

© L'Ayurveda par Mathilde — Mathilde Taquet — Document personnel
non transmissible. Toute reproduction interdite

12 Plantes

pour 12 mois de recettes, de
cosmétiques
et de concepts ayurvédiques

Collection :
'Les carnets de Mathilde'

12 Plantes

pour 12 mois de recettes,
de cosmétiques
et de
concepts ayurvédiques

Préface



Je suis Mathilde TAQUET, conseillère bien-être et praticienne en Ayurvéda. Suite à un accident de la vie, j'ai pris la décision de changer de vie et de me tourner vers les autres... Vers vous. Comme on dit si bien : "Aider les autres, c'est s'aider soi-même".

Je me suis spécialisée dans l'Ayurvéda.

Oui, je sais... "L'Ayur... Quoi ?!"

L'Ayurvéda est la médecine traditionnelle indienne. Cette pratique a approximativement 5000 ans, autant dire qu'elle a largement fait ses preuves !

"Ayur" signifie la vie et "Véda" signifie la connaissance ou science. L'Ayurvéda est donc une discipline holistique, une philosophie, un rythme de vie visant à maintenir la santé et la longévité.

Vivre plus longtemps et en meilleure santé, bonne idée, non ?

En Ayurvéda, nous utilisons beaucoup les plantes. Que se soit en cuisine, pour les soins ou pour les cosmétiques. Des centaines de plantes nous permettent de prévenir des maux et de prendre soin de nous.

L'Ayurvéda est une médecine holistique : elle prends en compte la physiologie du corps, mais aussi les émotions, les énergies et le comportement.

Vous découvrirez à travers ce livre que les plantes peuvent être utilisées pour plusieurs niveaux de votre être.

Comment assainir le métabolisme grâce aux recettes de cuisines ? Comment apaiser ses émotions grâce aux soins ? Comment appliquer les concepts ayurvédiques pour l'ensemble.

Bref, découvrez comment les plantes et la nature peuvent vous aider, vous soulager, vous apaiser et revenir à une vie saine tourner vers la nature et votre être.

Je vous ai sélectionné 12 plantes.

Pourquoi 12 ? Et bien une découverte par mois me semblait être une bonne idée pour commencer en douceur !

Il n'est pas toujours évident d'apprendre et de mettre en pratique de nouveaux concepts, c'est pourquoi il est préférable d'y aller avec parcimonie.

12, permet également de suivre une saisonnalité et de découvrir les plantes, au moment où vous en avez besoin.

Prenez le temps de tester, de découvrir, de modifier et d'arranger les choses "à votre sauce".

Et surtout, n'oubliez jamais,
la chose la plus importante :
Faites-vous plaisir !



Sommaire



1. Janvier - La Cannelle
2. Février - La Rose
3. Mars - La Moutarde
4. Avril - Le Moringa
5. Mai - Le Neem
6. Juin - Le Pois Chiche
7. Juillet - La Noix de Coco
8. Août - L'Aloe Vera
9. Septembre - Le Tulsi
10. Octobre - L'Ashwagandha
11. Novembre - Le Poivre Noir
12. Décembre - Le Curcuma



1.

Janvier

La Cannelle







Les Bienfaits :

Expectorante et antiseptique, la cannelle est très efficace dans le traitement des rhumes, grippes, bronchites et autres congestions du système respiratoire. Elle a également des propriétés digestive : stimule et renforce l'agni (capacité digestive), sans provoquer de brûlures gastriques ou autres inconforts de type Pitta. Elle est carminative, c'est-à-dire qu'elle aide à prévenir et éliminer les gaz et ballonnements. Anti-acide : pour les Pitta qui ont des aigreurs d'estomac, mais qui ont toujours froid, la cannelle est un bon compromis qui fait circuler la chaleur.

Avec son goût piquant, la cannelle est recommandée pour les constitutions Vata et Kapha, qu'elle réchauffe efficacement.

Elle stimule le mouvement de Prana (énergie vitale), et donc la positivité équilibrée du mental.

Antiseptique : pour le mal de gorge, mélanger 1/3 de c. à c. de cannelle est poudre dans une cuillerée de miel.

Analgésique : pour les maux de ventre et autres contractions.

La Recette : Cookies Chia & Goji

Ingrédients

60 g de farine de riz
60 g de farine d'épeautre
50 g de sucre de coco
100 g de flocons de sarrasin (ou d'avoine)
3 c. à s. de graines de chia
3 c. à s. de baies de goji (ou de raisins secs)
1,5 c. à c. de cannelle (ou 1/2 c. à s.)
1 pincée de sel
40 cl de lait de coco
10 cl d'huile de coco

Préparation

Faire chauffer le four à 180°C (th. 6). Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients secs. Mélanger le lait de coco et l'huile,

les ajouter aux ingrédients secs, et bien mélanger de nouveau. Mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four.

Former des petites boules du mélange (1 c. à s. bombée), et les aplatir légèrement sur la plaque pour que les cookies aient une épaisseur d'1 cm environ.

Cuire au four 20 à 30 minutes, laisser refroidir sur une grille quelques minutes avant de croquer

Le DIY : Le Baume Ayurvédique

Ingrédients :

1 bâton de cannelle

2 bâtons de curcuma

5 cm de gingembre frais, émincé

2 c.à.s de romarin frais

200 ml d'huile de sésame

25g de cire d'abeille

Mettre au bain-marie le romarin, les épices et l'huile de sésame.

Faire infuser l'ensemble à feu très doux pendant 2h00
Filtrer et jeter les plantes. Conserver l'huile enrichie par les infusions du romarin et des épices et la remettre à chauffer en lui ajoutant la cire d'abeille. Remuez doucement jusqu'à ce que la cire fonde dans sa totalité.

Transvaser la préparation dans un pot en verre (au préalable stérilisé) en étiquetant la date de préparation (la conserver jusqu'à 2 ans). La préparation va se solidifier très rapidement

Le concept Ayurvédique : Prana

Prana est un concept ancien et est mentionné dans de nombreuses écritures et textes hindous, tels que les Upanishads. Ces textes déclarent que le Prana provient d'Atman.

Du sanskrit, an, signifiant «mouvement» et «respirer», et pra, signifiant «en avant», Prana signifie «expiration» et se réfère à l'idée que l'énergie vitale ou de force vitale est toujours dynamique.

Le Prana est souvent compris en relation avec le corps physique et la santé et le bien-être à travers les chakras.

On pense que lorsque quelqu'un est bien et équilibré,

le Prana circule librement à travers les sept chakras majeurs. Lorsque Prana est à l'équilibre, nous sommes dominé par la vitalité et la joie de vivre.

