁶), du yoga nidra⁷ et de la méditation. Il est impératif de pratiquer le yoga sous la direction d'un thérapeute qualifié, qui adaptera la durée et l'intensité des exercices en fonction de vos besoins. La kinésithérapie est un traitement post-traumatique particulièrement important pour la récupération du système locomoteur.

³ Les *rasayana* sont des mélanges de plantes ayurvédiques formulés pour répondre à des besoins spécifiques.

⁴ Postures.

⁵ Techniques de respiration.

⁶ *Anuloma viloma* : souffle par paliers ; *Nadi shodhana* : respiration alternée ; *Bhramari* : technique de l'abeille.

⁷ Yoga du sommeil.

Comme le décrit la philosophie yogique, chaque mouvement doit être fait en collaboration et en synchronisation avec le souffle et la respiration. Non seulement le yoga nous conseille le mouvement, mais il faut qu'il soit accompagné de la respiration et qu'il soit effectué en conscience.

Pratiquez non seulement avec la conscience de vos mouvements, mais aussi avec la grande détermination de vouloir vous améliorer et avec la croyance et la certitude profonde d'y arriver. Ce n'est pas l'histoire du verre à moitié plein ou à moitié vide, où on se lamente s'il est à moitié vide. Au contraire, à la moindre petite amélioration – aussi minuscule, invisible à l'œil nu soit-elle –, il faut tenir bon et continuer. Quand on poursuit avec cette sorte de courage, la rééducation devient intéressante et les résultats magnifiques ! À cela s'ajoute un élément auquel l'ayurvéda accorde une grande importance, c'est l'accompagnement de la personne avec la parole, la présence physique, un léger toucher ou une caresse d'une personne proche. Cette sorte d'accompagnement donne des résultats extraordinaires, à un degré tel que, si la personne se trouve dans le coma, elle peut revenir à la vie presque sans séquelles !

Si vous avez eu un AVC et que vous en gardez des séquelles, voici quelques conseils supplémentaires pour retrouver votre mobilité :

- soyez actif et optimisez les parties de votre corps non affectées ;
- saisissez le bras affecté au niveau du poignet avec l'autre bras indemne, et poussez-le régulièrement au-dessus de la tête 10 à 15 fois (à répéter 3 ou 4 fois par jour) ;
- continuez les exercices comme suggéré par votre kinésithérapeute ;
- augmentez progressivement la pratique de l'exercice ;
- évitez les efforts excessifs.

3) Des plantes pour libérer Vata

L'ayurvéda vise un traitement global pour fortifier les muscles, rétablir la fonction neuromusculaire, récupérer les fonctions perdues du corps et améliorer la qualité de vie du patient. Le traitement ayurvédique consiste donc à rétablir le passage de *Vata* dans le corps et à éliminer les toxines accumulées qui bloquent la circulation d'énergie. Voici quelques détails sur les traitements possibles avec les médicaments ayurvédiques, en notant bien que chaque cas est particulier :

- *Dhanwatharam Kashayam* : en cas de troubles nerveux, régule *Vata* ;
- *Ekangveer Ras* : en cas de paralysie, réduit la douleur ;
- *Vata Chintamani Ras* : en cas de troubles neurologiques, soulage l'inflammation ;
- *Vata Gajankush Ras* : anti-inflammatoire, régule *Vata* et *Kapha* ;
- *Brihat Vata Chitamani Ras* : en cas de neuropathie, de démence ;
- *Suvarna Vasant Malti Ras* : booste le système immunitaire, régule *Vata* et *Kapha* ;

Attention : ne prenez aucune de ces préparations sans ordonnance, car elles sont à base de métaux, et donc seul un médecin ayurvédique peut vous les conseiller.

Il existe également des plantes pouvant régénérer les tissus du cerveau :

- l'ashwagandha calme le mental et fortifie le corps ;
- le brahmi réduit l'anxiété et clarifie la pensée ;

- le gotu kola (*Centella asiatica*) améliore la mémoire ;
- le curcuma est anti-inflammatoire ;
- le shankhpushpi régule les émotions et renforce les nerfs ;
- le guggul régule le cholestérol.

4) **Panchakarma : le remède par excellence**

Les *panchakarma* (purifications internes) et les massages ayurvédiques sont les traitements principaux... et une solution miraculeuse en cas d'AVC. Les résultats obtenus sont extraordinaires lorsqu'ils sont pratiqués correctement.

Tout d'abord, on procède à ce qu'on appelle *shodan* (purification et détoxification) en ayurvéda et qui comprend :

- *virechan* (purge) ;
- *basti* (lavement par décoction de plantes et huiles ayurvédiques) ;
- *nasya* (introduction dans les narines d'huile médicinale ayant des effets bénéfiques sur le cerveau).

Puis les massages préconisés sont les suivants :

- *abhyanga* (massage du corps entier avec des huiles ayurvédiques) ;
- tous les *pind swedan* (massages et sudations avec des pochons contenant du riz, de la noix de coco et/ou des plantes ayurvédiques trempés dans de l'huile chaude ou du lait chaud, additionnés d'une décoction de plantes) ;

- *kayaseka/pichauli* (massage avec une grande quantité d'huile ayurvédique chaude versée d'une manière précise sur le corps entier).

Et bien sûr, le traitement principal de l'AVC reste :

- *shirodhara* (filet d'huile ayurvédique versé sur le front d'une manière spécifique) ;
- *shirobasti* (la personne est assise, un chapeau en cuir hermétique est posé sur sa tête, dans lequel on verse plusieurs litres d'huile chaude médicinale ; le poids est assez lourd à porter et il faut rester immobile pendant 20 à 45 minutes).

5) Des bains de soleil pour effacer vos séquelles

Une autre pratique très courante qu'on ajoute souvent au traitement de l'AVC est la luminothérapie. Cette technique arrive à effacer les séquelles, même deux ans après l'accident. Dans l'ayurvéda, on utilise la lumière du jour et du soleil, qui est très importante dans tous les cas d'AVC.

Les bains de soleil sont conseillés après un léger massage, ou après le massage de *kayaseka*. Grâce à la chaleur et aux vertus de l'huile de sésame, ayant la capacité de débloquent les *nadis*⁸, la personne commence à revivre.

En Inde, l'ayurvéda conseille d'avoir une ou plusieurs pièces avec des verres de différentes couleurs. Le patient doit rester un petit moment derrière chaque vitre colorée, en passant par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, plus ou moins longtemps selon les couleurs, suivant les conseils

⁸ Méridiens.

du médecin ayurvédique. L'ayurvéda considère que cette sorte de « chromatothérapie » participe à la guérison du patient.

6) Portez une hématite (elle fluidifie le sang)

Enfin, l'ayurvéda utilise aussi les vertus des pierres précieuses. Une vraie perle, grise et blanche, donne l'énergie de la Lune et a pour effet de refroidir la personne si l'AVC avait pour origine la colère ou la rupture d'un vaisseau sanguin. Chaque pierre précieuse a des propriétés différentes et peut aider à guérir. Par exemple, on peut utiliser l'hématite pour fluidifier le sang s'il y a eu des caillots. Quel que soit le type d'AVC, il est conseillé de porter sur le haut du corps des bijoux en or, et des anneaux ou des bracelets de cheville en argent sur le bas du corps, de manger dans une assiette en *kansu*⁹ ainsi que de boire de l'eau cuivrée et de recevoir plusieurs séances de massage de la plante des pieds avec un bol en *kansu*. Cela sera d'une aide extraordinaire.

En 4 jours, son père sort du coma

Un autre exemple. Une de mes amies me téléphone un jour et m'apprend que son père est dans le coma suite à un AVC, et qu'il est entre la vie et la mort. Aucune visite n'était permise et seul un membre de la famille proche pouvait le visiter. Finalement, elle réussit à organiser une visite pour que je puisse le voir, prétextant que j'étais un cousin germain qui s'était déplacé spécialement de l'Inde pour le voir.

Je rentrai dans la chambre remplie d'appareils et de tuyaux autour de son père. Je commençai par lui parler doucement, puis je touchai ses mains et ses plantes des pieds et j'eus la sensation qu'il allait revenir, comme si

⁹ Alliage de 5 métaux dont le cuivre, l'or et l'argent.

sa paralysie n'allait pas durer. Alors, mentalement, je fis comme si je lui faisais un simple massage de la plante des pieds avec le kansu et je frottai mes mains sur ses pieds. En sortant, je dis à sa fille que j'avais bon espoir. Le lendemain, je revins avec un petit bol en kansu et je lui fis 2-3 minutes de massage sur chaque pied, puis je demandai à sa fille de continuer ainsi le lendemain et le surlendemain. En quatre jours, le résultat était là ! Son père était sorti de son coma et il était revenu à la vie normale. Bien sûr, on lui a donné quelques médicaments ayurvédiques pour l'aider.

Je pense qu'aujourd'hui l'ayurvéda peut être un élément très utile en cas d'AVC, en association avec les techniques actuelles de la médecine occidentale, techniques qui ont énormément progressé ces dernières années, que ce soit dans le domaine des recherches sur l'AVC, de la cartographie ou des fonctions du cerveau.

Alzheimer, Parkinson : des maladies du karma ?

Les maladies neurodégénératives, qu'il s'agisse d'Alzheimer, de Parkinson ou de la sclérose en plaques, sont toutes des atteintes du système nerveux central ou périphérique. Elles touchent près d'un milliard de personnes dans le monde en affectant les fonctions musculaires, les sens, le sommeil, la conscience et les fonctions mentales. Tous ces dysfonctionnements sont des problèmes fondamentaux de Vata ! Pour les accompagner, la médecine ayurvédique propose une panoplie de soins adaptés qui vont des massages aux mantras en passant par les panchakarma ou les aoushadhi.

Il existe une vallée, dans les Himalayas, à plus de 4 500 mètres d'altitude au-delà de Gomukh, la source du Gange : Tapovan.

Tapovan n'est pas une simple prairie mais un lieu exceptionnel de méditation. Dès qu'on l'atteint, les pensées s'arrêtent instantanément et on entre en état de méditation sans aucun effort. C'est ce que racontait un *sanyasin* (un moine) à mon père, qui l'écoutait avec beaucoup d'attention. Moi, alors âgé de 9 ans, assis à côté de lui, j'enregistrais tout dans mon cerveau.

Toute ma jeunesse, j'ai rêvé de ce lieu presque magique où nul n'a besoin de faire ni postures, ni respirations, ni contrôle de pensée ou suggestions psychologiques pour entrer en méditation.

Ce n'est que vers l'âge de 30 ans que j'entrepris ce voyage à l'aide de guides et de toute une équipe de sherpas. Ce fut un voyage extraordinaire ! Nous avons déjà fait une semaine de marche pour arriver à Gomukh, la source du Gange, où l'eau sortait du glacier Gangotri, et, comme c'est la coutume, nous nous baignâmes dans cette eau glacée pour nous purifier avant de traverser le glacier et d'attaquer la grande montée des derniers mille mètres. Nous arrivâmes enfin, dans la deuxième partie de l'après-midi, mais la fatigue, l'altitude et le manque d'oxygène nous donnèrent un léger mal de tête et je dois bien avouer que nous n'avions aucune envie de penser !

À peine le dîner terminé, un sommeil sans rêves et sans pensées m'envahit. Le lendemain matin, je me levai comme d'habitude avant le lever du soleil avec un mental calme et apaisé. C'est là que je découvris que nous étions à Tapovan, entourés de sommets de plus de 8 000 mètres. Une beauté insaisissable, une sérénité, une joie, un silence et un calme intérieur s'imposèrent à mon esprit.

J'avais aussi entendu dire qu'il y avait des sages qui méditaient toute l'année à Tapovan et qui se cachaient dans des grottes. Je partis alors à la recherche d'un de ces *sanyasin*. Au bout d'une demi-heure de marche, juste derrière une petite colline, je trouvai un sentier qui m'amena vers une grotte. J'y entrai avec hésitation et y découvris le magnifique visage d'un homme auquel on ne pouvait pas donner d'âge. Il était assis en lotus devant un petit feu, vêtu tout simplement de cendres. Je m'approchai de lui tout doucement. Il ouvrit les yeux et me fit signe de m'asseoir.

