

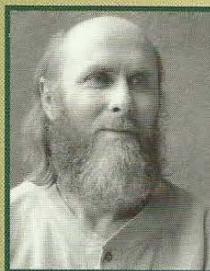
La Divinité des Plantes



Guide Ayurvédique
de Phytothérapie

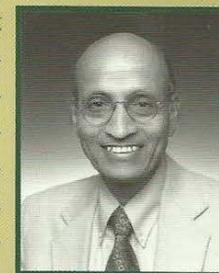
Dr. David FRAWLEY
Dr. Vasant LAD

Traduit du livre original *Yoga of Herbs* paru en langue anglaise en 1984, cet ouvrage présente pour la première fois une explication et une classification détaillées des plantes médicinales utilisant le système ancien d'Ayurvéda. Plus de 270 plantes y sont énumérées dont 108 détaillées. En complément de sa présentation des nombreuses plantes couramment utilisées dans les pays occidentaux selon la pharmacopée ayurvédique, cet ouvrage indispensable inclut également des plantes spécifiques chinoises et ayurvédiques. Ses diagrammes, tableaux, glossaires, appendices et index détaillés en ont fait un manuel de botanique occidentale de référence utilisé à l'université en Inde.



Le Dr David Frawley (Vamadeva Shastri) est reconnu en Inde et en Occident pour sa connaissance des enseignements védiques : l'Astrologie Védique, le Yoga et l'Ayurvéda qu'il a étudié avec le Dr B.L. Vastha de Bombay. Le Dr Frawley est licencié en médecine traditionnelle chinoise et a enseigné la phytothérapie pendant 8 ans à l'Université de Médecine Chinoise aux Etats-Unis.

Le Dr Vasant Lad a transmis à l'Occident une profusion d'enseignements et d'expériences pratiques. Diplômé en médecine, en chirurgie et sciences Ayurvédiques, il a dirigé pendant 3 ans un hôpital ayurvédique en Inde. Directeur du « Ayurvedic Institute » qu'il a fondé en 1984 aux Etats-Unis, il voyage dans le monde entier pour donner des consultations et des séminaires sur l'Ayurvéda.



Le Dr Vasant Lad a transmis à l'Occident une profusion d'enseignements et d'expériences pratiques. Diplômé en médecine, en chirurgie et sciences Ayurvédiques, il a dirigé pendant 3 ans un hôpital ayurvédique en Inde. Directeur du « Ayurvedic Institute » qu'il a fondé en 1984 aux Etats-Unis, il voyage dans le monde entier pour donner des consultations et des séminaires sur l'Ayurvéda.

Le Dr Vasant Lad a transmis à l'Occident une profusion d'enseignements et d'expériences pratiques. Diplômé en médecine, en chirurgie et sciences Ayurvédiques, il a dirigé pendant 3 ans un hôpital ayurvédique en Inde. Directeur du « Ayurvedic Institute » qu'il a fondé en 1984 aux Etats-Unis, il voyage dans le monde entier pour donner des consultations et des séminaires sur l'Ayurvéda.

26,00 €
ISBN : 2-9518019-3-9



**Dr David FRAWLEY
& Dr Vāsant LAD**

La Divinité des Plantes

Guide Ayurvédique de Phytothérapie

Titre Original *The Yoga of Herbs*



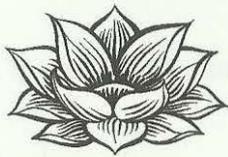
Editions TURJIYA

Ce livre a été publié pour la première fois sous le titre : *The Yoga of Herbs*, en 1986 par les Editions Lotus Press, P.O. Box 325, Twin Lakes, WI 53181, aux Etats-Unis, ISBN : 0-941524-24-8
Cet ouvrage est la traduction de la 2^{ème} édition révisée en 2001 par les Editions Lotus Press, USA, ISBN : 0-941524-24-8

Les traductions du sanskrit ont été effectuées par le Dr David Frawley

© 1986 Dr David Frawley et Dr Vasant Lad
© 2001 Dr David Frawley et Dr Vasant Lad
© 2004 Institut Européen d'Etudes Védiques sarl, pour l'Edition Française

Mise en page : InnerQuest
Traduction : Claude Joyce Morel et Thérèse Sauthier



Publié par :
Editions Turiya
I.E.E.V. Sarl
B.P. 4
30170 Monoblet

ISBN : 2-9518019-3-9

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation par quelque procédé que ce soit réservés pour tous pays.

AVERTISSEMENT

L'objectif de ce livre n'est pas de traiter, de diagnostiquer ni de prescrire. Les informations contenues ne doivent en aucun cas remplacer l'avis d'un médecin. Ce matériel éducatif vise à entretenir sa propre santé selon la médecine traditionnelle de l'Inde. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant d'éventuelles plaintes provenant de ce texte.

Les formules à base de plantes et les remèdes traditionnels cités dans cet ouvrage ne peuvent faire l'objet de commercialisation ou de distribution sans l'autorisation préalable de l'auteur et de l'éditeur.

A la mémoire de Claude Joyce Morel sans qui ce livre n'aurait pas été traduit. En hommage à sa passion pour les plantes médicinales.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction à l'Édition Française	p. 13
Préface de l'Édition Originale	p. 19
LA PHYTOTHÉRAPIE : ORIENT ET OCCIDENT	p. 23
MANIFESTATION DE LA CONSCIENCE DANS LES PLANTES	p. 25
LE FONDEMENT DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE ...	p. 31
Le Fondement spirituel	p. 31
Les Trois <i>Gunas</i>	p. 32
Les Cinq Éléments	p. 34
Les Trois <i>Doshas</i>	p. 34
Les Sept <i>Dhatu</i> s et <i>Ojas</i>	p. 43
Les Cinq <i>Pranas</i>	p. 45
Les Canaux du Corps (<i>Srotas</i>)	p. 47
<i>Agni</i> et les Plantes	p. 49
L'ÉNERGÉTIQUE DES PLANTES	p. 51
La Saveur (<i>Rasa</i>)	p. 51
L'Énergie (<i>Virya</i>)	p. 53
<i>Vipaka</i> , l'Effet Post-Digestif	p. 55
<i>Prabhava</i> , Puissance Spéciale	p. 56
Description des Six Saveurs	p. 58
GESTION DE LA CONSTITUTION INDIVIDUELLE (<i>DOSHA</i>)	p. 67
Gestion de <i>Kapha</i>	p. 69
Gestion de <i>Pitta</i>	p. 71
Gestion de <i>Vata</i>	p. 74
Désintoxication / Gestion de <i>Ama</i>	p. 77

PHYTOTHÉRAPIE	p. 83
Les Plantes Reconstituantes (<i>Rakta Shodhana karma</i>)	p. 83
Les Plantes Antiparasitaires et Anthelmintiques (<i>Krumighna karma</i>)	p. 85
Les Plantes Astringentes (<i>Stambhana karma</i>)	p. 86
Les Plantes Toniques-amères et Antipyrétiques	p. 89
Les Plantes Carminatives (<i>Vata-anuloman</i>)	p. 93
Les Plantes Diaphorétiques (<i>Svedana karma</i>)	p. 94
Les Plantes Diurétiques (<i>Mutrala karma</i>)	p. 97
Les Emménagogues (<i>Raktabhisarana karma</i>)	p. 99
Les Plantes Expectorantes et Lénifiantes (<i>Kasa-Svasahara</i>)	p. 101
Les Plantes Laxatives et Purgatives (<i>Virechana karma</i>)	p. 104
Les Plantes Nervines et Antispasmodiques	p. 106
Les Plantes Stimulantes et Digestives (<i>Dipana-Pachana karma</i>)	p. 110
Les Toniques	p. 112

PRÉPARATION ET UTILISATION DES PLANTES SELON L'AYURVÉDA

Les Cinq Méthodes Principales de Préparation des Plantes (<i>Pancha Kashaya</i>)	p. 119
Autres Méthodes de Préparation des Plantes	p. 123
Les Huiles Médicinales (<i>Siddha Taila</i>)	p. 126
Le <i>Ghri</i> Médicinal (<i>Siddha Ghrita</i>)	p. 128
Les Moyens d'Absorption (<i>Anupana</i>)	p. 129
Les Plantes en Usage Externe	p. 130
Les Voies d'Administration	p. 131
Moments Favorables pour administrer les plantes	p. 134
Les Composés	p. 135
Les Dosages	p. 137

LES MANTRAS, LES YANTRAS ET LA MÉDITATION

LES PLANTES EN AYURVÉDA	p. 145
A. PLANTES COURAMMENT DISPONIBLES	p. 147
B. PLANTES ORIENTALES SPÉCIALES	p. 209

APPENDICES	p. 263
I. Tisanes pour les Trois <i>Doshas</i>	p. 265
II. Tableau des Plantes	p. 267
III. Traitements de premiers soins	p. 303
IV. Glossaire Français	p. 309
V. Glossaire Sanskrit	p. 313
VI. Appendice Latin	p. 317
VII. Index Botanique	p. 325
VIII. Index Général	p. 331
IX. Bibliographie	p. 343
X. À Propos des Auteurs	p. 345

TABLEAUX ET DIAGRAMMES

Tableau 1 - La constitution humaine (<i>Prakriti</i>)	p. 40
Tableau des Six Saveurs	p. 59
Diagramme 1 - Evolution cosmique	p. 33
Diagramme 2 - Les Sièges de <i>Vata, Pitta, Kapha</i>	p. 37
Diagramme 3 - Les Sept <i>Dhatus</i> dans les Plantes	p. 44
Diagramme 4 - La Respiration des Plantes	p. 46
Diagramme 5 - Le Mandala du Temps	p. 81
Diagramme 6 - Le <i>Shri Yantra</i>	p. 142
Diagramme 7 - Acore vrai	p. 149
Diagramme 8 - Aloès	p. 152
Diagramme 9 - Les <i>Chakras</i>	p. 210
Diagramme 10 - <i>Amalaki</i>	p. 212
Diagramme 11 - <i>Ashwagandha</i>	p. 215
Diagramme 12 - <i>Bibhitaki</i>	p. 220
Diagramme 13 - <i>Centella</i>	p. 225
Diagramme 14 - <i>Guggulu</i>	p. 234
Diagramme 15 - <i>Haritaki</i>	p. 237
Diagramme 16 - <i>Pippali</i>	p. 250
Diagramme 17 - <i>Shatavari</i>	p. 255
Diagramme 18 - Tableau des Plantes et des Organes	p. 261

INTRODUCTION A L'ÉDITION FRANÇAISE

En Inde, l'univers entier est considéré comme étant uniquement conscience pure ou intelligence divine. Les plantes jouent un rôle important dans la création puisqu'elles sont vivantes et conscientes. *La Divinité des Plantes* est le premier livre qui essaye d'expliquer la relation existant entre la conscience humaine et la conscience végétale. L'Ayurvêda, système médical traditionnel de l'Inde, nous fournit la structure pratique présentant ce concept de relation existant entre la conscience des plantes et celle des humains.

Les docteurs Vasant Lad et David Frawley se distinguent pour être les auteurs les plus plagiés de ce siècle sur l'Ayurvêda. Leur travail, effectué individuellement et conjointement, a ouvert la voie de l'Ayurvêda en occident au commencement et au milieu des années quatre-vingt. Pratiquement tous les étudiants en Ayurvêda de ces vingt dernières années ont été extrêmement influencés par leur travail. Les premiers ouvrages d'Ayurvêda publiés en France au début des années 80 proviennent du cours du Dr Lad. L'Institut Ayurvédique du Dr Lad, situé au Nouveau Mexique, Etats-Unis, a été la première école d'Ayurvêda créée hors de l'Inde qui continue depuis vingt ans à diffuser le meilleur niveau d'éducation en Ayurvêda. Le Dr Lad, auteur de nombreux livres en Ayurvêda, a été professeur dans une université ayurvédique en Inde pendant quinze ans avant d'ouvrir son Institut aux Etats-Unis. Il est considéré comme étant l'autorité principale en Ayurvêda en Occident.

Le Dr Frawley est réputé dans le monde entier comme expert en Sanscrit védique antique et en Védas, les textes sacrés les plus anciens de l'Inde. Il a étudié directement avec le Dr B. L. Vastha qui fut certainement le médecin ayurvédique le plus influent de la région de Bombay au siècle dernier. Le Dr Frawley est licencié



en médecine traditionnelle chinoise et a enseigné la phytothérapie pendant huit années. Il est reconnu en Inde comme *Ayurvedacharya* (autorité en Ayurvéda) et est l'auteur de plus d'une vingtaine de livres de sujets védiques. Il est l'auteur d'un cours réputé en Ayurvéda qui est enseigné dans des écoles du monde entier utilisant son matériel pédagogique.

La publication de « *Yoga of Herbs* » en 1986 en langue anglaise fut un événement majeur pour la phytothérapie occidentale. C'était la première fois que des plantes médicinales occidentales étaient présentées selon le système ayurvédique. En réalité, cela a permis aux personnes vivant hors de l'Inde de commencer à utiliser les plantes médicinales locales selon l'Ayurvéda, le système médical le plus ancien au monde. Ce livre fut accueilli avec joie en Inde car il a frayé à l'Ayurvéda un nouveau niveau d'étude et d'acceptation dans le monde académique. De nos jours, cet ouvrage constitue le livre de référence standard de la plupart des universités indiennes, douze ans après sa première publication en Inde.

Nous sommes heureux de présenter cette 2^{ème} édition mise à jour à partir de l'original anglais. Cette édition contient 20 plantes indiennes supplémentaires qui furent ajoutées par les auteurs en 2001. Cette édition a été très bien accueillie en anglais car la demande d'information sur les plantes indiennes a considérablement augmenté depuis les années quatre-vingt. Ainsi, les lecteurs familiarisés avec l'édition originale anglaise trouveront ces plantes supplémentaires intégrées par ordre alphabétique dans la section intitulée : « Plantes orientales spéciales ».

Le fait que cet ouvrage présente la classification « énergétique » des plantes selon l'Ayurvéda en fait un livre révolutionnaire. Les plantes asiatiques sont bien décrites dans de nombreux livres indiens depuis plusieurs milliers d'années. Toutefois, avant *La Divinité des Plantes*, il n'existait aucune information énergétique sur les plantes médicinales européennes et nord-américaines locales.

L'un des concepts les plus importants du système de phytothérapie ayurvédique est celui de *Vipaka*. En sanskrit, « *paka* » signifie « digestion » et « *vipaka* » signifie ce qui se produit lorsque



la première digestion s'est effectuée dans les intestins. Dès que les enzymes du foie transforment les aliments ou les plantes médicinales, l'effet est appelé « *vipaka* ». Cette classification est utilisée traditionnellement par les médecins ayurvédiques pour comprendre l'effet à long terme des aliments ou des plantes sur le corps. Lorsque nous comprenons le *vipaka* d'une plante, nous sommes en mesure de savoir si elle aura une action catabolique ou anabolique sur l'organisme. Cette approche est unique à l'Ayurvéda et constitue une des différences les plus importantes entre les autres systèmes de phytothérapie. Les livres ne présentant pas le *vipaka* des plantes ne peuvent pas être considérés ayurvédiques, même s'ils présentent certaines « énergies » de plantes ou d'aliments.

Malheureusement, à cause de la popularité de l'Ayurvéda depuis plusieurs années, certains de ses domaines se sont vulgarisés. Les personnes n'ayant pas de formation correcte en Ayurvéda représentent un danger pour le public car elles ont une mauvaise compréhension de cette science médicale traditionnelle. Nous retrouvons un exemple en France où récemment un auteur a copié une grande partie de ce livre en traduisant de façon erronée la plupart de son contenu. Par exemple, en sanskrit, le terme « *sama* » signifie soit un état équilibré (*sama*) ou un état toxique (*sa + ama = sâma*). Cet auteur ayant mal traduit a écrit qu'une certaine plante avait une action équilibrée sur l'homéostasie du corps au lieu de traduire qu'elle était utile pour éliminer les toxines du corps, ce qui est un sens thérapeutique opposé et potentiellement dangereux pour les lecteurs et étudiants.

L'Ayurvéda, avec sa vision « énergétique » spécifique des plantes, a souvent un point de vue bien différent de celui de la phytothérapie occidentale. Un autre exemple de la vulgarisation de l'Ayurvéda provient de ce même auteur qui a présenté le point de vue occidental sur les plantes amères telles que la gentiane (*Gentiana lutea*) comme étant efficace pour les troubles nerveux. Selon la phytothérapie ayurvédique, les plantes très amères augmentent les troubles nerveux à cause de leur dominance des éléments air et éther, et sont donc contre-indiquées. Ces exemples ne constituent que quelques-unes parmi les nombreuses erreurs thé-



rapeutiques rencontrées lorsque des non professionnels présentent la médecine traditionnelle.

De plus, les personnes n'ayant pas de formation botanique suffisante, exerçant soit comme médecin ou biologiste, peuvent faire de graves erreurs d'identification des plantes. Les plantes constituent un domaine d'étude à part entière en Ayurvéda comme cela l'est dans les sciences biochimiques modernes. En Ayurvéda, l'étude générale de la pharmacologie s'appelle *Dravyaguna* et la branche concernée par l'identification botanique correcte se divise en deux ; *Nâma* (synonyme) et *Rupa* (forme et structure). On retrouve un tel exemple en France avec l'identification incorrecte de la Myrte (*Myrtus communis*) comme étant similaire à la plante ayurvédique Katphala (*Myrica esculenta*, Buch-Ham : synonyme, *Myrica nagi*, Hook). Cette confusion provient de l'utilisation des noms courants tels que « Myrte Bâtard » qui correspond à *Myrica gale*, un petit arbuste mesurant 3 mètres de haut et poussant dans l'hémisphère nord. La *Myrtus communis* est également un petit arbuste mesurant 2 à 3 mètres de haut du bassin méditerranéen. Le Katphala (*Myrica esculenta*), cependant, est un arbre qui pousse jusqu'à une hauteur de 15 mètres en Inde et qui a une action thérapeutique opposée à celle du genre de la Myrte d'Europe. En Ayurvéda, la Myrte est classée comme étant rafraîchissante (PK-V+) et le Katphala est classé comme étant chauffant (KV- P+).

Nous trouvons désormais sur le marché des produits avec des noms indiens se prétendant ayurvédiques. Par exemple, en Ayurvéda, le mot « Bati » ou « Vati » signifie « pilule » ou « comprimé ». Nous trouvons maintenant en vente, en France, des préparations liquides de « Brahmi Bati », signifiant littéralement « comprimés de Brahmi ». Cette mauvaise information est un véritable cauchemar pour les étudiants sérieux en Ayurvéda. L'Ayurvéda est une vision de la vie, comme les auteurs de ce livre nous l'expliquent si bien. Les objets ne peuvent pas être « ayurvédiques ». Nous devenons ayurvédiques lorsque nous considérons la relation qui existe entre la conscience nous entourant et celle existant dans notre vie. La vision ayurvédique commence lorsque nous nous mettons à travailler positivement pour notre santé en prenant en compte la relation existant entre notre environnement et notre corps et esprit.



Les auteurs de cet ouvrage sont tous deux experts dans le domaine de l'Ayurvéda. Nous espérons sincèrement que la publication de ce livre corrigera les malentendus concernant l'approche ayurvédique de la phytothérapie et qu'il aidera à la rendre accessible et pratique à tous ceux intéressés par cette science antique. Lorsque nous prenons régulièrement des plantes, notre propre conscience est affectée de manière subtile et positive. L'utilisation consciente des plantes pour équilibrer l'esprit et le corps est un important concept en Ayurvéda qui nous aide à reconnaître la divinité en nous et dans cet univers qui se développe à l'infini.

ATREYA SMITH

Licencié en Biologie

Directeur de l'Institut Européen d'Etudes Védiques, France

Membre de l'American Herbalist Guild, USA

Membre de la Herb Research Foundation, USA

PRÉFACE DE L'ÉDITION ORIGINALE, 1986

Le terme « yoga » possède de nombreuses significations traditionnelles. En Ayurvéda, la science médicale de l'Inde, le « yoga » fait référence à « l'usage correct » et à la « combinaison correcte » de plantes médicinales. Une combinaison spéciale de substances destinées à provoquer un effet spécifique sur le corps ou l'esprit est donc appelée « yoga ».

L'utilisation correcte ou harmonieuse des plantes médicinales était basée sur l'ancienne science de l'énergétique des plantes. La compréhension ayurvédique a établi un système permettant de déterminer les qualités et les pouvoirs des plantes selon les lois de la nature. Ce système permet l'usage objectif et spécifique des plantes médicinales selon les besoins individuels. Utiliser les plantes de façon yogique implique d'appliquer harmonieusement les pouvoirs des plantes.

Dans cet ouvrage, cette science ayurvédique de phytothérapie est appliquée pour la première fois aux espèces occidentales ainsi qu'aux principales plantes orientales d'Inde ou de Chine. Le but de ce livre n'est pas de présenter l'Ayurvéda comme étant un système lointain, étranger ou ancien, mais d'en faire une méthode contemporaine et pratique.

Nous vivons à une époque très particulière et pourtant très dangereuse, dans laquelle une nouvelle culture mondiale cherche péniblement à émerger. Le défi de notre époque est d'intégrer la culture et la connaissance humaines. Il est essentiel que ce processus intervienne aussi au niveau des sciences médicales. La guérison est toujours une question d'unification. Si nous n'intégrons pas notre connaissance médicale, comment pouvons-nous, en tant qu'êtres humains, vivre en harmonie entre nous.

L'Ayurvéda est un système éternel ayant déjà intégré huit branches médicales traitant de la phytothérapie à la chirurgie, jusqu'à



la psychologie. A ce titre, ce système offre un espace d'unification. Il trouve son origine dans la connaissance spirituelle des anciens sages de l'Inde et de la conscience cosmique dans laquelle ils vivaient.

Cet ouvrage n'introduit pas simplement la connaissance Ayurvédique traditionnelle. Il s'efforce de présenter l'Ayurvéda comme une science vivante avec une application créative et pratique des conditions de vie en perpétuel changement. Il se propose d'être un pont reliant l'Orient et l'Occident. A cet égard, il est le fruit de la collaboration d'un oriental possédant une connaissance profonde de l'Occident et d'un occidental possédant une connaissance profonde de l'Orient. Notre vœu le plus cher est que ce livre transmette cet esprit d'intégration et de collaboration.

Dans l'application pratique de l'Ayurvéda en Occident, la plupart des médications Ayurvédiques traditionnelles ne peuvent être applicables. Ces remèdes peuvent consister en espèces de plantes tropicales spécifiques, introuvables chez nous, ou peuvent contenir des substances minérales spéciales dont l'usage n'est possible qu'après de longues et difficiles préparations. Cet ouvrage se présente donc comme un moyen de rendre la connaissance de l'Ayurvéda applicable aux substances qui nous sont accessibles et possédant peu d'effets secondaires.

En même temps, nous avons aussi essayé de préserver l'intégralité du système médical Ayurvédique. Pour cela, nous avons inclus les actions particulières des plantes sur le mental, ainsi que les aspects psychologiques et spirituels plus profonds de la guérison. La phytothérapie fait partie de ce vaste contexte médical dans lequel aucun processus de guérison n'est vraiment efficace si on ne prend pas en considération les questions sérieuses de la vie humaine.