Prana assure la cohérence et le lien entre le corps, l'âme et l'esprit

Conseil : Prana est apporté et renforcé par l'air et la nourriture. Pour avoir une bonne énergie vitale, il convient donc d'avoir une bonne santé des poumons et du système digestif (notamment du colon).

Janvier :

C'est le mois des bonnes
résolutions, allez, décidons de
prendre soin de vous cette année !

2.

Février

La Rose







Les Bienfaits :

Populairement connue sous le nom de Taruni ("fleur délicate") ou Shatapatri ("fleur aux nombreux pétales") en sanskrit.

La rose est une plante qui est très cultivée dans le monde entier pour ses valeurs cosmétiques, culinaires et médicinales. Elle est utilisée en médecine ayurvédique pour traiter de nombreux maux (ulcère, stress,

diarrhée, inflammation, etc.). En Inde, on trouve environs 150 variétés originales et plus de 2500 variétés hybrides de roses.

La Rose peut être utilisée en :
Pâte, extrait, décoction, infusion, crème, tisane, huile essentielle, eau ou huile.

antidépresseur - antispasmodique - aphrodisiaque -
antibactérienne - antivirale - antiseptique - anti-
inflammatoire - nettoyante - stimule le système digestif
- régulatrice menstruelle - etc.

La Recette : Le Riz au lait de Coco et Rose

Ingrédients

6 gousses de cardamome

100 g de riz rond

60 cl de lait de coco

50 g de sucre de coco

2 c.à.s. d'hydrolat de rose

1 poignée de pistaches non salées et émondées

2 boutons de rose séchés comestibles bio (facultatif)

1 poignée d'amandes effilée

Préparation

Rincez votre riz et versez le dans votre casserole avec le lait de coco,

les gousses de cardamome écrasées et le sucre de coco. Mélangez et faites cuire à feu doux jusqu'à absorption du liquide (comptez environ 20 minutes).

Ajoutez l'hydrolat de rose, les amandes et les pistaches effilées.

Ajoutez les deux boutons de rose séchés et émiettés. Mélangez le tout et servez dans de petits bols. Ajoutez un peu de sucre selon votre goût

Le DIY : Macérât huileux à la Rose

Ingrédients :

50 g de farine de pois chiche

15 ml d'huile de tournesol bio

50 ml d'eau de rose

Verser la farine de pois chiche et l'huile de tournesol dans un bol stérile.

Mélanger le tout avec l'eau de rose pour obtenir une pâte fluide et onctueuse.

Attention : Ce mélange ne se garde pas, il est donc à effectuer juste avant le soin

Appliquer cette préparation sur peau humide (tout le corps, visage compris).

Laisser poser 5 minutes, le temps que la pâte sèche, puis masser délicatement.

Rincer à l'eau tiède.

Le concept Ayurvédique : Les Rasas

En Ayurvéda, on ne parle pas de glucide, lipide, protéine, etc. On compose nos repas en fonction des saveurs (Les Rasas). Elles sont au nombre de 6 :

Doux - Acide - Salé - Piquant - Amer - Astringent

Selon votre constitution doshique (personnalité ayurvédique), vos besoins du jours, la saison, l'état de votre système digestif, de vos éventuels déséquilibres, il vous faudra privilégier telle ou telle saveur.

Mais idéalement, vous devez retrouver ces 6 saveurs à chaque repas.

Quelques exemples :

Doux : les sucres, les céréales ...

Acide : l'alcool, les yaourts, le citron ...

Salé : sel, sauce soja, algues ...

Piquant : piments, épices, oignons ...

Amer : plantes vertes, rhubarbe, aloe vera ...

Astringent : grenade, banane verte, airelles ...

Février :

L'hiver vous semble long ?
Profitez en pour prendre soin de
vous : Massage, méditation,
musique, lecture... Les
occupations ne manquent pas.

3.

Mars

La Montarde





A. ÅKERSENAP, SINAPIS ARVENSIS L.
 B. ÅKERKÅL, BRASSICA CAMPESTRIS L.

Les Bienfaits :

Très riche en vitamine C, la moutarde est particulièrement indiquée dans le cadre de cures tonifiantes et dépuratives. Les feuilles de moutarde sont une excellente source de bêta-carotène, qui est transformée en vitamine A dans le corps (bonne pour les os, les dents, la peau, etc.).

La moutarde contient des antioxydants qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps.

La moutarde lutte efficacement contre les troubles digestifs. Tonifiante, elle stimule le travail de l'estomac et des intestins

voix respiratoire - digestion - anticancérigène - riche en nutriments - maux de dos et de gorge - énergisante

La Recette : Semolina

(semoule de blé cuisinée)

Ingédients

Semoule de blé très fine

Graines de moutarde

Lentilles Urad Dhal

Huile de tournesol ou ghee (1/2 tasse)

Noix de cajou (1/2 tasse)

Feuilles de curry

1 oignon haché

Noix de coco rapée (2 tasses)

1 bouquet de coriandre

Préparation

Faire revenir 1/2 tasse d'huile de tournesol ou de ghee et 2 cuillères à café de graines de moutarde. Ajouter 2 cuillères à café d'Urid Dhal et laisser roussir. Ajouter les noix de cajou et une pincée de feuilles de curry, puis 1/2 tasse d'oignons hachés. Ajouter une tasse d'eau et une cuillère à café de sel. Ajouter 3/4 de tasse de semoule dès que le mélange bouillonne

Laisser la semoule gonfler. Ajouter 2 cuillères à café de coriandre hachée et 2 grandes cuillères de noix de coco râpée

Le DIY : L'huile de Moutarde

L'huile de moutarde possède tant de bienfaits qu'il m'a été impossible de choisir une seule recette ! Alors voilà quelques utilisations bien utiles de cette huile :

En cataplasmes, la moutarde lutte contre les maladies des voies respiratoires, décongestionne les bronches et soulage les affections rhumatismales douloureuses et les maux de tête.

Le bain à la moutarde (un demi pot de moutarde dans l'eau du bain) est excellent contre les coups de froid. Il stimule l'ensemble de l'organisme.

En massage du crâne, elle stimule la pousse des cheveux, évite la chute des cheveux et aide à avoir un cuir chevelu sain puisqu'elle stimule la circulation sanguine.

En massage du corps (Abhyanga), l'huile de moutarde permet de stimuler l'organisme grâce à son effet tonique.

Le concept Ayurvédique : Le Printemps

En Ayurvéda, il y a trois saisons : l'été, l'hiver et le printemps.