La première question qui me vint était de savoir comment il faisait pour n'être vêtu que de cendres dans ce froid (entre zéro et deux degrés), alors que moi, emmitoufflé dans un bonnet de laine et deux pulls à col roulé en cachemire, je continuais à sentir ce froid glacial. Au bout de quelques

minutes de silence, j'osai lui demander s'il pouvait me donner quelques conseils pour ma vie spirituelle. Il me répondit : « *Mais toi, tu sais lire et écrire ! Tout est écrit dans les livres, pourquoi me le demandes-tu ?* » Je lui dis aussitôt : « *Oui, il y a bien des choses dans les livres, mais ce qui me manque, c'est quelqu'un qui a l'expérience, quelqu'un qui a eu la réalisation, quelqu'un qui a vraiment vécu cela.* »

Un long moment de silence s'ensuivit, puis il me dit : « *Toi, tu es un homme intelligent. Réponds-moi. Quelle est la cellule du corps humain la plus intelligente ?* » Je ne savais vraiment pas quoi répondre. Est-ce qu'il y a une intelligence dans les cellules ? Mais j'ai saisi l'intonation du sage et je lui répondis : « *C'est la cellule nerveuse.* » Il me dit ensuite : « *Et où se trouvent-elles ?* » Je lui répondis : « *Partout dans le corps.* » « *Oui, mais où principalement ?* », dit-il. « *Dans la tête, dans le crâne.* »

« *Oui, mais où encore, ailleurs ?* », demanda-t-il. Je répondis : « *Dans la colonne vertébrale.* » Alors il me dit : « *Voilà la réponse !* » J'avais beau regarder tour à tour le néant devant moi, son feu, son visage, sa grotte, je ne comprenais rien. Je le lui avouai en lui disant que je ne comprenais rien. À ce moment-là, un de ses disciples entra dans la grotte, il se tenait debout de profil, à contre-jour.

Le maître yogi me demanda de l'observer, puis il me dit : « *Regarde, tu as dit le crâne.* » Alors il dessina avec ses doigts la forme d'un crâne. « *Après, tu as dit la colonne vertébrale, puis il y a le coccyx.* » Je répondis : « *Oui.* » Il me posa ensuite cette question : « *Quel signe cela dessine-t-il ?* » Je lui répondis aussitôt : « *Ah oui, cela fait un point d'interrogation.* » Il me dit : « *Oui, c'est tout ce que l'on pourra obtenir de l'être humain. Même avec l'intelligence la plus merveilleuse, on n'arrivera jamais qu'à avoir un point d'interrogation. Mais si tu veux aller plus loin, il faudra développer une autre énergie, une autre science, celle de l'énergie spirituelle.* »

Comme dans cette histoire, les maladies neurodégénératives sont un grand point d'interrogation. Elles sont directement liées au cerveau : aux neurones et à leur destruction, qui nous amène vers des maladies graves, des maladies presque inguérissables, souvent un chemin sans retour. L'ayurvéda a-t-il une solution ? Oui, non, peut-être, peut-être pas...

Maladies du karma ou de *Vata* ?

La culture indienne dit que ce sont des maladies karmiques, le résultat de mauvais karmas, ou encore que ce sont des maladies génétiques et que l'on ne peut rien faire pour la personne atteinte. Mais les sages ayurvédiques ne baissent pas les bras et essayent de traiter ces questions avec une approche holistique. Quel que soit le nom de ces maladies, chacune d'elles, que ce soit la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, la maladie d'Alzheimer, l'épilepsie, ou bien d'autres, même si chacune d'elles a sa spécificité, leur point commun est qu'elles ont toutes des effets sur le cerveau et le système nerveux mais surtout qu'elles sont dues à un grand déséquilibre de *Vata*.

Qu'entend-on par un déséquilibre de *Vata* ? *Vata* est défini selon l'ayurvéda comme une énergie invisible qui combine les éléments Air et Éther. C'est une énergie de mobilité, qui aide à la respiration, une énergie qui aide à l'élimination des besoins naturels, qui participe à la transformation des tissus, qui permet la fonction de motricité, qui est présente dans toutes les fonctions sensorielles, les sécrétions, les excréctions, les mouvements du cytoplasme, les membranes cellulaires et aussi dans tout ce qui est impulsion des cellules nerveuses, la douleur, les tremblements, les spasmes.

Mais l'énergie de *Vata* ne se cantonne pas uniquement au domaine physique. On la retrouve dans tout ce qui est émotionnel : le stress, la nervosité, l'anxiété, l'angoisse, la peur, les phobies, la tristesse et tout ce qui est du domaine de la douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle. Ces maladies neurologiques sont des maladies du système nerveux central ou périphérique. Elles impliquent toutes formes de douleur et peuvent impacter les fonctions musculaires, les sensations, les sens (la vision, le goût, l'odorat, l'ouïe), le sommeil, la conscience et les fonctions mentales et cognitives. Tout cela, selon l'ayurvéda, ce sont des problèmes fondamentaux de *Vata*.

Pour gérer les troubles neurologiques, l'ayurvéda propose toute une panoplie de soins comme les massages, la détox (les *panchakarma*), la diététique et les *aoushadhi* (les médicaments), les plantes, le yoga, les mantras et la méditation.

Des massages pour stimuler le chemin nerveux

La peau est le plus grand organe du corps. Sa surface s'étend sur près de 2 m². En général, on commence par des soins doux et agréables comme les massages à base d'huile. La peau imprégnée d'huile ayurvédique stimule d'abord les terminaisons nerveuses et la route entière du nerf jusqu'au cerveau. D'autre part, les massages touchent les 72 000 *nadis*, les méridiens, et stimulent ces énergies subtiles. Le massage devient alors une vraie thérapie efficace et dépasse de loin la détente et le bien-être qu'il procure au premier abord.

L'huile est appelée ***snehana***, qui signifie oléation (huile sur le corps) et qui permet de diminuer le *Vata* en excès chez la personne.

Après le massage à l'huile, le soin ayurvédique se poursuit par **svedana**, la sudation complète du corps. La chaleur de l'huile accélère l'activité du système nerveux et le travail des méridiens.

2 orteils et 4 mains

La science ayurvédique recommande aussi le massage des deux gros orteils et des deux pouces à quatre mains, c'est un massage très puissant pour les troubles neurologiques.

Les deux pouces et les deux gros orteils sont les quatre extrémités les plus importantes du corps. Elles sont bien petites en taille mais le cerveau leur réserve un espace assez grand pour recevoir tous leurs stimuli. Vient ensuite **parishek**. C'est une décoction de plantes versée sur le corps entier, qui suit certains méridiens. C'est un bain exceptionnel où deux ou quatre thérapeutes versent sur le corps au moins une vingtaine de litres de cette eau.

Shirodhara est le soin par excellence conseillé pour tous les troubles neurologiques. Un petit filet d'huile ayurvédique tiède est versé sur le front à une certaine hauteur avec plusieurs sortes de mouvements pendant 24 à 48 minutes. Ce soin est beaucoup pratiqué en Inde dans les hôpitaux ayurvédiques. **Shirchampi** est un massage de la tête pratiqué avec des huiles ayurvédiques comme *brahmi* ou *bhringaraj* par exemple. **Shiropitchu** est l'application sur la fontanelle pendant 12 à 24 minutes d'une pâte composée de plantes, qui permet de stimuler l'hypophyse. Elle améliore les troubles neurologiques.

Un autre soin couramment pratiqué dans les hôpitaux ayurvédiques s'appelle **shirobasti**. C'est un traitement ayurvédique qui consiste à maintenir une certaine quantité d'huile ayurvédique sur la tête dans une sorte de chapeau en cuir ouvert sur le dessus pour une durée allant de 12 à 48 minutes.

Le **panchakarma** : le grand nettoyage interne

Le *panchakarma* est un vaste processus pratiqué en ayurvéda. Il comprend cinq actions de nettoyage interne : *vamana*, *virechana*, deux sortes de *basti* et *nasya*. Nous insisterons particulièrement sur deux de ces actions : *basti* et *nasya*, qui sont les soins par excellence pour diminuer les problèmes de *Vata*. Bien sûr, les autres actions ne sont pas à négliger car elles jouent toutes un rôle important.

Basti est un lavement pratiqué soit avec de l'huile, soit avec un liquide médicinal. On introduit dans le côlon une certaine quantité de liquide (ou d'huile) pendant 3, 8 ou 16 jours, selon les indications du médecin ayurvédique. Ce traitement agit comme un nettoyage du côlon et un peu aussi comme un suppositoire où le principe actif des plantes est absorbé par la membrane du côlon. C'est un traitement très efficace.

Nasya est un traitement qui se fait par le nez, et ses effets se font sentir directement au niveau du cerveau. Quelques gouttes de ghee médicinal (ghee mélangé à des plantes ayurvédiques comme brahmi ou triphala par exemple) ou d'huile tiède versées dans les narines après un massage du nez et une sudation sont très bénéfiques.

La diététique indienne au service de vos neurones

L'ayurvéda recommande de suivre une diététique stricte et appropriée : pas de sucre ni de farine blanche, pas de laitages ni de gluten, aucun produit industriel. La nourriture doit être complètement végétarienne (aucune viande) et être accompagnée de fruits à toujours manger en dehors des repas, quitte à sauter un repas. Pas de crudités le soir, les différents repas seront composés de légumes, de légumineuses et de céréales associés aux **épices** comme :

- le curcuma : sa couleur jaune lui vaut le nom de safran indien. La médecine ayurvédique – comme la médecine naturelle – lui reconnaît de puissantes propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires. Le curcuma nettoie la peau, tue les germes dans la gorge et purifie le sang. Il est digestif, excellent pour le foie, dénoue le plexus solaire et renforce l'immunité. Les études montrent une incidence des maladies neurodégénératives 4,4 fois plus faible dans les pays d'Asie du Sud-Est où le curcuma est couramment utilisé comme épice diététique !
- le cumin : digestif, carminatif, sudorifique, il est bénéfique pour le cœur et équilibre les éléments Air et Feu ;
- le fenugrec : émollient, laxatif, tonique, il combat l'anémie et le diabète. Il équilibre le poids et se révèle excellent pour les douleurs articulaires. Il équilibre l'élément Air ;
- le fenouil : anti-fièvre, anti-diarrhée ;
- le gingembre : il combat le rhume, la grippe. Il est stomachique, digestif et énergétique ;

- l'ail : c'est un merveilleux anti-inflammatoire. Il agit contre la fièvre, le hoquet, l'asthme, les coliques, l'arthrite. Il fortifie le cœur, éloigne le diabète... et les désordres neurologiques !
- la coriandre : calmante, digestive, elle combat la constipation et est excellente pour les yeux et la vision ;
- le poivre : on l'utilise en cas de problèmes de peau, contre la toux, pour stimuler tous les systèmes du corps : digestif, respiratoire, contre l'indigestion, les problèmes de voix ou d'immunité ;
- la muscade : elle lutte contre la diarrhée. C'est un sédatif naturel qui calme le cerveau et donne un bon sommeil ;
- la cardamome : astringente, stimulante, anti-diarrhée, elle calme le système nerveux ;
- le safran : il est excellent pour combattre le rhume et les problèmes respiratoires, contre les vomissements, l'acné, la rétention d'urine, le mal de tête. Il nourrit les neurones.

Toutes ces saveurs doivent être consommées selon l'appétit, le pays, la saison. Il faut favoriser les céréales complètes (hors gluten), les légumes, les légumineuses, les fruits, les graines oléagineuses, les huiles, les herbes, les épices.

La nourriture doit être biologique car une des causes principales de nombreuses maladies est la présence dans les aliments de pesticides et de métaux lourds. Les paysans qui utilisent des pesticides sont d'ailleurs souvent atteints par des maladies neurologiques. La vie moderne, les surcharges de toxines présentes dans l'environnement sont des contributeurs importants à ce type de maladies.

Trous de mémoire ? Pensez aux « nervines »

Les textes ayurvédiques expliquent depuis longtemps l'utilisation de plusieurs plantes, leurs qualités et leurs propriétés énergétiques pour les troubles du système nerveux, y compris pour la perte de mémoire généralement observée chez les personnes âgées. Ce n'est pourtant que récemment que des études ont été menées sur le rôle de ces plantes dans les troubles du système nerveux, y compris la démence. En effet, plusieurs études scientifiques ont décrit les effets de l'utilisation de diverses plantes médicinales ayurvédiques appelées « nervines » et de leurs constituants pour renforcer l'activité fonctionnelle du système nerveux et la restauration de la mémoire.