Nous avons conservé un minimum de termes sanskrits accompagnés de traductions facilement compréhensibles. Pour un éclaircissement plus approfondi de certains concepts médicaux rencontrés dans ce livre, le lecteur pourra consulter « l'Ayurvéda, Science de l'Auto guérison » qui lui est complémentaire.



La classification des espèces occidentales selon le système énergétique oriental n'est pas quelque chose pouvant être effectuée une fois pour toutes. Même en Ayurvéda, il existe parfois des différences de classification des espèces selon les auteurs. Aussi, nous accueillons tout commentaire et toute remarque à cet égard, et invitons tous les personnes souhaitant se joindre à nous dans ce travail à nous contacter.

Nous aimerions exprimer notre plus sincère gratitude aux nombreuses personnes, amis et étudiants, ayant offert aide et inspiration à ce livre, ainsi qu'à tous ceux qui travaillent dans cette même direction. Que leurs efforts soient fructueux.

DR DAVID FRAWLEY

DR VASANT LAD

Santa Fe, New Mexico, 1986

LA PHYTOTHÉRAPIE : ORIENT ET OCCIDENT

Les plantes médicinales, tant en Orient qu'en Occident, ont été le premier agent médicinal dans les thérapies traditionnelles et holistiques. En Orient, notamment en Inde et en Chine, il s'est développé une science des plantes, approfondie et complexe. Provenant de la vision d'êtres ayant une grande connaissance spirituelle, la phytothérapie a été ensuite peaufinée par des milliers d'années d'expériences. A cet égard, l'Ayurvêda inclut ce qui est certainement la science de phytothérapie la plus ancienne, la plus visionnaire et développée au monde. Un tel système si vaste ne nécessite pas de mise au point mais plutôt une traduction et une adaptation. Cet ouvrage amorce le travail de transmission de cette ancienne science de phytothérapie Ayurvédique pour nos besoins contemporains.

Certains peuvent considérer que, de nos jours, la phytothérapie indienne ne nous est pas appropriée. Puisque ce système est ancien et traditionnel, rempli de religion et de superstition, nous pouvons penser qu'il ne s'applique pas à nous. Ou bien, nous pouvons penser que ses plantes sont pour la plupart d'origine tropicale, auxquelles nous n'avons pas accès, ou qu'elles ont peu de valeur sous notre climat et dans notre environnement particulier. En même temps, nous sommes nombreux à réaliser la nécessité d'intégrer une approche spirituelle et psychologique dans la thérapie. De même que les affections physiques suivent généralement les déséquilibres émotionnels, il nous est ainsi possible de considérer que l'emploi spirituel des plantes provenant de la tradition indienne a une importance particulière dans notre société déséquilibrée. Loin d'être coupée du monde d'aujourd'hui, la phytothérapie ayurvédique est nécessaire aujourd'hui plus que jamais.



Tandis que certaines plantes principales en Ayurvéda n'ont pas d'équivalents en phytothérapie Occidentale, de nombreuses plantes Occidentales courantes, telles que l'arbre à suif, le berbéris et l'acore vrai sont aussi couramment utilisées en Inde, et l'Ayurvéda contient un grand nombre d'informations utiles à leur sujet. Même certaines plantes Ayurvédiques spécifiques, comme l'*ashwagandha* et le *haritaki* peuvent être intégrées dans la phytothérapie occidentale, de même le ginseng et l'angélique chinoise proviennent de Chine et le centella, originaire d'Inde, est maintenant très employé en Occident.

Ayurvéda signifie « la Science de la Vie ». Cette science ne signifie pas médecine hindoue et sa phytothérapie ne doit pas être considérée comme étant de la phytothérapie indienne. Cette science de la vie englobe la vie entière et relie celle de l'individu à celle de l'univers. En tant que telle, elle s'ouvre sur la vie et comprend toute vie et toute méthode nous mettant en meilleure harmonie avec la vie.

L'Ayurvéda n'est pas oriental ni occidental, n'appartient ni aux temps anciens ni modernes. Cette science est une avec la vie et constitue une connaissance appartenant à tous les êtres vivants et non à un système s'imposant à eux. Elle est une ressource vers laquelle on est attiré librement et qui doit être adaptée aux besoins uniques des individus dans leur propre environnement.

La phytothérapie Ayurvédique nous procure non seulement des plantes spécifiques, mais la façon de comprendre toutes les plantes. L'Ayurvéda invite la suppression des barrières entre les êtres humains. Le partage de la connaissance thérapeutique doit se développer dans les âges à venir mais doit trouver sa place dans notre monde contemporain. Et cela est le véritable but de ce livre.

« L'essence de toute existence est la Terre. L'essence de la Terre est l'Eau. L'essence de l'Eau est la plante. L'essence des plantes est l'être humain. »

« *Esam bhutanam prthivi rasha, prthivya apo raso-pam osadhayo rasa, osadhinam puruso rasah.* »

CHANDOGYA UPANISHAD I.1.2.

MANIFESTATION DE LA CONSCIENCE DANS LES PLANTES

Toute évolution est la manifestation des potentiels latents. Tout est présent dans chaque chose. Dans la semence se trouve l'arbre, dans l'arbre, la forêt. L'intelligence est donc contenue implicitement dans les nombreux mondes de la nature, non seulement dans notre monde centré sur les êtres humains. Une autre façon d'exprimer cette idée est que la conscience est présente dans toutes les formes de vie. Elle est le fondement même de la création, le pouvoir d'évolution. La vie, la création et l'évolution constituent les étapes du développement de la conscience. Rien dans l'existence n'est insensible, rien n'est profane ou non spirituel, tout a une valeur unique dans le cosmos. La vie est relation, interdépendance, interconnexion. Elle est un système de nourritures et de soins mutuels, non seulement physiques mais aussi psychologiques et spirituels.

La conscience n'est donc pas simplement la pensée et encore moins l'intellect ou la raison. Elle est le sentiment d'être en vie et d'être lié à toute vie. La conscience en tant que sentiment pur est déjà présent dans les plantes, est cachée dans les roches et même dans l'atome. L'attraction et la répulsion élémentaires sont semblables à l'amour et la haine, au plaisir et à l'aversion. C'est la raison pour laquelle, les anciens sages de l'Inde soutenaient que seul le Soi existe, que l'unité est la base de toute existence – que l'unité de vie est l'unité de conscience.

Ils voulaient dire par cela que toute chose vivante est douée de sensation, que toute chose est humaine dans le sens de la cons-



science. La véritable humanité qui est le sentiment humain à l'égard de toute vie, est au cœur de la vie. Les végétaux et les animaux sont parfois plus bienveillants que certains humains qui se sont endurcis par le fait de se sentir isolés. C'est seulement lorsque nous considérons toute chose comme étant humaine que nous sommes capables de vivre une existence véritablement humaine. Une telle leçon nous est enseignée par les plantes et les herbes, dont l'existence est encore enracinée dans l'unité de la nature vers laquelle nous devrions retourner pour mieux nous comprendre.

L'homme en tant que microcosme contient en lui-même tous les règnes élémentaires minéraux, végétaux et animaux. Dans la plante se trouve le potentiel humain. Réciproquement, dans l'être humain se trouve la structure d'énergie sous-jacente de la plante. Nous pouvons dire que notre système nerveux est un arbre dont l'essence-végétale est humaine. Les plantes peuvent ainsi communiquer directement avec cette essence de sentiments créant un véritable être humain.

Le Règne Végétal a pour but d'introduire les sentiments dans la manifestation. Au niveau végétal, les sentiments existent sous une forme pure et passive. Les règnes animaux et humains les manifestent plus activement, plus séparément mais souvent sans autant de beauté. La conscience dans les plantes est à un niveau primaire d'unité ; elle est ainsi plus psychique et télépathique.

Les formes de vie sont des postes de réception et de transmission des forces, à travers lesquels tout est nourri. Chaque chose existe pour nourrir les autres, et en retour, pour être elle-même nourrie. Ainsi, chaque règne de la nature sert à recevoir et à transmettre la vie. Cette vie est implicite dans la lumière et dans la transmission des forces stellaires ou astrales.

La terre, semblable à un récepteur gigantesque ou à une station émettrice, inspire et expire les forces stellaires et cosmiques, dont l'essence absorbée construit et développe la vie. Ces forces ne sont pas toutes matérielles, mais incluent des énergies subtiles de nature occulte ou spirituelle. Les plantes transmettent les impulsions vitales et émotionnelles, la force vitale cachée dans la lumière. Cette force est le don, la grâce et le pouvoir des plantes.



Les plantes nous confèrent l'amour, le pouvoir nourrissant du soleil, qui est l'énergie similaire à celles des étoiles et de la lumière. Ces énergies cosmiques émanant des plantes nourrissent, soutiennent et développent notre propre corps astral. Ainsi, l'existence des plantes est une grande offrande et un sacrifice. Les plantes nous offrent non seulement leur propre valeur nutritive, mais aussi la véritable lumière et l'amour des étoiles, du cosmos dont elles sont les messagères. Elles nous apportent la lumière universelle pour que nous puissions entrer dans la vie universelle. Leur existence sert de nourriture psychologique et physique. Nos sentiments sont ainsi nos propres plantes intérieures, nos propres fleurs intérieures. Elles croissent en accord avec notre perception de la nature et de toute vie.

La création est lumière. Dans les *Vedas*, les anciennes écritures sacrées de l'Inde, le grand dieu *Agni*, principe du Feu et Volonté Divine des Sages, construit les mondes et fait de toute création une série d'auto transformations.

Les plantes ont pour but de transmuter la lumière en vie. L'être humain existe pour transmuter la vie en conscience et en amour. Ces trois éléments - la lumière, la vie et l'amour - sont un, chacun étant une expression de l'autre et les trois dimensions de la même existence. Les plantes transforment la lumière en vie par la photosynthèse. Les êtres humains transmutent la vie en conscience à travers la perception. Par la perception directe, celui qui perçoit est celui qui est perçu, l'observateur est celui qui est observé. Le mot sanskrit pour plante *osadhi* signifie littéralement réceptacle ou esprit, *dhi*, contenant une transformation ardente, *osa*. Dans les *Vedas*, ce terme se réfère non seulement aux plantes mais à toute entité de la création.

L'être humain est la plante de la conscience. La plante effectuant un processus similaire au niveau inférieur de l'évolution nourrit notre esprit et notre système nerveux pour favoriser ce processus. Ce qui existe dans les mondes supérieurs existe aussi dans les mondes inférieurs ; tout l'univers est une métamorphose de la lumière.

Dans le monde extérieur, un soleil central est la source de lumière et de vie. Dans le monde intérieur, un soleil central est aussi



la source de vie. Ce soleil intérieur est notre véritable Soi, que les anciens appelaient *Purusha* ou *Atman*. Les plantes nous mettent en communion avec l'énergie du soleil extérieur, tandis que notre plante intérieure, notre système nerveux, nous met en communion avec le soleil intérieur. Etablir un lien adéquat entre la plante extérieure et la plante intérieure complète ainsi le circuit de lumière et de vie et établit la libre circulation de conscience dans laquelle l'esprit se libère, fusionne les soleils intérieur et extérieur, réunit l'extérieur avec l'intérieur créant un festival de ravissement dans la vie.

L'usage approprié d'une plante, lorsque son véritable pouvoir est libéré, implique une communion avec elle. Lorsque nous sommes un avec la plante, elle revitalise notre système nerveux et fortifie notre perception. Cela implique de considérer les plantes comme sacrées, comme moyen de communier avec la nature entière. Chaque plante, telle un *mantra*, aidera alors à actualiser le potentiel de vie cosmique qu'elle représente.

C'est la raison pour laquelle, de nombreux peuples anciens avaient du respect pour le règne végétal. Ce ne signifiait pas qu'ils avaient une crainte superstitieuse, ni une simple sensibilité envers la beauté, mais qu'ils étaient réceptifs au pouvoir conféré par les plantes. La force ne nous est pas transmise par simple absorption, mais lorsque nous sommes dans un état d'entière communion avec elle.

Les sages de l'Inde ancienne abordaient les soins et les plantes médicinales avec une telle conscience. Leur science n'était pas empirique mais était une forme de participation directe. L'expérimentation implique une distance, une séparation entre l'observateur et l'observé, le sujet et l'objet donnant lieu à un intermédiaire, à des mesures et à des interprétations. En disséquant un cadavre, on ne peut percevoir l'âme. La perception directe, ou méditation, est la science du yoga. Le yoga favorise la révélation de l'essence et de la chose en soi. Quand cela a lieu, il se produit une entière révélation du potentiel matériel et spirituel.

A travers le yoga de la perception, les sages ont compris le langage des plantes. Celles-ci leur ont dévoilé leurs secrets dont nombreux sont beaucoup plus subtils que les découvertes prove-



nant des analyses biochimiques. Aborder les plantes comme l'ont fait les sages de l'antiquité, non pas comme des objets pour assouvir un but égotique mais comme partie intégrante de notre propre unité, nous révélera alors leur vraie valeur pour un usage désintéressé.

Devenir un véritable herboriste implique alors de devenir un sage. Cela signifie aussi être sensible à l'être des plantes, communier dans une conscience réceptive avec la plante-lumière de l'univers. Cela signifie apprendre à écouter lorsque la plante nous parle, parler à la plante comme à un autre être humain et la considérer comme notre maître.

LE FONDEMENT DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

LE FONDEMENT SPIRITUEL

A fin de comprendre la façon dont l'Ayurvéda aborde les plantes, on doit pénétrer son système de base qui constitue une science globale de guérison incluant les aspects physiques, psychologiques et spirituels de la vie.

Les anciens sages de l'Inde envisageaient deux principes fondamentaux à l'origine de l'existence : *Purusha*, l'Esprit Primordial, le principe doué de sensations et de conscience ; et *Prakriti* ou la Grande Nature, le principe de créativité. L'union de ces deux principes, l'Esprit et la Matière, donne naissance à tout.

Toutefois, ces deux principes sont aussi un, le Deux-en-Un primordial, la Conscience et sa force créatrice et exécutrice, *Shiva/Shakti*. A l'intérieur de chaque chose se trouve l'essence, l'individualité, la conscience - le *Purusha*. A l'intérieur de chaque chose se trouve aussi le pouvoir de manifestation, la capacité de développement de la création - *Prakriti*.

De l'union initiale de ces deux grandes forces est née l'Intelligence Cosmique, *Mahat*, qui contient les semences de toute manifestation. Toutes les lois de la nature sont inhérentes à *Mahat*.

L'Intelligence Cosmique existe aussi chez l'être humain, en tant qu'intelligence individuelle. Elle est ainsi appelée *Buddhi*, permettant d'éveiller, de développer pleinement celui qui devient illuminé et un *Buddha*. *Buddhi* est notre capacité de perception, notre aptitude à discerner le réel de l'irréel.

Mais cette intelligence, dans son évolution vers les formes matérielles, peut donner naissance à l'ego, le sens du soi séparé, ou *Ahamkara*. Il est le principe de division car seul notre sens de l'ego séparé nous sépare de l'unité de la vie.



A son tour, l'ego donne naissance à l'esprit conditionné ou conscience conditionnée appelée *Manas* qui, telle notre sensation de conscience de soi, crée un champ de pensées protectrices autour de lui, dans lequel nous sommes prisonniers.

Cela nous lie finalement avec l'inconscient collectif appelé *Chitta*, le réservoir de pensées de tout mental limité. A travers *Chitta*, nous restons sous l'influence de latences, de compulsions et de pulsions provenant des premiers stades de l'évolution remontant au domaine animal et antérieur.

L'Ayurvéda aspire à une vie en harmonie avec l'Intelligence Cosmique, dans laquelle notre intelligence se perfectionne afin de nous unir à nouveau avec la nature ; et à travers la nature, pour nous unir à notre soi véritable et à l'esprit, le *Purusha*. Ceci est le fondement spirituel de l'Ayurvéda, qui est identique à celui du yoga et le fondement de la psychologie ayurvédique.

Cela requiert l'éveil de l'intelligence, au-delà des règles de l'ego. L'ego est la base de toutes les déviations de la nature. La santé est naturelle, *Prakriti*. La maladie est artificielle, *Vikriti*. Ainsi, la plupart des maladies, à part celles provenant du cours du temps, proviennent du déséquilibre psychologique né de la conscience superflue du soi.

LES TROIS GUNAS

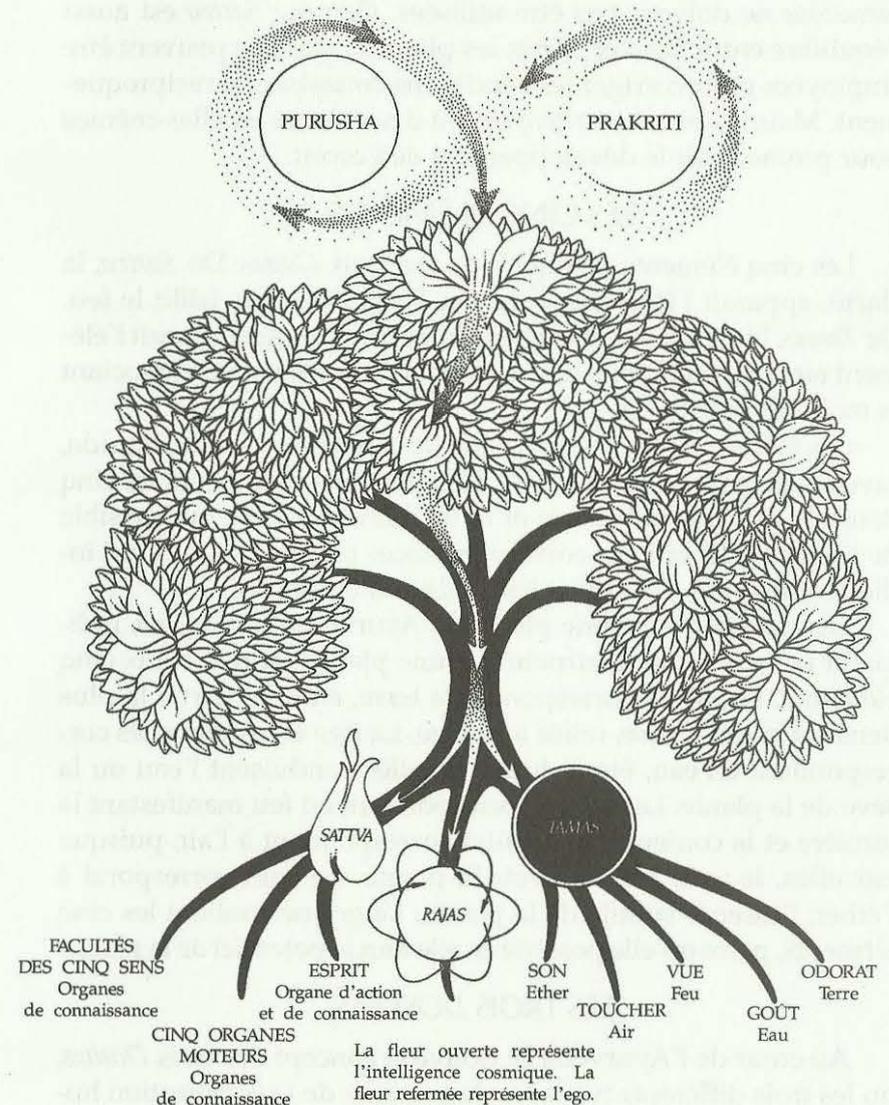
Prakriti consiste en trois qualités basiques, les trois attributs premiers (appelés *gunas* en sanskrit) : *Sattva*, principe de lumière, de perception, d'intelligence et d'harmonie ; *Rajas*, principe d'énergie, d'activité, d'émotion et de turbulence ; *Tamas*, principe d'inertie, d'obscurité, de lourdeur d'esprit et de résistance.

Alors que chacune de ces trois qualités est nécessaire dans la nature, *Sattva* est la qualité correcte de l'esprit. *Rajas* et *Tamas*, dans l'esprit, deviennent des impuretés affaiblissant notre pouvoir de perception.

Les individus chez qui *Sattva* prédomine accordent de la valeur à la vérité, à l'honnêteté, à l'humilité et au bien de tous. Ceux chez qui *Rajas* prédomine valorisent le pouvoir, le prestige, l'autorité et le contrôle. Les individus dominés par *Tamas* demeurent prisonniers de la peur, de la servilité, de l'ignorance et des forces de destruction.



DIAGRAMME 1 ÉVOLUTION COSMIQUE





Ainsi, il est important de suivre un style de vie à prédominance *sattvique*. Comme ces trois qualités existent dans toute la nature, il est important d'utiliser des aliments et des plantes qui sont principalement de nature *sattvique*. Dans cette optique, l'Ayurvéda classe les plantes selon les trois *gunas*.

Cela ne veut pas dire que les plantes de nature *rajasique* ou *tamasique* ne doivent pas être utilisées. Comme *Sattva* est aussi l'équilibre entre *Rajas* et *Tamas*, les plantes *rajasiques* peuvent être employées pour corriger les conditions *tamasiques* et réciproquement. Mais les plantes *sattviques* ont des valeurs en elles-mêmes pour promouvoir le développement de l'esprit.

LES CINQ ÉLÉMENTS

Les cinq éléments émergent de ces trois *Gunas*. De *Sattva*, la clarté, apparaît l'élément éther. De *Rajas*, l'énergie, jaillit le feu. De *Tamas*, l'inertie, paraît la terre. Entre *Sattva* et *Rajas*, paraît l'élément air subtil et mobile. Entre *Rajas* et *Tamas*, naît l'eau associant la mobilité et l'inertie.

Ces éléments sont les cinq états de la matière : solide, liquide, rayonnant, gazeux et éthérique. Ces éléments définissent les cinq densités de toute substance et toute matière visible ou invisible de l'univers. Ils ont des correspondances psychologiques qui indiquent les états d'esprit et les qualités d'émotions.

Les cinq parties d'une plante en Ayurvéda, *panchangam*, indiquent la façon dont la structure d'une plante est reliée aux cinq éléments. La racine correspond à la terre, étant la partie la plus dense et la plus basse, reliée à la terre. La tige et les branches correspondent à l'eau, étant donné qu'elles conduisent l'eau ou la sève de la plante. Les fleurs correspondent au feu manifestant la lumière et la couleur. Les feuilles correspondent à l'air, puisque par elles, le vent fait mouvoir la plante. Le fruit correspond à l'éther, l'essence subtile de la plante. La graine contient les cinq éléments, parce qu'elle possède en elle tout le potentiel de la plante.

LES TROIS DOSHAS

Au cœur de l'Ayurvéda se trouve le concept des trois *Doshas*, ou les trois différents types fondamentaux de la constitution hu-



maine. De l'éther et de l'air provient *Vata* ; du feu et d'un aspect de l'eau provient *Pitta* ; de l'eau et de la terre provient *Kapha*. Par les éléments et les *Doshas*, nous déterminons la nature élémentaire des différents individus et nous établissons une ligne de traitement spécifique pour leurs besoins.

