

KAPHA – Cycle dominé par la structure



Déséquilibres typiques

- Flux abondant et lent
- Rétention d'eau, lourdeur
- Fatigue, tristesse
- Fenêtre d'ovulation longue



Objectif

Stimuler, alléger, mobiliser sans épuiser

PLANTES PRINCIPALES ADAPTÉES AU TERRAIN KAPHA



Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Action énergétique :

- Réchauffe
- Stimule la circulation
- Soutient la digestion
- Clarifie la fatigue mentale

Utilisation :

- Infusion légère
- Cuisine
- Bain de pieds stimulant



Ortie (*Urtica dioica*)

Action énergétique :

- Drainage doux
- Soutien minéral
- Réduction de la rétention d'eau
- Soutien de la vitalité

Utilisation :

- Infusion
- Potages
- Cuisine verte printanière



Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

Action énergétique :

- Régulation féminine
- Soutien circulatoire
- Antispasmodique doux
- Mobilisation des stagnations

Utilisation :

- Infusion
- Mélange menstruel



Mélisse (*Melissa officinalis*)

Action énergétique :

- Apaise le système nerveux
- Réduit le stress digestif
- Favorise la détente
- Soutient le sommeil réparateur

Utilisation :

- Infusion du soir
- Association avec camomille ou tilleul



Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Action énergétique :

- Réchauffe la digestion
- Réduit les ballonnements
- Apaise les crampes
- Favorise la circulation digestive

Utilisation :

- Infusion de graines
- Cuisine chaude

ÉPICES ADAPTÉES AU TERRAIN KAPHA



Gingembre frais ou sec



Poivre noir



Curcuma



Cannelle



Thym



Romarin



Cardamome



Fenouil



Clou de girofle (petites quantités)

EFFETS RECHERCHÉS



Réchauffer le centre digestif



Stimuler le métabolisme



Réduire l'Humidité



Mobiliser l'énergie stagnante



Favoriser la circulation



MOUVEMENT & ROUTINES

- Mouvement quotidien, dynamique
- Se lever tôt
- Éviter les siestes longues pendant les règles



ALIMENTATION

- Légère, chaude, cuite
- Portions modérées
- Éviter excès de sucres et de produits lourds

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