Des études phytochimiques ont montré la présence dans ces plantes de nombreux composés précieux, tels que les lignanes, les flavonoïdes, les tanins, les polyphénols, les triterpènes, les stérols et les alcaloïdes, qui présentent un large spectre d'activités pharmacologiques, notamment anti-inflammatoires et antioxydantes.

6 plantes ayurvédiques qui restaurent votre mémoire

Des plantes ayurvédiques sont communément utilisées en ayurvéda pour traiter les troubles neurologiques : ashwaganda, brahmi, gotu kola (*Centella asiatica*), shankhpushpi (*Convolvulus pluricaulis*), jyotishmati, jatamansi.

1) L'ashwagandha

Cette plante est largement utilisée dans l'ayurvéda en tant que tonique nerveux, aphrodisiaque et « adaptogène » et il aide le corps à s'adapter au stress. L'ashwagandha est un membre de la famille des solanacées,

et sa racine est la partie qui est la plus utilisée. Il est classé comme *rasayana* (rajeunissant) et on pense qu'il possède une activité antioxydante, qu'il piège les radicaux libres et est capable de soutenir un système immunitaire sain. Contrairement aux autres adaptogènes, qui ont tendance à être stimulants, l'ashwagandha a un effet calmant et peut donc être particulièrement indiqué chez les personnes atteintes de ces maladies. Il réduit également le stress et l'incapacité de se concentrer.

Dans le système nerveux central, l'ashwagandha augmente la mémoire et facilite l'apprentissage. Des rapports récents ont fourni des informations intéressantes sur la capacité de cette plante à stimuler la croissance des neurites et la croissance neuronale.

2) Le brahmi (*Bacopa monnieri*)

Il est également connu sous le nom de bacopa. C'est une plante au goût amer, présente dans les zones humides et marécageuses. Elle est couramment utilisée en médecine ayurvédique comme tonique nerveux, diurétique et cardiotonique, ainsi que comme agent thérapeutique contre l'épilepsie, l'insomnie, l'asthme et les rhumatismes. Traditionnellement, elle était utilisée pour améliorer la mémoire et la fonction cognitive.

3) Le gotu kola (*Centella asiatica*)

Dans le système de médecine ayurvédique, c'est l'une des herbes rajeunissantes importantes pour les cellules nerveuses et cérébrales. Il est supposé pouvoir augmenter l'intelligence, la longévité et la mémoire.

4) Le shankpushpi (*Convolvulus pluricaulis*)

C'est une plante commune en Inde, où elle est utilisée dans diverses formules comme tonique nerveuse pour améliorer la mémoire et la fonction cognitive. Le shankpushpi calme les nerfs en régulant la production par le corps des hormones du stress, de l'adrénaline et du cortisol. Il est également recommandé pour les troubles nerveux tels que le stress, l'anxiété, la fatigue mentale et l'insomnie. Il améliore la mémoire en augmentant la croissance fonctionnelle des neurones.

5) Le jyotishmati

C'est une plante médicinale précieuse, réputée pour ses effets sur le cerveau et utilisée depuis des siècles dans l'ayurveda pour affûter la mémoire et améliorer la concentration et la fonction cognitive.

6) Le jatamansi (*Nardostachys jatamansi*)

Cette plante a une riche histoire d'utilisation médicinale et est hautement considérée dans le système de médecine ayurvédique.

Les rhizomes et les racines de la plante ont une valeur médicinale et ont donc fait l'objet d'études chimiques. Ils contiennent une variété de composants qui se trouvent également dans la valériane et qui atténuent les symptômes du syndrome de fatigue chronique. Ils améliorent l'apprentissage et la mémoire.

Travailler chaque jour votre corps et votre esprit

L'ayurveda recommande la pratique quotidienne du yoga et des mouvements du corps.

Entre toutes, la pratique des **suksma vyayama** est de loin la plus importante pour tous les problèmes neurologiques. Il s'agit de pratiquer des mouvements doux et légers accompagnés et parfaitement synchronisés avec la respiration.

- Respiration synchronisée avec le mouvement des bras : en position assise, en inspirant, levez le bras gauche à la verticale. Dès que l'inspiration est terminée, restez immobile. Puis, en expirant, descendez le bras sur le côté. Inspirez, levez le bras droit vers le haut. Restez immobile puis expirez et descendez le bras. Répétez plusieurs fois, les bras en alternance.
- Respiration synchronisée avec le mouvement de la tête : en inspirant, on reste immobile, en expirant, on bouge la tête à droite. En inspirant, on reste immobile, en expirant, la tête revient dans sa position initiale. Faire la même chose en tournant la tête de l'autre côté puis revenir dans l'axe.
- Respiration synchronisée avec le mouvement des bras et des jambes : allongez-vous sur le dos, rapprochez les deux jambes et inspirez profondément. Expirez et levez en même temps les deux bras et la jambe gauche à la verticale, sans forcer. Les deux bras se posent derrière vous à la fin de votre expiration. Inspiration, restez immobile. Expirez en ramenant tranquillement les deux bras et la jambe au sol dans un mouvement bien synchronisé. Continuez en faisant la même chose avec la jambe droite, puis répétez plusieurs fois ce cycle.
- Respiration synchronisée avec le mouvement des bras et du bassin : vous êtes sur le dos, les jambes repliées, plantes des pieds au sol écartées de la largeur de votre bassin. Inspiration profonde, soulevez simultanément les deux bras vers le haut et vers l'arrière

de votre tête ainsi que le bassin et le bas du dos puis, en expirant, ramenez le plus consciemment possible votre dos et vos bras vers le sol. Répétez plusieurs fois sans forcer.

Yoga des doigts... pour stimuler la tête

La pratique de mouvements faits avec les mains et les doigts est également recommandée. En Inde, on conseille aux personnes commençant à développer la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson de manger avec leurs doigts. Ces micromouvements des doigts vont stimuler le travail du cerveau.

Dans le cas de troubles neurologiques, il est nécessaire en cas de surpoids et de problèmes de dos de commencer à perdre du poids car cela empêche le système nerveux de travailler correctement. En effet, une personne obèse n'aura pas envie de bouger. Or, si on réduit le mouvement, ces maladies se développent plus rapidement. Il est donc primordial d'accomplir quotidiennement certaines postures de yoga qui vont aider à maigrir. De même, le mal de dos est un cas classique qui nous impose l'inertie, le manque d'activité, le manque de mouvements physiques.

Les *asanas* suivants sont conseillés : *utkatasana*, la posture de la chaise, *paripurna navasana*, la posture de la barque, *pavanmuktasana*, la posture du fœtus, *bhujangasana*, la posture du cobra, *trikonasana*, la posture du triangle.

Chanter pour régénérer le mental

L'ayurvéda conseille de chanter des mantras en sanskrit. Prononcer des mantras fait travailler la bouche, la langue et toute la gorge. Cela produit une énergie positive qui va calmer le mental et donc avoir une action directe sur le cerveau. Il y a maintenant des études modernes faites à l'aide d'images IRM, où l'on voit directement les effets du chant de mantras en sanskrit sur le cerveau, qui le stimulent grandement et l'aident à se régénérer. Il ne reste plus qu'à apprendre le sanskrit !

Chasser la cause-racine : l'objectif de la médecine ayurvédique

Chaque trouble neurodégénératif est unique et demande une étude particulière des experts en ayurvéda. Ce que je précise ici, ce sont les conseils généraux donnés par l'ayurvéda. Ils passent notamment par l'aide précieuse de la méditation, qui va s'attacher à rechercher la cause profonde du trouble neurologique. Pour illustrer cela, je veux vous parler de deux personnes ayant pratiqué une partie de ces conseils généraux.

Madame M. avait une sclérose en plaques. Elle a suivi scrupuleusement toute la prescription donnée par son médecin ayurvédique. Aujourd'hui, elle vit presque normalement. Elle a un sourire jusqu'aux oreilles et inspire les autres patients par son exemple en les incitant à vivre normalement. En fait, elle est devenue complètement végétarienne, ne consomme aucun laitage, pas de gluten, etc.

Elle pratique quotidiennement automassages, yoga, pranayama, méditation et, en fonction de son budget, reçoit régulièrement des shirodhara, des massages abhyanga et suit régulièrement un cours de pranayama, yoga et méditation.

En fait, dans ce cas-là, on n'a pas soigné la maladie, mais on a juste essayé d'augmenter son immunité, sa propre énergie de guérison, tous les éléments favorables ont été mis en place pour augmenter son énergie d'immunité. Car, si la maladie se manifeste par des symptômes, c'est tout ce qui est intérieur, la cause, les racines, que l'ayurveda va essayer de faire partir.

Quant à monsieur B., il avait contracté la maladie de Parkinson et était venu consulter un médecin ayurvédique. Les plantes ayurvédiques comme brahmi et mucuna lui avaient été prescrites.

La première consultation a permis de déterminer les massages à recevoir et de prescrire une diète appropriée (en fait, une diète alcalinisante). La seconde consultation lui a permis d'apprendre deux pranayamas à effectuer régulièrement (anulom vilom et bramari pranayama) pour devenir autonome et pratiquer avec une autodiscipline rigoureuse. Car cela ne sert à rien d'aller d'un médecin à l'autre pour tenter de guérir sans se prendre en charge. Il est nécessaire que la personne malade soit autonome pour gérer elle-même sa maladie.

Tout cela a été suivi d'une cure de détox physique en commençant par un jeûne intermittent (de 16 heures par jour) et en éliminant de son alimentation tout ce qui était acidifiant, comme les aliments transformés, évidemment les laitages, la viande, le gluten, et en consommant beaucoup de curcuma. Après cette détox, des probiotiques ont été prescrits, suivis d'une cure de détoxification du foie avec de l'aloë vera, associé à snehan, les massages, et swedan, la sudation (sauna ou hammam) en faisant bien attention qu'il n'y ait pas de hausse de tension. Ensuite est venue la détox émotionnelle avec pranayama. Une plante ayurvédique lui a été prescrite en sus : le brahmi.

Il a continué bien sûr de prendre ses propres médicaments et il s'est senti beaucoup plus apaisé. Cette maladie l'avait beaucoup diminué, il retrouvait enfin des moments de calme et, quand il faisait ses propres activités artistiques, il n'avait plus du tout de tremblements et ne se sentait plus malade.

Hashimoto : ces 8 rituels ayurvédiques protègent votre thyroïde

La thyroïdite d'Hashimoto fait partie des maladies auto-immunes au cours desquelles le corps attaque ses propres cellules. En ayurvéda, la glande thyroïde est reliée au chakra de la gorge, chakra de l'expression et de la créativité. Apprenez à la réguler grâce à différents rituels et exercices ayurvédiques... Regain d'énergie assuré.

La thyroïdite d'Hashimoto débute souvent par une augmentation du volume de la thyroïde. Même si la plupart du temps elle est indolore, on ressent toutefois une sensation de gêne au niveau du cou. La glande thyroïde prend alors une structure tendue mais souple, et peut parfois avoir un aspect nodulaire.

Quand la thyroïde s'autodétruit...

La thyroïdite d'Hashimoto est une inflammation chronique, une réaction auto-immune au cours de laquelle l'organisme attaque les cellules de la thyroïde.

Au début, la thyroïde fonctionne normalement mais, tôt ou tard, une hypothyroïdie se développe, provoquant fatigue et frilosité. Le diagnostic se fonde sur les résultats de l'examen clinique et des analyses de sang.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- fatigue ;
- sensibilité au froid (ou au chaud dans de rares cas) ;
- constipation ;
- visage pâle, gonflé, sec et rond ;
- voix cassée ;
- cholestérol anormalement élevé ;
- prise de poids sans raison ;
- douleurs et raideurs, en particulier au niveau des épaules, du bassin, des genoux et des articulations ;
- faiblesse musculaire, en particulier des jambes ;
- chez la femme, règles très abondantes ;
- dépression.

Une maladie du 5^e chakra

Selon le yoga et l'ayurvéda, la maladie d'Hashimoto est liée à notre subconscient ou à notre inconscient. En tant que médecine holistique, la médecine ayurvédique s'attache à en comprendre les causes psychosomatiques.

La zone de la thyroïde est celle de *vishuddha* (le chakra de la gorge, ou 5^e chakra). C'est le chakra lié à la purification et à la parole. Lorsque des paroles n'ont pas été exprimées et sont refoulées à l'intérieur de soi, c'est souvent le commencement de problèmes psychosomatiques au niveau de la thyroïde et de l'immunité.