Les 3 doshas peuvent être reconnus par leurs attributs :

VATA est sec, froid, léger, mobile, subtil, dur, rugueux, changeant et clair. Il est le plus puissant des *Doshas*, étant la force vitale elle-même et le plus puissant à créer des maladies. Il gouverne tout mouvement et contient *Pitta* et *Kapha* à la fois.

PITTA est chaud, léger, fluide, subtil, vif, malodorant, doux et clair. Il gouverne la chaleur, la température et toutes les réactions chimiques.

KAPHA est froid, humide, lourd, lent, émoussé, statique, doux, dense et trouble. Il maintient la substance, le poids, la cohérence du corps. *Vata*, dans son état naturel, maintient l'énergie de la volonté, l'inspiration, l'expiration, le mouvement, la libération des impulsions, l'équilibre tissulaire, l'acuité sensorielle. Lorsqu'il est aggravé, il cause la sécheresse, la coloration foncée, le désir de chaleur, les tremblements, la distension abdominale, la constipation, la perte de force, l'insomnie, la perte de l'acuité sensorielle, l'incohérence d'élocution et la fatigue.

Pitta, dans son état normal, est responsable de la digestion, la chaleur, la perception visuelle, la faim, la soif, l'éclat de la peau, l'intelligence, la détermination, le courage et la douceur du corps. Aggravé, il provoque la coloration des urines, des selles, des yeux et de la peau en jaune et il peut entraîner la faim, la soif, les sensations de brûlure et l'insomnie.

Kapha, dans son état normal, est responsable de la fermeté et de la stabilité, du maintien des fluides corporels, de la lubrification des articulations, des émotions positives telles que la paix, l'amour et le pardon. Aggravé, il entraîne la perte du pouvoir digestif, l'accumulation de flegme et de mucus, l'épuisement, la sensation de lourdeur, la pâleur, la sensation de froid, le relâchement des membres, la difficulté à respirer, la toux, l'excès de sommeil.



Vata réside dans le côlon, les hanches, les cuisses, les oreilles, les os et dans le sens du toucher. Son siège principal est le côlon, où il s'accumule, cause des maladies et d'où il peut être expulsé directement hors du corps.

Pitta réside dans l'intestin grêle, l'estomac, la sueur, le sébum, le sang, le plasma et la vue. Son siège principal est l'intestin grêle où il s'accumule et d'où il peut être expulsé directement hors du corps.

Kapha réside dans la poitrine, la gorge, la tête, le pancréas, les côtes, l'estomac, le plasma, la graisse, le nez et la langue. Son siège principal est l'estomac où il s'accumule et cause des maladies, et d'où il peut être expulsé directement hors du corps.

Détermination de la constitution individuelle

La constitution individuelle est acquise à la naissance et reste constante toute la vie. Bien qu'il y ait trois constitutions générales types selon le *Dosha* prédominant, il existe aussi des combinaisons et des variations. Par exemple, deux *Doshas* peuvent coexister avec des forces égales. Les indications suivantes ne sont pas destinées à créer des stéréotypes, mais à simplement montrer des conditions et des tendances excessives typiques.

VATA

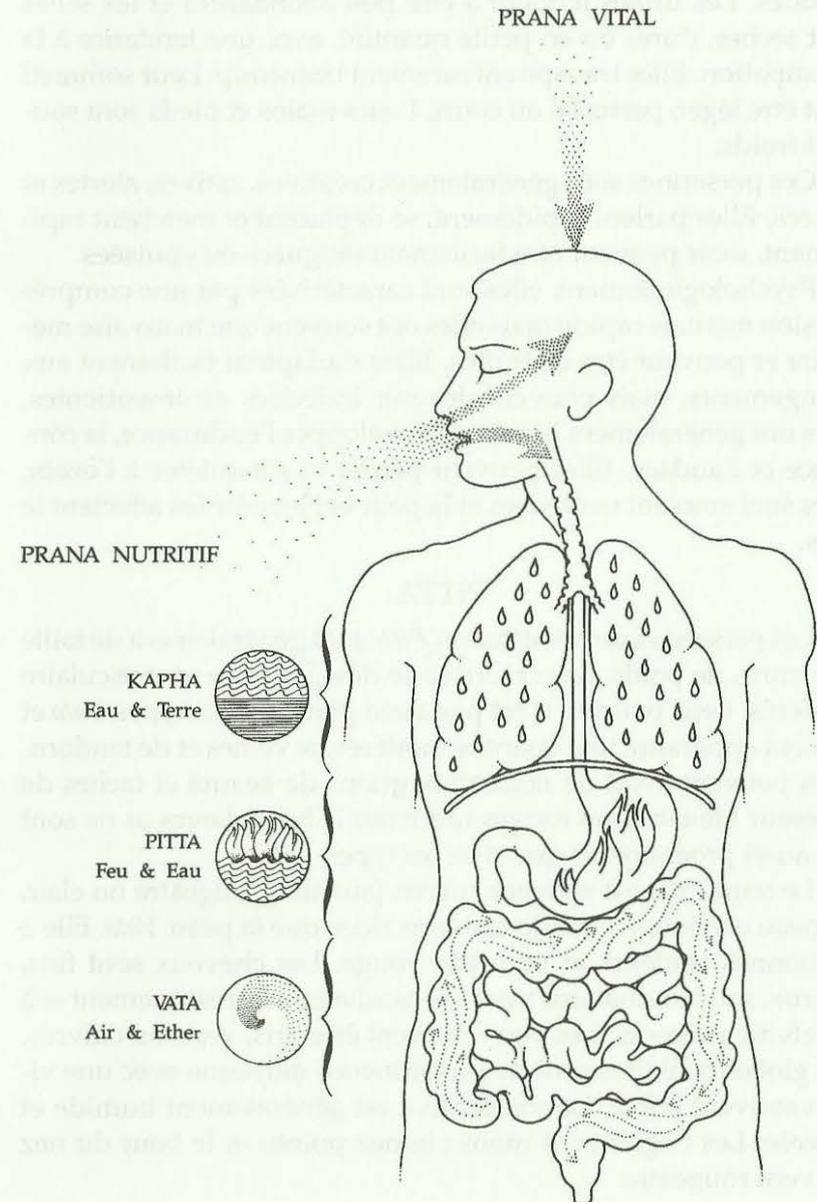
Les personnes de constitution *Vata* tendent à être insuffisamment développées physiquement. Leur poitrine est plate, leurs veines, muscles et tendons sont visibles. Leur teint est brun, tandis que leur peau souvent froide, rugueuse, sèche ou craquelée. Elles ont généralement quelques grains de beauté souvent foncés.

En général, les personnes *Vata* sont soit grandes, soit petites avec une ossature fine révélant des articulations proéminentes dues à un développement musculaire faible. Leurs cheveux sont le plus souvent bouclés, peu abondants, avec des cils fins. Leurs yeux sont souvent petits, vifs, souvent caves ou manquant d'éclat, avec une conjonctive sèche et un peu sombre. Les ongles peuvent être cassants ou rugueux ; le nez courbé ou retroussé.



DIAGRAMME 2

LES SIÈGES DE VATA, PITTA, KAPHA





Physiologiquement, leur appétit et digestion sont variables. Elles peuvent parfois consommer un repas copieux avec facilité, et d'autres fois n'avoir aucun appétit. Elles préfèrent les boissons chaudes. Les urines tendent à être peu abondantes et les selles sont sèches, dures ou en petite quantité, avec une tendance à la constipation. Elles transpirent rarement beaucoup. Leur sommeil peut être léger, perturbé ou court. Leurs mains et pieds sont souvent froids.

Ces personnes sont généralement créatives, actives, alertes et agitées. Elles parlent rapidement, se déplacent et marchent rapidement, mais peuvent être facilement fatiguées ou épuisées.

Psychologiquement, elles sont caractérisées par une compréhension mentale rapide mais elles ont souvent une mauvaise mémoire et peuvent être distraites. Elles s'adaptent facilement aux changements, mais peuvent devenir indécises ou impatientes. Elles ont généralement besoin de développer l'endurance, la confiance et l'audace. Elles peuvent penser et s'inquiéter à l'excès. Elles sont souvent nerveuses et la peur et l'anxiété les affectent le plus.

PITTA

Les personnes de constitution *Pitta* sont généralement de taille moyenne, de poids, de carrure et de développement musculaire modérés. Leur poitrine n'est pas aussi plate que les types *Vata* et laissent apparaître une quantité modérée de veines et de tendons. Elles peuvent avoir de nombreux grains de beauté et taches de rousseur bleuâtres ou rouges tirant sur le brun. Leurs os ne sont pas aussi proéminents que chez les types *Vata*.

Le teint *Pitta* est souvent cuivré, jaunâtre, rougeâtre ou clair. La peau est douce, chaude et moins ridée que la peau *Vata*. Elle a de bonnes couleurs et peut être rouge. Les cheveux sont fins, soyeux, roux ou châains avec une tendance au grisonnement et à la calvitie précoces. Les yeux peuvent être gris, verts ou cuivrés. Les globes oculaires sont de proéminence moyenne avec une vision souvent faible. La conjonctive est généralement humide et cuivrée. Les ongles sont mous ; le nez pointu et le bout du nez souvent rougeâtre.



Physiologiquement, les individus *Pitta* possèdent un métabolisme puissant, une bonne digestion, et un bon appétit. Ils absorbent généralement de grandes quantités de nourriture et de liquide et apprécient les boissons froides. Leur sommeil est de durée moyenne mais ininterrompu, et leurs selles sont abondantes, jaunâtres et molles. Leur transpiration est généralement abondante. Leur température du corps est élevée et leurs pieds et mains sont souvent chauds. Ils ne supportent pas facilement le soleil et la chaleur.

Psychologiquement, les individus *Pitta* ont de bons pouvoirs de compréhension ; ils sont intelligents et vif et souvent de bons orateurs. Leurs tendances émotionnelles sont la colère, la jalousie et parfois la haine. Ils sont souvent ambitieux et aiment être des meneurs.

KAPHA

Les individus *Kapha* ont généralement un corps bien développé. Ils ont toutefois tendance à l'excès de poids. Leur poitrine est large et développée ; leurs veines et tendons ne sont pas visibles à cause de l'épaisseur de leur peau. Leur développement musculaire est bon et leurs os ne sont pas proéminents.

Le teint de la peau *Kapha* est souvent clair, blanc ou pâle. Leur peau a tendance à être douce, huileuse, moite et froide. Leurs cheveux sont épais, foncés, doux et ondulés. Leurs yeux sont denses, noirs ou bleus ; le blanc des yeux est généralement prononcé, grand et attirant. La conjonctive est rarement rougeâtre.

Physiologiquement, les personnes *Kapha* ont un faible appétit mais régulier ; leur digestion est lente et consomment moins de nourriture que les autres types. Ils ont tendance à se déplacer lentement. Leurs selles sont généralement molles, pâles et évacuées lentement. Leur transpiration est modérée. Leur sommeil est profond, prolongé ou excessif. Ils ont généralement une forte endurance et une bonne résistance, ils sont souvent en bonne santé et satisfaits.

Psychologiquement, ils ont tendance à être tolérants, calmes, indulgents, aimants. Leur aspect négatif est l'avidité, l'attachement, l'envie et la possessivité. Leur compréhension est lente mais définitive. Bien qu'ils mettent du temps à comprendre les choses, ils les retiennent bien.



TABLEAU DE LA CONSTITUTION HUMAINE (PRAKRITI)



ASPECT DE LA CONSTITUTION	VATA	PITTA	KAPHA
<input type="radio"/> Carrure	Fine	Modérée	Grande
<input type="radio"/> Poids du Corps	Faible	Modéré	Lourd
<input type="radio"/> Peau	Sèche, rugueuse, froide, brune, très foncée	Douce, huileuse, chaude, claire, rouge, jaunâtre	Épaisse, huileuse, fraîche, pâle, blanche
<input type="radio"/> Cheveux	Noirs, secs, crépus	Doux, gras, blonds, gris précoces, roux	Épais, gras, ondulés, sombres ou clairs
<input type="radio"/> Dents	Proéminentes, espacées, de travers, gencives émaciées	Taille modérée, gencives affaiblies ou saignantes	Fortes, blanches, pleines, bien formées
<input type="radio"/> Yeux	Petits, secs, vifs, bruns, noirs	Perçants, pénétrants, verts, gris, noisette	Grands, bleus, cils épais
<input type="radio"/> Appétit	Variable, faible	Bon, aiguisé, excessif	Lent mais régulier
<input type="radio"/> Tendances aux Maladies	Troubles nerveux, douleurs	Chaleur, infection, inflammation	Excès d'eau, mucus
<input type="radio"/> Soif	Variable	Excessive	Légère
<input type="radio"/> Elimination des Selles	Sèches, dures, constipation	Molles, grasses, lâches	Épaisses, grasses, lourdes, lentes
<input type="radio"/> Activités Physiques	Très actif	Modéré	Léthargique

Notes : Des cercles ont été ajoutés à côté des aspects pour déterminer un modèle général de constitution. Ecrire **V** pour Vata ; **P** pour Pitta ; **K** pour Kapha dans chaque cercle selon la description correspondant le mieux à chaque critère. Les caractéristiques différentes d'un Dosha respectif peuvent indiquer un dérèglement de ce Dosha.



ASPECT DE LA CONSTITUTION	VATA	PITTA	KAPHA
<input type="radio"/> Mental	Agité, actif, curieux	Agressif, intelligent	Calme, lent, réceptif
<input type="radio"/> Emotion en Excès	Peur, anxiété, insécurité	Agressivité, irritabilité, jalousie	Avidité, attachement, contentement de soi
<input type="radio"/> Foi	Fluctuante, changeante	Déterminée	Ferme, loyale
<input type="radio"/> Carrure	Fine	Modérée	Grande
<input type="radio"/> Mémoire	A court terme : bonne, A long terme : mauvaise	Vive	Lente mais durable
<input type="radio"/> Rêves	Rêves de vol, de saut, de courses, de peur	Fougue, colère, passions, en couleurs	Océan, eau, natation, romantiques
<input type="radio"/> Sommeil	Insuffisant, interrompu	Court mais profond	Lourd, prolongé, excessif
<input type="radio"/> Parole	Rapide, chaotique, ininterrompue	Précise, claire, coupante	Lente, monotone, mélodieuse
<input type="radio"/> Habitudes de dépenses	Dépense rapidement, de façon impulsive	Dépense modérément, méthodiquement	Dépense lentement, économise
<input type="radio"/> Pouls	Fin comme un fil, faible, se meut comme un serpent	Modéré, sautant comme une grenouille	Lent, large, puissant, se meut comme un cygne

Additionner toutes les lettres. Le Dosha totalisant le plus de points indique généralement la constitution primaire. Le Dosha venant en deuxième position indique le Dosha secondaire. Il peut arriver que deux Doshas soient relativement égaux signifiant une double constitution (ex. Vata/Pitta ; Vata/Kapha ; Pitta/Kapha). Occasionnellement, les trois Doshas peuvent être relativement égaux, indiquant dans ce cas un type tridoshique ou équilibré.



Les trois *Doshas* et les plantes

Les 3 *Doshas* existent dans les plantes comme dans la nature entière. Les plantes *Kapha* sont caractérisées par une croissance luxuriante, des feuilles et de la sève abondantes ; elles sont denses, lourdes, succulentes et contiennent beaucoup d'eau. Les plantes *Vata* ont des feuilles clairsemées, une écorce rugueuse, craquelée, des branches tordues et noueuses, un développement étioilé avec peu de sève. Les plantes *Pitta* ont des couleurs brillantes et des fleurs éclatantes ; leur force et leur sève sont modérées, cette dernière pouvant avoir des effets toxiques ou brûlants.

Le sol, le climat, les zones géographiques et les pays peuvent de même être classés selon les *Doshas*. Nous pouvons ainsi comprendre les formes de vie qu'ils produisent et la façon de nous y adapter.

La racine et l'écorce des plantes (représentant les éléments Terre et Eau) tendent à agir sur les conditions *Kapha*. Les fleurs (comme le feu) ont tendance à agir sur *Pitta*. Les feuilles et les fruits (comme l'air et l'éther) tendent à agir sur *Vata*.

Les trois *Doshas* et le traitement des maladies

Pour utiliser les plantes, ou pour appliquer efficacement toute forme de thérapie, il est nécessaire de connaître la constitution unique d'une personne, ainsi que la nature spécifique de la maladie. La médecine occidentale, et jusqu'à un certain point, la phytothérapie occidentale, ignorent cette science de la constitution individuelle.

Une même maladie peut survenir dans différentes constitutions et doit ainsi être traitée différemment. L'asthme, par exemple, peut être dû à un *Kapha* perturbé, avec de l'eau en excès dans les poumons ; à un *Vata* perturbé, avec une hypersensibilité nerveuse des poumons ; ou à un *Pitta* déséquilibré, avec une accumulation de chaleur humide dans les poumons. Le même traitement ne peut pas agir dans tous les cas. Le fait de savoir simplement qu'une plante « agit » sur une certaine maladie n'entraîne pas forcément la guérison.



D'autre part, le même problème constitutionnel, le même *Dosha* aggravé, peut donner lieu à diverses maladies, et comme telles, être traitées de la même façon, en diminuant le *Dosha* aggravé. Par exemple, un *Vata* élevé peut se manifester par une douleur sciatique, l'arthrite, la constipation, les maux de tête, la peau sèche, des gaz et l'indigestion, tous ces symptômes pouvant être soulagés par une seule méthode de traitement.

Nous avons une marche à suivre en sachant quelle maladie une plante soigne. Savoir sur quelle constitution cette plante agit nous fournit une autre marche à suivre renforçant la première. Ce sont ces deux éléments qui nous permettent de mieux déterminer le traitement qui sera véritablement efficace.

LES SEPT *DHATUS* ET *OJAS*

L'Ayurvéda classe les plantes selon les *dhatu*s ou tissus sur lesquels elles agissent. Ce système détient aussi la connaissance des plantes et des substances spécifiques (minéraux et métaux) qui agissent sur les tissus subtils, y compris les nerfs et les organes reproducteurs.

Le sperme, ou tissu reproducteur, est l'essence de tous les tissus corporels et contient en lui non seulement le pouvoir de reproduction mais aussi celui de régénération. L'essence du sperme reproductrice, la crème du corps, est appelée *Ojas*, signifiant « ce qui revigore ». *Ojas* est donc l'essence du corps, la substance de toutes les sécrétions hormonales qui soutient le système immunitaire.

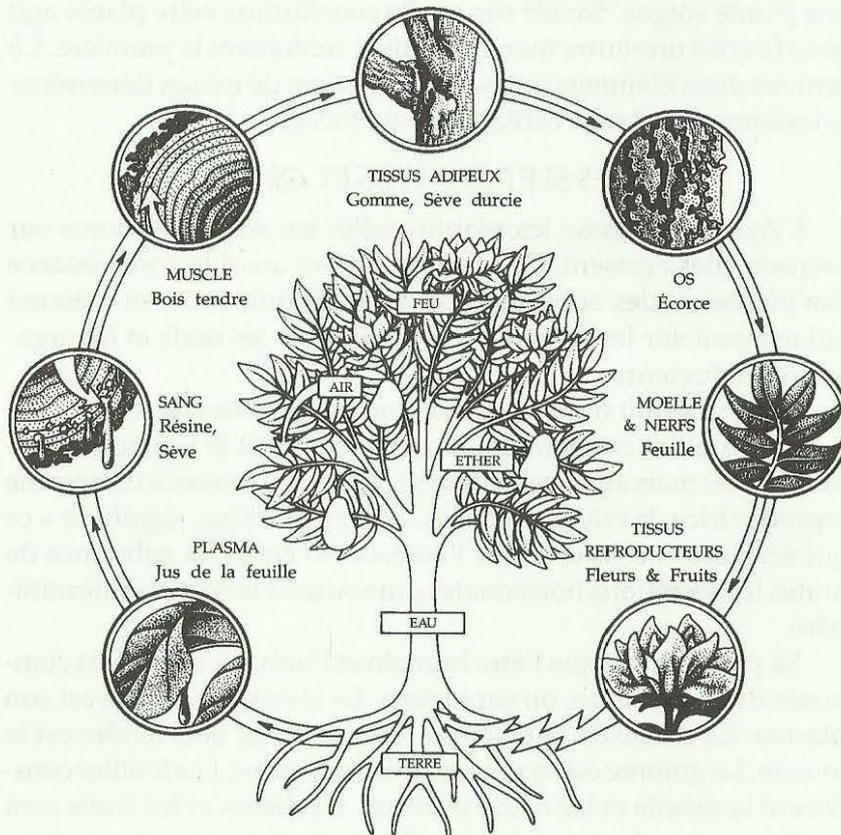
La plante, ainsi que l'être humain et l'univers même, est composée de sept *Dhatu*s, ou sept plans. La sève de la plante est son plasma. La résine de la plante est son sang. Le bois tendre est le muscle. La gomme est sa graisse. L'écorce, ses os. Les feuilles constituent la moelle et les tissus nerveux. Les fleurs et les fruits sont les tissus reproducteurs. L'arbre fleuri représente ces tissus dans l'état le plus développé. L'arbre est au monde végétal ce que l'être humain est au règne animal.

Les *Dhatu*s de la plante agissent sur les *Dhatu*s correspondants du corps humain : sa sève agit sur notre plasma ; sa résine agit sur notre sang ; le bois tendre agit sur nos muscles ; la gomme,



DIAGRAMME 3

LES SEPT DHATUS DANS LES PLANTES



sur nos tissus adipeux ; l'écorce, sur nos os ; les feuilles, sur notre moelle et nos nerfs ; les fleurs et les fruits sur nos organes reproducteurs. Les graines de la plante traitent ainsi les maladies congénitales et leur dysfonctionnement en vertu de leur affinité avec notre propre semence et racine congénitale.

De même, les plantes possèdent leur propre Ojas, l'énergie et l'amour au sein de leur système. Mais, utilisées avec amour, elles peuvent transmettre leur Ojas. Les remèdes élaborés avec amour, même s'ils n'ont pas de validité thérapeutique, peuvent avoir une action puissante. L'amour est la véritable force de guérison ; les plantes et les autres moyens ne sont que de simples véhicules.

Il y a des plantes spécifiques, telles que l'*ashwagandha*, qui contiennent des quantités élevées d'Ojas, et il y a des façons spécifiques de les préparer en les aidant à transmettre leur pouvoir directement. Les *mantras* et la méditation font partie de ce procédé.

Il est alors possible d'envisager la plante comme étant un être humain, et l'être humain comme étant une plante, tous deux étant composés des sept *Dhatus*. Dans une telle méditation, nous harmonisons les tissus de notre corps avec les grands pouvoirs guérisseurs de la nature.

Consulter le livre *AYURVEDA : Science de l'Autoguérison*, p. 51 à 53, pour plus d'informations sur ce sujet.