Le printemps, selon l'Ayurvéda, s'étend de mars à mai

Cette saison est dominée par l'énergie Kapha, qui s'accumule en hiver avec l'augmentation du froid et de l'humidité.

En début de saison, les effets sont : lourd, endormi, ralenti, rigidité, l'esprit est engourdi.

En fin de saison, l'énergie revient : vigoureux, mental stable

Conseils pour passer un agréable printemps :

- . Le corps a besoin de se purifier et nécessite des aliments plus légers et asséchant (ex : asperges, radis, miel, ...)
- . Faites une cure détoxifiante pour éliminer les toxines accumulées en hiver (sève de bouleau, aloe vera, etc.)
- . Soyez attentif à votre sommeil, il faut récupérer le plus possible la nuit (évitez les siestes)
- . Pratiquer une activité physique régulière, même douce
- . Attention, la digestion risque de ralentir, veillez à manger léger

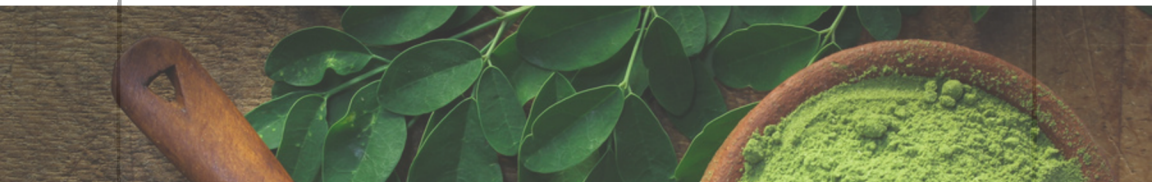
Privilégier les saveurs amer, astringente et piquante, légumes, épices telles que poivre, cannelle, gingembre, girofle, les céréales et légumineuses légères et digestes. Manger peu de sucre, de sel, de gras

Mars :

Le changement de saison fatigue le
corps et l'esprit, prenez du temps
pour vous.

4.
Avril

Le Moringa



Moringa.

Y 4

Dela



Les Bienfaits :

Le moringa est une plante très riche et très complète. Ses feuilles, notamment, sont riches en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, C, E), en minéraux (magnésium, fer, calcium, etc.) et en acides aminés.

Les racines du moringa sont excellentes également puisque du fait de leur haute teneur en polyphénols, elles sont une très bonne source d'antioxydant.

2 fois plus riche en vitamine A que la carotte

4 fois plus riche en potassium que la banane

9 fois plus riche en fer que le épinards

" Superaliment "

Antioxydant

anti-inflammatoire

réduit le diabète et les risques de maladie du cœur

stimule le système immunitaire...

La Recette : Guacamole de moringa sur chips de radis noirs

Ingrédients

1 avocat

1 citron vert

1 échalote

Sel, Poivre

2 cuillères à café rases de poudre de feuilles de Moringa

Piment d'Espelette

1 radis noir

Graines de sésames noir (optionnel)

Préparation

Émincez très finement l'échalote, écrasez à la fourchette

l'avocat,

pressez le citron vert.

Mélangez le tout en assaisonnant avec le sel, le poivre,
le moringa et le piment d'Espelette.

Coupez de fines rondelles de radis noir. Préparez de
petits toasts en parsemant sur le dessus quelques
graines de sésame noir



Le DIY : L'Huile de Moringa

Le moringa possède des dizaines de bienfaits et peut être utilisé sous différentes formes :
poudre, feuilles séchées ou fraîches, huile...

Ce mois-ci voilà le DIY le plus simple du monde, un seul ingrédient : l'huile de moringa bio !

Sur la peau (visage et corps), cette huile va lutter contre les radicaux libres, et donc contre le vieillissement.

Elle apaise, elle répare, elle nourrit, bref, pas besoin d'en rajouter, elle se suffit à elle-même !

Sur les cheveux, les vitamines E et C, ainsi que les antioxydants, apportent force, protection, hydratation et beauté à vos cheveux.

Dites au revoir aux pointes sèches, aux démangeaisons et à la chute des cheveux.

Le concept Ayurvédique : Kapha

Kapha = c'est un "Dosha", une énergie plus ou moins présente chez chacun et qui influence notre personnalité.

Si vous êtes à dominante Kapha, Vous êtes dominé par
L'eau et la terre :

.Votre squelette est généralement large et grand avec une musculature et/ou masse grasseuse développée.

.Votre métabolisme est lent.

.Vous brûlez peu de calories et votre transit est lent.

.Vous avez du mal à pratiquer une activité physique, mais une fois lancé(e), vous êtes endurant(e).

.Vous calmes, serein(e), doux(ce) mais avec une force de caractère.

.Vous êtes de nature constante et loyale.

.Vous détestez le changement et êtes rassuré(e) par la routine.

.Vous êtes compréhensif(ve), aimant(e) et mesuré(e).

.Votre sommeil est profond. Vous avez besoin de beaucoup dormir, et avez beaucoup de mal à vous réveiller.

En déséquilibre : vous pouvez vous enfoncer dans la tristesse, la léthargie voire la déprime.

Conseil : Pratiquez une activité physique régulière et dynamique afin de contrebalancer votre penchant pour l'inertie.

Avril :

Vous le savez "en avril, ne te
découvre pas d'un fil !"

Et il est encore temps de faire une
bonne détox pour se nettoyer de
l'hiver et préparer le "summer
body" !

5.
Mai

Le Neem







Les Bienfaits :

Le neem s'appelle « nimba » en sanskrit et « margousier » en français. C'est un grand arbre, qui atteint environ 20 m. Les feuilles sont la partie la plus employée. Les fleurs, les fruits, l'écorce, les branches, les brindilles, les racines et la résine sont aussi utilisés.

Cette plante est idéale pour éliminer les toxines qui encombrent le sang.

Elle a un fort potentiel antiseptique : élimination de la plupart des bactéries, des champignons et des parasites. Une application externe sous forme d'huile végétale ou essentielle est très efficace.

Pouvoir réfrigérant : le neem réduit la chaleur corporelle. Cela est lié à ses propriétés anti-inflammatoires, détoxifiantes et à ses saveurs amère et astringente.

On trouve le neem en poudre et en capsules, en tisane, en décoction, en jus frais, en extrait liquide. Il peut s'utiliser en cataplasme, en bain. Les huiles et huiles essentielles sont efficaces et puissantes



La Recette : Salade de feuilles de Neem

Ingrédients

Poisson grillé (ou tofu pour les végétariens)

Feuilles de neem

Concombre

Fumé de poisson

jus de citron vert ou tamarin

(les quantités sont laissées à l'appréciation personnelle)

Préparation

Ciseler les feuilles de neem.