Mais *vishuddha* est aussi le pont entre le cœur et l'esprit ; il représente la voix, la communication, l'expression, la créativité, l'authenticité. Ainsi, une blessure liée à des relations passées, une difficulté à s'exprimer, des événements de l'enfance mal vécus, le fait de toujours dire oui à tout, etc. ont une incidence directe sur la thyroïde.

Voilà pourquoi vous digérez mal !

Au niveau physique, cela commence par un déséquilibre de l'alimentation et du mode de vie. *Agni*¹⁰ se déséquilibre, de même que les *doshas Vata, Pitta* et *Kapha*. *Agni*, l'élément Feu, joue un rôle très important. De lui dépendent le métabolisme et la transformation des aliments. Or, dans le cas des maladies auto-immunes comme Hashimoto, le processus de transformation est perturbé.

Selon l'ayurveda, la transformation de la nourriture passe par différentes étapes pour alimenter les 7 *dhatu*¹¹, dont le septième est *shukra* (la semence). Puis, après ces 7 couches de tissus, arrive *ojas* (la lumière, l'immunité, l'aura). Si ce cycle est brisé, que l'essence ou les nutriments de la nourriture n'arrivent pas jusqu'à *ojas*, notre immunité s'affaiblit.

Ces temps modernes où la communication ne passe plus...

Hashimoto est une maladie liée aux temps modernes, car on ne vit plus de façon équilibrée. De nos jours, on subit constamment beaucoup de stress et, malgré les moyens de communication avancés de notre époque, la véritable communication n'existe plus vraiment. Cela nous manque. Parfois, le téléphone portable nous met en contact avec le répondeur de

¹⁰ Feu digestif, métabolisme.

¹¹ Tissus cellulaires de l'organisme.

notre correspondant et, quand ce correspondant rappelle, il tombe lui aussi sur notre répondeur. Finalement, contre toute attente, la communication ne fait que diminuer au lieu d'augmenter, et cela nous pèse. Les communications sont souvent désynchronisées, séparées, tout comme l'est notre égoïsme. Au nom de la liberté de chacun à téléphoner, notre stress augmente et diminue la communication entre individus. Finalement, nous devenons de plus en plus faibles sans le savoir, notre capital santé diminue de plus en plus, ainsi que notre immunité.

Nous vivons aujourd'hui avec une alimentation, un mode de vie et un état d'esprit peu sains. De plus, l'air, l'eau et la Terre n'ont jamais été aussi pollués. Le stress et le surplus de travail jouent un rôle important dans le déséquilibre d'agni et des doshas. Au final, cela détruit ojas qui est l'essence de tous les tissus, le support essentiel de notre immunité.

Le processus de cette maladie commence donc dans le système digestif avec un déséquilibre d'*agni*. Les aliments mal digérés laissent *ama*¹² traverser les intestins et entrer dans le système circulatoire pour venir déséquilibrer les trois *doshas* que sont *Vata*, *Pitta* et *Kapha*. Or ces trois *doshas* sont des énergies dans leur forme la plus pure ; leur harmonie demeure indispensable à notre bonne santé.

Ce déséquilibre attaque en retour *dhatvagni* (le métabolisme), empêchant la formation des 7 *dhatu*s depuis *rasa*, *rakta*, *mamsa*, *meda*, *asthi*, *majja* jusqu'à *shukra*¹³ puis finalement *ojas*.

¹² Les toxines.

¹³ *Rasa* = les sucs digestifs, *rakta* = le sang, *mamsa* = les muscles, *meda* = la graisse, *asthi* = les os, *majja* = les nerfs, *shukra* = le tissu reproducteur.

Dès lors que la qualité d'*ojas* est déséquilibrée, généralement du fait de la présence excessive du *dosha Pitta* sous forme de chaleur, l'inflammation se présente et le système immunitaire s'en trouve perturbé. Bien sûr, cela se manifeste différemment selon les personnes. Dans notre cas, le système immunitaire attaque la glande thyroïde et, selon le déséquilibre doshique, soit la maladie d'Hashimoto se développe, soit ce sont d'autres maladies graves qui se manifestent.

Si ce déséquilibre de la chaîne métabolique continue à se dégrader, d'autres symptômes se manifesteront : fatigue chronique, fibromyalgie, ostéoporose, voire problèmes cardiaques.

Colère, jeûnes longs, insomnies... ces éléments qui perturbent *ojas*

Il existe plusieurs causes émotionnelles pouvant diminuer *ojas* : la peur, l'anxiété, la colère, l'avidité, les traumatismes, etc. mais aussi les bavardages incessants et la stimulation sensorielle excessive (écrans télévisés, bruits, odeurs, etc.).

Côté alimentation, rappelons que l'alcool, l'excès d'aliments secs, froids ou crus, et de produits industriels agressent votre immunité. Les jeûnes longs et répétés, ou une perte de poids drastique sont également à éviter. Le manque de sommeil récupérateur, de même que l'excès d'exercice physique et l'acharnement au travail sont tout aussi nocifs pour l'immunité.

On peut donc comprendre à quel point il est difficile de traiter ce problème. Non seulement parce qu'il s'agit d'un problème chronique, mais surtout parce qu'il est ancré très profondément au niveau des tissus corporels.

4 axes ayurvédiques pour régénérer votre thyroïde

L'ayurvéda considère chaque individu dans sa globalité ; le traitement est donc unique car entièrement personnalisé. Néanmoins, il existe 4 constantes dans la médecine ayurvédique qui, à elles seules, si elles sont respectées, peuvent prévenir les maladies. Ces 4 axes sont les suivants :

- *ahara* (la diététique) ;
- *vihara* (le mode de vie) ;
- *manovyapara* (l'état d'esprit) ;
- *aushadi* (les médicaments).

Adoptez *ahara*... votre intestin vous dira merci !

Le but d'*ahara*, la diététique ayurvédique, est de fortifier *jatharagni*, le feu digestif, et *dhatagni*, le métabolisme. Elle doit équilibrer les trois *doshas* *Vata*, *Pitta* et *Kapha*. Pour ce faire, il convient donc d'éviter tout ce qui peut diminuer *ojas*.

L'alimentation ayurvédique privilégie bien sûr les produits frais, non transformés et biologiques. L'ayurvéda conseille de consommer en priorité :

- des algues marines, crevettes, saumon, sardines, huîtres, fruits de mer ;
- des noix du Brésil, amandes, noix (en les faisant tremper la veille pour faciliter leur digestion) ;
- des céréales complètes ;

- des légumes ;
- des herbes ;
- des épices, et particulièrement le gingembre.

Inversement, il vaut mieux éviter :

- le gluten ;
- le sucre blanc ;
- tout ce qui est issu de la fermentation comme l'alcool, les laitages, les levures, les fruits acides (comme les oranges, les tomates, etc.) ;
- l'eau du robinet (préférez de l'eau cuivrée ou de l'eau chaude).

Attention : certaines substances sont à surveiller de très près car elles influencent directement le travail de la thyroïde :

- pour les femmes : les hormones, la pilule, le stérilet, les parfums ;
- les pesticides, les additifs, la viande issue d'animaux nourris aux hormones ;
- les phyto-œstrogènes : le soja, les cacahuètes ;
- les carences en sélénium, zinc, cuivre.

Bougez en douceur selon les principes de *vihara*

Concernant *vihara*, le mode de vie, l'ayurvéda recommande de faire des exercices doux comme la marche, le yoga, le tai chi ou le qi gong.

La pratique quotidienne de la marche associée à des postures simples de yoga et aux exercices de *pranayama*¹⁴ va permettre d'augmenter le *prana*, l'énergie dans chaque cellule et chaque méridien du corps, ainsi qu'*ojas*.

En yoga, on pratiquera régulièrement les postures suivantes :

- *surya namaskar* (la salutation au soleil) pour faire circuler l'énergie ;
- *bhujangasana* (le cobra) : à plat ventre, les paumes de main placées sous les épaules, soulevez le buste jusqu'au niveau du nombril, les jambes restant au sol ;
- *matsyasana* (le poisson) : allongé sur le dos, les jambes serrées, placez les paumes de main à plat sur le sol sous les fessiers, les bras le plus tendus possible. Soulevez-vous sur les coudes et placez le sommet du crâne en arrière sur le sol. Faites de grandes respirations abdominales profondes et tranquilles ;
- *ustrasana* (le chameau) : à genoux, attrapez en arrière les talons ou les chevilles et poussez le bassin vers l'avant, tête en arrière. Attention : évitez cette posture en cas de problème de dos, d'arthrite ou d'arthrose des genoux, des hanches, des épaules ou d'opération récente au niveau du ventre ;
- *gomukasana* (la vache) : à genoux sur les talons, levez le bras droit, pliez-le derrière la tête et posez votre main droite entre les omoplates. Passez le bras gauche en arrière dans le dos et pliez le coude pour attraper la main droite avec la main gauche. Repoussez bien le coude droit, la tête vers l'arrière.

¹⁴ La respiration.

Parmi les *pranayamas*, ceux qui vous seront particulièrement profitables dans le cas de la maladie d'Hashimoto sont les deux suivants :

- *bhastrika* (la respiration de feu) : expiration et inspiration actives, rapides, pendant trois séries de 12 respirations, sans forcer ;
- *anulom viloma* (la respiration alternée), pour nettoyer profondément les canaux d'énergie dans le corps : index et majeur de la main droite entre les sourcils, le pouce prêt à boucher la narine droite, l'annulaire prêt à boucher la narine gauche. Commencez par boucher la narine droite. Inspirez par la narine gauche, puis bouchez la narine gauche et expirez par la narine droite. Continuez en inspirant par la narine droite. Bouchez la narine droite et expirez par la narine gauche. Ces quatre étapes constituent un cycle ; effectuez ainsi 12 cycles de respiration. Vous pouvez aussi prolonger l'expiration pour qu'elle représente le double de l'inspiration, et rester en rétention les poumons pleins le double du temps de l'inspiration.

Pour les massages, voici également deux techniques que vous pouvez demander à votre praticien ayurvédique :

- ***pinda sweda*** : massage du corps entier avec des pochons d'herbes chaudes pour éliminer *ama* qui s'est accumulée dans les différents tissus et canaux du corps. Cela donne un résultat immédiat pour diminuer les inflammations, les douleurs, les raideurs ;
- ***shirodhara*** : massage avec un filet d'huile de sésame tiède qui tombe sur le front suivant un mouvement spécifique. Ce massage calme l'esprit, diminue le stress et apaise les tensions nerveuses, ce qui aide à rétablir l'équilibre hormonal.

Un esprit calme et serein grâce à manovyapara

En plus des postures de yoga précédemment citées, je vous conseille de vous essayer au yoga *nidra*. Ce yoga est basé sur des exercices de rotation corporelle, de respiration et de visualisation dans le but d'induire un état de relaxation profond et de sommeil lucide.

Enfin, je ne rappellerai jamais assez l'importance de la méditation. Tous les types de méditation sont possibles et bénéfiques ! Les affirmations positives ainsi que la musique, la danse et l'art sous toutes ses formes (art-thérapie, par exemple) sont autant d'exemples qui peuvent amener à guérir de la maladie d'Hashimoto. Ces pratiques tendent à diminuer votre stress autant que possible pour établir une bonne et véritable communication tout autour de nous.

Aushadi, les plantes ayurvédiques qui relancent votre thyroïde

Lorsqu'elles sont soigneusement choisies en fonction du profil de la personne, les plantes sont d'une aide formidable. Voici celles qui ont fait leurs preuves dans le cas de problèmes de thyroïde :

- le guggul (*Commiphora wightii*) : proche de la myrrhe, c'est un classique de l'ayurveda. Prenez 2 gélules matin et soir avec de l'eau de *mahayogaraj guggulu* (préparation herbo-minérale) ;
- l'ashwagandha (*Withania somnifera*) : prenez 2 gélules matin et soir ou 2 cuillères à soupe de la préparation *aswagandharishtam* diluées dans de l'eau, après les repas.

- d'autres plantes comme le gokshur (*Tribulus terrestris*) ou la punarnava (*Boerhavia diffusa*) peuvent aussi être conseillées au cas par cas.

Attention : ne prenez des plantes que sur prescription de votre médecin ayurvédique, en suivant scrupuleusement ses conseils.

