



@flowchandraayurveda

Dipana

Le secret
ayurvédique pour
digérer Noël

Sans lourdeur

LES REPAS DE FÊTES RÉVEILLENT SOUVENT BEAUCOUP D'ÉMOTION...

Et notre ventre —cerveau émotionnel —
n'arrive pas toujours à tout digérer.

Car il n'y a pas que le repas à digérer ...
Il y a aussi : les histoires de famille, les
attentes, la fatigue, les retrouvailles, les non-
dits.

Résultat ?

Ballonnements, lourdeur, inconfort... autant
dans le corps que dans le cœur.

ET SI CETTE ANNÉE,
ON ESSAYAIT DE VIVRE
AUTRE CHOSE ?

*Sortir des conversations banales
et vivre avec ses proches une expérience plus
authentique?*

*S'offrir un moment pour se reconnecter à
l'essentiel : savourer, ressentir, célébrer en
conscience.*

*Ritualiser pour se recentrer, se relier, ralentir un
instant.*

DĪPANA

*En Ayurveda,
il existe un mot très simple et très précieux :*

Dīpana

LE SECRET AYURVÉDIQUE

Dīpana signifie :

« ce qui réveille le feu digestif. »

Un petit geste, juste avant de manger, pour préparer le corps à recevoir.

C'est un apéritif naturel qui allume le feu digestif avant le repas.

Résultat :

- » on métabolise mieux
- » on se sent plus légère
- » on évite l'accumulation de toxines
- » et on a beaucoup moins de fatigue après manger

LES 3 INGRÉDIENTS MAGIQUES

Sel de l'Himalaya

+

Gingembre frais

+

Citron

=

Cette combinaison salé + acide + piquant est une vraie

Clé digestive en Ayurveda.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE SI BIEN

- Le sel stimule la salivation ce qui stimule la digestion et l'absorption.
- Le citron est détoxifiant et dynamisant
- Le gingembre réchauffe, active le métabolisme et allume le feu intérieur

Pris ensemble, ils sont bien plus puissants que séparément.

Ils aident à mieux digérer, à éviter la lourdeur et l'accumulation de toxines après le repas.

LA PRÉPARATION ULTRA SIMPLE

Râpe un petit morceau de gingembre frais
Ajoute le jus d'un demi-citron
Une pincée de sel de l'Himalaya
(Optionnel : un peu de miel pour adoucir)

C'est prêt. En moins d'une minute

LE BON MOMENT POUR LE PRENDRE

Idéalement 30 min avant le repas.

Mais aussi possible :

- 🌞 pendant l'apéritif
- 🍯 en dessert digestif avec un peu de miel

Tu peux le préparer un peu à l'avance et le laisser macérer doucement.

Pas besoin que ce soit "minuite".

VARIANTES DE DIPANA

Selon les besoins et les envies

1. DIPANA EXPRESS SUR PETIT CRACKER (APÉRITIF)

Version classique :

- Une fine tranche de gingembre
- Quelques gouttes de citron
- Une pointe de sel rose
- Sur un mini cracker ou une fine galette de riz

Version douce (moins piquante) :

- Remplace le gingembre par une pincée de cumin moulu
- Ajoute une goutte de ghee fondu pour arrondir le goût
- *Parfait pour les digestions délicates ou les personnes sensibles.*

Version piquante “feu digestif” :

- Gingembre + un micro soupçon de piment de Cayenne
- *Forte stimulation du feu digestif (à éviter pour les personnes souffrants d'inflammation).*

2. DIPANA BOISSON CITRONNÉE (LE PLUS SIMPLE, LE PLUS UNIVERSEL)

Parfait pour servir à l'apéritif dans un petit verre.

Base :

- Jus de citron
- Eau chaude
- Gingembre frais râpé
- Pincée de sel rose

Variantes possibles :

Version cumin (plus douce) :

» remplace le gingembre par $\frac{1}{2}$ c. à café de cumin infusé 5 minutes.

Version festive :

» ajoute 1 c. à café de sirop de pomme chaude (maison ou non), un zeste de citron.

Donne une boisson “mulled cider” douce et digestive.

Version digestive après repas :

» Zeste de citron + graines de fenouil infusées + pincée de sel.

Très bon pour dégonfler et apaiser.

3. DIPANA "DESSERT DIGESTIF" AU MIEL

Parfait si tu veux proposer un rituel après le repas pour ceux qui préfèrent les saveurs douces.

Base :

- 1 c. à café de miel tiédi (jamais chauffé directement)
- 2 gouttes de citron
- 1 pincée de gingembre frais ou sec
- 1 micro pincée de sel rose

Variante douceurs :

Version "caramel ayurvédique" :

- Miel + citron + cardamome + pointe de ghee
- » Apaisant, digestif, parfait pour Vata.

Version "apple pie digestive" :

- Miel + citron + cannelle + pointe de gingembre
- » Réchauffant sans être agressif.

Version sans gingembre (pour hypersensibles) :

- Miel + citron + cumin
- » Soutient Agni en douceur, sans stimuler Pitta.

4. DIPANA "SHOT D'OR" (VERSION ANTI-INFLAMMATOIRE DOUCE)

Idéal en digestif ou pour les personnes inflammées.

- 1 c. à café d'eau chaude
- Curcuma + cumin + miel
- Un trait de citron
- » Doux, chauffant, anti-inflammatoire, régénérant.

5. DIPANA "RITUEL FAMILIAL"

Pour le servir à plusieurs :

- Râper du gingembre dans un petit bol
- Ajouter citron + sel rose
- Mélanger en pâte
- » Chacun prend un tout petit bout (la taille d'un pois) avant le repas.

Version enfants / sensibles :

- Remplacer le gingembre par cumin + miel + citron
- » Doux, agréable, facile.

L'ESPRIT DE CE RITUEL

L'esprit de ce rituel
Ce n'est pas un régime.
Ce n'est pas une contrainte.
C'est juste une intention posée avant de manger.

*Prendre soin de ton ventre tout en t'autorisant
à célébrer*

INVITATION À VIVRE L'EXPÉRIENCE

Et si tu transformais ton repas de Noël...
en un vrai rituel de présence ?

🎵 J'ai enregistré un audio de 5 minutes à écouter juste
avant de passer à table :
une transition douce pour calmer ton système nerveux,
réveiller Agni,
et entrer dans le repas avec chaleur, gratitude...
et un ventre plus léger.
Ferme les yeux.
Respire.
Et laisse-moi t'accompagner dans ce passage.



MERCI D'AVOIR TRAVERSÉ CE RITUEL AVEC MOI.

Si tu lis ces lignes, c'est que tu as déjà commencé quelque chose :
une écoute plus fine, un lien plus doux avec ton corps, une
nouvelle manière d'entrer dans tes repas... et dans ta vie.

Ce Dipana n'est qu'un seuil.

Un premier pas vers plus de clarté, plus de légèreté, plus de
chaleur intérieure. Il existe d'autres passages,
d'autres espaces, d'autres pratiques qui peuvent t'accompagner
encore plus loin.

Si tu sens l'appel de continuer ce chemin, de soutenir ton feu
digestif, ton énergie vitale et ton système nerveux...

✨ Je t'invite à découvrir la suite : Détox 360°,
un voyage complet pour entrer dans 2026 ancrée, légère et alignée.

 Tu veux en savoir plus ?

Écris-moi simplement « DETOX » en message privé.

Je t'accompagnerai avec joie.