Couper le concombre en petits cubes.

Mélanger tous les ingrédients et doser l'assaisonnement

selon votre convenance

Cette salade se déguste froide (à température ambiante),

idéale pour les journées chaudes .

Ne cherchez pas compliqué et régalez-vous !



Le DIY : Masque Capillaire

Ingrédients pour la préparation de base :

- . 2 cuillères à soupe de poudre de neem
- . 3 cuillères à soupe d'huile d'argan
- . 3 cuillères à soupe d'huile de jojoba

Appliquer sur l'ensemble de la chevelure sèche en prenant soin de bien masser le cuir chevelu et de répartir la préparation jusqu'aux pointes. Masser permet de stimuler la circulation sanguine et ainsi favoriser la pousse des cheveux et la régulation de la production de sébum.

- . Laisser agir 30 minutes
- . Rincer abondamment à l'eau claire puis laver les cheveux avec un shampoing naturel.

Le masque est une préparation qui permet à la chevelure de se gorger de principes actifs pour un effet remarquable dès la première application.

Ainsi, le masque capillaire à la poudre de neem appliqué 1 fois tous les 15 jours profite aux cheveux gras, secs et/ou aux pointes abîmées.

En fonction des besoins complémentaires, vous pouvez ajouter 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (anti-poux / hydrolat de lavande pour les moins de 7 ans), de menthe (contre les pellicules), géranium rosat (cicatrisant en cas de psoriasis ou d'eczéma)



Le concept Ayurvédique : Pranayamas

Pranayama est composé des mots racines “Prana” qui signifie souffle ou force vitale, “yama” qui signifie contrôle ou discipline et “ayam” qui signifie expansion.

Les traductions de la signification du pranayama renvoient à “l’expansion de la force de vie par le contrôle de la respiration”. En termes pratiques, il se réfère à un ensemble de techniques de respiration utilisées pour la relaxation, la concentration et la méditation.

Les cinq règles d'or des Pranayamas :

- . Respecter les règles d'hygiène du nez (neti ou nasyam) chaque matin
- . Respecter les règles d'hygiène de la bouche (danta et hrid dhauti) chaque matin
- . Se laver les mains et le visage avant chaque pratique
- . Toujours utiliser la main droite sur le visage et la main gauche en compteur
- . Privilégier une durée d'expiration double par rapport à celle d'inspiration (ratio : 1 expiration = 2 inspiration)

Vous pouvez pratiquer ces exercices où vous le souhaitez et à n'importe quel moment de la journée.

Le travail sur le souffle est conseillé en période de fatigue, de manque de vigueur, ou en cas de maladie chronique.

Mai :

Le printemps part et va laisser sa place à l'été. Bientôt fini la détox et la transformation, on va pouvoir juste profiter.

6.
Juin

Les Pois Chiches







Les Bienfaits :

En matière d'alimentation saine, le pois chiche que l'on appelle aussi haricots garbanzo fait partie des aliments qu'il faut mettre dans son assiette !!

Cultivé depuis l'antiquité par les Égyptiens, les romains et les Grecs, le pois chiche est une légumineuse qui est riche en fibres, en protéines végétales, calcium, fer, magnésium et minéraux.

très utilisé par les végétariens, car c'est une grande source de protéines en plus d'être délicieux.

Attention, à éviter en cas de problème rénaux ou de problèmes de gaz et de ballonnement

Vous accompagne dans la gestion de votre poids, le contrôle du diabète, améliore le fonctionnement intestinal, etc.



La Recette : Salade de Pois Chiches

Ingrédients

pois chiches

concombre

pomme verte

feta

graines de courge

échalotte

assaisonnement à votre goût (sel, poivre, menthe, etc.)

Préparation

Versez les pois chiches cuits dans un saladier.

Découpez le concombre en cubes et la pomme verte en petites lamelles (julienne).

Découpez la féta en cubes.

Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez à votre goût. il ne reste qu'à déguster à température ambiante.

En toute simplicité !



Le DIY : Gommage astringent et détox

Une autre utilisation des pois chiches est possible : grâce à la farine de pois chiches !

En plus d'être une bonne alternative à la farine de blé dans vos préparations, c'est également un outil cosmétique précieux !

Vous souhaitez un gommage doux, qui respecte votre peau, que celle-ci soit grasse, sèche ou sensible ?

C'est bon, vous avez trouvé !!

Mettez un peu de farine de pois chiche dans le creux de votre main, ajoutez un peu d'eau tiède à chaude.

Massez doucement votre visage avec le mélange.

Rincez à l'eau tiède ou chaude et hydratez avec un produit naturel.

Le printemps est la saison de la détox, on purifie et nettoie notre corps, de l'intérieur et de l'extérieur.

Pour l'extérieur, pratiquez le massage à la poudre. Ce massage permet un gommage entier du corps et stimule de système lymphatique qui nettoie le corps.

Comment faire ?

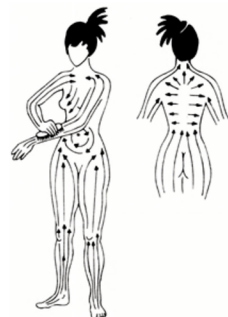
Massez l'entièreté de votre corps avec de la farine de pois chiches (mélangez à un peu d'huile de moutarde si vous souhaitez). Laissez poser 30 minutes, puis rincez à l'eau tiède ou chaude.

Le concept Ayurvédique : Brossage à sec

Le brossage à sec est un rituel de nettoyage visant à activer le système lymphatique (système qui collecte, transporte et élimine les déchets non utilisés par le corps) et à enlever les cellules mortes de la couche supérieure de la peau. C'est un rituel de détoxification du corps et de l'esprit.

Comment ?

- . En utilisant une brosse en fibre naturelle plutôt souple pour ne pas irriter la peau
- . Diriger les mouvements vers les glandes lymphatiques (aisselles et aines)
- . Effectuer des petits cercles en suivant les lignes suivantes :
 - [pied – mollet – cuisse – fesse – aine]
 - [main – avant-bras – bras – épaule - aisselle]
 - [ventre dans le sens des aiguilles d'une montre]
 - [dos : vers les extrémités et les aisselles]



Pour nettoyer la brosse : une fois par semaine, mettez la dans un bol d'eau chaude avec 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (Tea tree)

Vidéo explicative sur la page Facebook TaK'Aloe en date du 05 juin 2020

Juin :

Bientôt les congés ! et si vous en
profitiez pour prendre de nouvelles
habitudes bien-être...