Toutefois, n'oubliez pas qu'il est nécessaire et indispensable de suivre les étapes suivantes pour que ces plantes soient efficaces :

- améliorer *jatharagni* ;
- éliminer *ama* ;
- équilibrer les *doshas Vata, Pitta* et *Kapha* (au cas par cas) ;
- fortifier *ojas*.

8 rituels ayurvédiques pour rebooster *ojas*

Voici quelques exercices que je vous suggère de pratiquer régulièrement, si ce n'est tous les jours. Ces 8 rituels font partie de la tradition ayurvédique. Ils demandent peu de temps et d'efforts au quotidien ; en revanche, ils permettent d'améliorer *ojas* durablement.

Exercice n° 1 : *pada prakshalana* (lavez-vous les pieds)

Cette pratique remonte à l'Inde ancienne. *Pada* veut dire « pieds » et *prakshalana* signifie « laver ». *Pada prakshalana* signifie donc « laver les pieds ». Tout d'abord, commencez par marcher 12 pas sur l'herbe et 12 pas sur des cailloux, trois fois de suite. Grâce à cet exercice, vous massez

vos plantes de pied, et tous les points réflexes reliés aux organes seront activés.

Remplissez une bassine d'eau chaude, une autre d'eau froide. Mettez d'abord les pieds dans l'eau chaude pendant 3 minutes, puis dans l'eau froide pendant 45 secondes. Changez trois fois alternativement entre l'eau chaude et l'eau froide. Quand les pieds sont dans l'eau chaude, cela chauffe et fait gonfler les artères et les veines, ce qui active la circulation sanguine. Quand on plonge ensuite les pieds dans l'eau froide, tout se contracte. L'eau doit être aussi froide que possible, on peut même y mettre des glaçons. De même, l'eau chaude doit être aussi chaude que possible, sans être brûlante bien sûr. Ce sont les changements froid/chaud qui activent une circulation très profonde et permettent de faire remonter le sang presque jusqu'au sommet de la tête.

Terminez par *deepakgraha* (*graha* veut dire « grâce ») : simplement, frottez les plantes de pied sur un petit rouleau en bois muni de picots. Cela va finir d'activer les points réflexes.

Exercice n° 2 : *ashata prakshalana* (lavez-vous les mains)

Là aussi, c'est une tradition très ancienne en Inde. Chaque fois qu'on entre dans une maison ou avant d'en sortir, on se lave les mains.

Passez les mains sous l'eau froide, trois fois, doucement. Mettez un tout petit peu de savon, mais sachez que ce n'est pas nécessaire parce que les mains contiennent une certaine énergie qui ne doit pas être complètement perdue. Au bout de trois fois, vous pouvez vous essuyer les mains.

Exercice n° 3 : aspergez-vous le visage

Ceci est très important. Il faut savoir asperger l'eau au niveau du troisième œil, qui se situe entre les deux sourcils. Prenez de l'eau dans le creux d'une main et lancez-la assez fortement entre vos deux sourcils. Cela doit créer une légère claque au niveau du front.

Exercice n° 4 : *nasya* (traitez votre nez)

Dans votre main gauche, prenez un peu d'huile de sésame et, avec l'annulaire de l'autre main, 1 ou 2 gouttes d'huile, que vous introduirez dans votre narine droite. Inspirez légèrement puis, avec un autre doigt, mettez une goutte dans l'autre narine.

Placez l'index et le pouce comme une petite pince, et faites un massage sur l'arête du nez dans un mouvement de va-et-vient. Massez ensuite les ailes du nez en essayant de le tordre un peu, en amenant la narine gauche à droite, et la narine droite à gauche. Cela permet de bien assouplir le nez pour pouvoir mieux respirer.

Terminez en frottant les deux mains l'une contre l'autre pour faire pénétrer l'huile avant de les laver. L'huile de sésame va éliminer toute sorte d'éléments non utiles pour le corps.

Exercice n° 5 : *nabhi* (massez votre nombril)

Prenez de l'huile de moutarde dans la main gauche, réchauffez-la avec le bout de l'annulaire de la main droite. Prenez avec ce doigt une petite goutte d'huile que vous déposerez dans votre nombril, et répétez ce geste 12 fois jusqu'à le remplir. Puis dessinez 12 petits cercles à l'intérieur de votre nombril dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le nombril, c'est le centre du monde. C'est dans le nombril que se trouvent les 5 éléments : l'élément Terre au bas du nombril, l'élément Air en haut, l'élément Eau à gauche et l'élément Feu à droite. En profondeur du nombril et vers le haut, c'est l'élément Éther. Les 5 éléments se trouvent ainsi dans le nombril et cette pratique de *nabhi* génère une grande énergie permettant d'acquérir le pouvoir, la vitalité, la force, l'énergie, la santé et l'immunité.

Exercice n° 6 : *gandouch* (bain de bouche)

Il s'agit de garder dans la bouche une bonne cuillère à soupe d'huile de sésame, en veillant à ne pas l'avaler. Marchez ensuite 5 à 10 minutes pour faire légèrement bouger l'huile à l'intérieur de la bouche. Cela permet de masser certains *marmas*¹⁵ tout en purifiant la bouche, et cela procure une santé extraordinaire. Vous constaterez que, pendant la marche avec l'huile, les mâchoires se détendent profondément. *Gandouch* est une pratique ancienne qui fait du bien au corps tout entier, surtout à la circulation du liquide céphalo-rachidien. Il constituerait presque un massage d'ostéopathie.

Recrachez ensuite l'huile et prenez un peu de dentifrice en poudre avec l'index pour laver vos dents et vos gencives. Frottez doucement, en prenant bien votre temps, puis lavez votre bouche avec de l'eau pour enlever les résidus de poudre. Finissez par quelques gargarismes.

Terminez par un nettoyage de la langue à l'aide d'un gratte-langue. Tous les points blanchâtres sur les côtés de la langue doivent être nettoyés tous les jours. En effet, la langue contient, comme les pieds, tous les points réflexes des organes.

¹⁵ Points clés, aussi appelés « points vitaux » du corps.

Exercice n° 7 : *simhasana* (la posture du lion)

Assis à genoux sur les talons, posez vos mains à plat au sol devant vos genoux, le dos bien droit. Ouvrez la bouche et, en expirant fortement et en écarquillant les yeux, tirez la langue aussi loin que possible comme pour essayer de toucher votre menton.

Exercice n° 8 : initiez-vous au *palming*

Frottez-vous les mains, chauffez-les et posez les paumes sur vos yeux fermés, sans appuyer sur les globes oculaires. Prenez conscience de vos yeux qui se détendent.

Sur vos mains, le pouce représente l'élément Éther, l'index l'élément Air, le majeur l'élément Feu, l'annulaire l'élément Eau et l'auriculaire l'élément Terre. Prenez conscience de vos cinq doigts, de la paume de votre main droite, et de l'œil droit qui sent la chaleur ou la fraîcheur de votre main. Sentez l'œil droit se détendre, se relaxer, se calmer. Puis prenez conscience de la main gauche, de vos cinq doigts et de la paume. Sentez l'œil gauche qui reçoit la chaleur ou la fraîcheur, l'énergie, le magnétisme de votre main gauche. Sentez vos deux yeux se détendre, se relaxer et se calmer.

Puis effectuez une grande inspiration profonde, suivie d'une grande expiration et, très doucement, caressez le front, les yeux, le nez, les oreilles... tout votre visage, du haut vers le bas, et ouvrez tout doucement les yeux, refermez-les, avant de les ouvrir de nouveau. Terminez cette séance les mains en salutation au niveau du cœur.

Hashimoto : et s'il s'agissait de voir les choses en face ?

Une dame vient me consulter. Elle réussit dans sa vie sur tous les plans, mais elle a contracté la maladie d'Hashimoto et en présente tous les symptômes. Elle est si sûre d'elle-même qu'il est particulièrement difficile de lui expliquer que sa façon de vivre, de penser et de s'exprimer est la vraie cause de sa maladie et qu'elle est complètement à côté de son chemin de vie, de sa recherche individuelle.

Nous avons tout d'abord commencé par revoir son alimentation : les boîtes de conserve et le non-bio ont été remplacés par des produits frais, non industriels et biologiques. La deuxième étape a été de l'amener à réfléchir pour parler vrai. Cela a demandé de nombreuses séances de yoga nidra et de méditation. La troisième étape, en parallèle des deux autres, a été de lui faire pratiquer des exercices simples de respiration ainsi que des marches en plein air, soit en bord de mer, soit dans les montagnes.

Mais ce qui lui a fait le plus de bien a été de regarder au loin, physiquement, avec ses deux yeux, à l'horizon et au-delà... au lieu d'avoir les yeux constamment fixés à quelques centimètres d'un papier, d'un écran d'ordinateur ou de son téléphone.

En même temps, je lui ai vivement suggéré de regarder loin et d'abandonner cette attitude de myopie vis-à-vis de sa propre vie. Cette phrase a enclenché un véritable déclic dans sa guérison.

En conclusion, la maladie d'Hashimoto est particulièrement révélatrice de ce que nous expérimentons actuellement sur tous les plans : stress chronique, épuisement, lassitude. Or cette maladie nous rappelle combien il est important d'augmenter chaque jour notre capital santé pour surmonter ces événements difficiles et apprécier les beaux jours à venir. Pour cela, suivez ces petits protocoles simples ; ils vous permettront de booster votre immunité, votre *ojas*, votre aura... votre lumière intérieure.

Maladie de Crohn : votre prescription ayurvédique pour stopper l'inflammation

Un grand nombre de pathologies naissent dans l'intestin, la maladie de Crohn n'en est qu'un exemple. Selon l'ayurveda, elle se déclare en raison de déchets accumulés que l'intestin n'a plus la force d'éliminer. Suivez les conseils de la diététique ayurvédique pour réguler votre digestion et venir à bout de vos douleurs inflammatoires.

La maladie de Crohn renvoie en ayurveda à *grahani* qui signifie « intestin grêle », *udar roga* qui veut dire « maladie de la région abdominale » et *atisara* qui se traduit par « diarrhée », et dont il existe deux variations : *bhayatisara* (par la peur) et *chokar atisara* (par la tristesse).

L'ayurveda accorde une extrême importance au système digestif car il est directement lié à la santé physique, émotionnelle et psychique. C'est pourquoi un grand nombre de pathologies trouvent leur origine dans l'intestin. La maladie de Crohn n'échappe pas à la règle et fait partie de ces maladies chroniques assez complexes et difficiles à soulager.

Des symptômes caractéristiques (et d'autres moins)

Il existe autant de symptômes que d'individus dans cette maladie. Mais on retrouve quelques signes fréquents en commun : constipation, diarrhées, douleurs abdominales, ballonnements, gaz, etc. Ces symptômes caractéristiques peuvent parfois être accompagnés d'infections urinaires récidivantes ou de selles sanguinolentes, ce qui témoigne d'une inflammation du tube digestif.

Mais il peut aussi y avoir des signes dont le lien est moins évident, comme une inflammation au niveau des yeux, de la fatigue, de la fièvre, des difficultés de concentration, de l'irritabilité, un état de peur, un complexe d'infériorité ou de supériorité, ou encore une perte d'intérêt pour la vie. C'est une maladie à la fois physique et psychosomatique, liée à des irrégularités dans le mode de vie, dans la nourriture, ainsi que dans les humeurs et les états d'âme.

La fermentation, cause majeure de l'inflammation

Une bonne digestion assure un bon métabolisme et la bonne santé de tous les tissus du corps. Bien digérer signifie que notre corps est capable d'assimiler tout ce que nous mangeons et de le transformer en un jus nourricier. Tout ce qui ne lui est pas nécessaire sera transformé en *malas*¹⁶ puis éliminé par les divers organes émonctoires.

Lorsqu'il reste des déchets dans le corps qui n'ont pas été correctement éliminés, ils se transforment en *amas*¹⁷ qui pourront prendre différentes formes, dont celle d'une substance collante qui adhère aux parois de l'intestin. Ces résidus vont commencer à fermenter puis à pourrir, et ils

¹⁶ Les déchets organiques (selles, urine, transpiration, etc.).

¹⁷ Les toxines.

produiront les ballonnements et les gaz qui non seulement sont inconfortables, mais qui surtout empêchent le travail harmonieux du système digestif. À un certain stade, cela engendre également une inflammation et une ulcération des tissus.

Jus d'orange ou chocolat chaud : il faut choisir !

