



Bien-être et Sérénité grâce à l'Âyurvêda

**Bilan. conseils et soins**



## **TISANES ÂYURVEDIQUES AUX EPICES**

Les tisanes Âyurvêdiques nous équilibrent et possèdent un arôme particulièrement riche et subtil. Chaque mélange équilibre l'un des trois Doshas (tempéraments) : **Vata**, **Pitta** ou **Kapha**.

Demandez à votre Praticien en Âyurvêda, celui qui correspond à vos besoins, ou bien, savourez tout simplement le mélange qui vous plait le plus.

Aucun de ces mélanges ne contient de caféine ou de théine.

### **TISANE VATA: « sérénité »**

**Propriétés** : Cette préparation cible les personnes ayant des ballonnements et souffrant de constipation, elle est également conseillée pour tous en automne. Elle se marie très bien pour cuire la famille des choux, les lentilles et tous les légumes créant des gaz.

Idéale le soir (facilite le sommeil) et en voyage ainsi que durant les moments nécessitant concentration et effort mental. Harmonise votre énergie « Vata » (air+espace).

**Ingrédients** : réglisse, cardamome, cumin, fenouil, gingembre, anis vert, cannelle.

### **TISANE PITTA: « réconfort »**

**Propriétés** : Ce mélange subtil de pétales de roses et d'épices douces possède des vertus rafraîchissantes et offre réconfort à votre énergie « Pitta » (feu).

Il s'adresse aux personnes qui souffrent de problèmes de peau, ont toujours chauds, les yeux rouges et qui piquent.

Conseillé pour tous en été, les journées caniculaires, pour les tempéraments enflammés ou qui vivent dans des pays chauds !

**Ingrédients** Pétales de Rose, menthe verte, coriandre, cumin, curcuma.

### **TISANE KAPHA : « revitalisante »**

**Propriétés** : Le mélange « Kapha » (terre+eau), concerne les personnes solides, à la digestion lente, qui peuvent avoir de l'embonpoint et ont beaucoup de mal à maigrir.

Conseillé pour tous en hiver, pour les journées de froid et d'humidité et au printemps.

**Ingrédients** : Poivre noir, gingembre, fenugrec, poivre long (Pipali), cardamome.

### **TISANE « ANTI-AMA » : « anti-toxines »**

**Propriétés** : Le mélange « anti-ama » se prend à la fin du repas. Il permet d'optimiser la digestion afin de ne pas générer des toxines dues aux aliments mal ou non digérés.

Prendre une petite cuillère rase dans un verre d'eau chaude après les repas puis marcher une vingtaine de minute en « prenant l'air ».

**Ingrédients** : Cumin, gingembre, coriandre, menthe, fenouil.



Bien-être et Sérénité grâce à l'Âyurvêda

**Bilan. conseils et soins**



## **TISANES ÂYURVEDIQUES AUX EPICES**

Les tisanes Âyurvêdiques nous équilibrent et possèdent un arôme particulièrement riche et subtil. Chaque mélange équilibre l'un des trois Doshas (tempéraments) : **Vata**, **Pitta** ou **Kapha**.

Demandez à votre Praticien en Âyurvêda, celui qui correspond à vos besoins, ou bien, savourez tout simplement le mélange qui vous plait le plus.

Aucun de ces mélanges ne contient de caféine ou de théine.

### **TISANE VATA: « sérénité »**

**Propriétés** : Cette préparation cible les personnes ayant des ballonnements et souffrant de constipation, elle est également conseillée pour tous en automne. Elle se marie très bien pour cuire la famille des choux, les lentilles et tous les légumes créant des gaz.

Idéale le soir (facilite le sommeil) et en voyage ainsi que durant les moments nécessitant concentration et effort mental. Harmonise votre énergie « Vata » (air+espace).

**Ingrédients** : réglisse, cardamome, cumin, fenouil, gingembre, anis vert, cannelle.

### **TISANE PITTA: « réconfort »**

**Propriétés** : Ce mélange subtil de pétales de roses et d'épices douces possède des vertus rafraîchissantes et offre réconfort à votre énergie « Pitta » (feu).

Il s'adresse aux personnes qui souffrent de problèmes de peau, ont toujours chauds, les yeux rouges et qui piquent.

Conseillé pour tous en été, les journées caniculaires, pour les tempéraments enflammés ou qui vivent dans des pays chauds !

**Ingrédients** Pétales de Rose, menthe verte, coriandre, cumin, curcuma.

### **TISANE KAPHA : « revitalisante »**

**Propriétés** : Le mélange « Kapha » (terre+eau), concerne les personnes solides, à la digestion lente, qui peuvent avoir de l'embonpoint et ont beaucoup de mal à maigrir.

Conseillé pour tous en hiver, pour les journées de froid et d'humidité et au printemps.

**Ingrédients** : Poivre noir, gingembre, fenugrec, poivre long (Pipali), cardamome.

### **TISANE « ANTI-AMA » : « anti-toxines »**

**Propriétés** : Le mélange « anti-ama » se prend à la fin du repas. Il permet d'optimiser la digestion afin de ne pas générer des toxines dues aux aliments mal ou non digérés.

Prendre une petite cuillère rase dans un verre d'eau chaude après les repas puis marcher une vingtaine de minute en « prenant l'air ».

**Ingrédients** : Cumin, gingembre, coriandre, menthe, fenouil.