

## 8 RÈGLES D'OR DU RÉGIME AYURVÉDIQUE

### POUR DES REPAS

#### HARMONIEUX ET UNE ALIMENTATION SAINTE, VARIÉE ET ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN

- 1) \*Manger les fruits en dehors des repas ou 30 minutes avant : la plupart fermentent dans l'estomac lorsqu'ils sont consommés avec d'autres aliments et empêchent le processus de digestion, créant divers troubles. Consommer seuls, ils sont digérés très rapidement.
- 2) \*Ne buvez pas d'eau ou autres boissons froides ou glacées (les boissons doivent être consommées chaudes ou à température ambiante) et ne consommez pas d'aliments sortant directement du réfrigérateur pour éviter de ralentir le feu digestif et favoriser la production de mucus.
- 3) \*Évitez autant que possible de consommer les restes conservés au réfrigérateur (nous vous recommandons d'éviter d'aller au-delà de 24 à 36 heures après cuisson). Dans tous les cas, évitez de les combiner, au cours d'un même repas, avec des aliments frais : leurs composants chimiques vont développer une incompatibilité, perturbant la digestion.
- 4) \*Manger dans un environnement le plus calme possible, en vous posant, même si ce n'est que 15 minutes, et mâchez correctement les aliments de façon favoriser le bon processus digestif.
- 5) \*Ne mangez pas en étant sous le coup d'une émotion forte (avec le ventre noué...) ou en l'absence de sensation de faim (un manque permanent d'appétit est le signe d'un Agni \*feu\* totalement déséquilibré et doit être traité en priorité) : l'énergie du corps à ce moment précis n'étant pas disponible pour la digestion, cela ne manquera pas d'entraîner la formation de toxines
- 6) \*Prenez votre repas principal au déjeuner comme et non pas au petit déjeuner comme semblent souvent le préconiser nos diététiciens locaux, à l'heure où la capacité digestive est la plus forte (comme le soleil dans le ciel).
- 7) Attendez d'avoir digéré votre repas (trois à six heures suivant la constitution) avant de manger à nouveau, afin de ne pas surcharger votre système digestif. Ce qui implique évidemment de bannir le grignotage...
- 8) \*Variez vos menus et les aliments consommés, y compris au petit déjeuner, notamment afin d'éviter que des habitudes alimentaires pas tout à fait adaptées pèsent trop lourd dans la balance de l'équilibre alimentaire quotidienne. Selon l'Ayurveda, il est important, avant même de modifier le contenu de vos repas, de changer vos habitudes alimentaires. Toutefois, certains produits consommés régulièrement voire quotidiennement ont un effet nocif sur votre santé et votre vitalité.



## Consells dietètics

**Vous souhaitez changer vos habitudes alimentaires ?  
Solvez ces quelques conseils de diététique ayurvédique  
Pour la cuisine de tous les jours...**

**Privilégier :** Les aliments biologiques et frais, plus riches en énergie vitale, et dotés de l'intelligence de la nature : les produits chimiques (engrais, pesticides) utilisés dans l'agriculture intensive ou l'industrie agroalimentaire ont notamment des effets sur votre système hormonal par l'action oestrogénique qu'ils exercent, ce qui peut entraîner d'importants déséquilibres.

Si vous consommez des produits animaux (chair, lait et des produits laitiers, œufs...) Il est important de choisir des produits issus de la culture biologique, car en stockant les produits chimiques (parfois en grandes quantités) dans leurs tissus adipeux, ils favorisent la transmission à l'homme, ce qui n'est pas le cas des végétaux, qui ne stockent pas.

**Réduisez ou supprimez :** Les produits stimulants : alcool, café, tabac, thé, chocolat mais aussi les sodas ou boissons gazeuses qui acidifient le corps et stimulent dans un premier temps le système nerveux puis finissent par épuiser les glandes surrénales, entraînant une fatigue chronique et un affaiblissement organique (reins, foie...)

**Réduisez au maximum :** Les protéines animales, spécialement les viandes \*rouges\* (bœuf, porc, agneau), riches en graisses saturées, qui créent beaucoup d'acide urique et d'autres toxines dans l'organisme. Il est bien connu aujourd'hui que de nombreuses maladies dégénératives sont liées à une trop forte consommation de protéines animales.

**Supprimer :** Les aliments \*vides\* qui ne contiennent plus de nutriments : farines blanches, sel et sucre raffinés, qui drainent les minéraux hors du corps et entraînent des carences à long terme.

**Supprimez :** Les huiles raffinées (non pressées à froid) et les margarines hydrogénées qui entraînent une oxydation de l'organisme détruisant peu à peu les organes, dont le foie qui ne peut les transformer.

**Supprimez :** L'usage de l'aspartame et de tous les produits qui en contiennent : c'est une substance nocive.