Selon l'ayurvéda, pour que le tube digestif fonctionne bien, il est nécessaire d'avoir une alimentation saine, prise à des heures régulières, dans une atmosphère physique et psychologique de beauté et de joie. Cela doit être scientifiquement bien réfléchi et construit pour nous procurer tous les ingrédients nécessaires à notre santé globale. Le système digestif et sa bonne santé dépendent des 13 *agnis*¹⁸ décrits par l'ayurvéda, et en particulier de *jatharagni* ou *panchagni*, qu'on traduit en français par « feu digestif ».

Dans la maladie de Crohn, ce feu digestif est trop faible ; on appelle cet état *manda agni*. Dans ce cas, l'appétit et la digestion sont faibles. Or cela est souvent lié à de mauvaises habitudes alimentaires comme de manger des aliments incompatibles entre eux et/ou à une irrégularité dans les horaires des repas.

Il y a incompatibilité au niveau de la nourriture quand certains aliments ne se marient pas avec d'autres sur le plan de la digestion. Par exemple, vous prenez un jus d'orange et, immédiatement après, vous buvez un chocolat chaud. C'est complètement incompatible ! Un corps en bonne santé va réagir et vomir ces deux aliments. Si vous ne vomissez pas spontanément, vous allez finir par vous sentir mal à l'aise car tout le travail

¹⁸ Les feux.

d'élimination va devoir se faire par les urines et les selles. Or cela prend un certain temps et vous allez demander à votre corps et à votre tube digestif un travail supplémentaire. Beaucoup d'incompatibilités sont quasi instinctives : il ne nous viendrait pas à l'esprit de mélanger certains aliments entre eux... question de bon sens. En revanche, il existe des incompatibilités moins connues et moins évidentes, qu'il nous faut donc apprendre, par exemple :

- les fruits ne se mélangent pas avec les autres aliments (dans l'ayurvéda, on dit qu'il faut les consommer en dehors des repas) ;
- les tomates ne se marient pas avec la farine blanche (alors adieu les pâtes à la sauce tomate et les pizzas !).

Bien sûr, quand nous sommes habitués à certaines incompatibilités, le corps s'adapte et devient capable de les digérer, même si ce n'est pas facile pour lui. C'est comme lorsqu'on veut fermer une porte : c'est plus difficile si on veut la pousser du côté des charnières au lieu de la pousser par la poignée. Même si ce n'est pas impossible, il faut faire plus d'efforts : si l'on est fort, on en sera capable ; cependant, si l'on manque de force, on va se fatiguer davantage.

Les 3 secrets de l'ayurvéda pour une bonne digestion

Prenons l'exemple d'un jeune garçon de 18 ou 20 ans qui a déjà mangé à l'extérieur une ou deux fois avant de rentrer à la maison pour le dîner. En réalité, il n'a absolument plus faim ! Mais sa mère, qui l'attend depuis longtemps, a préparé un repas spécial pour son enfant chéri et lui dit : « Mais mon pauvre chéri, tu n'as rien mangé de la journée ! » Alors le jeune homme, ne voulant pas la contrarier, va manger et même pourquoi

pas se resservir. Dans son cas, son feu digestif est très fort et il peut facilement digérer 2 ou 3 repas, même s'ils ne sont pas équilibrés et/ou que les aliments ne sont pas compatibles entre eux.

Mais que faire si vous êtes de constitution plus fragile ? Il vous faudra respecter ces 3 conditions :

- *ayez un tube digestif en bonne santé et, pour cela, un feu digestif bien allumé !*
- *les éliminations (urines et selles) doivent se faire tous les jours ;*
- *adoptez une alimentation équilibrée selon les principes de la diététique ayurvédique.*

Votre prana vayu pollué par les émotions négatives ?

Selon l'ayurvéda, la maladie de Crohn est une maladie qui concerne tout le système digestif, c'est-à-dire de la bouche jusqu'à l'anus. Bien que le problème se situe au niveau de l'intestin, il n'en reste pas moins qu'une bonne santé de la totalité du tube digestif est nécessaire. Cette maladie commence par des problèmes du *dosha Vata* et plus précisément du sous-*dosha prana vayu*. Il y a 5 *vayu* ou sous-*doshas* de *Vata* :

- *prana vayu ;*
- *udana vayu ;*
- *vyana vayu ;*
- *samana vayu ;*
- *apana vayu.*

Prana vayu est le plus important car c'est lui qui donne l'énergie (le Chi ou le Qi en Extrême-Orient) qui nous permet de respirer et de vivre. *Prana vayu* dirige l'intelligence, le cœur, les 5 sens et le mental. C'est aussi une énergie spéciale – très importante – car elle permet entre autres d'inspirer, de cracher, de roter et de conduire la nourriture jusqu'à l'estomac.

Dans la maladie de Crohn, *prana vayu* est déséquilibré en raison de toutes les stimulations extérieures de notre esprit et de toutes les émotions négatives comme la peur, la tristesse ou encore l'irritabilité. Or, quand *prana vayu* est vicié, le système nerveux devient hyperactif et il se déséquilibre à son tour. Le feu digestif s'en trouve perturbé et la transformation de *ahara*¹⁹ dans les 7 *dhatu*s²⁰ s'effectue moins bien.

Rallumez la flamme dans votre ventre

Comme *jatharagni*, le feu digestif, ne fonctionne pas bien, *pachak pitta* (l'un des 5 sous-*doshas* de *Pitta*) est également affecté. Il existe 5 sous-*doshas* de *Pitta* :

- *pachak* ;
- *ranjak* ;
- *sadhak* ;
- *alochak* ;
- *bhrajak*.

Pachak pitta effectue le travail de digestion. Il permet de séparer le bon grain de l'ivraie et de donner de l'énergie aux 4 autres sous-*Pitta*. Sa

¹⁹ La nourriture.

²⁰ Les 7 tissus du corps humain (*rasa, rakta, mamsa, medda, ashti, majja* et *shukra*).

dimension est celle d'une graine de sésame mais sa capacité est immense ; lorsqu'elle fonctionne de manière optimale, cette énergie peut digérer absolument tout ce qui est absorbé.

L'ayurvéda lui accorde la plus grande importance car, si ce feu digestif est suffisamment puissant, il est impossible de tomber malade. En effet, pour l'ayurvéda, toutes les maladies proviennent d'un feu digestif ayant perdu un peu de sa force. S'il y a en plus des problèmes génétiques ou une mauvaise alimentation, *pachak pitta* ne fonctionnera certainement pas.

Pour les médecins ayurvédiques, il y a aussi un problème au niveau du *dosha Kapha*. Car le sous-*dosha kledak kapha* est responsable de l'accumulation des fluides dans l'intestin et le côlon. On peut donc dire que, selon la médecine ayurvédique, *prana vayu*, *pachak pitta* et *kledak kapha* sont les 3 sous-*doshas* responsables de la maladie de Crohn.

Comment soulager une douleur aigüe ?

Il y a quelques années, au cours d'une retraite que j'ai organisée en Inde, une des participantes se met à avoir de grosses douleurs. Elle est elle-même médecin et me dit qu'elle souffre de la maladie de Crohn.

Nous faisons une séance de yoga nidra, ce qui lui procure un mieux-être immédiat. Elle me dit que ses douleurs sont peut-être dues à la nourriture épicée de l'Inde, qu'elle adore mais qui n'est sans doute pas adaptée à sa maladie. C'est tout à fait vrai car le piment et les épices fortes sont complètement interdits quand on est atteint de la maladie de Crohn. Je lui conseille de manger simplement du riz blanc avec du cumin et un tout petit peu de yaourt. Bien sûr, elle rêve d'un bon repas non végétarien avec du poulet, du poisson et des sauces ! Mais il est vital pour elle de s'en abstenir pour le moment.

En posant ma main sur son ventre, puis l'annulaire sur son nombril, je laisse sa respiration se calmer. Le massage du chakra du plexus solaire l'aide aussi, elle commence à aller beaucoup mieux et, petit à petit, arrive à maîtriser sa maladie. Selon l'ayurvéda, si l'acte chirurgical peut parfois s'avérer nécessaire, on se tournera toujours en priorité vers les plantes et la triple discipline de ahara, vihara, manovyapara. Enfin, aushadi (les médicaments) peut compléter le soin.

Manovyapara : première étape pour calmer le mental

Pour aider les patients atteints de cette maladie, il faut s'armer de patience, de calme et de régularité. Une grande volonté et une détermination sans faille de la part du patient ainsi que du médecin traitant sont aussi indispensables. Une approche globale et holistique est nécessaire en commençant par *manovyapara*, c'est-à-dire le travail de l'esprit : il faut développer le calme par la méditation et le yoga nidra.

La créativité va être d'une grande aide, en particulier le fait de répéter des mantras, jouer ou écouter de la musique, faire de la peinture, jouer ou aller regarder une pièce de théâtre. Le contact avec la nature, les plantes, les arbres, les activités de jardinage, le fait de faire pousser des fleurs ou des légumes sont toutes des pratiques nécessaires, d'une part pour équilibrer *manovyapara* et soigner la maladie de Crohn, et d'autre part pour maîtriser et calmer le mental, extérioriser toutes les peurs sous-jacentes et les émotions refoulées.

Ce travail de *manovyapara* doit se faire en parallèle de *ahara*, la diététique, et de *vihara*, l'art de vivre.

Ahara : la diététique ayurvédique anti-inflammatoire

L'ayurvéda recommande de faire plusieurs petits repas légers au lieu des 3 repas principaux. Cela est conseillé pour ne pas se fatiguer inutilement. Si vous avez des diarrhées, il faudra boire beaucoup d'eau pour rester bien hydraté. En cas de carences (calcium, fer...), on peut conseiller certains médicaments ayurvédiques. Voici une liste d'aliments que vous pouvez consommer sans crainte si vous êtes atteint de la maladie de Crohn :

- tous les légumes et fruits cuits, sans peau, sans graines, épluchés ;
- les légumes avec peu de fibres ;
- les fruits et les compotes de fruits doux et sucrés, bien mûrs et sans peau, comme les bananes ou les pommes (évitez les fruits acides) ;
- le riz basmati blanc : en ayurvéda, on parle de *manda* pour désigner l'eau du riz cuit, excellente dans les cas d'inflammation intestinale. On peut aussi consommer d'autres formes de riz blanc mais toujours bien cuit, et on évite le riz complet ;
- les céréales comme le riz, le quinoa, le sarrasin ou le millet ;
- les poissons (en dehors des fritures) ;
- les œufs (là encore non frits) ;
- l'huile d'olive, de coco ou autres huiles biologiques de première pression à froid ;
- le kitchari ou le mung dal, accompagné de riz et d'un peu de ghee ;
- un peu de *takrakalpa* (yaourt battu fait maison) au cours d'une monodiète légère ;

- le jus de grenade ou les graines de grenade entières ;
- des épices : gingembre, cardamome, curcuma, ail, guduchi (amrita), ashwagandha, réglisse, shatavari et bilva ;
- certaines plantes ayurvédiques (voir plus loin).

En revanche, veillez à éliminer de votre alimentation :

- l'alcool ;
- toutes les crudités (légumes et fruits crus) ;
- les laitages de vache (sauf yaourt fait maison) ;
- les aliments épicés, huileux et frits (fast-food, beurre, margarine, mayonnaise, huile) ;
- toutes les céréales complètes (les remplacer par du riz blanc ou semi-complet) ;
- les graines et les oléagineux comme les noix, la purée d'amande ou de sésame ;
- toutes les légumineuses sauf les haricots mungo, le mung dal ou les lentilles corail ;
- les boissons gazeuses ;
- la viande rouge ;
- les conserves et les surgelés ;
- tout ce qui contient du gluten (car il peut aggraver l'inflammation) ;
- le sucre raffiné.

Simplement, quand la diététique ne suffit plus à soulager les symptômes de la maladie, il devient nécessaire de prendre quelques médicaments ayurvédiques, selon les conseils d'un médecin spécialisé.

Prescription ayurvédique pour intestin heureux

- *Shatavari (Asparagus racemosus) – 1 g*
- *Yashtimadhu (Glycyrrhiza glabra) – 1 g*
- *Dhatriloha (fer ayurvédique) – 250 g*
- *Kutaj (Holarrhena antidysenterica) – 1 g*
- *Panchamrit parpati (complexe de plantes) – 1 g*

Prenez une ou plusieurs de ces préparations 3 fois par jour avec du miel biologique.