LES CINQ PRANAS

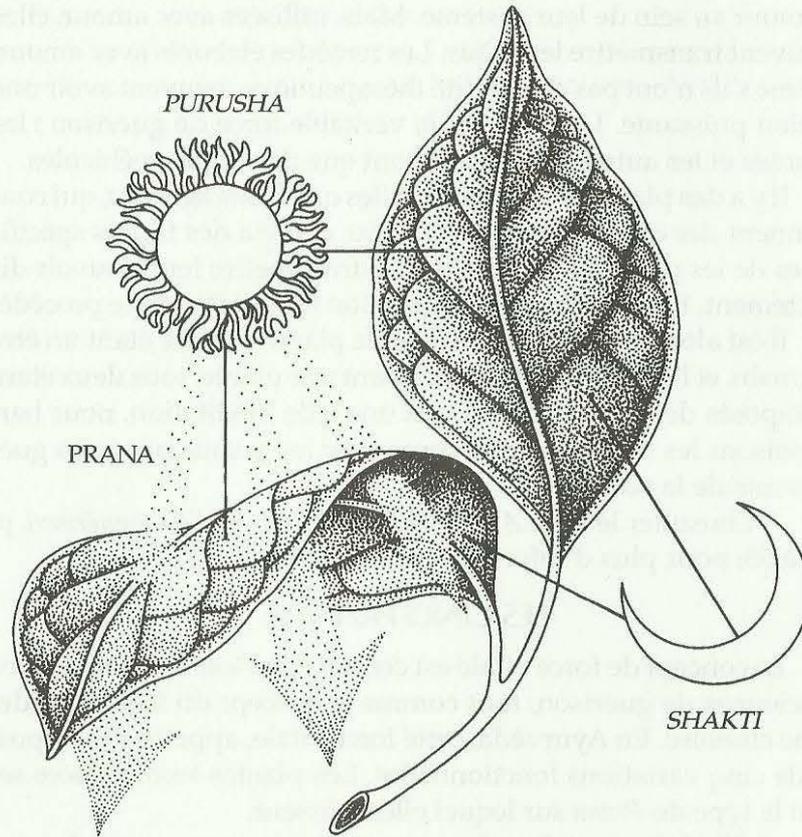
Le concept de force vitale est central dans toutes les traditions anciennes de guérison, tout comme le concept du Chi en médecine chinoise. En Ayurvéda, cette force vitale, appelée *Prana*, possède cinq variations fonctionnelles. Les plantes sont classées selon le type de *Prana* sur lequel elles agissent.

- 1) *PRANA* : situé dans le cerveau, il a un mouvement descendant, gouvernant l'inspiration et la déglutition. Il est lié à l'intelligence, au pouvoir des fonctions sensorielles et motrices, et principalement aux systèmes respiratoire et nerveux.
- 2) *VYANA* : situé dans le cœur, il agit à travers tout le corps, gouvernant le système circulatoire et le mouvement des articulations et des muscles.
- 3) *SAMANA* : situé dans l'intestin grêle, il gouverne le système digestif.



DIAGRAMME 4

LA RESPIRATION DES PLANTES



Les côtés droits et supérieurs de la feuille représentent le Purusha, la force masculine et l'énergie solaire qui est l'inspiration. Les côtés gauches et inférieurs de la feuille représentent la Shakti, la force féminine et l'énergie lunaire qui est l'expiration.



4) *UDANA* : situé dans la gorge, il gouverne la parole, l'énergie, la volonté, l'effort, la mémoire et l'expiration.

5) *APANA* : situé dans le bas-ventre, il gouverne toutes les éliminations : selles, urine, sperme, fluide menstruel et la libération du fœtus.

Ces cinq *Pranas* sont couramment appelés les 5 *Vayus* (*Vayu* signifie air ou force motivante). Ils correspondent à la division en cinq de la force vitale et à la différenciation fonctionnelle de leur effet sur le système nerveux.

LES CANAUX DU CORPS (*SROTAS*)

L'Ayurvéda perçoit le corps humain comme étant composé d'innombrables canaux. Ceux-ci maintiennent le métabolisme des différents tissus, régissant leur processus d'assimilation et d'élimination. La maladie correspond ainsi à une altération du flux à travers ces canaux : flux excessif, flux insuffisant, flux dans la mauvaise direction, flux dans des canaux inappropriés ou obstruction du flux.

Le principal facteur de maladie provient d'un engorgement du flux dans les canaux. Celui-ci peut provenir des humeurs biologiques, *Vata*, *Pitta* ou *Kapha* ou de l'accumulation de toxines (*Ama*, voir p. 77). Le maintien d'une circulation appropriée dans les canaux est essentiel pour rester en bonne santé et pour la prévention des maladies.

Certains de ces systèmes sont identiques aux systèmes de la physiologie occidentale ; d'autres sont semblables au concept de méridiens de la médecine chinoise. Les plantes sont classées suivant le système de canaux qu'elles affectent. Les canaux sont les suivants :

1) *Pranavaha srotas* : canaux qui transportent le souffle ou *Prana*. Ils sont semblables au système respiratoire.

2) *Annavaha srotas* : canaux qui transportent la nourriture, et qui sont essentiellement identique au système digestif.

3) *Ambuvaha srotas* : canaux qui transportent l'eau ou qui régularisent le métabolisme de l'eau, ce qui est un autre aspect du système digestif.



Ces trois premiers systèmes de canaux gouvernent l'absorption de substance dans le corps. Les sept suivants alimentent les sept *Dhatus* ou tissus corporels.

4) *Rasavaha srotas* : canaux qui transportent le plasma du sang et des tissus. Ils sont spécifiquement reliés au système lymphatique mais aussi à certains aspects du système circulatoire.

5) *Raktavaha srotas* : canaux qui transportent le sang, spécifiquement la partie de l'hémoglobine, faisant également une partie du système circulatoire.

6) *Mamsavaha srotas* : canaux qui approvisionnent les tissus musculaires ou le système musculaire.

7) *Medavaha srotas* : canaux qui alimentent les tissus adipeux ou la graisse, gouvernant le métabolisme de la graisse ou le système adipeux.

8) *Asthivaha srotas* : canaux qui alimentent les os ou le système squelettique.

9) *Majjavaha srotas* : les canaux qui alimentent la moelle osseuse, les nerfs et les tissus cérébraux, essentiellement le système nerveux.

10) *Shukravaha srotas* : canaux qui gouvernent le sperme ou l'appareil reproducteur masculin.

Les trois systèmes suivants ou canaux gouvernent l'élimination des déchets hors du corps.

11) *Purishavaha srotas* : canaux qui transportent les fèces ou le système excrétoire.

12) *Mutravaha srotas* : canaux qui transportent l'urine ou le système urinaire.

13) *Svedavaha srotas* : canaux qui transportent la sueur ou le système sébacé.

Il existe deux autres systèmes pour les femmes :

14) *Artavavaha srotas* : canaux qui transportent les menstruations ou le système reproducteur féminin, situé au même endroit que *Shukravaha srotas* chez l'homme.

15) *Stanyavaha srotas* : canaux qui transportent le lait ou la lactation, qui sont un autre aspect du système hormonal féminin.



Enfin, il y a un système spécifique de canaux pour le mental. Ceux-ci se connectent principalement au *Majjavaha srotas*, le système nerveux et aussi au système reproducteur.

16) *Manovaha srotas* : canaux qui alimentent le mental ou transportent l'énergie mentale ou le système psychologique.

Dans notre classification des plantes, il se peut que la fonction des systèmes ne soit pas dissociée des tissus correspondants. Si, par exemple, nous savons qu'une plante agit sur les os, il n'est pas nécessaire de mentionner qu'elle agit sur le système osseux.

AGNI ET LES PLANTES

L'Ayurvéda considère la santé du corps comme étant le fonctionnement d'un feu biologique gouvernant le métabolisme. Ce feu est appelé *Agni*. *Agni* n'est pas seulement un symbole de puissance digestive. Au sens le plus large, *Agni* est la flamme créatrice qui agit derrière toute vie, construisant tout l'univers comme un développement progressif de lui-même et contenant ainsi en lui la clé de toute transformation.

Agni est présent non seulement chez les êtres humains mais dans toute la nature. Sa demeure spéciale se situe dans les plantes qui contiennent l'*Agni* de la photosynthèse.

Quand *Agni* est puissant, la nourriture est digérée correctement. Les toxines de toutes sortes, provenant en grande partie de particules non digérées, (appelées *Ama* en Ayurvéda), s'accumulent et entraînent des maladies.

Les plantes contiennent *Agni*, à travers lequel elles digèrent la lumière du soleil et produisent la vie. Les plantes peuvent nous transmettre leur *Agni*, leur capacité de digérer et de transformer, pouvant ainsi augmenter notre propre pouvoir de digestion ou nous permettre de digérer des substances qui nous sont normalement indigestes. L'*Agni* des plantes peut nourrir notre *Agni*. A travers cette connexion, nous nous unissons à l'*Agni* cosmique, la force créatrice de vie et de guérison.

L'*Agni* des plantes, par sa nature opposée, est attiré magnétiquement à la force vitale négative de *Ama*, ou les diverses accumulations toxiques de notre corps. Il en résulte leur neutralisation et la restauration de l'harmonie.



Les plantes peuvent être utilisées pour augmenter *Agni* et restaurer ainsi notre système immunitaire. Cela restaure la puissance de notre aura qui n'est autre que le rayonnement de notre *Agni*.

Par leur nature même, les plantes et les épices adéquates peuvent nourrir *Agni*, renforçant directement l'énergie fondamentale du couple corps et esprit, permettant ainsi une digestion correcte, non seulement de la nourriture mais aussi des expériences.

L'ÉNERGÉTIQUE DES PLANTES

L'Ayurvéda aborde les plantes à travers la science des énergies. Les propriétés des plantes sont liées systématiquement selon leurs saveurs, les cinq éléments, les effets chauffants ou rafraîchissants, l'effet post-digestif et autres puissances spécifiques qu'elles possèdent. Distinct de la complexité des analyses chimiques qui nous perdent souvent dans un labyrinthe de détails, ce simple système d'énergétique clarifie les propriétés fondamentales des plantes. Il nous procure une structure dans laquelle elles peuvent être facilement identifiées et comprises. Elles peuvent ainsi être utilisées pour la constitution et la condition individuelle.

Ce système d'énergétique pour les plantes est le principal facteur de la compréhension ayurvédique des plantes. La phytothérapie chinoise a un système similaire basé sur la saveur et l'énergie. L'absence d'un tel système dans la phytothérapie occidentale le désavantage.

Dans cet ouvrage, nous essayons d'explicitier l'action de nombreuses plantes occidentales selon le système énergétique de l'Ayurvéda. Nous espérons pouvoir combler cette lacune citée plus haut et faciliter l'usage des plantes selon le niveau de sophistication oriental. Comprendre les principes énergétiques est essentiel pour les traitements.

LA SAVEUR (*RASA*)

L'Ayurvéda soutient que la saveur des plantes n'est pas secondaire, mais qu'elle indique ses propriétés. Les différentes saveurs ont des effets différents.

D'ordinaire, nous ne relions pas la saveur aux propriétés thérapeutiques. Avec les aliments, la saveur est appréciée pour le plaisir qu'elle procure. En phytothérapie occidentale, la saveur d'une plante est prise en compte pour identifier ses effets plutôt



que pour les comprendre. Il est généralement reconnu que les plantes épicées et piquantes ont tendance à être chauffantes et stimulantes ou que les plantes amères tendent à baisser la fièvre, mais ces considérations ne sont pas devenues les fondements permettant de classer les plantes selon leur saveur.

Le mot sanskrit pour désigner la saveur, *rasa*, a plusieurs significations. Chacune d'elles nous aide à comprendre l'importance de la saveur en Ayurvéda. *Rasa* signifie « essence ». La saveur indique donc l'essence d'une plante, et est certainement le facteur principal pour comprendre ses qualités. *Rasa* signifie « sève », ainsi la saveur d'une plante reflète les propriétés de la sève qui la vivifie.

Rasa signifie « appréciation », « ravissement artistique », « note musicale ». Ainsi, la saveur communique les sentiments qui une fois de plus représentent l'essence de la plante. A travers elle, il est possible de percevoir la beauté et le pouvoir de la plante. *Rasa* signifie « circulation », « se sentir plein d'entrain », « danser », toutes les significations reflétées dans le pouvoir énergisant de la saveur.

La saveur affecte directement notre système nerveux par le *Prana*, la force vitale située dans la bouche, qui est connectée au *Prana* du cerveau. La saveur stimule les nerfs, éveille le mental et les sens pour nous rendre plein d'entrain. Ainsi, le goût stimule notre propre *rasa*, ou fluide vital. En stimulant le *Prana*, notamment les nerfs gastriques, la saveur affecte *Agni* et renforce le pouvoir de digestion. Une bonne saveur des aliments est nécessaire pour éveiller notre *Agni* et faciliter une digestion adéquate.

C'est la raison pour laquelle, les aliments insipides ne sont pas nourrissants en dépit de leurs vitamines ou sels minéraux. Sans la stimulation d'*Agni*, il n'y a pas de véritable pouvoir de digestion. Ainsi, la médecine ayurvédique a toujours inclus la science de cuisiner avec des épices adéquates. Ensemble, elles font partie du domaine de la science de phytothérapie ayurvédique.

Lorsque nous sommes malades, nous perdons notre sens du goût et notre appétit. Le goût, l'appétit et le pouvoir de digestion sont liés. Le manque de goût indique de la fièvre, une maladie, un *Agni* faible, un *Ama* élevé. Pour améliorer *Agni* et éliminer la maladie, il est nécessaire d'améliorer notre sens du goût. C'est



pourquoi les épices sont des plantes ayurvédiques si importantes. Le désir d'aliments relevés indique un *Agni* faible ou une maladie. Le problème réside dans le fait que nous avons déformé notre sens du goût avec des arômes artificiels.

La saveur est la qualité sensorielle qui appartient à l'élément eau. Les plantes sont les formes de vie appartenant à l'élément eau. La saveur reflète ainsi les énergies et les éléments qui opèrent dans une plante spécifique.

Originellement, l'eau de pluie est sans saveur, mais tous les goûts sont latents en elle. Ceux-ci sont recueillis lorsque la pluie tombe, traverse les cinq éléments de l'atmosphère et s'imprègne de leurs qualités.

L'Ayurvéda reconnaît six saveurs principales : le doux (sucré), l'acide, le salé, le piquant, l'amer et l'astringent. Elles proviennent des cinq éléments ; chaque saveur est composée de deux éléments. Le doux est composé de terre et d'eau ; l'acide, de terre et de feu ; le salé, d'eau et de feu ; le piquant, de feu et d'air ; l'amer, d'air et d'éther et l'astringent, de terre et d'air.

La saveur douce est fondamentalement celle des sucres et des féculents. L'acide est celle des produits fermentés ou acides. Le salé est celle du sel et des substances alcalines. Le piquant est la même que l'épicé ou l'âcre et est souvent aromatique. La saveur amère est celle des plantes amères comme la gentiane ou l'hydrastis. L'astringent a un effet constricteur, comme les plantes contenant du tanin, telles l'écorce de chêne.

Bien que les six saveurs transmettent les propriétés des cinq éléments, elles sont toutes basées sur l'élément eau qui les manifeste. C'est seulement lorsque la langue est humide que nous sommes en mesure reconnaître un goût.

L'ÉNERGIE (VIRYA)

Virya est l'énergie, la puissance ou le pouvoir des plantes qui est désigné en Ayurvéda comme étant échauffant ou rafraîchissant. Les plantes, par leur saveur, tendent à échauffer ou à rafraîchir le corps, produisant l'effet énergétique le plus fondamental sur le système.

Le piquant, tel que nous le connaissons couramment dans les piments, les chilis, le gingembre et autres épices chaudes, a un



effet échauffant. Les produits acides ou aigres, comme les agrumes ou les produits fermentés, tels que le vin, le yaourt, les pickles ou les cornichons, sont échauffants. La fermentation crée une combustion qui dégage de la chaleur. Le sel est aussi échauffant, ce que nous pouvons expérimenter par la sensation de brûlure qu'il produit sur les coupures ou les plaies.

Le doux est rafraîchissant puisque le sucre neutralise la sensation de brûlure dans le corps. L'amer et le froid sont souvent synonymes, comme dans les plantes amères telles que la gentiane et l'hydrastis qui réduisent la fièvre et l'inflammation. L'astringent a un effet constricteur qui est l'action des choses froides telles que la glace, comme dans les substances astringentes telles que l'Heuchère saxifrage, l'écorce de chêne et l'hamamélis.

Les plantes échauffantes entraînent les vertiges, la soif, la fatigue, la transpiration, les sensations de brûlure et accélèrent le pouvoir de digestion. Elles augmentent *Pitta*, mais font généralement diminuer *Vata* et *Kapha*.

Les plantes rafraîchissantes sont revigorantes et raffermissent les tissus. Elles calment et purifient *Pitta* et le sang, mais augmentent généralement *Vata* et *Kapha*.

« Énergie échauffante ou rafraîchissante » signifie que ces substances contiennent respectivement l'énergie du feu ou de l'eau (*agni* ou *soma*).

Par leur énergie, les six saveurs se répartissent en deux groupes :

- 1) Le piquant, l'acide et le salé provoquent la chaleur et augmentent *Pitta*.
- 2) Le doux, l'astringent et l'amer provoquent le froid et diminuent *Pitta*.

L'énergie, *Vīrya*, nous indique les effets d'une plante sur le *dosha Pitta*.

Le piquant est le plus échauffant, suivi par l'acide et le salé. L'amer est le plus rafraîchissant, suivi par l'astringent et le doux.

Autres distinctions doubles

L'autre distinction double importante concernant les saveurs, sans être un principe indépendant comme l'est l'énergie, est de savoir si les plantes sont asséchantes ou humidifiantes.



La principale qualité du *dosha Vata* est la sécheresse, alors que celle de *Kapha* est l'humidité. Les saveurs asséchantes, (l'amer, le piquant et l'astringent) augmentent *Vata* et diminuent *Kapha*. Les saveurs humidifiantes (le doux, le salé et l'acide) augmentent *Kapha* et diminuent *Vata*.

Le piquant est le plus asséchant, suivi par l'amer puis par l'astringent. Le doux est le plus humidifiant, suivi par le salé puis par l'acide.

Les plantes asséchantes sont principalement composées de l'élément air, tandis que les plantes humidifiantes sont principalement composées de l'élément eau. Elles produisent les effets propres à leurs éléments.

Une autre double distinction, moins importante, est la pesanteur ou la légèreté, à savoir si les plantes tendent à accroître la pesanteur ou la légèreté du corps. Cette distinction est semblable aux effets asséchant ou humidifiant. L'acide, par son pouvoir échauffant et son pouvoir d'améliorer la digestion, tend à être léger. L'astringent, par son effet constricteur sur les tissus, tend à être lourd.

Le doux est la saveur la plus lourde, suivi par le salé et l'astringent. L'amer est le plus léger, suivi par le piquant et l'acide. Les saveurs de qualité lourde favorisent une prise de poids et la fermeté du corps. Les saveurs de qualité légère entraînent une perte de poids, mais ont une action plus puissante pour stimuler la digestion.

VIPAKA, L'EFFET POST-DIGESTIF

Les six saveurs sont réduites à trois en ce qui concerne leurs effets post-digestifs, *vipaka*. Le doux et le salé ont un *vipaka* doux, l'acide a un *vipaka* acide, tandis que l'amer, l'astringent et le piquant ont un *vipaka* piquant.

Ces effets post-digestifs sont reliés au processus d'absorption et d'élimination, issue finale de la digestion. La première étape de digestion se produit dans la bouche et l'estomac ; elle est humidifiante, dominée par le doux. La deuxième étape de digestion se produit dans l'estomac et l'intestin grêle ; elle est échauffante, dominée par les saveurs acides ou aigres. La troi-



sième étape se déroule dans le côlon ; elle est asséchante et dominée par le piquant. De nouveau, ces étapes sont respectivement *Kapha*, *Pitta* et *Vata*.

Les plantes, particulièrement utilisées à long terme, tendent à aggraver le *dosha* dont elles possèdent le *vipaka*. Les substances douces et salées favorisent la salivation et autres sécrétions *Kapha*. Les plantes acides favorisent l'acide gastrique, la bile et autres manifestations de *Pitta*. L'amer, le piquant et l'astringent accroissent la sécheresse et les gaz dans le côlon, aggravant ainsi *Vata*.

Les *vipaka* doux et acide, par leur propriété humidifiante, favorisent une élimination facile et satisfaisante d'urine, de fèces et de gaz intestinaux. Les *vipaka* piquants, par leur propriété asséchante, entraînent une élimination difficile des déchets.

Le *vipaka* doux favorise également la sécrétion de *Kapha*, y compris le sperme et les sécrétions sexuelles, favorisant une libération aisée de sécrétion. Le *vipaka* acide accroît *Pitta* et les formations acides dans le corps et réduit le sperme et les sécrétions sexuelles (bien qu'il promeuve les autres tissus du corps).

Le *vipaka* piquant tend à causer des ballonnements, de la constipation et une miction difficile. Il réduit le sperme et les sécrétions sexuelles et entraîne un écoulement difficile de ces sécrétions.

Les *vipakas* doux et acide aggravent également *Kapha*, tandis qu'ils soulagent *Vata*. Le *vipaka* piquant aggrave *Vata*, tandis qu'il soulage *Kapha*. Le *vipaka* acide aggrave *Pitta*, alors que le *vipaka* doux le soulage. Le *vipaka* piquant tend à aggraver *Pitta* sur une longue période.

L'effet post-digestif nous fournit une autre indication pour comprendre l'effet des plantes, notamment pour un usage à long terme. Ce concept est unique et propre à l'Ayurvêda.

PRABHAVA, LA PUISSANCE SPÉCIFIQUE

La saveur, l'énergie, l'effet post-digestif font seulement partie d'une structure générale pour comprendre les propriétés des plantes. Les plantes possèdent aussi des qualités plus subtiles et plus spécifiques transcendant la pensée et ne pouvant pas s'intégrer



dans un système énergétique. *Prabhava* peut être appelé « la puissance spécifique » de la plante. C'est son originalité, en dehors de toutes règles générales la concernant.

Certaines plantes possèdent une propriété en désaccord avec ses énergies fondamentales. Par exemple, bien qu'il soit classé comme ayant une énergie échauffante, le basilic favorise la baisse de toutes sortes de fièvres, même de celles causée par la chaleur. Certaines propriétés des plantes, telles que l'action purgative puissante, ne sont pas définies par les seules énergies. D'autres plantes, partageant les mêmes énergies, peuvent différer énormément quant à leurs puissances spécifiques ; l'une peut être purgative tandis que l'autre non. Tout cela appartient à *prabhava*.

Prabhava inclut les propriétés occultes des plantes, leur capacité à affecter le mental et le psychisme à un niveau direct et subtil. Le pouvoir spécifique des *mantras* et des rituels transcendant la pensée, et l'usage externe des pierres précieuses pour effectuer des transformations internes sont aussi du ressort de *prabhava*. *Prabhava* inclut l'action de l'aura, l'effet astral, l'effet magnétique et la radiation. Même certaines maladies, comme le cancer, proviennent d'une espèce de *prabhava* ou prédisposition spéciale, dont l'étiologie transcende la pensée et le raisonnement de l'esprit matérialiste.

L'Ayurvêda prend en compte les effets occultes et spirituels des substances et ne se limite pas aux théories basées sur les concepts matérialistes ou chimiques. Cette science comprend la valeur et la limite des systèmes et les utilise seulement comme guide et non comme règle rigide. Cette orientation spirituelle, pourrait-on dire, est le *prabhava* de l'Ayurvêda, le pouvoir spécial que l'on peut en tirer.