7.
Juillet

La Noix de Coco







Les Bienfaits :

La noix de coco compte une foule de bienfaits et vertus santé. En outre, la noix de coco aide à stabiliser le sucre sanguin, est riche en potassium et en antioxydants, facilite la digestion, en plus de contrer l'inflammation.

Elle vous apportera beaucoup d'énergie et vous aidera à mieux sentir la satiété pour gérer votre alimentation !

Le p'tit plus... Elle vous aidera à soulager la gueule de bois
grâce à son fort pouvoir hydratant

vitamine C - anti-oxydants - fer - fibres - magnésium...

Douceur et fraîcheur
pour un été en pleine santé !

La Recette : Smoothie Kiwi - Coco

Ingrédients

Pour la crème de chia:

2,5dl de lait de coco

22g de graines de chia bio

. Pour le smoothie:

2 kiwis verts

100ml de lait de coco

1cc rase de spiruline

1cs de linette bio

Préparation

Quelques heures avant ou la veille,
mélanger les graines de chia dans le lait de coco,
réserver au frigo.

Après quelques heures ou le lendemain, dans un bol,
verser le lait de coco. Ajouter la spiruline, la linette et
les kiwis pelés et coupés en morceaux. Mixer le tout.
Dans chaque verrine, verser la crème coco aux graines de
chia. Verser ensuite le smoothie aux kiwis.



Le DIY : L'huile de Coco

Vous voulez un démaquillant sain et efficace ? et bien vous l'avez trouvé !

Pour vous démaquiller, mettez une cuillère à café d'huile de coco sur votre carré démaquillant réutilisable et frottez doucement votre visage et vos yeux. L'huile végétale a un pouvoir nettoyant et hydratant, vous pouvez maintenant profiter de ce soin naturel !

Soin capillaire : l'huile de coco est un excellent hydratant pour vos cheveux.

Vous pouvez l'utiliser seul, ou mélangé à d'autres produits comme le miel, l'huile essentielle de citron, l'huile de moutarde, ...

Attention, ne pas trop en mettre ! Pour les cheveux fins, ne faites que les pointes ;)

Laissez poser entre une heure et une nuit en fonction de vos besoins, puis lavez vos cheveux.

Contre indication :

Évitez d'utiliser cette huile s'il fait très froid, si vous souffrez de surpoids, de problèmes cardiaques, d'acné ou de cholestérol.

Le concept Ayurvédique : Peau et Chaleur

Selon votre personnalité (constitution doshique), votre corps supportera plus ou moins le froid et la chaleur.

En été, les températures augmentent, ce qui augmente l'énergie "Pitta" de votre corps (pitta = le feu). Cela peut engendrer un excès de feu dans votre organisme, ce qui peut, entre autre, se traduire par des problèmes de peau : démangeaisons, irruption cutanée, eczéma, irritation, etc.

Comment prendre soin de votre peau quand il fait chaud ?

- . Utilisez des gels plutôt que des crèmes, comme le gel d'aloé vera, beaucoup plus frais.
- . Privilégier l'huile de coco pour les soins et massages
- . Évitez de vous exposer au soleil aux heures les plus chaudes
- . Pratiquez vos activités physiques tôt le matin ou en soirée pour éviter la surchauffe
- . Hydratez-vous régulièrement pendant la journée

Attention, l'excès de chaleur augmente la colère, veillez à prendre soin de vous et à sortir de la zone rouge rapidement !

Juillet :

Pour éviter la surchauffe :
calme, hydratation et balade en
forêt apporteront la sérénité.

8.

Août

L'Alce Vera





Les Bienfaits :

Et oui, encore et toujours l'Aloe vera !! C'est une plante merveilleuse, aussi bénéfique pour l'extérieur que pour l'intérieur de votre corps !

L'aloë vera peut vous accompagner en toute saison, mais elle est particulièrement indiquée en été : pour hydrater votre peau après une journée plage, pour nourrir et soigner votre peau des coups de soleil, pour nettoyer vos intestins après les soirées barbecues un peu alcoolisées, pour vous rafraîchir... Et même pour prendre soin de vos cheveux !

Cette plante est très complète : anti-inflammatoire, antiseptique, antivirale, antibactérienne, antifongique

...

Pour résumer, l'aloë vera est bonne pour votre peau, votre système digestif, votre sang, votre système immunitaire, l'élimination des déchets, votre métabolisme, votre transit, etc...

Quelques précautions particulières :

- . Attention, certaines personnes sont allergiques à l'aloë vera

- . Ne jamais consommer pendant la grossesse, l'aloë vera est une plante abortive (peut causer une fausse couche)

La Recette : Fraîcheur, détox et vitamines

Ingrédients

Une grande feuille d'aloé vera

Un ananas

2 c.àc. de cardamome

Préparation

Pour choisir votre ananas et être sûr qu'il soit bien mûr, c'est très simple, tirez sur une des feuilles tout en haut du fruit, si elle se retire facilement, c'est tout bon ! Il est mûr !

Comment décortiquer l'aloé vera ? Faites bien attention avec votre couteau, l'aloé vera c'est gluant et ça glisse ;) Retirez l'écorce verte. Mettez la gelée dans une passoire et rincez la bien

(c'est important de retirer la sève jaune qui est toxique)

Enfin, Mixez les trois ingrédients (avec des glaçons si vous le voulez), et voilà !

Vous pouvez profiter d'une bonne boisson fraîche et saine !

Le DIY : Le Masque Hydratant

Ingrédients :

1 c.à.s. de gelée d'aloë vera bio

1/2 c.à.s. de miel bio

Mélanger soigneusement les ingrédients.

Appliquez le masque sur votre visage (préalablement nettoyé). Laissez reposer environ 10 minutes, juste le temps d'écouter un peu de musique, de boire une infusion, ou de faire quelques exercices de respiration.

Rincez à l'eau tiède.

Si vous souhaitez une texture plus douce et onctueuse, ajoutez du yaourt végétal ou de l'avocat ;)

Le concept Ayurvédique : Pitta

Pitta = c'est un "Dosha", une énergie plus ou moins présente chez chacun et qui influence notre personnalité. Si vous êtes à dominante Pitta, Vous êtes dominé par le feu et l'eau.

.Votre squelette est généralement de taille moyenne avec une musculature assez développée.

.Vous prenez et perdez facilement du poids (muscle ou gras).

.Vos articulations sont facilement enflammées.

.Votre métabolisme est tonique et puissant.

.Vous pouvez transpirer facilement et abondamment.

