



## DÉSÉQUILIBRES TYPIQUES

- Règles abondantes, chaudes
- Irritabilité, colère
- Maux de tête, acné, nausées
- Sang rouge vif, odeur marquée

# PITTA

Cycle dominé par la transformation

## OBJECTIF

Refroidir, drainer, soutenir le foie sans affaiblir

## PLANTES ADAPTÉES AU TERRAIN PITTA

### MÉLISSE

(*Melissa officinalis*)



#### Action énergétique :

- Apaise le système nerveux
- Réduit la chaleur émotionnelle
- Favorise la détente
- Soutient la digestion sensible

#### Utilisation :

- Infusion
- Bain relaxant
- Association avec tilleul



### CAMOMILLE MATRICIAIRE

(*Matricaria chamomilla*)



#### Action énergétique :

- Anti-inflammatoire douce
- Apaise les spasmes
- Calme l'irritabilité
- Soutient le sommeil

#### Utilisation :

- Infusion
- Compresses
- Mélanges du soir



### MAUVE

(*Malva sylvestris*)



#### Action énergétique :

- Hydratante
- Adoucissante
- Anti-feu
- Apaise les muqueuses

#### Utilisation :

- Infusion froide ou tiède
- Mélange féminin



### TILLEUL

(*Tilia cordata*)



#### Action énergétique :

- Relaxe
- Diminue la tension nerveuse
- Apaise le cœur
- Favorise la douceur émotionnelle

#### Utilisation :

- Infusion du soir
- Vapeur relaxante



### ACHILLÉE MILLEFEUILLE

(*Achillea millefolium*)



#### Action énergétique :

- Régule le cycle
- Soutient la circulation
- Harmonise les menstruations
- Apaise les inflammations féminines

#### Utilisation :

- Infusion
- Mélange menstruel



### ROSE

(*Rosa damascena / Rosa centifolia*)



#### Action énergétique :

- Apaise le cœur et les émotions
- Rafraîchit la chaleur interne
- Soutient l'équilibre hormonal féminin
- Favorise la douceur émotionnelle

#### Utilisation :

- Infusion de pétales
- Eau florale
- Mélanges féminins
- Bain relaxant



### PISSENLIT

(*Taraxacum officinale*)



#### Action énergétique :

- Soutient le foie
- Favorise le drainage doux
- Réduit la chaleur inflammatoire
- Aide à éliminer les stagnations

#### Utilisation :

- Infusion
- Jeunes feuilles en cuisine
- Décoction légère
- Cure de printemps



### MENTHE

(*Mentha piperita / Mentha spicata*)



#### Action énergétique :

- Rafraîchit le corps
- Apaise les tensions digestives
- Clarifie le mental
- Diminue les sensations de chaleur

#### Utilisation :

- Infusion tiède
- Cuisine fraîche
- Eau aromatique
- Association avec mélisse ou verveine



# PITTA

Cycle dominé par la transformation



## ÉPICES ADAPTÉES AU TERRAIN PITTA

### FAVORISER

- Fenouil
- Coriandre
- Cardamome
- Curcuma doux
- Menthe
- Aneth
- Verveine citronnée
- Basilic doux
- Safran (petites quantités)

### À LIMITER EN EXCÈS

- Piment
- Chili
- Poivre fort
- Excès d'ail
- Excès d'alcool
- Café en grande quantité



## EFFETS RECHERCHÉS



Rafraîchir le corps



Apaiser le feu digestif excessif



Réguler l'intensité émotionnelle



Soutenir le foie



Calmer l'inflammation



Favoriser la fluidité émotionnelle



## MOUVEMENT & ROUTINES

- Mouvement modéré, non compétitif
- Temps de pause pendant les règles
- Respiration rafraîchissante



## ALIMENTATION

- Majorité de végétaux
- Couleurs variées
- Éviter l'excès de piquant, d'alcool et de café

## EN PÉRIODE MENSTRUEL :



faire attention au feu digestif : éviter l'alimentation cru, froid, fermentation, friture, crémeux et alimentation transformé



pas dormir pendant la journée : durant les menstruations, le corps est déjà au ralenti, on va pas ralentir davantage



pas de relations sexuels (menstruation : énergie descendante / pénétration : énergie ascendante). Spécialement pour une typologie VATA



éviter les émotions fortes et excès de stress, conflits et discussions compliquées, parce que ça va augmenter le taux de cortisol et pas laisser les hormones faire leur travail



éviter trop de rencontres sociales, fêtes, bars, réseaux sociaux, que cela va amener trop de mouvement. Favoriser plutôt des pratiques pour être avec nous-mêmes



pas faire des DETOX ou des jeûnes ou purges. Notre système est déjà en nettoyage !



Important d'être pénétré par joie, douceur



Eviter de boire ou manger du froid (amène des crampes)



Eviter contact avec le vent et le froid, bien couvrir les pieds (le froid peut pénétrer)



Ne pas se laver les cheveux pendant la nuit, car amène humidité et froid



Eviter des sports trop excessives, mais pratiques douces



Infusion de fenouil en plantes ou graines



Manger chaud et bien cuit. Alimentation douce comme la pomme-de-terre, riz, avoine