Tandis que le *prabhava* des plantes de l'Inde est en grande partie connu, celui des plantes occidentales est amplement inconnu voire oublié. Les Amérindiens avaient certainement une connaissance similaire qui s'est perdue lors de la déprédation des hommes blancs. Nous devons appliquer avec soin et cohérence la science des énergies aux plantes occidentales, tout en sachant que les exceptions font aussi la règle.



DESCRIPTION DES SIX SAVEURS

I. DOUX (SUCRÉ)

«Le doux (puisque'il est de même nature que le corps humain, dont les tissus sont de saveur douce) favorise la croissance de tous les tissus corporels et d'*Ojas*. Favorisant la longévité, il est adoucissant pour les cinq organes des sens et le mental et procure de la vigueur et un beau teint. Le doux apaise *Pitta*, *Vata* et les effets du poison. Il soulage également la soif et les sensations de brûlure, favorise la santé et la croissance de la peau et des cheveux ; il est bon pour la voix et l'énergie.

«Le doux est nourrissant, vitalisant et procure la satisfaction, accroît la corpulence et entraîne la fermeté. Il soigne la faiblesse, l'émaciation et aide les personnes affaiblies par la maladie. Il est rafraîchissant pour le nez, la bouche, la gorge, les lèvres et la langue, et soulage les crises et les évanouissements. Saveur préférée des insectes, notamment des abeilles et des fourmis, le doux est humide, rafraîchissant et lourd.

«Toutefois, quand il est trop utilisé, seul ou en excès, le doux entraîne l'obésité, la flaccidité, la paresse, le sommeil excessif, la lourdeur, la perte d'appétit, la faiblesse digestive, la croissance anormale des muscles de la bouche et de la gorge, la difficulté respiratoire, la toux, la miction difficile, la torpeur intestinale, la fièvre provenant des rhumes, la distension abdominale, la salivation excessive, la perte de sensation, la perte de la voix, le goitre, l'inflammation des ganglions lymphatiques, le gonflement des jambes et du cou, les accumulations dans la vessie et les vaisseaux sanguins, l'accumulation de mucus dans la gorge et les yeux et autres maladies d'origine *Kapha*.»

(*CHARAKA SAMHITA XVI. 43.*)

Le doux, selon la phytothérapie occidentale, est nutritif, tonique et régénérant. Il accroît le sperme, le lait et les tissus nerveux et favorise la régénération des tissus internes et externes. Il est lénifiant, émoullissant, humidifiant, assouplissant et calmant.

Plantes douces : le doux se trouve dans les plantes contenant des sucres, de l'amidon ou du mucilage. Il inclut les saveurs fades, amylicées et plaisantes et peut se mélanger aux saveurs secondaires moins agréables. Il est relativement rare. Les plantes typiquement douces incluent les amandes, les racines de con-



soude, les dattes, le fenouil, les graines de lin, la réglisse, le capillaire de Montpellier, la guimauve, le psyllium, les raisins secs, les graines de sésame, l'orme et le sceau de Salomon. Le doux présent dans les plantes peut être accru en préparant les plantes avec des formes variées de sucre complet, de miel ou en les cuisant avec du lait.

TABLEAU DES SIX SAVEURS

RASA	ÉLÉ- MENTS	ÉNERGIE	EFFET POST- DIGESTIF	HUMIDE / SEC	LOURD / LÉGER
Doux	Terre et eau	Rafraîchissant	- 3 Doux	Humide - 1	Lourd - 1
Acide	Terre et feu	Echauffant	- 2 Acide	Humide - 3	Léger - 3
Salé	Eau et feu	Echauffant	- 3 Doux	Humide - 2	Lourd - 2
Piquant	Air et feu	Echauffant	- 1 Piquant	Sec - 2	Léger - 2
Amer	Air et éther	Rafraîchissant	- 1 Piquant	Sec - 1	Léger - 1
Astringent	Terre et air	Rafraîchissant	- 2 Piquant	Sec - 3	Lourd - 3

1 - premier degré, action la plus puissante

2 - deuxième degré, action moyenne

3 - troisième degré, action la plus faible

II. ACIDE

«L'acide améliore la saveur des aliments, attise le feu digestif, augmente la corpulence, revigore, éveille l'esprit, procure de la stabilité aux sens, accroît la force, chasse les gaz intestinaux et les flatulences, procure de la satisfaction émotionnelle, favorise la salivation, la déglutition, l'humidification et la digestion des aliments et nourrit. Il est léger, chaud et humide.

«Toutefois, quand il est trop utilisé, seul ou en excès, l'acide crée une sensibilité dentaire, provoque la soif, le clignement des yeux, la chair de poule, liquéfie *Kapha*, aggrave *Pitta*, et développe une accumulation de toxines dans le sang. Il atrophie les muscles, rend le corps flasque, crée des oedèmes chez les personnes faibles, blessées et convalescentes. Par ses propriétés échauffantes, il favorise la maturation et la suppuration des plaies, des blessures, des brûlures, des fractures et autres lésions. Il provoque une sensation de brûlure dans la gorge, la poitrine et le cœur.»

(*CHARAKA SAMHITA XVI. 43.*)



L'acide, selon la phytothérapie occidentale, est stimulant, favorise la digestion, accroît l'appétit, est carminatif (aide à dissiper les flatulences). Il est nourrissant pour tous les tissus corporels, sauf pour les tissus reproducteurs (*shukra dhātu*). Il favorise le métabolisme, la circulation ainsi que le fonctionnement sensoriel et cérébral.

L'acide provient en grande partie de la présence d'acides variés dans les plantes, telles que les fruits acides. L'acide est plus rare que le doux. Les plantes typiquement acides comprennent les baies d'aubépine, le citron, la lime, les framboises et le cynorhodon. L'acide dans les plantes peut être accru en les faisant fermenter, comme le vin à base de plantes ou les teintures dans l'alcool (dont le goût est acide).

III. SALÉ

«Le salé favorise la digestion, est humidifiant, attise le feu digestif ; il est coupant, mordant, tranchant, fluide. Il agit comme sédatif, laxatif, et débloquent. Le salé diminue *Vata*, soulage les raideurs, les contractions, ramollit les accumulations et annule les autres saveurs. Il favorise la salivation, liquéfie *Kapha*, nettoie les vaisseaux, amollit tous les organes du corps, donne du goût aux aliments. Il est lourd, huileux et chaud.

«Toutefois, quand il est trop utilisé seul ou en excès, il aggrave *Pitta*, provoque la stagnation sanguine, entraîne la soif, les évanouissements et la sensation de brûlure, la dégradation et l'atrophie musculaire. Il aggrave les conditions infectieuses de la peau, entraîne les symptômes d'empoisonnement, provoque la percée des tumeurs, fait tomber les dents, diminue la virilité, obstrue le fonctionnement des sens, provoque le vieillissement de la peau, le grisonnement et la chute des cheveux. Le salé favorise les maladies avec hémorragie, l'hyperacidité digestive, les maladies inflammatoires de la peau, la goutte et autres maladies essentiellement *Pitta*. «

(*CHARAKA SAMHITA XVI. 43.*)

Le salé en petite quantité favorise la digestion et accroît l'appétit ; en quantité modérée, il agit comme laxatif ou purgatif ; en grande quantité, il est émétique, favorisant les vomissements. Il est lénifiant, ramollissant les tissus et est apaisant, légèrement sé-



datif. Il favorise la croissance des tissus dans le corps et la rétention d'eau.

Plantes salées : Le salé n'est pas véritablement une saveur végétale mais minérale, aussi il est très rare dans les plantes en tant que saveur primaire. Les substances typiquement salées incluent le sel de la source Epsom, la mousse d'Irlande, le varech, les algues, le sel de roche, le sel de mer et les algues. Le goût salé dans les plantes peut être accru en ajoutant du sel aux préparations à base de plantes.

IV. PIQUANT

«Le piquant a une action nettoyante pour la bouche, attise le feu digestif, purifie les aliments, favorise les sécrétions nasales, provoque les larmes et avive les sens. Il favorise la guérison des maladies de torpeur intestinale, l'obésité, la distension abdominale et l'excès de liquide dans le corps. Il aide l'élimination des déchets huileux, moites et collants. Il donne du goût aux aliments, arrête les démangeaisons, favorise la résolution des tumeurs et excroissances cutanées, élimine les vers, est germicide, corrode les tissus musculaires, dissipe les caillots sanguins et enrayer la stagnation sanguine, dégage les obstructions, dilate les vaisseaux et soulage *Kapha*. Il est léger, chaud et sec.

«Toutefois, quand il est trop utilisé, seul ou en excès, il provoque une diminution de la virilité par son effet post-digestif. Par son goût et son pouvoir échauffant, il provoque des hallucinations, la lassitude, la langueur et l'émaciation. Le piquant entraîne les évanouissements, l'épuisement, la perte de connaissance et les vertiges. Il brûle la gorge, génère une sensation de brûlure dans le corps, diminue la force et entraîne la soif. Par sa prédominance de feu et d'air, le piquant provoque diverses sensations de brûlure, des tremblements et des douleurs perçantes et lancinantes dans tout le corps. «

(*CHARAKA SAMHITA XVI. 43.*)

Le piquant est stimulant, favorise la digestion, augmente l'appétit, est diaphorétique (provoque la transpiration), expectorant (dissipe les mucosités) et est vermicide (élimine les parasites). Il favorise la circulation et accroît généralement toutes les fonctions



corporelles tout en réduisant toutes les accumulations étrangères au corps.

Plantes piquantes : Le piquant provient principalement de diverses huiles aromatiques. Il est plus courant que le doux mais il n'est pas abondant. Néanmoins, de nombreuses plantes appartiennent à cette catégorie, sont très utiles et deviennent souvent des épices et condiments. Le piquant inclut le goût âcre, épicé et aromatique.

Les herbes typiquement piquantes comprennent l'angélique, la fêrule persique, le basilic, l'arbre à suif, le laurier, le poivre noir, le camphrier, la cardamome, le piment de Cayenne, la cannelle, le clou de girofle, la coriandre, le cumin, l'éphédra, l'eucalyptus, l'ail, le gingembre, le raifort sauvage, la moutarde, l'oignon, l'origan, la menthe poivrée, le frêne, le romarin, la sauge, le sassafras, la menthe des champs, le thym et la valériane.

V. AMER

« Bien qu'elle n'ait pas bon goût, l'amertume restaure le sens du goût. Elle est détoxifiante, antibactérienne, germicide et élimine les vers. Elle soulage les évanouissements, les sensations de brûlure, les démangeaisons, les conditions inflammatoires de la peau et la soif. La saveur amère raffermi la peau et les muscles. Elle est antipyrétique, fébrifuge ; elle attise le feu digestif, favorise la digestion des toxines, purifie le système de lactation, aide à dissoudre la graisse et élimine les accumulations toxiques dans les tissus adipeux, la moelle, la lymphe, la sueur, l'urine, les excréments, dans *Pitta* et *Kapha*. Elle est sèche, froide et légère.

« Toutefois, quand elle est trop utilisée, seule ou en excès, à cause de ses propriétés naturelles sèches, rugueuses et claires, elle provoque le dépérissement de tous les tissus corporels. L'amertume entraîne une dureté dans les vaisseaux, affaiblit, provoque l'émaciation, la lassitude, l'illusion, les vertiges, la sécheresse dans la bouche et autres maladies *Vata*. »

(*CHARAKA SAMHITA XVI. 43.*)

La saveur amère réduit la fièvre, est anti-inflammatoire, antibactérienne, détoxifiante et germicide. Elle purifie le sang et tous les tissus en général et favorise la réduction des tumeurs. Elle a



un pouvoir résorbant, réducteur et sédatif sur le corps, bien qu'en petite quantité elle soit stimulante, notamment sur la digestion.

Plantes amères : L'amertume est très courante dans les herbes et les plantes. Elle provient de divers principes amers tels que la berbérine. Les saveurs amères peuvent être simples comme la gentiane. Elles peuvent être aromatiques (secondairement piquantes) comme l'absinthe, ou être astringente (secondairement) comme l'hydrastis.

Les plantes typiquement amères comprennent l'aloès, le berbérin, le chardon béni, le glaïeul bleu, le chapparal, le chrysanthème, le pissenlit, l'échinacée, la gentiane, l'hydrastis, le lapacho, la quinquina, la rhubarbe, la rue, la tanaisie, le peuplier blanc, l'achillée, la patience crépue.

VI. ASTRINGENT

« L'astringent est sédatif, arrête la diarrhée, favorise la guérison des articulations, la cicatrisation et la guérison des plaies et des blessures. Il est asséchant, affermissant et contractant. Il soulage *Kapha*, *Pitta* et arrête les hémorragies. L'astringent favorise l'absorption des fluides corporels ; il est sec, rafraîchissant et léger.

« Toutefois, quand il est trop utilisé, seul ou en excès, il provoque l'assèchement de la bouche, procure des douleurs cardiaques, entraîne la constipation, affaiblit la voix, obstrue les canaux de la circulation, obscurcit la peau, diminue la vitalité, occasionne le vieillissement prématuré. L'astringent provoque la rétention des gaz, de l'urine et des fèces, entraîne l'émaciation, la lassitude, la soif et la rigidité. Par ses propriétés naturelles rugueuses, sèches et limpides, il provoque des maladies *Vata*, comme la paralysie, les spasmes et les convulsions. »

(*CHARAKA SAMHITA XVI. 43.*)

L'astringent est hémostatique (arrête saignements et hémorragie), élimine la transpiration, stoppe la diarrhée, de même qu'il favorise l'absorption des fluides et entrave leur élimination. Il est anti-inflammatoire, vulnérable (cicatrise les plaies et favorise la guérison en ressoudant les membranes). Il contracte les muscles et aide à replacer les organes ayant subi un prolapsus.



Plantes astringentes : L'astringent est également très courant dans les plantes, mais sa valeur thérapeutique n'est pas très importante puisque l'action astringente est principalement utilisée de façon symptomatique. L'astringent dérive essentiellement de la présence de divers tanins.

Les plantes typiquement astringentes comprennent le géranium américain, les graines de lotus, le bouillon blanc, le grenadier, les feuilles de framboisier, le sumac blanc, la busserole, le nénuphar, l'écorce de chêne blanc, l'hamamélis.

Les saveurs composées

Les saveurs des plantes sont rarement seules, bien qu'une seule prédomine généralement.

Le doux et le piquant se combinent parfois, comme dans la cannelle, le fenouil, le gingembre et l'oignon. Ces plantes sont particulièrement efficaces pour *Vata*.

Le doux et l'astringent se combinent souvent, comme dans la consoude, le lotus, l'orme et le nénuphar. Ces plantes sont particulièrement efficaces pour *Pitta*, mais peuvent être difficiles à digérer.

Le doux et l'amer se combinent parfois, comme dans la réglisse. Ces plantes sont particulièrement efficaces pour *Pitta*.

Le doux et l'acide se combinent dans divers fruits, comme dans l'aubépine et l'orange. Ils sont très efficaces pour *Vata*.

Le piquant et l'amer se combinent parfois, comme dans l'agripaume, l'armoise, l'absinthe et l'achillée. Ces plantes ont un effet puissant sur *Kapha*.

Le piquant et l'astringent se combinent occasionnellement, comme dans l'arbre à suif, la cannelle ou la sauge. Ils agissent aussi sur *Kapha*.

L'amer et l'astringent se combinent souvent, comme dans de nombreux diurétiques. Ces plantes incluent l'hydrastis, le plantain et la busserole. Elles agissent principalement sur *Pitta*.

Certaines plantes contiennent trois saveurs ou plus. Pour les plantes aux saveurs multiples, l'énergie et l'effet post-digestif sont importants pour déterminer leurs actions. Les plantes aux saveurs multiples ont souvent une action thérapeutique puissante ou à large spectre, comme l'ail.



Les saveurs et les aliments

Telles les plantes, les aliments possèdent des propriétés thérapeutiques selon les saveurs et les éléments qui les dominent. En Ayurvéda, une diète spécifique est prescrite avec l'usage de plantes particulières. Il est généralement conseillé au patient de suivre un régime qui tend à diminuer son *Dosha* particulier. Toutefois, des aliments spécifiques sont prescrits comme thérapeutique en tant que plantes, ou en combinaison avec des plantes. De telles substances comprennent le lait, le miel, le *ghî*, le raisin, les dattes et les amandes. La phytothérapie et la nutrition constituent une science unique en Ayurvéda et aucun traitement n'est vraiment efficace si on néglige l'un d'eux. La nourriture traite la « nutrition grossière » du corps ; les plantes procurent une nutrition et une stimulation subtiles aux tissus profonds et aux organes.

Les saveurs et les émotions

Les émotions aussi ont une certaine saveur ou un certain parfum et affectent le corps selon leurs qualités. Les émotions amères comme le chagrin ou astringentes comme la peur aggravent *Vata*. Les émotions acides comme l'envie ou piquantes comme la colère aggravent *Pitta*. Les émotions douces comme le désir ou salées comme l'avidité aggravent *Kapha*.

Les émotions peuvent avoir le même effet sur notre corps que les mauvais aliments, les drogues, l'alcool ou les infections. Dans les traitements, les facteurs psychologiques ont le pouvoir de dominer les facteurs physiologiques. C'est la raison pour laquelle, l'Ayurvéda a aussi une science de l'énergétique du psychisme. La science globale du corps et de l'esprit de Ayurvéda nous permet d'utiliser les plantes pour neutraliser les états mentaux et les problèmes émotionnels.

La science du *rasa* ou des saveurs et ses énergétiques englobe non seulement les plantes et les aliments mais aussi le mental. De même que les autres aspects du langage thérapeutique ayurvédique, les saveurs détiennent une place importante à tous les niveaux de manifestation, tant interne qu'externe.

GESTION DE LA CONSTITUTION INDIVIDUELLE (*DOSHA*)

En Ayurvéda, les patients sont traités selon leur constitution. Le traitement n'est pas symptomatique, mais va à la racine de l'individu physiologique et psychologique. Le but de Ayurvéda n'est pas de soigner une maladie particulière, mais de restaurer la propre harmonie naturelle de chaque personne. Cela va au cœur de toute maladie qui est manifestée chez un individu. En traitant la « maladie », le praticien travaille uniquement de façon générale ou superficielle.

Connaître la constitution est la clé des soins thérapeutiques holistiques et globaux et est le fondement véritable de toute médecine préventive. En différenciant les maladies selon la constitution, nous comprenons pourquoi différentes plantes peuvent traiter le même mal, ou pourquoi certaines plantes traitent de nombreuses maladies.

En Ayurvéda, nous traitons la constitution individuelle par son *Dosha* prédominant. De façon générale, nous traitons le *Dosha* avec des plantes et des thérapies de nature opposée à ses qualités. Les thérapies échauffantes et asséchantes sont utilisées pour la constitution *Kapha* qui tend vers le froid et l'humidité. Les thérapies échauffantes et humidifiantes sont utilisées pour *Vata* qui tend vers le froid et la sécheresse ; et les thérapies froides et sèches sont utilisées pour *Pitta* dont les propriétés sont le chaud et l'humide.

Parfois, des plantes qui augmentent un *Dosha* particulier peuvent toutefois aider à le traiter. Certaines plantes augmentant *Kapha*, comme la réglisse, qui liquéfient l'excès ou l'accumulation de *Kapha* par leurs effets humidifiant, facilitent son élimination du corps. Ainsi, le fait qu'une plante puisse accroître un *Dosha*



particulier ne signifie pas qu'une telle plante ne pourra jamais être utilisée pour traiter ce *Dosha*. Elle peut être utile pour un usage à court terme, ou alors équilibrée par d'autres plantes dont les propriétés sont plus opposées à ce *Dosha*. La phytothérapie et les formules de plantes doivent être examinées comme un tout, selon leur entière stratégie et le but final.

Constitution individuelle et condition de maladie

En général, la constitution individuelle révèle la prédisposition aux maladies de l'individu. Par exemple, les personnes *Kapha* ont tendance à souffrir de maladies de type *Kapha* telles que les refroidissements et les troubles résultant de congestion. Toutefois, les individus peuvent aussi souffrir de maladies de nature différente de celle de leur constitution, par exemple une personne *Pitta* souffrant d'un rhume commun de type *Kapha*. Ainsi nous devons non seulement tenir compte de la nature de la personne, mais aussi de la nature de la maladie et traiter les deux.

La constitution individuelle est appelée *Prakriti* en Sanskrit, signifiant « nature ». La condition de maladie est appelée *Vikriti*, signifiant « déviation de la nature ». Etablir une constitution individuelle dépend plus de facteurs innés, tels que la stature du corps, ou les tendances de vie et l'appétit. Déterminer les conditions de maladie relève plus des symptômes, lesquels peuvent être temporaires.

Aussi longtemps que notre traitement par les plantes traitera principalement les conditions aiguës, temporaires ou superficielles, alors la détermination de la constitution individuelle n'est pas si importante. Nous pouvons traiter plus simplement et directement la condition de la maladie. Mais pour des maladies plus graves ou chroniques, pour un traitement à long terme, la connaissance de la constitution est essentielle pour une thérapie complète et efficace.

Les conditions de maladie de nature différente de la constitution individuelle sont relativement faciles à traiter. Les maladies de même nature que la constitution individuelle sont plus difficiles à traiter, puisque la nature de la personne renforce la nature de la maladie.



GESTION DE KAPHA

Kapha, dans lequel l'élément eau prédomine, a un attribut froid, humide, lent et lourd. Il est ainsi traité par une thérapie échauffante, asséchante, allégeant et stimulante. Les saveurs qui traitent *Kapha* sont le piquant, l'amer et l'astringent ; elles ont toutes une action asséchante, allégeant, et cataboliques. La saveur piquante, qui est aussi chauffante, a des qualités diamétralement opposées à *Kapha*, et est ainsi la plus spécifique à prescrire dans le traitement des conditions *Kapha*.

Les thérapies qui traitent *Kapha* sont des thérapies réductrices. Elles sont généralement prescrites conjointement à un jeûne ou une diète légère. Leur action consiste à réduire le poids, qui est l'élément terre du corps, et d'éliminer l'eau.

L'eau peut être éliminée du corps de différentes façons. La plus directe s'effectue à travers les reins, via l'urine, par la diurèse. Ainsi, la méthode diurétique de thérapie, qui accroît la fonction rénale, constitue la principale thérapie anti-*Kapha*. Elle aide à éliminer les oedèmes, la stagnation d'eau dans le corps et aussi à réduire la graisse, qui provient généralement d'un excès d'eau. Les plantes diurétiques, cependant, ne vont pas à la racine des troubles *Kapha*. Le site principal d'accumulation de *Kapha* se trouve dans les poumons et l'estomac, dans lesquels les diurétiques, agissant sur les reins, n'ont pas d'action directe sur *Kapha*.

L'eau peut être aussi éliminée à travers la peau par la transpiration. Les plantes diaphorétiques favorisent la transpiration et éliminent ainsi l'excès de *Kapha* à travers la peau. La sudation constitue une autre thérapie majeure anti-*Kapha*. Elle est efficace pour dissiper les rhumes et les gripes courantes, qui sont généralement une condition *Kapha*, et elle agit aussi en éliminant l'eau superficielle située sous la peau, le visage et les parties supérieures du corps. Elle est utile dans les étapes initiales des maladies fébriles, l'asthme, les bronchites, les congestions lymphatiques.