.Votre endurance est bonne, mais vous êtes peu persévérant.

.Vous êtes d'humeur vive, passionnée et parfois excessive.

.Vous détestez avoir tort et souhaitez toujours convaincre votre entourage.

.Organisé(e), efficace, énergique, perspicace et déterminé(e), vous pouvez manquer de patience.

.Vous pouvez vous énerver rapidement, puis vous calmer tout aussi vite.

.Vous adorez les challenges et la compétition.

En déséquilibre, vous pouvez devenir critique, autoritaire, voire agressif(ve). Votre esprit est toujours en alerte mais peut montrer quelques signes de lassitude.

Conseil : Pratiquez régulièrement des étirements et méditez afin de contenir votre énergie et votre colère.

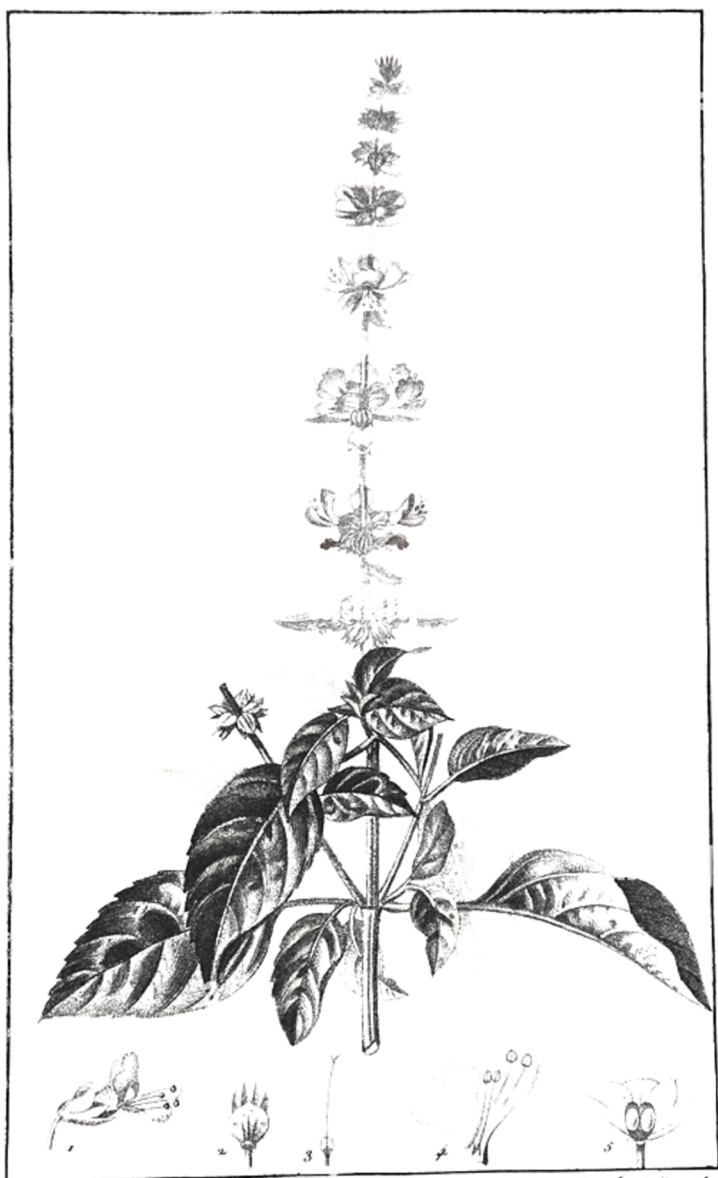
Août :

Les pieds dans l'eau et à l'abri des
arbres, l'été est d'une douceur
apaisante et régénérante.

9.
Septembre

Le Tulsi





Thunberg P.

Lambert & Soult



Les Bienfaits :

Le basilic sacré ou "Tulsi" est une plante très complète dont on peut consommer les feuilles, les racines et les graines. Celle-ci ne nécessite pas de précaution particulière et convient à tous, à tout moment de la vie. Contient de la vitamine K, du potassium, du fer, de la vitamine C, des nutriments et minéraux essentiels.

Utilisez les feuilles en infusion :

- . contre la toux
- . pour renforcer le système respiratoire
- . contre les nausées
- . renforce le système immunitaire

Utilisez les racines en poudre pour les soins de peau

Utilisez les graines comme laxatif

Anti-inflammatoire - antibactérien
analgésique - antispasmodique
expectorant - digestif



La Recette : L'Infusion Glacée

Ingrédients

1c. à soupe de Tulsi rose

1L d'eau

5 feuilles de basilic frais

1 citron pressé

glaçons

Préparation

1/ Infuser le Tulsi rose dans 250ml d'eau chaude à couvert

2/ Presser le citron

3/ Ciseler le basilic

4/ Dans une grande carafe, ajouter les glaçons, le Tulsi rose infusé. Compléter avec le reste de l'eau froide

5/ Ajouter le basilic et le citron. Mélanger

6 /Réserver 1 heure au frais avant de déguster

Le DIY : Le Bain Régénérant pour Cheveux

Ingrédients :

Huile de ricin

Huile de coco

(ou de sésame si vous préférez)

1 c.àc. Poudre de tulsi

Mélanger l'huile de ricin et l'huile de coco (ou de sésame) en part égale.

Incorporez la poudre de tulsi et bien mélanger.

Imbibez vos cheveux et laisser agir 15 minutes.

Rincez et nettoyez avec votre méthode de lavage habituelle.

A faire une fois par semaine

Le concept Ayurvédique : Ama

Ama c'est l'accumulation de toxines dans l'organisme.
Ama peut être produit par un déséquilibre physiologique
et/ou émotionnel. Il peut provenir d'une mauvaise
digestion, d'un métabolisme lent, mais aussi de substances
étrangères au corps : nourriture,
pollution, cosmétiques industriels, pesticides, etc.
L'accumulation d'Ama peut engendrer des maladies, selon
l'endroit où il s'accumule,
il peut causer : Dans les articulations = arthrite
Dans les vaisseaux sanguins = accumulation de lipides
Dans l'ADN = cancer

Pour éviter une accumulation d'Ama et un risque de
maladie, il convient d'avoir un régime alimentaire sain,
riche en antioxydants et de pratiquer régulièrement des
massages à l'huile. Ces deux actions permettent d'évacuer
plus efficacement les déchets et les toxines de
l'organisme, et donc, d'éviter le développement d'Ama.

En Ayurvéda, on utilise également les Rasayanas (mélanges
de plantes) pour lutter contre les toxines et les radicaux
libres

Le Tulsi est utilisé dans les Rasayanas, mais aussi le
Brahmi, l'Amla ou encore l'Ashwagandha.