Voici également une liste de plantes ayurvédiques bénéfiques qu'un médecin ayurvédique pourra vous conseiller selon votre état de santé :

- *Shankh vati (complexe ayurvédique) – 1 comprimé après les repas*
- *Arjun (Terminalia arjuna) – 2 comprimés par jour après les repas principaux*
- *Vatsakadi churna – 1 ou 2 comprimés après les repas*
- *Bilva (Aegle marmelos)*
- *Saunf (graines de fenouil)*
- *Nagarmotha (Cyperus rotundus)*
- *Anar (grenade)*

- *Choti elaichi (cardamome verte)*
- *Jaiphal (noix de muscade)*
- *Kutaj ghanvati – 2 comprimés par jour après les repas principaux*

Voici une liste de plantes spécifiques pour apaiser Pitta et diminuer l'inflammation :

- *Praval pishti (calcium de corail)*
- *Akik pishti (agate)*
- *Jawar mohra pishti (complexe calcium)*
- *Kamdudha Ras (complexe calcium)*
- *Mukta pishti (perle)*
- *Giloy satva (guduchi)*

Prenez ces plantes selon les conseils de votre médecin ayurvédique, qui choisira celle(s) qui vous convien(nen)t le mieux. Surtout, ne les prenez jamais toutes ensemble ! Le médecin ayurvédique choisira également la dose selon l'intensité, les variations de la maladie et, surtout, selon votre état de santé. Chacun est unique et la prise en charge de la maladie de Crohn peut être très différente d'une personne à l'autre.

Vihara : du yoga et des massages pour mieux digérer

Pour atténuer les troubles digestifs, l'ayurvéda préconise 3 postures de yoga, d'autant plus conseillées dans le cas de la maladie de Crohn :

- *vajrasana (la posture du diamant) : assis sur les genoux, le dos bien droit, pratiquez 10 minutes après chaque repas ;*

- *pavanamuktasana* (la posture du fœtus) : allongé sur le dos, pliez les jambes sur l'abdomen et, avec les deux bras, enlacez vos genoux. Pratiquez des respirations abdominales le ventre vide et/ou à jeun le matin ;
- *shavasana* (la posture du cadavre) : allongé sur le dos, bras et jambes légèrement écartés, paumes de mains tournées vers le ciel.

On pratique des respirations abdominales profondes et calmes, avec une expiration plus longue que l'inspiration.

Deux massages sont également indiqués pour apaiser et soulager l'intestin :

- *shirodhara* : massage où un filet d'huile tiède coule sur la tête, alternativement de gauche à droite et de droite à gauche ;
- *kansu* : massage du pied par un bol fait d'un alliage de cinq métaux.

Globalement, les massages du dos sont aussi intéressants, le dos étant le premier lieu où l'on capte toutes les contrariétés et les tensions. Voyez le dos comme le premier sous-sol d'un parking. S'il est plein, on descend au deuxième sous-sol : le ventre. S'il est vide, on se sent alors beaucoup mieux et les tensions et les contrariétés n'entreront pas dans la région abdominale (le deuxième sous-sol). Le mandala du ventre et tous les massages du ventre en général, ainsi que les cataplasmes d'argile sur le ventre sont eux aussi très bénéfiques.

« Manager » sa vie avec Crohn, ça s'apprend !

Un politicien haut placé vient me consulter car il souffre de la maladie de Crohn. Les deux raisons principales que je décèle chez lui sont l'irrégularité de ses repas et ses nombreux voyages à l'étranger, qui perturbent son sommeil et sa vie quotidienne. Son dosha Vata est dérégulé. Le premier conseil que je lui donne est de sauter le repas en arrivant à destination, de prendre une douche ou un bain tiède et de manger seulement une bouillie de riz en petites quantités.

Les repas d'affaires arrosés d'alcool ne conviennent pas du tout à sa maladie. Progressivement, il trouve le courage de les diminuer, puis de les arrêter pour développer une hygiène de vie plus saine et régulière. Chaque fois qu'il le peut, il prend le temps de se reposer, de dormir, de se détendre (notamment dans les transports). Il apprend à se relaxer et même à s'endormir pour mieux récupérer. J'ai su qu'il avait trouvé son équilibre quand un jour il me dit : « Je fais un bon management entre ma maladie et ma vie ! »

Passagère ou chronique, traitez la constipation selon l'ayurvéda

Vous l'avez sûrement déjà expérimenté : dès que votre transit est capricieux, vous voilà d'humeur sombre et un peu irritable. Soyons clairs : la constipation est un fléau pour votre santé aussi bien physique que mentale, car l'élimination est fondamentale. Voici un protocole ancestral (et efficace) pour rétablir la circulation des énergies... et des déchets.

Dans la langue française, dès que l'on rencontre quelqu'un, on lui pose cette question : comment allez-vous ?

À l'origine, cette question était posée par les médecins à leurs patients et signifiait « êtes-vous allé à la selle ? ». Elle permettait au médecin de savoir si le patient allait régulièrement à la selle, comment étaient ses selles et si les éliminations se passaient sans problème. L'élimination des selles est un véritable baromètre de santé et y aller régulièrement sans souci, au lever, en arrivant à évacuer instantanément en deux ou trois minutes est le signe d'une bonne santé.

Activez apana vayu

En ayurvéda comme en yoga, l'élimination joue un rôle fondamental, notamment l'élimination des selles. Ainsi, dès qu'on se réveille le matin, la première chose à faire est d'aller aux toilettes pour éliminer selles et urine.

En Inde, suivant les consignes de l'ayurvéda, les parents enseignent cela à leurs enfants dès leur réveil. Si cette habitude est prise dès l'enfance, le cycle biologique fonctionne correctement. Trop souvent, le besoin d'élimination apparaît seulement quand il y a une pression du haut vers le bas, c'est-à-dire quand on a mangé ou bu. En réalité, l'élimination est la fonction d'*apana vayu*, une des cinq énergies de *Vata*. La constipation, selon l'ayurvéda, marque un dysfonctionnement d'*apana vayu*.

Apana vayu se charge en effet du travail d'expulsion et de rétention. Il faut comprendre que cette énergie ne concerne pas le mouvement d'expulsion lui-même mais simplement sa qualité. Par exemple, elle gouverne la capacité de retenir ou d'éliminer les selles ou l'urine. Elle loge dans l'anus mais circule dans tout le bassin, la vessie, l'orifice urinaire et les fessiers. Quand cette énergie d'*apana vayu* ne fonctionne pas bien, on a des difficultés à évacuer et petit à petit les toxines vont s'accumuler dans les intestins puis dans le corps.

Mais alors, quel est le bon transit ?

On doit avoir envie d'aller à la selle dès que l'on se réveille le matin. Dès que l'on s'assoit, cela doit se faire un peu comme l'envie d'uriner, sans trop d'odeur, sans trop de bruit, ni trop liquide, ni trop dur. Les selles doivent être bien formées, de couleur homogène, plutôt marron. L'épaisseur ressemble à celle d'une petite banane. Les selles doivent flotter et ne pas coller à l'anus ni dans les toilettes. Bref, dès que la chasse d'eau est tirée, c'est propre !

Faites votre autodiagnostic santé par vos selles

Si vous avez des selles irrégulières, une élimination difficile, des maux de ventre, des gaz, que vous restez un temps trop long, que vous devez forcer pour éliminer, que vous évacuez très peu de selles, et s'il n'y a pas d'élimination sans avoir pris café, thé ou cigarette, ou bien encore si vous êtes obligé de prendre souvent une purge, alors il ne faut pas hésiter à traiter tout de suite, avant que la constipation devienne chronique et que les toxines se mettent à circuler dans tout le corps, provoquant d'autres pathologies. Les problèmes de digestion sont en effet la source de mauvaise haleine, d'irritabilité et de sautes d'humeur. Ils causent aussi fatigue, asthénie et léthargie.

L'élimination des selles est donc un véritable baromètre de santé. Parvenir à évacuer chaque matin, sans souci, en 2 ou 3 minutes, est le signe d'une bonne santé. La règle d'or, annonçons-la dès maintenant, c'est la régularité matinale.

Tirez la langue

Si, en vous levant, vous constatez que votre langue est chargée d'une substance blanchâtre ou grisâtre, cela montre qu'il y a trop de toxines accumulées et que les éliminations par les selles ne sont pas complètes. Il faut donc y remédier rapidement.

Soyez attentif à vos éliminations

Pendant une cure ayurvédique, les patients doivent remplir quotidiennement un questionnaire pour indiquer le nombre d'heures de sommeil, le nombre de fois où ils sont allés uriner ou à la selle, si les selles ont été émises avec bruit, leur couleur, leur odeur, si elles sont dures ou

pâteuses, si elles flottent dans l'eau ou non... Parce que chacune de ces questions est capitale pour votre santé. Prenez donc le temps d'observer vos selles et, si elles sont foncées et dures comme du bois, ou émises avec une odeur très forte, soyez d'autant plus vigilants.

Quelle mauvaise habitude gêne votre transit ?

Voici les grandes causes qui ralentissent sérieusement votre transit intestinal. Il existe aussi un facteur génétique et les femmes plus âgées sont souvent plus concernées par les problèmes de constipation.

- 1) Consommer trop d'aliments secs, légers ou rugueux, des goûts astringents, pimentés et salés, des aliments avec très peu de fibres ;
- 2) Avoir une alimentation trop riche en laitages, gluten ou viande ;
- 3) Manger trop rapidement, à heures irrégulières ou ne pas manger suffisamment ;
- 4) Ne pas boire assez d'eau ;
- 5) Veiller tard la nuit, avoir des problèmes d'insomnies ou de décalage horaire (*jet-lag*) ;
- 6) Trop s'exposer au soleil et trop voyager ;
- 7) Être trop sédentaire : rester assis au même endroit pendant trop longtemps sans bouger ;
- 8) Avoir une consommation excessive de médicaments (fer, calcium, antiacides) ;
- 9) Être en état de dépression, de deuil, de stress et avoir certains problèmes neurologiques comme la maladie de Parkinson ou un problème d'hypothyroïdie ;

- 10) Consommer trop d'excitants comme le café, le thé, l'alcool, les cigarettes ;
- 11) Avoir trop de soucis, de peurs et de chocs émotionnels ;
- 12) Retenir les envies naturelles à cause d'un excès d'occupation ou de travail, ou parfois même par timidité ;
- 13) Être souvent face à un problème purement technique ! Il est parfois compliqué de laisser libre cours à ses besoins, parce que les toilettes ne fonctionnent pas bien ou ne sont pas propres (comme dans les gares, les écoles et malheureusement trop souvent dans tous les types de lieux publics).

Mon protocole 6 M pour un transit fluide

Vous l'avez compris, il faut un travail global qui agisse sur les trois vecteurs de l'ayurvéda (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) afin de permettre au corps de bien fonctionner comme il se doit.

Aussi, la meilleure façon de gérer la constipation sera de créer de bonnes habitudes : s'alimenter correctement, à heures régulières, boire suffisamment d'eau, avoir une bonne hygiène de vie, une activité physique régulière, se coucher à heures régulières, dormir suffisamment, se lever tôt le matin et savoir bien gérer son stress.

Réaliser une purge ou un autre traitement doit être occasionnel et est le signe qu'il faut changer ses habitudes. L'ayurvéda conseille la méthode des 6 M : manger, mâcher, marcher, masser, méditer, le tout modérément, sans excès.

1) Manger bien

Consommer plus de fibres, de légumes, de fruits frais et diminuer la consommation de viande, de farine blanche, de sucre blanc et de laitages. Pas d'excès de sel.

Boire plus d'eau, d'eau parfumée, d'eau cuivrée, d'eau chaude, de tisanes, de jus de légumes, de bouillons, de soupes, etc. Consommer des céréales complètes bien cuites. Cuisiner les aliments avec des épices comme le gingembre, le cumin, le fenugrec, le thym indien, les graines de moutarde, le poivre, etc.

2) Bien mâcher les aliments

Il faut « boire » la nourriture solide (c'est-à-dire la mâcher jusqu'à ce qu'elle devienne liquide avant de l'avaler) et « manger » les liquides (faire comme si on voulait les mâcher avant d'avaler).

3) Marcher

Une activité physique régulière, simple, sans excès d'aucune sorte comme marcher tranquillement une heure chaque jour, va beaucoup améliorer la digestion et le transit intestinal.