L'eau existe aussi dans le corps sous forme de flegme ou de mucus, qui est la forme élémentaire de *Kapha* dans le corps. Le mucus peut s'accumuler dans les poumons et l'estomac et se répandre vers diverses autres parties de l'appareil gastro-intestinal. L'eau peut également se répandre sous la peau et créer diver-



ses tumeurs généralement bénignes. Le flegme peut se loger n'importe où dans le corps et obstruer les canaux de circulation, les *srotas*, et créer diverses maladies, telles que les maladies cardiovasculaires, dues à un taux élevé de cholestérol. Pour évacuer *Kapha* sous la forme de flegme ou de mucus, on utilise des plantes expectorantes.

Selon l'Ayurvéda, la façon la plus puissante de réduire *Kapha* est d'employer la thérapie émétique. *Kapha* existe principalement dans les poumons et l'estomac, d'où il peut être éliminé le plus efficacement du corps à l'aide des vomissements thérapeutiques. Cette thérapie est une extension de la méthode diaphorétique et expectorante. *Kapha*, dont l'énergie est descendante, est expulsé par un mouvement ascendant et une action dispersante.

Cependant, pour être efficaces, les vomissements thérapeutiques doivent être effectués avec les préparations appropriées et dans les conditions adéquates. Ils doivent être administrés par des personnes compétentes et expérimentées dans cette thérapie. Les vomissements provoqués au mauvais moment, ou pour une constitution inadéquate, peuvent perturber sérieusement le corps et le système nerveux.

Kapha est froid et lourd, qualités opposées d'*Agni*, réduisant ou supprimant ainsi le feu digestif. C'est cette faiblesse du feu digestif (élément feu) qui crée l'augmentation d'eau (*Kapha*), entraînant diverses maladies.

A cet égard, les plantes qui favorisent la digestion, les plantes stimulantes et carminatives constituent une autre thérapie majeure anti-*Kapha*. Ce sont fondamentalement les plantes chaudes et piquantes qui renforcent *Agni*, accroissent le métabolisme et la circulation et favorisent l'activité qui brise l'inertie de *Kapha*. C'est la raison pour laquelle les épices sont efficaces pour la constitution *Kapha*.

Les plantes amères, particulièrement les toniques amers, sont les plantes les plus puissantes pour réduire la graisse du corps et, de ce fait servent aussi grandement à diminuer *Kapha*. Les plantes amères sont composées essentiellement d'air, entraînant ainsi l'amaigrissement, la réduction de l'élément terre dans le corps,



qui est aussi *Kapha*. Les plantes amères réduisent le besoin maladif de sucreries, favorisant les fonctions de la rate et du pancréas.

Les plantes laxatives et purgatives, qui favorisent l'évacuation, peuvent aider de manière similaire à réduire l'élément terre du corps et réduire ainsi *Kapha* (bien qu'elles doivent être utilisées seulement lorsque les conditions le justifient).

Les plantes astringentes, par leurs actions asséchantes et souvent diurétiques ou expectorantes, sont aussi efficaces pour réduire *Kapha*.

De nombreuses thérapies à base de plantes sont liées entre elles. Une grande quantité de plantes chaudes, piquantes comme le gingembre, la cannelle, les clous de girofle possèdent non seulement une action stimulante et carminative, mais aussi une action diaphorétique et expectorante. La plupart des stimulants chauds possèdent une action expectorante et certains ont une action sudorifique. La plupart des diaphorétiques sont aussi expectorants. C'est la répétition de ce même principe agissant, augmentation du feu et réduction de l'eau qui est la principale thérapie pour *Kapha*.

La phytothérapie est une thérapie efficace pour réduire *Kapha*. C'est parce que les saveurs prédominantes des plantes sont l'amer, l'astringent et le piquant, les trois saveurs réduisant *Kapha*. Très peu de plantes augmentent *Kapha*. Même les plantes douces, toniques et lénifiantes peuvent être utiles pour liquéfier *Kapha* et favoriser son expulsion du corps. Les plantes constituent une bonne base pour les thérapies allégeant, réductrices et détoxifiantes utilisées pour traiter *Kapha*.

GESTION DE PITTA

Pitta, constitué principalement de l'élément feu, a un attribut essentiellement chaud. Il est ainsi traité avec une thérapie rafraîchissante ou dispersant la chaleur. Il est aussi humide, léger et mobile et peut ainsi bénéficier des thérapies asséchantes, nutritives ou apaisantes. Cependant, la thérapie rafraîchissante doit être administrée en premier chaque fois que Pitta doit être traité.

Les saveurs qui traitent Pitta sont le doux, l'astringent et l'amer, toutes de nature rafraîchissante. La saveur amère, étant la plus



rafraîchissante et l'une des plus asséchantes, est la plus puissante pour réduire Pitta.

Le traitement de Pitta est intimement lié au traitement du sang, *Rakta*, l'élément-tissu du corps dépendant de Pitta. Dans les thérapies dissipant la chaleur, le sang est généralement rafraîchi en même temps que Pitta. La plupart des problèmes de chaleur sanguine, de toxicité sanguine et d'hémorragies sont liés à Pitta.

La plupart des conditions de chaleur corporelle, fièvre, inflammation, infection ou acidité relèvent généralement de *Pitta*. Aggravé, *Pitta* se manifeste de façons citées ci-dessus. Mais *Pitta* ou *Agni* peuvent être obstrués ou activés par *Vata* et *Kapha*. Cela entraîne des symptômes de chaleur, tels que la fièvre, mais qui doivent être traités en réduisant le *Dosha* à l'origine du problème. Nous ne pouvons pas traiter de manière simpliste toute chaleur en tant que *Pitta*.

La chaleur peut être chassée du corps de différentes façons. Nous devons déterminer la nature, la profondeur et la localisation de sa manifestation pour découvrir le traitement approprié.

La chaleur à la surface du corps est généralement traitée avec des plantes diaphorétiques, par exemple lors de fièvres temporaires ou dues aux rhumes (et non nécessairement chroniques ou profondément ancrées) et en cas de conditions inflammatoires cutanées. Les diaphorétiques chauffants accroissent la chaleur et entraînent la sudation, aggravant ainsi *Pitta*. Mais il y a aussi une classe de diaphorétiques rafraîchissants qui dissipent la chaleur et éliminent *Pitta* par la transpiration. Ils sont appropriés pour la chaleur à la surface du corps provenant de *Pitta*, des rhumes de type *Pitta*, etc.

La chaleur dans le sang, que l'on rencontre dans de nombreuses conditions infectieuses ou inflammatoires, plaies, ulcères, furoncles, infections, etc., peut être traitée avec des plantes reconstituantes (alterative). Celles-ci sont généralement des plantes anti-*Pitta* amères ou astringentes, possédant souvent des propriétés antibactériennes et favorisant la guérison. Lorsque la chaleur du sang entraîne des hémorragies, comme c'est sa tendance, les plantes astringentes et hémostatiques peuvent être utilisées, dont la saveur et l'énergie diminuent *Pitta*.



Pour les chaleurs extrêmes, les fièvres plus élevées et les conditions Pitta, on utilise des plantes amères purgeant le feu et dissipant la chaleur. En phytothérapie occidentale, elles sont appelées toniques amers. Ce sont les plantes les plus puissantes pour rafraîchir *Pitta*, pour apaiser et désintoxiquer le foie et pour réduire la chaleur ou la fièvre profondément ancrée dans le corps. L'Ayurvêda les appelle plantes fébrifuges ou antipyrétiques, et conseille l'utilisation de la saveur amère pour faire baisser les fièvres. Leur action est similaire à celle des plantes reconstituantes mais elles sont plus puissantes, atteignant des tissus plus profonds que le sang et la lymphe.

Les purgatifs, plantes qui favorisent l'excrétion, dont l'énergie est rafraîchissante, constituent une autre thérapie puissante anti-*Pitta*. Quand l'attribut de chaleur de *Pitta* est élevé, ou lors de fièvres élevées, cette chaleur s'accumule dans l'appareil gastro-intestinal et assèche les fèces, causant ainsi la constipation. La purgation peut alors directement diminuer *Pitta*, et c'est dans cette condition que les purgatifs les plus puissants ont tendance à être utilisés.

Toutefois, quand l'attribut liquide de *Pitta* est élevé, ce qui est en général plus courant, il y a de la diarrhée ou des selles lâches de nature chaude. Dans ce cas, des purgatifs rafraîchissants peuvent toujours être utilisés, puisque la cause est de nouveau la chaleur.

L'Ayurvêda considère la méthode de purgation (*virechana karma*) comme étant la plus puissante pour éliminer l'excès de *Pitta* du corps, car elle chasse *Pitta* de son lieu d'accumulation dans l'intestin grêle. C'est le chemin naturel d'élimination de *Pitta* mais qui, de nouveau, requiert une supervision, puisque cette thérapie est puissante.

Généralement, la chaleur est éliminée du corps par un mouvement descendant. La chaleur monte et se répand, et est ainsi évacuée par une action descendante et contractante. Pour cette raison, non seulement l'action purgative mais aussi l'action diurétique sont utiles pour diminuer *Pitta*. L'action d'uriner n'évacue pas seulement l'eau du corps, mais aussi la chaleur et l'acidité, et possède également une puissante action anti-*Pitta*.



Pitta se manifeste souvent par une transpiration excessive, de la diarrhée, des hémorragies, une inflammation de la peau et des membranes ulcérées. Pour contrôler ces sécrétions excessives et favoriser la guérison des plaies ulcérées, il est possible d'employer des plantes astringentes pour traiter les conditions *Pitta*.

Quand *Pitta*, par un excès de l'attribut liquide, supprime le feu digestif et entraîne l'indigestion et l'accumulation des toxines, même les plantes piquantes, telles que le gingembre, peuvent être utilisées pour leur action digestive et stimulante. Mais il faut les utiliser avec prudence et modération, ou les équilibrer avec d'autres plantes. Les toniques amers aident aussi à accroître *Agni* par leur action asséchante ; de surcroît, elles n'aggravent pas *Pitta*.

GESTION DE VATA

Vata, constitué principalement de l'élément air, a un attribut fondamentalement froid, sec, léger et mobile. Il est ainsi traité par une thérapie chauffante, humidifiante et favorisant la prise de poids. Une telle thérapie doit aussi calmer l'hyperactivité. Les saveurs qui diminuent *Vata* sont le doux, l'acide et le salé ; elles ont toutes une action humidifiante et nutritive.

De nombreuses plantes piquantes peuvent toutefois diminuer *Vata*. En fait, la majorité des plantes piquantes peuvent être utilisées à cet effet, y compris certaines plantes anti-*Vata* les plus puissantes. La saveur piquante aggrave *Vata* uniquement lorsqu'elle est utilisée en excès.

À cet égard, nous devons distinguer deux différentes sortes de déséquilibre *Vata*. La première se réfère à une « déficience causée par *Vata* » (« *Vata* déficient » pour abrégé) et l'autre à « *Vata* obstructif ». La « déficience causée par *Vata* » (*Dhatu-kshaya*) se réfère à la réduction des tissus causée par l'action asséchante et allégeante de *Vata*. La plupart des cas d'émaciation, de déshydratation et de déficience des fluides vitaux appartiennent à ce type de problèmes *Vata*. Le « *Vata* obstructif » se réfère au déséquilibre de *Vata* causé par l'obstruction des canaux (*margavarodha*) provenant de l'accumulation de *Vata*, et pouvant par la même occasion accumuler aussi *Ama*, *Kapha* ou *Pitta*. Cet état comprend des ma-



ladies comme l'arthrite ou les rhumatismes, ainsi que des problèmes digestifs de distension abdominale, gaz et constipation. Une telle accumulation de *Vata* peut résulter en obésité ou ce qu'on appelle « *Vata* anabolique ».

La déficience causée par *Vata* se traite à l'aide d'une thérapie tonique composée principalement de plantes et d'aliments doux et nutritifs. En cas d'obstruction de *Vata*, nous devons supprimer cette obstruction et, à cet effet, une thérapie tonique ne convient pas. Une thérapie tonique nourrirait uniquement l'obstruction et augmenterait la stagnation de *Vata*, causant plus de douleurs et de malaises. Ainsi nous utilisons des plantes piquantes pour dégager l'obstruction et diminuer ainsi *Vata*.

La saveur piquante a un effet stimulant sur *Vata* et peut ainsi aider à faire circuler et dissiper l'accumulation et la stagnation de *Vata*. Le piquant, à court terme, réduit *Vata* ; mais à long terme, après l'élimination de l'obstruction de *Vata*, il tend à accroître *Vata*.

La saveur piquante est la saveur la plus chaude. Elle est utile en aidant à dissiper l'attribut froid de *Vata*. Elle aggrave *Vata* seulement en ce qui concerne la sécheresse. Quand le froid est le principal attribut de *Vata* à combattre, nous pouvons utiliser la saveur piquante. Quand la sécheresse et la déshydratation sont prononcées, celle-ci est généralement contre-indiquée.

En cas de digestion faible ou variable, caractéristique de la constitution *Vata*, les plantes piquantes sont également utiles. En tant que plantes les plus puissantes pour promouvoir *Agni* et détruire les toxines, elles combattent l'indigestion due à *Vata* élevé et à une faiblesse d'assimilation.

En ce qui concerne la phytothérapie occidentale, les plantes et thérapies suivantes peuvent être utilisées pour diminuer *Vata* : les diaphorétiques de nature chauffante peuvent être utilisés pour dissiper *Vata* lié aux rhumes et aux gripes (le vent transportant le froid à l'intérieur du corps). Les diaphorétiques sont aussi utiles pour humidifier la peau lors de divers problèmes de sécheresse cutanée provenant de *Vata*. Ces diaphorétiques doivent être utilisés avec modération pour ne pas continuer à assécher *Vata* par une trop grande transpiration. Ils sont principalement utilisés en cas d'obstruction de *Vata*. Beaucoup possèdent des propriétés antirhumatismales et sont utiles dans l'arthrite (*Sama Vata*).



Les plantes carminatives, qui aident à dissiper les gaz de l'appareil gastro-intestinal, sont utilisées principalement en cas d'obstruction de *Vata* ; Les plantes nervines et antispasmodiques, aidant à relâcher la tension musculaire, mettent fin aux spasmes et aux tremblements nerveux, et ont aussi une action thérapeutique sur l'obstruction de *Vata*.

Les thérapies laxatives et purgatives sont utilisées pour dissiper la constipation si souvent présente avec la condition *Vata*. Elles sont principalement utilisées en cas d'obstruction de *Vata*, mais peuvent sérieusement aggraver *Vata* lorsqu'elles sont effectuées excessivement. Les laxatifs humidifiants et qui augmentent de volume, tels que les graines de lin ou de psyllium, sont meilleurs en cas de *Vata* déficient. Les purgatifs puissants, tels que la rhubarbe ou le séné, peuvent être nécessaires temporairement pour traiter l'obstruction de *Vata*. Mais ils doivent être utilisés avec prudence.

Les thérapies stimulantes qui favorisent la digestion, l'appétit, et la neutralisation d'*Ama*, sont très utiles dans les conditions *Vata*. En cas d'obstruction de *Vata*, elles suppriment les blocages d'*Ama* et de *Kapha*. En cas de *Vata* déficient, elles favorisent l'appétit et la digestion pour aider à reconstruire le corps.

Vata déficient est soigné par la phytothérapie et un régime alimentaire tonique, nutritif et régénérant. Les toniques amers de la phytothérapie occidentale, sont contre-indiqués car ils possèdent les mêmes attributs que *Vata*. Les plantes douces, lénifiantes et émoussées, telles que la réglisse, l'orme et la racine de consoude sont les plus proches des plantes toniques et nutritives dans le concept ayurvédique.

L'Ayurvêda considère les lavements thérapeutiques (*basti*) comme étant la thérapie la plus puissante pour éliminer l'excès de *Vata* du corps et pour atteindre ainsi la racine de tous les troubles *Vata*. Dans ce traitement, divers lavements médicaux à base de plantes et d'huile sont préparés par des praticiens qualifiés.

Les formules ayurvédiques pour réduire *Vata* contiennent souvent du sel, notamment du sel de roche, plus léger que le sel de mer, et qui est un très bon stimulant digestif pour les types *Vata*.



DÉSINTOXICATION / GESTION DE *AMA*

Ama, accumulation de toxines, nourriture non digérée ou déchets corporels, complique le traitement des trois *Doshas*. En général, *Ama* possède les mêmes caractéristiques que *Kapha* ; il est lourd, dense, froid et visqueux et est principalement constitué de mucosités. Il peut cependant être mélangé avec chacun des trois *Doshas*.

Les *Doshas*, mélangés avec *Ama* sont appelés « *Sama* » (« sa » signifiant « avec » et associé avec « *Ama* » devient « *Sama* » en Sanskrit). *Vata* peut s'accumuler sous forme de gaz dans le côlon et se répandre dans l'intestin grêle, bloquant ainsi le pouvoir digestif, *Agni*, et créant *Ama*. *Kapha* peut s'accumuler dans l'estomac sous forme de mucosités, se répandre dans l'intestin grêle, bloquer *Agni* et aussi créer *Ama*. *Pitta* peut s'accumuler sous forme de bile dans l'intestin grêle, bloquer *Agni* à cause de sa liquidité et sa consistance huileuse, qui de même donne naissance à *Ama*. De telles conditions sont appelées respectivement *Sama Vata*, *Sama Kapha* et *Sama Pitta*.

Ama et *Agni* ont des propriétés opposées. *Ama* est froid, humide, lourd, trouble, malodorant et impur. *Agni* est chaud, sec, léger, clair, parfumé (aromatique) et pur. Pour traiter *Ama*, il est nécessaire d'augmenter *Agni*.

Psychologiquement, *Ama* provient de la rétention d'émotions négatives. Les émotions négatives éteignent l'*Agni* mental ou la clarté d'esprit. Il en résulte aussi une réduction de l'*Agni* physique. Les expériences non digérées deviennent toxiques de même que la nourriture non digérée.

Les symptômes d'*Ama* incluent la perte de goût et d'appétit, l'indigestion, la langue chargée, la mauvaise haleine, la perte de force, la lourdeur, la léthargie, l'obstruction des canaux et des vaisseaux. Les autres symptômes sont l'accumulation des déchets, la mauvaise odeur du corps, des urines et des selles, le pouls profond, lourd ou émoussé, le manque d'attention, le manque de clarté, la dépression, l'irritabilité et l'obstruction des autres *Doshas*.

Ama est la racine de la plupart des rhumes, des fièvres et des gripes, ainsi que des maladies chroniques dues à la faiblesse



immunitaire. Celles-ci s'étendent des allergies et des rhumes des foies à l'asthme, l'arthrite et le cancer.

Quand il y a une telle évidence d'*Ama*, le traitement doit tout d'abord viser à son élimination. Il n'est pas possible de traiter simplement et directement deux *Doshas* lorsqu'ils sont mélangés avec *Ama*. Par exemple, les thérapies pour tonifier et régénérer sont seulement possibles lorsque le corps est débarrassé d'*Ama*.

Ama est réduit par les plantes de saveur amère ou piquante. La saveur amère, composée d'air et d'éther, aide à séparer *Ama*, dont la qualité est lourde et collante, des tissus et organes dans lesquels il est logé. La saveur amère catalyse et soulage la fièvre provenant de cette invasion d'*Ama* dans les tissus. Elle stimule le processus catabolique du corps dans lequel les matériaux étrangers sont détruits. Comme la glace sèche, elle peut aider à détruire *Ama*.

La saveur piquante, composée de feu et d'air, brûle et élimine *Ama*. Elle a les mêmes propriétés qu'*Agni*, et digère *Ama* en renforçant *Agni*. D'ordinaire, la saveur amère est utilisée en premier pour arrêter le développement d'*Ama*. Ensuite, la saveur piquante est utilisée afin de ranimer le métabolisme pour consumer *Ama* et l'empêcher de se développer à nouveau. La saveur amère seule risque de ne pas être suffisante pour détruire *Ama* et restaurer *Agni* de façon adéquate.

Ama est augmenté par des substances douces, salées ou acides. La saveur douce, tout comme *Ama*, est froide, lourde et humide. La saveur salée est aussi lourde et humide. Les saveurs salée et acide, par leurs propriétés chaudes et humides, peuvent aggraver la fièvre et la chaleur toxique du sang accompagnant généralement *Ama*.

La saveur astringente a une action mixte sur *Ama*. Son effet constricteur sur les tissus et leurs sécrétions peut servir à retenir *Ama* dans le corps. Elle peut cependant être utilisée pour favoriser la guérison des membranes endommagées par les infections dues à *Ama*. Aussi, elle doit être utilisée en complément des thérapies amères et piquantes.

Comme l'attribut principal d'*Ama* est la lourdeur, il est principalement traité par des plantes et une diète de nature légère. Sou-



vent, le jeûne est une bonne idée jusqu'au retour d'une langue propre ou de l'appétit. *Ama*, principal facteur de maladie, est à l'origine de la valeur et de l'usage étendu accordé au jeûne, aux régimes sans mucus et aux thérapies de détoxification utilisés pour un grand nombre de maladies différentes. De telles thérapies peuvent être bénéfiques même si la constitution exacte de la personne n'a pas été déterminée.

Puisque les propriétés du *Dosha* sont mélangées à celles d'*Ama*, les plantes pouvant soulager un *Dosha* peuvent ne pas être efficaces dans les conditions *Sama*. Inversement, les plantes qui aggravent normalement un *Dosha* peuvent l'améliorer dans les conditions *Sama*. Nous devons discerner non seulement le *Dosha*, mais aussi déterminer s'il est associé ou non avec *Ama*, (*Sama* ou *Nirama*, « nir » signifiant « sans »).

Vata, normalement léger et sec, devient lourd et humide, lorsqu'il est mélangé avec *Ama*. *Pitta*, chaud et humide, devient plus frais et plus humide. *Kapha* devient plus lourd, bien qu'il ait normalement un mouvement lent, et il peut être bloqué ou immobile avec *Ama*. La turbidité, la viscosité et la densité d'*Ama* altèrent les attributs des *Doshas*.

VATA - SAMA

Indications : constipation, mauvaise haleine, selles malodorantes, langue chargée, douleurs et distensions abdominales (aggravées par la palpation, les massages ou l'huile), gaz intestinaux, crampes douloureuses, faible appétit, lourdeur, faiblesse, lenteur du pouls aggravé par temps nuageux.

Traitement : principalement des plantes piquantes, stimulantes et carminatives accompagnées de quelques laxatifs ou purgatifs pour éliminer les toxines.

VATA - NIRAMA

Indications : pas de constipation, pas de mauvaise odeur, douleur moyenne (soulagée par le toucher), langue propre, bouche sèche avec un goût astringent, corps léger, sec, avec plus d'émaciation, plus de réduction des tissus, moins de fatigue.

Traitement : tonifier et régénérer avec principalement des plantes douces et piquantes pour reconstruire le corps.