Septembre :

C'est la rentrée !

Trouvez une nouvelle énergie et de
nouvelles façons de prendre soin
de votre corps et de votre esprit.

10.
Octobre

Ashwagandha







Les Bienfaits :

L'ashwagandha, aussi appelée le ginseng indien, est une plante très utilisée en Inde et en Ayurvéda. Elle est source de vitalité et de force : tonifie les muscles et le foie et aide à la concentration. Elle aide également à lutter contre le stress et ses effets (arthrite, hypertension, maladies cardiovasculaires, inflammation, douleurs, sciatiques, etc.). Enfin, elle aide à un bon fonctionnement du métabolisme.

Traditionnellement, toutes les parties de la plante sont utilisée, toutefois, les racines sont bien plus concentrées que le reste de la plante. On l'utilise en poudre.

Attention, cette plante est déconseillée en cas de tendance à la congestion (saignement ou hémorragies démarrant facilement), ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes.

Anti-inflammatoire - Tonique

Antispasmodique - Hypotenseur

Antioxydant - Sédatif - anti-stress



La Recette : Le Moon Milk

Ingrédients

2 tasses de lait de vache ou lait végétal de votre choix

2 pincées d'ashwagandha en poudre

1 cuillère à café de curcuma en poudre

1 cuillères à café de cannelle en poudre

2 cuillères à café d'huile de coco

2 cuillères à café de miel

Préparation

Faire chauffer le lait dans une casserole à feu doux.

Lorsque le lait commence à frémir,
ajouter toutes les épices et fouetter avec une fourchette.

Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes.

Filtrez si vous avez ajouté des épices entières.

Ajouter ensuite l'huile de coco.

Laisser refroidir le mélange.

Ajouter le miel.

Le DIY : Le Masque Régénérant pour Peau Fatiguée

Ingrédients :

- 1/2 cuillère à café de poudre d'Ashwagandha
- 2 cuillères à café d'argile blanche surfine
- 2 cuillères à soupe (ou plus selon la texture désirée)
d'hydrolat de lavande ou de rose

Mélanger le tout (sans utiliser d'ustensile en métal) puis
appliquer sur l'ensemble du visage.
Laisser agir pendant 20 minutes avant de rincer à l'eau
claire.

Effets : rajeunit, retend les tissus
et adoucit la peau.

A faire une fois par semaine

Le concept Ayurvédique : Usha Pan

L'Usha pan, c'est "la boisson de l'aurore" ou "l'eau du matin".

Chaude ou tiède, elle doit être bue à jeun, après le nettoyage de la bouche. On la boit si possible dans un contenant en cuivre, à défaut dans un contenant "noble" comme le verre, le bois, la porcelaine, la faïence et le gré. Utilisez une eau de qualité, sans additif, éventuellement de la tisane, mais jamais d'ingrédient acidifiant comme le thé ou le café.

Petite technique : préférez des gorgées répétées, entrecoupées de pauses, et évitez de parler pour ne pas créer d'aérophagie.

But : Réhydrater le métabolisme, stimuler les fonctions cognitives, prévenir des maux de tête et des problèmes oculaires, nettoyer et hydrater le système digestif, diminuer le stress et la fatigue, prévient de l'obésité et du vieillissement, combat les maladies liées à Vata (sécheresse, tension artérielle, constipation), etc.

Boire 30 cl à 1 litre

Après les premières gorgées, comptez 20 à 30 minutes avant de manger (afin de laisser le temps à l'eau de descendre dans les intestins pour les nettoyer).

Octobre :

Winter is coming !

Préparez votre organisme à l'hiver,
nettoyage, vitamines (notamment
dans les baies), soins...

11.
Novembre

Le Poivre Noir



3558



Peperomia L.

Peperomia L. *Peperomia* L. *Peperomia* L.

Peperomia L.



Les Bienfaits :

Le poivre est un l'un des stimulants les plus utilisés en Ayurvéda. C'est un stimulant de toutes les glandes digestives, incluant le foie et le pancréas. Il entre dans de nombreuses formules car il procure un pouvoir pénétrant aux plantes auxquelles il est associé. Il augmente Agni, le feu digestif et brûle l'accumulation de toxines (Ama).

Grâce à ses propriétés expectorantes, assainissantes et antalgiques, il est recommandé en cas d'affections respiratoires (rhume, asthme, bronchite, toux, laryngite...). Il décongestionne les sinus et les poumons. Il soulage les maux de tête et tonifie le système nerveux.

Le poivre noir est un des meilleurs antidotes alimentaires disponibles capable d'équilibrer la plupart des aliments formateurs de mucus (gras, lourds, frits, etc.) . Lorsqu'il est administré avec du miel, il augmente l'appétit. Il est à utiliser à faible dose pour les personnes de constitution Pitta qui ne doivent pas pour autant le supprimer de leur alimentation.



La Recette : Le Chaï

Ingrédients

1 litre d'eau

1 c.às. de gingembre

10 gousses de cardamome verte

10 clous de girofle

12 grains de poivre noir

1/8 bâton de cannelle

2 c.às. de thé noir fort (comme l'Assam)

Lait de vache entier ou d'amande

Préparation

Ecraser les épices grossièrement, à l'aide d'un mortier et d'un pilon. Faire bouillir de l'eau, ajouter le gingembre et les épices.

Laisser mijoter environ 10 minutes.

Ajouter le thé, et laisser mijoter 3 à 5 minutes.

Eteindre le feu et ajouter du lait de vache entier ou du lait d'amande (selon votre goût).

Filtrer et ajouter si nécessaire du sucre de coco ou sirop d'agave ou d'érable.



Le DIY : Recette contre les douleurs dentaires

Ingrédients :

20 graines de poivre noir

10 graines de piment

5 clous de girofle

1 c.àc. de graines de moutarde

Mixer le tout pour avoir une poudre fine - peut-être stockée dans un pot en verre hermétique.

Lorsque vous ressentez de la douleur au niveau des dents (ou d'une dent), mélanger un peu de cette poudre avec un peu d'eau salée pour obtenir une pâte.

Mettre un peu de cette pâte au niveau de votre dent endolorie.

Contre indiqué pour les enfants - ne pas avaler -
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin ou dentiste

Le concept Ayurvédique : L'Hiver

En Ayurvéda, il y a trois saisons : l'été, l'hiver et le printemps.

L'hiver, selon l'Ayurvéda, s'étend de novembre à février (il regroupe en fait l'automne et l'hiver que l'on connaît en occident).

