

DÉSÉQUILIBRES TYPIQUES

- Irrégularité du cycle
- Spasmes, douleurs bas-ventre / bas du dos
- Constipation, anxiété, fatigue
- Flux léger, rouge foncé

VATA

Cycle dominé par le mouvement

OBJECTIF

Apporter chaleur – humidité – stabilité – sécurité

PLANTES ADAPTÉES AU TERRAIN VATA

CAMOMILLE MATRICIAIRE

(*Matricaria chamomilla*)



Action énergétique :

- Apaise le système nerveux
- Réduit les spasmes
- Favorise le relâchement
- Soutient le sommeil

Utilisation :

- Infusion chaude
- Bain relaxant
- Compresses chaudes bas-ventre



MÉLISSSE

(*Melissa officinalis*)



Action énergétique :

- Calme l'anxiété
- Apaise les tensions digestives
- Favorise la détente émotionnelle
- Soutient le système nerveux

Utilisation :

- Infusion du soir
- Association avec tilleul
- Mélanges réconfortants



TILLEUL

(*Tilia cordata*)



Action énergétique :

- Réchauffe doucement
- Favorise le calme intérieur
- Apaise les tensions nerveuses
- Soutient le repos profond

Utilisation :

- Infusion chaude
- Bain vapeur relaxant
- Rituel du soir



FENOUIL

(*Foeniculum vulgare*)



Action énergétique :

- Réchauffe la digestion
- Réduit les ballonnements
- Apaise les douleurs menstruelles
- Favorise la circulation digestive

Utilisation :

- Infusion de graines
- Cuisine chaude
- Bouillons digestifs



ORTIE

(*Urtica dioica*)



Action énergétique :

- Soutien minéral
- Nourrit le terrain
- Soutient la vitalité
- Aide en cas de fatigue

Utilisation :

- Infusion nourrissante
- Potages
- Cure reminéralisante



LAVANDE

(*Lavandula angustifolia*)



Action énergétique :

- Apaise le mental
- Diminue la nervosité
- Favorise la sécurité intérieure
- Soutient le sommeil réparateur

Utilisation :

- Infusion légère
- Bain relaxant
- Huile de massage



ÉPICES ADAPTÉES AU TERRAIN VATA

Favoriser

- Gingembre doux
- Cannelle
- Cardamome
- Fenouil
- Muscade (petites quantités)
- Anis
- Curcuma doux
- Clou de girofle (très petites quantités)
- Vanille naturelle



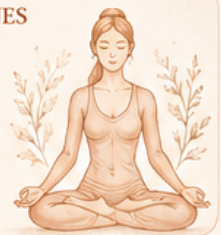
EFFETS RECHERCHÉS

- Réchauffer le corps
- Stabiliser le système nerveux
- Réduire les spasmes
- Favoriser l'ancrage
- Soutenir la digestion
- Nourrir l'énergie vitale



MOUVEMENT & ROUTINES

- Mouvement lent et conscient (marche douce, étirements)
- Auto-massage à l'huile chaude (surtout bas-ventre et lombaires)
- Heures de coucher régulières



ALIMENTATION

- Chaude, humide, nourrissante
- Repas réguliers
- Éviter le froid et le sec



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
- Éviter de boire ou manger du froid (amène des crampes)
- Éviter 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
- Éviter 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