PITTA - SAMA

Indications : perte d'appétit, petite soif, couverture jaunâtre de la langue, urines, selles et mucosités jaunes ou vertes, lourdeur dans l'estomac, vomissement épais de bile, mauvaise haleine, goût amer ou acide dans la bouche, légère sensation de brûlure, éruption cutanée, perception trouble ; les conditions peuvent être aggravées par le froid.

Traitement : principalement des plantes amères et piquantes, des toniques et stimulants amers pour éliminer les toxines.

PITTA - NIRAMA

Indications : appétit et soif excessifs, langue rouge ou enflammée non chargée, urines et selles claires, rougeâtres ou noires, fortes sensations de brûlure, bouffées de chaleur, vertiges, étourdissements, perceptions aiguës.

Traitement : thérapie tonifiante et rafraîchissante avec principalement des plantes douces et amères.

KAPHA - SAMA

Indications : mucus trouble, collant et épais qui ne s'évacue pas aisément, bloque la gorge, charge la langue, la salive formant des filaments, goût acide ou salé dans la bouche, congestion, serrement dans la poitrine, difficulté respiratoire, mucus dans les urines et les selles, faible appétit, lourdeur, douleurs sourdes et généralisées, fatigue.

Traitement : essentiellement des plantes piquantes et amères pour leur action stimulante et décongestionnante et pour éliminer les toxines, le mucus et la graisse.

KAPHA - NIRAMA

Indications : mucus aqueux, liquide ou mousseux, sort aisément, goût doux dans la bouche, appétit normal, langue propre, absence de mucus dans les selles et les urines, absence de douleur.

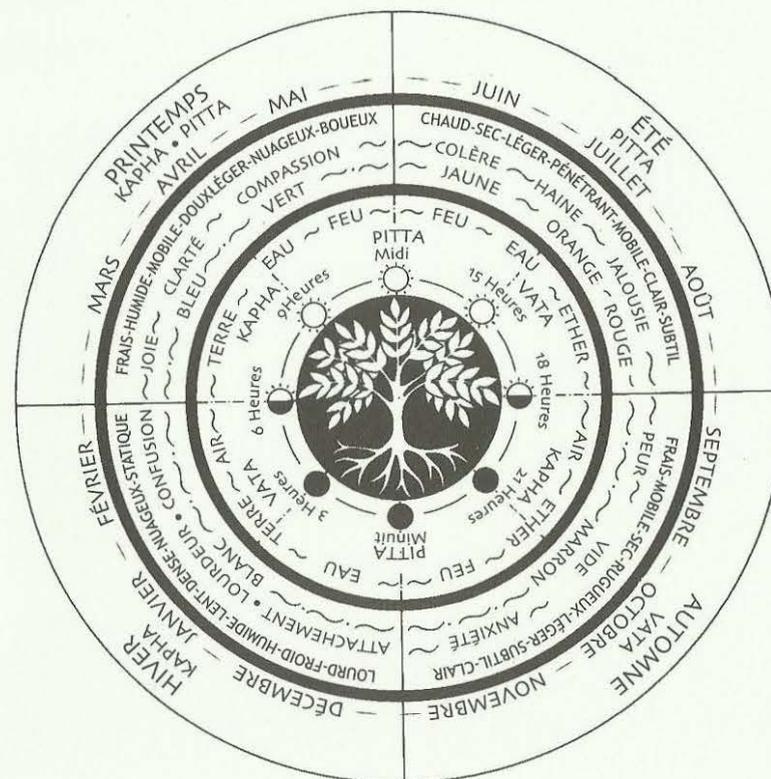
Traitement : plantes piquantes et douces, expectorants pour éliminer l'excès de mucus et *Kapha*.



L'approche courante de l'Ayurvêda est de changer la condition *Sama* d'un *Dosha* en condition *Nirama*. Une fois *Ama* clarifié, le *Dosha* peut être traité directement, en éliminant les excès, et en tonifiant les déficiences auxquelles il donne naissance.

DIAGRAMME 5

LE MANDALA DU TEMPS



PHYTOTHÉRAPIE

LES PLANTES RECONSTITUANTES (*Rakta Shodhana karma*)

Les plantes reconstituantes (« alterative ») nettoient et purifient le sang. Elles produisent les effets thérapeutiques généraux suivants :

1. Elles purifient le sang, éliminent les toxines, et tendent à avoir une action anti-infectieuse et antibactérienne.
2. Elles aident à soigner et à traiter les plaies, les furoncles, les tumeurs et de nombreux types cancer.
3. Les reconstituants typiques agissent en rafraîchissant le sang, ils dissipent ainsi les fièvres, réduisent *Pitta* et désintoxiquent le foie.
4. Elles peuvent être utilisées en usage externe sur les blessures, les plaies, les ulcères, etc. et possèdent des propriétés anti-inflammatoires et vulnéraires.
5. Par leur action détoxifiante, elles aident à tuer les vers et parasites, particulièrement ceux qui envahissent le sang.
6. Elles agissent efficacement dans les maladies infectieuses, contagieuses et les épidémies.

Les reconstituants traitent les gripes, particulièrement accompagnées de fortes fièvres, les maux de gorge, d'oreille, etc. A cet égard, ils sont légèrement plus puissants que les diaphorétiques rafraîchissants. Ils traitent l'acné, les dermatites, les furoncles et les inflammations de la peau. Ils peuvent être utilisés pour l'herpès et les maladies vénériennes, ainsi que pour les cancers. Ils nettoient le système lymphatique et tonifient le taux de globules blancs. Ils s'attaquent aux accumulations toxiques mais ont aussi un effet réducteur sur les tissus. Certains possèdent des propriétés diurétiques, laxatives ou dépuratives.



La plupart des reconstituants ont une saveur rafraîchissante, amère ou parfois astringente. Ils diminuent *Pitta* et *Kapha*, mais augmentent *Vata*. Ils sont principalement des plantes anti-*Pitta*.

Reconstituants typiques (rafraîchissants) : Aloès, glaïeul bleu, bardane, chaparral, dent-de-lion, échinacée, indigo, *manjishtha*, margousier, plantain, phytolaque, trèfle rouge, bois de santal et patience.

De nombreuses plantes chaudes et piquantes possèdent une action purifiant le sang, activent aussi la circulation et dissolvent les caillots sanguins. Elles sont détoxifiantes, souvent anti-bactériennes et aident à réduire les fièvres en détruisant les toxines qui les produisent. Elles ont aussi une action anti-parasitaire ou vermicide.

Les reconstituants chauds et piquants et les reconstituants amers et rafraîchissants peuvent se combiner pour renforcer leur pouvoir détoxifiant. Ils peuvent être utilisés ensemble dans les conditions d'*Ama* élevé. Cela s'avère également vrai pour les constitutions *Vata* ou *Pitta*, jusqu'à réduction d'*Ama* (comme dans les fièvres périodiques ou de la malaria). Cependant, en règle générale, les reconstituants rafraîchissants sont efficaces pour *Pitta* et les reconstituants chauffants sont efficaces pour *Vata*, tous deux ayant une bonne action sur *Kapha*.

Les reconstituants rafraîchissants ont un effet anti-bactérien ou antibiotique puissant, comme l'hydrastis et l'indigo sauvage. Utilisés trop longtemps ou en excès, ils peuvent avoir le même effet nuisible pour le corps que les médicaments antibiotiques, détruisant aussi bien les bonnes que les mauvaises bactéries, affaiblissant ainsi le système immunitaire et causant d'autres infections. Elles doivent être utilisées avec précaution, notamment lorsque le patient est faible, déficient ou émacié, comme dans les conditions de *Vata* élevé.

Les reconstituants chauffants typiques incluent : l'arbre à suif, le poivre noir, le piment de Cayenne, la cannelle, l'ail, la myrrhe, le bois piquant, la carthame et le sassafras.

Les plantes reconstituantes sont souvent prises au printemps pour purifier le sang. Cette pratique est efficace mais ne doit pas être effectuée excessivement, puisque ces plantes peuvent fluidi-



fier le sang et ne sont pas efficaces dans les conditions d'anémie et de basse tension artérielle.

(Voir aussi les plantes toniques-amères et antipyrétiques).

LES PLANTES ANTIPARASITAIRES ET ANTHELMINTIQUES (*Krumighna karma*)

Les anthelmintiques sont des plantes qui aident à détruire et expulser des vers. En Ayurvéda, le concept de *krumi*, souvent traduit par « ver », a une signification plus vaste. Ce concept inclut tous les parasites, les infections bactériennes, fongiques et à levure qui étaient accessibles à la vision subtile des yogis. Les plantes anthelmintiques sont également utiles dans toutes ces conditions. Elles sont efficaces pour traiter l'infection très répandue de la levure, *Candida albicans*, et les problèmes d'allergie alimentaire qui lui sont reliés.

Les infections parasitaires sont traitées comme *Ama*, puisque la nourriture non digérée, tout en stagnant, peut éventuellement nourrir certaines variétés de parasites. Ces infections sont traitées par une thérapie détoxifiante ; tonifier ne ferait que nourrir l'infestation. Pour cette raison, les plantes anthelmintiques ont un effet amaigrissant et peuvent affaiblir les tissus. A cet égard, le sperme est aussi considéré comme une sorte de ver ou *krumi*. Les plantes anthelmintiques peuvent réduire le sperme et diminuer la vitalité. C'est pourquoi, nous devons utiliser ces plantes de façon symptomatique et avec prudence, notamment lorsque le patient est déjà faible ou émacié.

L'Ayurvéda identifie les parasites au *Dosha* aggravé par lequel ils se manifestent. Les parasites de type *Kapha* résident principalement dans le mucus ou le flegme ; les parasites de type *Pitta*, dans le sang et les parasites de type *Vata*, dans les selles. On doit prendre soin de traiter le *Dosha* aggravé ainsi que les parasites spécifiques.

L'action antiparasitaire se trouve principalement dans les plantes de saveur amère ou piquante, mais cependant constitue plus une question de puissance spécifique, *Prabhava*, que d'énergétique générale. Nous devons quand même utiliser prudemment



les anthelminthiques chauds et piquants pour les types *Pitta*, ou froids et amers pour les types *Vata*.

Les plantes antiparasitaires typiques sont : *ajwan*, la férule persique, le piment de Cayenne, les clous de girofle, l'ail, hydrastis, la menthe pouliot, le grenadier, le bois piquant, les graines de courge, la rue, la tanaïs, le thym, l'ansérine et l'absinthe.

Les vers et les parasites entraînent souvent des conditions aiguës qui doivent être traitées par un praticien qualifié.

LES PLANTES ASTRINGENTES (*Stambhana karma*)

Les plantes de saveur astringente exercent une action raffermissante, qui concentre et resserre les tissus et les organes. Elles arrêtent les sécrétions et les écoulements excessifs. Bien qu'elles aient une action asséchante, elles préservent de l'humidité. De plus, elles cicatrisent la peau et les muqueuses.

La saveur astringente peut être différenciée de l'action astringente de la manière suivante : les plantes au goût astringent ont une action astringente, tandis que des plantes possédant d'autres goûts peuvent aussi avoir des effets astringents sur le corps.

Les plantes au goût astringent sont utilisées principalement de façon symptomatique pour arrêter les hémorragies ou la diarrhée. Elles ne corrigent cependant pas souvent les conditions à l'origine du problème. D'autres plantes de saveurs différentes peuvent soulager ces symptômes en corrigeant les conditions. La diarrhée par exemple, peut provenir d'une mauvaise absorption dans l'intestin grêle. Une plante à la saveur astringente, comme l'Heuchère saxifrage ou le framboisier, peut supprimer les symptômes mais ne favorise pas l'absorption (l'astringent est lourd, donc difficile à digérer). A cet égard, la noix muscade est la plante de choix. Elle est piquante et astringente, possède une action chauffante favorisant la digestion et aussi une action astringente.

Il est parfois nuisible de supprimer les sécrétions et les écoulements. La diarrhée causée par *Ama* peut être le moyen pour le corps de se purifier naturellement. Supprimer une telle diarrhée avec des plantes de saveur astringente reviendrait à retenir les toxines dans le corps et entraînerait des complications futures. Le



traitement correct dans ce cas consiste à favoriser la diarrhée par des laxatifs jusqu'à élimination de *Ama*. Les astringents seraient seulement employés si la diarrhée se prolongeait au-delà du stade de purification.

Il est donc important de ne pas abuser des plantes astringentes en les utilisant de façon symptomatique comme des médicaments, sans comprendre les causes plus profondes des troubles qu'elles peuvent traiter superficiellement.

L'Ayurvédā établit une distinction entre trois différentes sortes d'actions astringentes : celles qui stoppent les saignements et hémorragies, ce sont les plantes hémostatiques (*rakta stambhana*) ; celles qui stoppent les décharges excessives de déchets (*mala stambhana*) et pouvant être appelées plantes anti-diarrhéiques ; et le troisième groupe composé de plantes vulnérables (*ropana*) qui favorisent la cicatrisation des tissus, notamment en usage externe. Toutes ces plantes ne sont pas de saveur astringente.

Les plantes hémostatiques arrêtent les hémorragies et saignements, généralement en rafraîchissant le sang. Elles sont liées aux plantes reconstituantes purifiant le sang. Puisqu'elles ont essentiellement une action anti-*Pitta*, elles peuvent aggraver *Vata*. Leur saveur est généralement astringente ou amère.

Les plantes hémostatiques typiques comprennent l'aigremoine, la renouée bistorte, typha, hydrastis, hibiscus, *manjishtha*, la guimauve, le bouillon blanc, l'ortie, le plantain, le framboisier, le safran, la prunelle commune, la bourse-à-pasteur, le curcuma, le chêne blanc, l'achillée millefeuille.

Certaines plantes piquantes chauffantes ont une action hémostatique, notamment lorsque l'hémorragie provient du froid, comme c'est le cas dans certaines conditions *Vata* ou *Kapha*. Ces plantes comprennent le poivre noir, le piment de Cayenne, la cannelle et le gingembre. Celles-ci stoppent les saignements et hémorragies utilisées à court terme, mais à long terme, elles peuvent provoquer des hémorragies et des saignements en réchauffant le sang.

Les plantes toniques-amères et reconstituantes, qui rafraîchissent généralement le sang et *Pitta*, peuvent aider à stopper les hémorragies et saignements par leur action rafraîchissante, même sans avoir d'autres propriétés hémostatiques spécifiques.



Les plantes ayant une action astringente, arrêtant les diarrhées, peuvent aussi favoriser l'élimination de la transpiration excessive, l'incontinence d'urine et d'émission séminale. Leur énergie est généralement rafraîchissante et leur saveur astringente, voire amère.

Les plantes antidiarrhéiques typiques sont le mûrier, la consoude, le géranium américain, la gentiane, les graines de lotus, le plantain, le framboisier, le sumac blanc, le nénuphar, l'écorce de chêne blanc et la patience crépue.

Quelques plantes chauffantes arrêtent également la diarrhée ainsi que d'autres sécrétions excessives et sont généralement meilleures pour la digestion. Ces plantes sont bonnes pour *Vata*. Elles comprennent le poivre noir, le gingembre, *haritaki*, la noix de muscade et les graines de pavot. Les substances telles que le babeurre (*takra*) et le yaourt agissent aussi à ce niveau.

Les plantes vulnérables favorisent la guérison des tissus endommagés par les coupures, les blessures, les brûlures, les hémorragies, etc. Elles sont souvent utilisées en usage externe en cataplasme ou emplâtre. De saveur principalement astringente ou douce et avec une énergie rafraîchissante, elles réduisent *Pitta* et *Kapha*. Elles ne sont cependant pas vraiment indiquées pour les blessures profondes ayant de nombreux tissus endommagés, parce que cela requiert plus de tonification (ce qui est généralement une condition davantage *Vata*). De nombreuses plantes sont adoucissantes et émoullientes pour la peau et les muqueuses. Quelques-unes contiennent du mucilage.

Les plantes vulnérables typiques comprennent l'aloès, le mûron blanc, la consoude, le miel, la guimauve, le plantain, la prune commune, la bourse-à-pasteur, l'orme et le curcuma.

Certaines plantes possèdent les trois types d'action astringente et sont célèbres comme plantes guérissant tout. Ces plantes comprennent la consoude, la guimauve, le plantain, la prune commune, l'achillée millefeuille.

L'action curative des plantes astringentes n'est généralement pas de nature nutritive. Les plantes astringentes favorisent la guérison des tissus, mais ne favorisent pas vraiment leur croissance. Cette action asséchante peut avoir non seulement un effet curatif,



mais aussi un effet minant. Un usage excessif ou erroné de plantes astringentes peut aggraver *Vata* et peut entraîner de la constipation, des gaz et des douleurs intestinales, des spasmes musculaires et de la nervosité.

Pour cette raison, les plantes astringentes sont souvent utilisées en synergie avec des plantes toniques ou nutritives. Les plantes nutritives construisent les tissus et les plantes astringentes leur donnent de la fermeté favorisant son maintien dans le corps. Les plantes associant les actions astringentes et tonifiantes sont de puissants régénérants telles que *amalaki*, *bibhitaki* et *haritaki*, les trois parmi les plus puissants régénérants de l'Ayurvédica.

LES TONIQUES-AMERS ET ANTIPYRÉTIQUES

Le concept ayurvédique de plantes toniques est différent de ceux de la plupart des traitements à base de plantes européens et américains. En phytothérapie occidentale, le terme tonique – qui implique un agent nourrissant et tonifiant le corps – est généralement donné aux plantes rafraîchissantes et amères, telles que la gentiane ou l'hydrastis. Celles-ci sont supposées accroître la vitalité en stimulant la digestion. En accroissant la nutrition, ces plantes sont supposées tonifier le corps et ses organes, tout en procurant une tonicité adéquate aux muscles et aux tissus. L'action de ces plantes est censée accroître l'élimination des toxines, des déchets et purifier le sang. Les plantes toniques sont donc prescrites aux convalescents et aux patients affaiblis.

En Ayurvédica, l'usage de plantes amères comme toniques n'est pas toujours approprié ou efficace. La saveur amère, comme nous l'avons indiqué dans le chapitre sur l'énergétique des plantes, est la plus froide, la plus asséchante et la plus réductrice des saveurs. Elle n'est pas tonique dans le sens de nourrissant qui favorise la croissance des tissus ou la formation du corps. Ses effets sont de nature catabolique et réductrice, détoxifiante, favorisant la réduction ou l'élimination des tissus, tout en diminuant ou apaisant la plupart des fonctions organiques du corps.

Leur emploi correct consiste plus à réduire les toxines et les excès qu'à remédier aux déficiences. Les plantes amères font partie des thérapies purificatrices, sédatives, réductrices, dissipant la chaleur ; usage partagé avec la médecine chinoise.



L'Ayurvéda considère que les plantes amères stimulent la digestion, mais seulement prises en petites quantités et principalement pour les patients souffrant de condition de chaleur (fièvre ou *Pitta* élevé). Elles ne sont pas souvent prescrites pour les personnes souffrant de faiblesse chronique ou émaciées. Des dosages plus élevés sont censés affaiblir la digestion, diminuer l'assimilation et perturber le péristaltisme.

Les plantes amères, par leur nature air et terre, assèchent les tissus et les fluides vitaux et peuvent entraîner la rigidité des muscles et même provoquer des spasmes musculaires. Au lieu de promouvoir une tonicité correcte des muscles, des organes et des tissus, les plantes amères la réduiront dans de nombreuses conditions.

Tandis que la plupart des phytothérapeutes occidentaux prescrivent ces plantes en cas de faiblesse et de convalescence, l'Ayurvéda les considère souvent comme inutiles dans ces conditions. De nombreux cas de faiblesse et de convalescence sont de nature *Vata*, conditions de refroidissement, de déficience des fluides et de dégénérescence des tissus. Ces conditions nécessitent une thérapie échauffante, humidifiante et nourrissante. Les plantes amères sont aussi *Vata*, de nature air, ne procurant ainsi rien pour reconstruire le corps ou accroître les fluides vitaux. C'est essentiellement dans les conditions de fièvre persistante, rémittente ou intermittente, ou en cas de faiblesse suite à une fièvre ou à un état *Pitta* élevé qu'elles peuvent avoir un effet tonifiant.

Il est possible que les herboristes occidentaux d'autrefois utilisaient les plantes amères comme toniques pour la convalescence des patients de constitution *Pitta* souffrant de maladies fébriles ou d'une surcharge de toxines qui provenait d'une grande consommation de nourriture carnée, de boissons alcoolisées, etc. Les végétariens actuels, notamment ceux de constitution *Vata*, peuvent être affaiblis par un usage excessif de plantes amères comme toniques.

Les plantes toniques, en Ayurvéda, sont généralement des substances douces, nutritives qui construisent les tissus, renforcent la vitalité, augmentent les fluides vitaux, améliorent l'énergie sexuelle et favorisent la longévité. Ces plantes sont abordées



dans une autre section traitant des plantes toniques. Les plantes amères peuvent réduire la vitalité, affaiblir l'énergie sexuelle et favoriser le processus de vieillissement. Dans cet ouvrage, nous leur faisons référence sous forme de toniques-amers, principalement par commodité, puisqu'elles sont connues sous ce terme. Nous les appelons aussi « antipyrétiques » ou plantes qui dissipent la chaleur, le feu et la fièvre.

On pourrait dire, non sans raison, que ces toniques-amers sont toniques pour *Pitta*, car ce sont les plantes les plus puissantes pour réduire et réguler sa fonction. Mais cette action ne doit pas être confondue avec les toniques nutritifs et régénérants.

Les toniques-amers sont néanmoins des plantes médicinales très importantes. L'Ayurvéda et la phytothérapie occidentale s'accordent pour reconnaître qu'elles sont les plantes les plus puissantes pour faire tomber les fièvres, nettoyer le corps et éliminer les toxines. Elles réduisent la fièvre, *Pitta*, les toxines et la graisse du corps. Ce sont les plantes les plus puissantes pour dissiper la chaleur.

Quand la fièvre est due à des pathogènes externes et qu'elle est essentiellement une condition de surface, comme celle due aux rhumes ou aux gripes, elle doit être traitée par une thérapie diaphorétique. Cette dernière provoque une sudation qui ouvre les pores, restaure la circulation et dissipe les frissons qui causent la fièvre. Toutefois, quand la fièvre est élevée dans le sang ou à l'intérieur du corps, échauffant le foie, générant une grande soif, une transpiration, une inflammation ou une infection – c'est à dire une condition *Pitta* – ces toniques-amers sont alors les plus appropriés.

Les toniques amers ne suppriment pas simplement la fièvre. Ils détruisent l'infection la provoquant en catabolisant les pathogènes. Ils attaquent et détruisent *Ama*, les toxines qui ont pénétré les tissus et ont entraîné la fièvre. Ils sont donc indiqués dans toute fièvre due à *Ama* (pouvant provenir de l'aggravation de *Vata* ou *Kapha*, comme dans l'arthrite). Par leur nature légère, ils détruisent *Ama* qui est lourd.

En réduisant la chaleur, l'acidité et la toxicité, ils rafraîchissent et désintoxiquent le sang ; ils possèdent aussi une action re-



constituante ou purificatrice du sang. On peut affirmer qu'ils sont similaires aux reconstituants mais avec une action légèrement plus puissante.