4) Masser

Le massage ayurvédique à l'huile de sésame a la particularité de bien équilibrer *Vata*. L'ayurveda préconise de pratiquer le massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre et de suivre le trajet du gros côlon en utilisant de l'huile de moutarde pour équilibrer *apana vayu* et favoriser une bonne élimination.

5) Méditer

Le ventre, c'est le deuxième cerveau. Le plexus solaire est le siège de plusieurs émotions accumulées : stress, dépression, colère, etc. La méditation est le meilleur moyen pour éliminer toutes ces émotions négatives.

6) Modérer

L'ayurvéda, c'est la voie du milieu. Il faut de la modération dans chaque domaine, que ce soit dans l'alimentation, le mode de vie (activité physique, travail, sommeil...) ou le mode de pensée.

Gardez en tête que l'élimination des selles est donc un véritable baromètre de santé. La règle d'or est simple, c'est la régularité matinale : évacuer chaque matin, sans souci, en deux ou trois minutes, est le signe d'une bonne santé.

Et si ça résiste encore (vaincre la constipation tenace)

Si on n'arrive pas à éliminer le matin tout de suite en se levant, l'ayurvéda nous conseille de boire de l'eau chaude ou de l'eau chaude citronnée tiède, ou encore un ou deux verres d'eau cuivrée, puis de marcher quelques pas, pendant deux ou trois cents mètres. Buvez de l'eau chaude et marchez lentement. Faites ainsi de suite, jusqu'à ce que l'envie d'aller aux toilettes se manifeste.

Pratiquez systématiquement un automassage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre et en suivant le trajet du gros intestin puis réalisez quelques postures de yoga comme *vakrasana*.

De temps en temps, il est possible de pratiquer *sanjivani kriya*, un lavement à l'eau tiède pour nettoyer le côlon.

On peut aussi pratiquer une oléation douce, dite *mrudu shehan*.

- Oléation interne : prendre 5 à 10 grammes de ghee, le faire fondre au bain-marie et le consommer le soir ou le matin. Le ghee va décoller les fèces (les matières fécales) collées aux parois intestinales et améliorer le transit.
- Oléation externe : c'est un massage avec de l'huile de sésame, au niveau du ventre, avec de l'huile de moutarde.

Pour une purge douce, optez pour *sukh virechan*, en consommant quelques pruneaux trempés dans l'eau. Enfin, rééquilibrez votre *Vata* avec *vatanuloman*.

Votre yoga anti-constipation

Allez à la selle au réveil ou de bonne heure puis accordez-vous ensuite cette séance de yoga anti-constipation. Vous pouvez aussi la réaliser le soir, mais au moins 4 heures après le déjeuner, sans avoir pris de goûter.

- ***Kapalabhati*** pranayama : expiration active en rentrant bien l'abdomen et en laissant l'inspiration libre et quelques respirations abdominales (le ventre se gonfle à l'inspiration).
- Quelques cycles de ***surya namaskar*** (la salutation au soleil) suivis de quelques étirements et de mouvements dans lesquels le ventre

va bouger, où il y aura des mouvements péristaltiques (même la danse orientale peut être efficace !).

- **Malasana** (posture accroupie) : *pieds écartés de la largeur du bassin, descendre et s'accroupir le plus bas possible, les plantes des pieds restant bien en contact avec le sol, les mains jointes en salutation au niveau du cœur, les coudes repoussant les genoux vers l'extérieur, le buste bien droit, la poitrine ouverte ; respirer tranquillement, puis revenir.*
- **Pavanamuktasana** (la libération des vents) : *s'allonger sur le dos, plier les genoux sur la poitrine en les enlaçant et en les pressant contre le ventre ; respirer pendant 6 à 12 respirations abdominales.*
- **Mandukasana** (la grenouille) : *s'asseoir à genoux sur les talons, le dos bien droit, fermer les poings et les placer de chaque côté du nombril en appuyant légèrement sur le ventre ; à l'expiration, se pencher en avant, le front au sol, respirer tranquillement pendant six à douze respirations suivant ses possibilités, et revenir doucement.*
- **Vajrasana** (le diamant) : *assis à genoux sur les talons, le dos bien droit, respirer tranquillement ; à pratiquer après les repas pendant 5 à 10 minutes en dehors de la séance de yoga.*
- **Kurmasana** (la tortue) : *assis, jambes écartées d'une soixantaine de centimètres, plantes des pieds au sol, se pencher en avant et glisser les bras tendus sous les genoux, paumes des mains à plat sur le sol ; tirer les bras vers l'arrière, faire bien attention à ce que les genoux restent bien pointés vers le ciel et ne se tournent pas vers l'extérieur ; allonger les jambes en poussant les talons vers l'avant, bien descendre le buste en partant du bas du dos et en*

allongeant la colonne vertébrale, et poser le ventre, les épaules et menton au sol ; respirer tranquillement pendant 6 à 12 respirations.

- **Vakrasana** (la torsion assise) : *en position assise, plier la jambe gauche en plaçant le pied contre le fessier et passer le pied droit au sol devant le genou (ou la cuisse), poser la main gauche sur le pied droit en passant votre bras gauche dans le genou droit, placer la main droite à plat sur le sol derrière soi en se tournant vers la droite ; les épaules restent bien alignées, la tête se tourne aussi vers la droite ; respirer tranquillement puis revenir et faire la même chose de l'autre côté.*
- **Katichakrasana** (la torsion debout) : *en position debout, pieds écartés de la largeur des épaules, bras tendus devant soi à hauteur des épaules, paumes des mains face à face, tourner tout l'avant du corps vers la droite, les mains restant toujours face à face écartées de la largeur des épaules, puis revenir et se tourner vers la gauche ; revenir, poser ensuite la main gauche sur l'épaule droite et la main droite en arrière dans le dos, sur le fessier gauche, se tourner vers la droite, tourner la tête et le cou en essayant de regarder en arrière, maintenir pendant quelques secondes puis faire la même chose de l'autre côté.*
- **Sarvangasana** (la chandelle) : *allongé sur le dos, monter les deux jambes à la verticale en prenant appui sur les mains, continuer le mouvement en soulevant le bassin, les jambes restant légèrement inclinées vers l'arrière. Soutenir le dos en posant les mains sur le bas du dos, coudes au sol, et redresser lentement les jambes à la verticale. Maintenir pendant 12 à 36 respirations abdominales.*

Après ces pratiques, essayez de vous rendre aux toilettes à une heure régulière. Les toilettes à la turque sont passées de mode : dommage car la position accroupie est la plus naturelle pour le corps.

Qu'est-ce qui vous constipe ?

Chaque personne est unique et les raisons de votre constipation peuvent être multiples. La preuve avec le témoignage éclairant de ces différentes patientes.

Le stress constipe

Un jour, une curiste américaine me signala dès son arrivée qu'elle était constipée depuis 15 jours. Son ventre était aussi dur que du béton et même son visage était un peu coincé. Nous avons tenté plein de petites choses pour l'aider mais la constipation était profondément installée, les fèces étaient tellement dures que ce problème était difficile à traiter.

Nous avons tout d'abord essayé la purge à l'huile de ricin : cela lui fit mal au ventre, avec beaucoup de mouvements, bruits et vents à l'intérieur, mais cela ne donna aucun résultat. Puis elle reçut des lavements, tout d'abord à l'eau tiède, puis avec une décoction de plante de neem, suivie d'un lavement à l'huile de sésame mélangée avec de l'huile de ricin. Cela donna quelques petits résultats, mais je ne trouvais pas cela très efficace.

J'ai alors étudié son style de vie : quelles étaient ses habitudes, sa manière de penser, comment elle vivait au quotidien, et je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup de stress dans sa vie. Elle possédait aussi une grande capacité à retenir les choses, à les collectionner, presque jusqu'à la congestion. J'ai bien compris alors que c'était son énergie d'*apana vayu* qui ne fonctionnait pas.

Je lui ai prescrit tout d'abord de méditer, de faire des marches méditatives et de consommer de l'eau tiède, ce qui lui a fait comprendre que l'élimination est une véritable nécessité. Avec la prise de *triphala* et d'huile de ricin à consommer, petit à petit, nous sommes arrivés à régler son problème et à vider complètement ses intestins. Le problème de cette dame était là depuis sa petite enfance, et cela faisait plus d'une cinquantaine d'années qu'elle vivait avec, tant bien que mal. En prime, dès que sa constipation diminuait, un grand sourire apparut sur son visage.

L'alimentation soigne

L'une de mes élèves de yoga était très sportive. Particulièrement consciente de sa silhouette et de son ventre, elle ne s'alimentait pas correctement et, pour garder le ventre plat, elle était toujours en position de garde-à-vous le ventre rentré, dans une sorte de tension permanente. Elle avait pris l'habitude de faire beaucoup d'exercices sans aller à la selle, ce qui faisait qu'à l'intérieur de son corps les fèces avaient séché. Cette élève avait une constipation chronique et les toxines circulaient allègrement à l'intérieur de tout son corps.

C'était un cas bien difficile à traiter parce que tout d'abord il fallait la faire manger un peu plus de légumes et de salades, ce qui n'était pas son choix car elle avait plutôt l'habitude de prendre de la nourriture sèche. Mais, comme le conseille l'ayurvéda, un vrai changement alimentaire approprié s'imposait. Elle suivit mes conseils en nutrition, et je lui demandai également de pratiquer quelques petits exercices, des massages, et de prendre tous les soirs de l'*haritaki*, après l'avoir imbibé dans l'huile de ricin, séché, puis réduit en poudre. Elle prenait tous les soirs 1 ou 2 cuillérées de cette poudre avec de l'eau tiède juste avant d'aller dormir. Le matin, en

se levant, je lui avais conseillé de prendre un verre de jus d'amlā additionné de 2 cuillérées à café de jus d'aloé vera. Et, comme par miracle, cela a fonctionné !

10 plantes fabuleusement laxatives

Si vous avez des enfants ou des petits-enfants, l'ayurvédā recommande de laisser tremper une petite poignée de raisins secs une nuit et de leur faire boire cette eau le matin, à jeun. Pour les personnes plus âgées : prendre 2 à 5 grammes d'isabgol (Plantago ovata forsk) dans un verre d'eau tiède.

Et pour celles qui ont aussi des problèmes cutanés (acné), ophtalmiques, ou bien de taux d'acidité : prendre 2 à 3 grammes de triphala churna (poudre de triphala) dans un verre d'eau chaude. Il existe plusieurs mélanges classiques en ayurvédā comme :

- *Svadhista virechan churna*
- *Shivakshar pachan churna*
- *Panch sakar churna*
- *Avipattikar churna*
- *Aragvadha (Cassia angustifolia)*
- *Haritaki (Terminalia chebula)*
- *Huile de ricin*
- *Abhayarishta*
- *Kumaryasava (aloé vera)*
- *Rasoshadh, ichhabhedi, ras ashvakanchuki*

Pour terminer cet article, méditons cette histoire. Un beau jour, le grand empereur mongol Akbar demanda à ses conseillers quelle était la joie suprême pour un être humain. Le plus intelligent et le plus malin des neuf sages, Birbal, répondit simplement : « *Sire, je vous donnerai ma réponse dans 2 ou 3 semaines.* »

Le roi trouva cette attitude fort étrange mais, puisque Birbal restait ferme, l'empereur se résigna, plein de curiosité. L'attente nourrissait le mystère. Puis un soir, Birbal dit enfin : « *Sire, je vous donne la réponse demain au petit matin, avant que le soleil se lève.* »

Le lendemain, Birbal recommanda à l'empereur de s'habiller en paysan pour ne pas être reconnu, et ils marchèrent tous pendant des heures dans la verte forêt, bien loin du palais. Avec cette marche fort matinale, le roi n'avait pas eu le temps d'aller à la selle. Chaque fois qu'Akbar souhaitait s'arrêter derrière un arbre pour se soulager de cette envie pressante, Birbal l'invitait à ne pas s'exposer aux regards et à renoncer.

Ne pouvant plus se retenir, l'empereur se cacha dans un coin et, à son retour, s'exclama : « *C'est un bonheur sans nul autre pareil !* » Birbal lui dit alors : « *Voyez, sire, ce n'est ni le plus grand royaume ni les plus belles richesses que l'on puisse vous offrir pour vous rendre heureux, car rien ne vous fera plus plaisir que d'aller à la selle !* » Birbal avait tout compris, et l'ayurvéda aussi...