Cette saison est dominée par l'énergie Vata, celle-ci apparaît quand les vents froids se lèvent. Il faut alors veiller à ne pas avoir cette énergie en excès : hypersensibilité au froid, infections respiratoires, insomnies, sécheresses, anxiété...

Conseils pour passer un hiver calme :

Privilégier les saveurs sucrée, acide et salé dans votre alimentation - Diminuer la consommation des saveurs piquante, astringente et amer

Toujours manger chaud, votre corps dépense beaucoup d'énergie pour se réchauffer, il ne faut pas le refroidir avec une alimentation froide ou crue.

Bien se couvrir et éviter les courants d'air
Boire régulièrement des boissons chaudes (tisanes de tulsi, lait d'or, chaï, etc.)

Pratiquer l'Abhyanga aussi souvent que possible : c'est un automassage à l'huile chaude

Je vous recommande l'huile de sésame en hiver

Novembre :

La grisaille, le froid et l'humidité
qui arrivent... Le temps idéal pour
se faire un bon massage chauffant
et réconfortant !

12.
Décembre

Le Curcuma







Les Bienfaits :

La médecine traditionnelle indienne (Ayurvéda) connaît et utilise depuis toujours cette plante que l'on nomme également Safran des Indes. En occident, nous connaissons le curcuma avant tout en tant qu'aromate, il entre dans la préparation de la plupart des variétés de curry, mais en Asie il est depuis longtemps utilisé pour ses bienfaits cosmétiques et thérapeutiques.

Le curcuma est à lui seul une véritable pharmacie ! Il est utilisé sur les inflammations articulaires, le système digestif, le système cardio-vasculaire, les douleurs articulaires, mais également comme anti-oxydant.

Même si on peut l'utiliser toute l'année, le curcuma est idéal pour affronter l'hiver ! Il réchauffe et renforce le corps tout entier. Au niveau digestif, il permet d'aider le feu digestif à fonctionner normalement en augmentant la flore intestinale naturelle. Il aide à corriger les excès et déficiences de l'organisme (détoxifie).

La Recette : Le Lait d'Or

Ingrédients

15 cl d' eau

30 g de curcuma en poudre bio;

1/2 c. à c de poivre noir moulu bio;

1 c. à c de gingembre en poudre bio (facultatif);

Vous pouvez aussi ajouter d'autres épices selon votre goût et votre constitution ayurvédique

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et faites cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes, en remuant constamment jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et épaisse. Laissez le mélange refroidir, puis versez le dans un petit pot en verre. Placez votre pot de pâte de curcuma au frigo.

Pour préparer votre lait d'or, prenez : 1 c. à c de pâte de curcuma; 15 cl de lait végétal bio de qualité; 1 c. à c d' huile de coco; 1 c. à c de sirop d'érable biologique (facultatif).

Dans une petite casserole, mélangez tous les ingrédients et faites chauffer 2 minutes à feu moyen. Le mélange ne doit pas bouillir -



Le DIY : Masque au Curcuma

Ingrédients :

1 c. à c. de curcuma en poudre

1 c. à c. de gelée d'aloé vera

1 c. à c. de miel (bio)

1 c. à c. de lait ou de yaourt végétal

Mélanger et appliquer sur le visage.

Laisser poser 10 à 15 minutes puis rincer.

ATTENTION : la curcuma tache beaucoup, ne portez pas votre t-shirt préféré pendant ce soin !

Pour bien retirer le jaune de votre visage, faites un gommage doux après le soin.

Conservation : s'il reste de la pâte, la mettre dans un contenant hermétique et le placer au réfrigérateur. À terminer dans la semaine.

Le concept Ayurvédique : Vata

Vata = c'est un "Dosha", une énergie plus ou moins présente chez chacun et qui influence notre personnalité. Si vous êtes à dominante Vata, Vous êtes dominé par éther et l'air.

.Votre squelette est généralement long et fin avec une musculature peu développée.

.Votre peau, tout comme vos ongles et vos cheveux ont tendance à être secs, voire cassants.

.Vos articulations craquent facilement.

.Votre métabolisme est rapide, tout comme votre rythme cardiaque et votre respiration.

.Perpétuellement en mouvement, vous vivez à un rythme effréné.

.Vous avez une bonne forme physique, mais vous vous épuisez facilement.

.Vous êtes idéaliste, communicant(e), dynamique, imaginatif(ve).

.Vous avez tendance à être anxieux(euse), craintif(ve) et à ruminer.

.Vous détestez les habitudes et la routine.

.Vous avez besoin d'être sans cesse stimulé par des nouveautés.

.Votre sommeil est difficile. Dormir est pour vous une perte de temps. (insomnie)

En déséquilibre, vous pouvez être déprimé(e), imprévisible, avec une tendance aux excès.

Conseil : Pratiquez de préférence une activité calme, grâce à laquelle vous allez pouvoir apaiser votre physique et votre esprit.

Hydratez vous en buvant de l'eau toute la journée.

Décembre :

Une année se termine. Si vous
faisiez le point sur ce que cette
année vous à amené de positif et
sur les belles choses que vous avez
accomplies.

Mes Inspirations



Quelques livres que je vous recommande :

Secrets et remèdes d'Hildegarde de Bingen,
de Sophie Macheteau

Nouveau traité d'Ayurvéda, aux sources de la tradition,
de Gérard Edde

Mon Coach Ayurvéda,
de Samuel Ganes

Ma bible de la Phytothérapie,
de Sophie Lacoste

Sauvages de ma rue (guide des plantes sauvages des
villes de France),
du Muséum National d'Histoire Naturelle

Plantes Médicinales essentielles (des pharmacopées
occidentales, chinoise et indienne),
de Monique Simmonds, Mélanie-Jayne Howes et Jason
Irving

Vital Food, magasin trimestriel



Rythme de vie

Alimentation

Développement personnel

Sommeil

Stress

Activités physiques

Gestion émotionnelle

Plantes médicinales

Énergétique

Équilibre corps et esprit

Mathilde TAQUET

L'Ayurvédā par Mathilde

Conseil personnalisé grâce à
l'Ayurvédā :





© L'Ayurveda par Mathilde — Mathilde Taquet
Document personnel non transmissible.
Toute reproduction interdite

Découvrez les bienfaits de 12
plantes que j'ai
sélectionnées pour vous.
Comment les cuisiner ?
Comment créer vos soins et
cosmétiques ?
et le p'tit plus, découvrez les
concepts ayurvédiques
associés à ces plantes.

Prenez bien soin de vous...



Mathilde TAQUET