Ils régularisent la fonction hépatique, contrôlent et réduisent la production de bile et d'acides. Comme tels, ils sont indiqués dans la plupart des maladies du foie, comme l'hépatite ou la jaunisse, notamment dans les phases initiales et aiguës.

Les toniques-amers réduisent la graisse et régularisent le métabolisme du sucre. Ainsi, ils régularisent aussi le fonctionnement de la rate et peuvent être utiles dans les conditions telles que le diabète. En tant que plantes les plus puissantes pour éliminer la graisse et réduire le poids, elles ont une puissante action anti-*Kapha*.

Cette action anti-*Kapha* et leur action purifiant le sang, leur confèrent des propriétés anti-tumorales. Ils peuvent aider à résorber les tumeurs tant bénignes que malignes, comme dans le cancer. Etant donné qu'ils catalysent le processus catabolique du corps, ils débarrassent le corps des accumulations lourdes et éliminent les congestions.

Tout en étant les plantes les plus puissantes pour réduire *Pitta*, et ayant aussi une puissante action réductrice sur *Kapha*, elles sont également les plus puissantes pour aggraver *Vata*. Si nous les utilisons pour des indigestions causées par *Vata* (indigestion nerveuse pouvant être prise pour de l'hypoglycémie) elles ne peuvent qu'entraîner plus de dérangements nerveux et d'hypersensibilité. Leurs puissants pouvoirs destructeurs peuvent leur donner des propriétés anti-bactériennes, antivirales, anthelminthiques et antiparasites. Il faut les utiliser avec prudence et seulement jusqu'au stade de destruction de ces pathogènes ; au-delà de ce stade, leurs pouvoirs destructeurs affaibliront les tissus mêmes du corps.

Les plantes toniques-amères et antipyrétiques comprennent l'aloès, le colombo d'Amérique, le berbéris, le colombo, le chaparral, la gentiane, l'hydrastis, le coptide, l'écorce péruvienne, le peuplier blanc, et *chirata*, *kutki* et margousier, spécifiques de l'Inde.



LES PLANTES CARMINATIVES (*Vata-Anuloman*)

Les carminatifs sont des plantes qui soulagent les gaz intestinaux, la douleur et la distension abdominale. Elles aident à dissiper l'eau et le mucus, *Ama*, stagnant et dans l'appareil gastro-intestinal et l'obstruant. Elles favorisent un péristaltisme correct et normal.

Ces plantes sont généralement aromatiques et parfumées possédant une essence volatile qui stimule les nerfs gastro-intestinaux (*samana* et *apana vayus*, les forces de *Vata* gouvernant l'estomac, l'intestin grêle et le côlon) afin de favoriser la digestion et d'empêcher l'accumulation des aliments non digérés.

Leur stimulation de *Vata* accroît également *Agni* - tout comme le vent active le feu. A cet égard, elles ressemblent aux plantes stimulantes ainsi qu'à d'autres plantes agissant dans ces deux catégories. Mais tandis que les plantes stimulantes tendent à favoriser la digestion en nourrissant directement *Agni*, les plantes carminatives agissent plus indirectement en normalisant *Vata*. En tant que telles, elles sont particulièrement efficaces en cas de faiblesse digestive due à des problèmes nerveux, à l'anxiété et à la dépression.

Elles sont étroitement apparentées aux plantes nervines. En dissolvant les obstructions dans tous les canaux, *srotas*, elles dilatent le système nerveux, soulagent les spasmes et les douleurs. Elles peuvent aussi avoir des actions diaphorétiques et expectorantes et stimulent souvent la circulation. Elles améliorent l'état d'esprit général et favorisent le flux énergétique fondamental du corps, le *prana*.

Toutes les plantes carminatives font bouger *Vata*. Cette action stimulante évacue l'accumulation de *Vata*. Leur sécheresse peut cependant aggraver *Vata*, si elles sont utilisées trop longtemps ou en excès.

La plupart des plantes aromatiques ont tendance à être chauffantes et sont généralement de saveur piquante. Un second groupe est néanmoins rafraîchissant et tend vers la saveur amère.



Les carminatifs chauffants peuvent aggraver *Pitta* et quelques-uns favorisent l'acidité, auquel cas des carminatifs rafraîchissants sont préférables. Les carminatifs rafraîchissants sont plus enclins à avoir un effet réducteur sur *Vata* à long terme. Toutes les plantes aromatiques et carminatives réduisent *Kapha* par leurs propriétés asséchantes.

La plupart des épices appartiennent à cette catégorie de plantes, et devraient faire partie de l'alimentation quotidienne, en étant utilisées comme épices, notamment pour les personnes de constitution *Vata*. Un à cinq grammes de la plupart de ces épices pris avec les repas peuvent guérir de nombreuses maladies, étant donné que la plupart des maladies proviennent d'une mauvaise digestion. Avec les aliments ou les plantes toniques, ces épices favorisent la régénération. Elles corrigent de nombreuses maladies de congestion et troubles nerveux.

Les carminatifs chauffants typiques sont l'*ajwan*, la fêrûle persique, le basilic, le laurier, l'acore vrai, la cardamome, la cannelle, les clous de girofle, l'ail, le gingembre, les baies de genévrier, la noix de muscade, l'écorce d'orange, l'origan, le thym, le curcuma, la valériane.

Les carminatifs rafraîchissants typiques sont la camomille, la cataire (l'herbe-au-chat), le chrysanthème, la coriandre, le cumin, l'aneth, le fenouil, le lime, le souchet rond, la menthe poivrée, la menthe verte, la gaulthérie.

LES PLANTES DIAPHORÉTIQUES

(*Svedana karma*)

Les plantes diaphorétiques entraînent la transpiration et restaurent ainsi la circulation, chassent la fièvre et les frissons, tout en éliminant les toxines de la surface du corps. Les diaphorétiques puissants sont appelés sudorifiques.

Ce sont des agents soulageant de surface, utilisés dans les stades initiaux et aigus de rhume et de grippe, ainsi que dans les conditions plus chroniques d'asthme et d'arthrite. Le stade initial ou aigu des rhumes et des maladies fébriles paralyse l'énergie de défense située à la superficie du corps. Il en résulte un arrêt de la transpiration et un blocage de la circulation. Les plantes



diaphorétiques, par la stimulation, restaurent l'énergie de défense du corps.

Ces plantes produisent les effets thérapeutiques généraux suivants : a) elles favorisent la transpiration ; b) elles soulagent la tension musculaire et les articulations douloureuses ; c) elles baissent les fièvres dues aux facteurs externes (associées aux rhume et grippe) ; d) elles favorisent l'éruption et la résorption des conditions inflammatoires de la peau ; e) elles favorisent la dispersion de l'eau située en surface et résorbent les oedèmes faciaux ; f) elles soulagent les maux de tête dus au froid et à la congestion. En tant que telles, elles constituent la première ligne de défense contre les maladies.

L'Ayurvêda reconnaît deux sortes de plantes diaphorétiques, selon le *Dosha* sur lequel elles agissent. Elles sont soit chauffantes soit rafraîchissantes.

La plupart des diaphorétiques sont de nature chauffante. Ce sont généralement des plantes chaudes et piquantes qui diminuent *Kapha* et *Vata*, mais qui augmentent *Pitta*. La plupart des rhumes sont de nature *Kapha*, une invasion de froid et d'humidité. *Vata*, ou le vent, est le facteur les transportant à l'intérieur du corps. Les diaphorétiques chauffants traitent les rhumes courants en dispersant le vent, le froid et l'humidité. Ils sont généralement stimulants, expectorants et peuvent posséder des propriétés anti-asthmatiques et antirhumatismales.

Les diaphorétiques rafraîchissants sont généralement des plantes amères et piquantes qui diminuent *Pitta* et *Kapha* mais augmentent *Vata*. Elles sont plus indiquées en cas de rhume de type *Pitta* et sont plus efficaces pour traiter les fièvres élevées, les maux de gorge et autres symptômes inflammatoires impliquant l'invasion de toxines dans le sang. Elles sont généralement reconstituantes et peuvent posséder des propriétés diurétiques.

Les diaphorétiques chauffants élèvent la température du corps et par la transpiration, dissipent le froid. Les diaphorétiques rafraîchissants abaissent la température du corps par la sudation et chassent la chaleur et les toxines par la peau. Ces deux variétés dissipent l'eau, le mucus et *Kapha*.



La constitution *Kapha* nécessite une puissante diaphorèse compte tenu de son attribut humide. La constitution *Pitta* nécessite une diaphorèse modérée de nature rafraîchissante. *Pitta* peut être aggravé par des diaphorétiques chauffants, par des sudations chaudes, des bains de vapeur ou des jacuzzis et saunas qui soulagent *Kapha*. *Vata* nécessite une diaphorèse douce à prédominance chauffante pour aider à humidifier sa sécheresse de surface, mais les diaphorétiques puissants peuvent assécher encore plus *Vata*.

Il faut se souvenir que les rhumes et les gripes (en tant que maladies initiales et de surface) peuvent ne pas appartenir au même *Dosha* que celui de la constitution de la personne. Une personne *Pitta* peut avoir un rhume *Kapha* - la plupart des refroidissements sont *Kapha*, au moins au commencement. Pour de telles maladies temporaires, notre traitement peut être symptomatique.

Les diaphorétiques nettoient la lymphe et le plasma, le *Rasa Dhatu* ayurvédique. Les diaphorétiques rafraîchissants peuvent aussi avoir une action nettoyante sur le sang. Les diaphorétiques aident à nettoyer les canaux subtils et les capillaires. Ils agissent principalement sur les poumons et le système respiratoire. Cependant, ils aident aussi à ouvrir le mental et le souffle, à accroître le *Prana*, à nettoyer les sinus et les sens et à stimuler le système nerveux. Les diaphorétiques rafraîchissants ont une action purifiante supplémentaire sur le foie et le sang.

En Ayurvéda, la diaphorèse fait partie du traitement préliminaire du *Pancha Karma*, ou thérapie de purification. Après un massage à l'huile qui ramollit les toxines du corps, on l'emploie pour les dissoudre et de les rendre mobiles pour faciliter leur élimination du corps. La diaphorèse est généralement suivie par les vomissements, la purgation ou les lavements en tant que thérapie principale, mais elle peut parfois être la principale thérapie elle-même.

La diaphorèse ne requiert pas de plantes, mais peut être pratiquée par le feu, la vapeur, les exercices physiques, les bains chauds, etc. L'usage de plantes diaphorétiques doit aller de pair avec un bain chaud, le fait de dormir sous des couvertures chaudes et le jeûne.



Les diaphorétiques chauffants typiques sont l'angélique, le basilic, l'arbre à suif, le camphrier, la cardamome, la cannelle, les clous de girofle, l'éphédra chinois (ma huang), l'eucalyptus, le gingembre, les baies de genévrier, la sauge, le thym, l'asaret.

Les diaphorétiques rafraîchissants typiques sont l'herbe à la fièvre (*Eupatorium*), la bardane, la cataire, la camomille, le chrysanthème, la coriandre, le sureau noir, le marrube blanc, la prêle, la menthe poivrée, la menthe verte, l'achillée millefeuille.

LES PLANTES DIURÉTIQUES

(*Mutrala karma*)

Les plantes diurétiques accroissent la miction. Elles favorisent le fonctionnement des reins et de la vessie. Agissant sur l'élément eau de tous les tissus corporels (*dhatu*), les plantes diurétiques réduisent et éliminent les toxines.

Leur action, par l'urine, est en grande partie détoxifiante et purgeante. Ces plantes ont une action purgative sur l'élément eau du corps et en tant que telles réduisent l'élément terre du corps. Ainsi, comme tous les purgatifs, elles doivent être utilisées avec précaution.

Les diurétiques diminuent l'eau et réduisent *Kapha*, dont le constituant principal est l'eau. Ils sont généralement de saveur amère, astringente ou piquante. De même, tous les diurétiques tendent à accroître la sécheresse de *Vata*. Cette action est aggravée par les saveurs soulageant *Kapha* et l'humidité.

Les diurétiques réduisent aussi *Pitta*. La plupart d'entre eux ont une action plus puissante pour réduire *Pitta* que *Kapha*. Ce n'est pas uniquement parce que *Pitta* est de nature un peu huileuse. C'est parce que la miction constitue une façon de réduire la chaleur du corps, d'éliminer l'acidité et les toxines du sang, de rafraîchir et de purifier le sang. Ce sont ces effets qui améliorent *Pitta*.

Les plantes chauffantes et asséchantes, de saveur piquante, font remonter et sortir l'eau par le processus de la sudation ou action diaphorétique. Elles agissent aussi en éliminant le mucus par la bouche, en expectorant. De même que l'eau s'évapore dans



un mouvement ascendant sous l'action du feu, les plantes chauffantes et asséchantes purifient notre système.

D'autre part, les plantes rafraîchissantes et asséchantes, de saveur amère et astringente, font descendre et sortir l'eau par l'urine. Les plantes froides causent une action descendante et contractante, de même que les plantes chaudes créent une action ascendante et dispersante.

L'action diurétique est généralement rafraîchissante et asséchante, de qualité opposée à celles de *Pitta* qui est chaud et humide. Pour cette raison, les diurétiques dissipent la chaleur humide, comme en cas de diarrhée et de dysenterie. Ils rafraîchissent non seulement les reins et la vessie, mais aussi le foie et la vésicule biliaire. En augmentant la production d'urine, ils favorisent l'élimination des calculs rénaux, urinaires ainsi que des calculs biliaires. Ces plantes qui dissolvent et éliminent les calculs sont appelées lithotriptiques.

Par leur action plus spécifique anti-*Kapha*, les plantes diurétiques résorbent les oedèmes et l'accumulation d'eau dans les tissus, notamment dans la partie inférieure du corps. (L'eau accumulée au niveau du visage, dans la tête et la poitrine, est souvent mieux éliminée par les plantes diaphorétiques et expectorantes). Elles favorisent la diminution de la graisse et la réduction de poids, notamment lorsque la graisse est surtout composée d'eau.

Elles stimulent la fonction rénale et urinaire, mais ont en fait rarement une action tonique ou nutritive sur les reins. Leur action asséchante peut causer la constipation ou la sécheresse de la peau. Des urines peu abondantes, sans accumulation d'eau requièrent une thérapie humidifiante, et non une thérapie asséchante, ainsi, dans ces conditions, les plantes diurétiques sont généralement contre-indiquées. La constitution *Vata* a besoin d'augmenter sa production d'urine en augmentant l'eau dans les tissus – elle a besoin non pas d'une thérapie diurétique mais d'une thérapie tonique ou nutritive. Les diurétiques sont certainement les plantes les plus puissantes pour aggraver *Vata*, et sont contre-indiquées en cas de convalescence, de faiblesse et de déshydratation.



Les diurétiques peuvent être de deux sortes ; rafraîchissants ou réchauffants, le type rafraîchissant étant majoritaire. Les diurétiques rafraîchissants sont aussi souvent des diaphorétiques rafraîchissants. Ce sont des plantes reconstituantes ou antipyrétiques, utiles en cas de fièvres et de maladies infectieuses, en particulier celles impliquant l'appareil urogénital (telles que l'herpès) ou le foie et la vésicule biliaire.

Les diurétiques chauffants, tels que les baies de genévrier, sont souvent des diaphorétiques chauffants, stimulants et expectorants qui peuvent avoir une action antirhumatismale. Ils sont contre-indiqués dans les conditions *Pitta* d'inflammation des reins ou de la vésicule biliaire, à moins d'être équilibrés par une majorité de plantes rafraîchissantes.

Quelques diurétiques sont rafraîchissants et humidifiants, mis à part leur action asséchante dans la diurèse, et ont un effet apaisant sur les muqueuses du système urinaire. Les exemples sont la guimauve, l'orge ou *gokshura*. Souvent une telle plante est ajoutée à une formule diurétique pour apaiser et protéger les reins de l'action asséchante et décapante des diurétiques qui peuvent entraîner irritation et inconfort.

Les diurétiques rafraîchissants typiques sont l'asperge, l'orge, le buchu, la bardane, le gratteron, la coriandre, la barbe de maïs, le pissenlit, le fenouil, *gokshura*, l'herbe à la gravelle, la prêle, la verveine des Indes, la guimauve, le plantain, *punarnava*, la menthe verte, la busserole.

Les diurétiques chauffants typiques sont l'*ajwan*, la cannelle, le cubèbe, l'ail, les baies de genévrier, l'éphédra, la moutarde, le persil, la carotte sauvage.

LES EMMÉNAÇOQUES

(*Raktabhisarana karma*)

Les emménagogues sont des plantes qui favorisent et régularisent les menstruations traitant ainsi de nombreux troubles spécifiques de l'appareil reproducteur féminin ; cela inclut les S.P.M. (syndromes prémenstruels), les tumeurs ou les infections utérines. De telles plantes sont appelées *raktabhisarana* en Ayurvéda, et favorisent le flux de sang. Elles peuvent être appelées « stimulants circulatoires ».

Les emménagogues, en grande partie de saveur piquante à amère, dissipent la congestion de sang, éliminent les caillots de sang et favorisent les menstruations. Ils chauffent le sang et améliorent sa qualité, stimulant le cœur. Ils peuvent avoir une énergie chauffante ou rafraîchissante, mais les emménagogues rafraîchissants sont majoritaires.

Le système reproducteur féminin est intimement associé au sang ; il est donc de nature *Pitta*. Ses déséquilibres doivent être considérés comme des conditions d'aggravation ou d'insuffisance de *Pitta*. Bien entendu, un même traitement ne peut pas agir dans les deux cas. Les emménagogues de nature rafraîchissante sont plus efficaces pour les troubles menstruels de type *Pitta* élevé ; les emménagogues de nature chauffante, sont plus efficaces pour *Pitta* faible.

Une prédominance d'emménagogues rafraîchissants est plus efficace pour les irrégularités menstruelles dues à des conditions telles que les infections utérines ou les saignements et hémorragies. De telles plantes favorisent également l'apaisement des émotions fortes comme la colère ou l'irritabilité. Une prédominance d'emménagogues chauffants est meilleure pour les retard de menstruations dus au froid, au surmenage ou à l'anxiété nerveuse.

Les emménagogues peuvent aussi être antispasmodiques, soulageant les crampes et les douleurs utérines. Ceux qui sont diurétiques traitent les problèmes de rétention d'eau prémenstruelle. Ceux qui sont hémostatiques sont meilleurs pour les menstruations excessives.

Les emménagogues chauffants typiques sont l'angélique, la férule persique, la cannelle, le cotonnier, le gingembre, l'armoise, la myrrhe, le persil, la menthe pouliot, le carthame, l'angélique chinoise, le curcuma, la valériane.

Les emménagogues rafraîchissants typiques sont le chardon bénit, la camomille, le chrysanthème, l'hibiscus, *manjishtha*, l'agripaume, le cyprès rond, la primevère, le framboisier, les pétales de rose, la liane à squaw, l'achillée millefeuille.

Les emménagogues agissent en grande partie en augmentant *apana vayu*, le mouvement descendant de *Vata* qui gouverne l'élimination, la miction et les fonctions sexuelles. En tant que tels, ils

tendent à être laxatifs et à promouvoir la délivrance du fœtus. C'est pourquoi, de nombreux emménagogues sont contre-indiqués durant la grossesse.

L'Ayurvéda établit une distinction avec un autre groupe d'emménagogues ayant une action tonique ou régénérante pour le système reproducteur féminin. Ils sont une catégorie secondaire de plantes toniques, régénérantes et aphrodisiaques. Ces plantes sont principalement douces, produisent le sang, humidifient et nourrissent les organes reproducteurs féminins, traitant ainsi les conditions de faiblesse d'organes due aux maladies, à une alimentation pauvre et aux effets du vieillissement.

Les emménagogues toniques et régénérants typiques sont l'aloès, l'angélique, le cotonnier, l'hélonias, la réglisse, les graines de lotus, la myrrhe, la pivoine, *rehmannia*, *shatavari*, le sceau de Salomon, l'igname sauvage et des fleurs comme l'hibiscus, le jasmin, la rose et le safran. A cet égard, l'Ayurvéda utilise aussi diverses préparations à base de fer.

LES PLANTES EXPECTORANTES ET LÉNIFIANTES

(*Kasa-Svasahara*)

Les plantes expectorantes favorisent l'expulsion de flegme et de mucus hors du corps. Elles dégagent les poumons et les fosses nasales, mais aussi l'estomac. Elles sont utiles en cas d'affections respiratoires, de rhumes chroniques ou aigus, de gripes, d'asthme, de bronchite, de pneumonie. L'Ayurvéda se réfère à ces problèmes en tant que *kasa* et *svasa*, signifiant littéralement toux et dyspnée (respiration difficile).

Les expectorants peuvent aussi être utiles dans les problèmes digestifs, parce que le mucus provient de l'estomac et peut obstruer l'appareil gastro-intestinal, donnant naissance à l'indigestion et à une mauvaise assimilation.

Les glaires et le mucus peuvent s'accumuler dans tout le corps, donnant naissance à diverses croissances ou tumeurs (généralement bénignes). Ils peuvent s'accumuler sous la peau, par exemple, et obstruer les canaux du système circulatoire ou des autres systèmes, entraînant toutes sortes de maladies, y compris des troubles nerveux.

Les plantes expectorantes sont de deux sortes et agissent de deux manières différentes. Certains expectorants, comme le gingembre, éliminent le mucus par son action asséchante. Ils sont principalement de saveur piquante et ont une énergie chaude et peuvent aussi être stimulants, diaphorétiques et carminatifs. (Quelques-uns cependant, tel que le marrube blanc, sont de saveur amère et ont une énergie rafraîchissante, et sont particulièrement efficace pour *Pitta*).

D'autres expectorants, comme la réglisse, favorisent l'élimination du mucus par son action humidifiante. Ils augmentent et liquéfient *Kapha*, favorisant son expulsion hors du corps. Ce sont principalement des plantes douces et rafraîchissantes. Il existe aussi des plantes adoucissantes et émoullientes, des substances mucilagineuses qui ont un effet assouplissant et apaisant sur la peau et les muqueuses.

Les expectorants chauffants et asséchants dissipent le froid et l'humidité, diminuent *Kapha* et *Ama*, augmentent *Pitta* et *Agni*, et sont particulièrement efficace pour les refroidissements de type *Kapha* ou *Kapha/Vata* et pour les affections respiratoires.

Les expectorants rafraîchissants et humidifiants dissipent la chaleur et la sécheresse, liquéfient *Kapha* et *Ama*, agissant plus sur les refroidissements de type *Vata* ou *Pitta/Vata* ainsi que sur les affections respiratoires, les maux de gorge ou la toux sèche et spasmodique.

La plupart des expectorants ont une action antitussive, car les toux sont généralement causées par des accumulations de mucus ou l'irritation des voies respiratoires. Ainsi, la plupart des plantes antitussives tombent dans cette catégorie (bien que certaines plantes possèdent une action plus spécifique avec des propriétés nervines et antispasmodiques).

Il faut établir une distinction entre la toux humide (grasse) ou sèche (non grasse) et la traiter avec les plantes appropriées. La toux ou le rhume accompagné de mucosités claires et abondantes indique généralement un trouble *Kapha* froid-humide. La toux ou le rhume accompagné de mucosités jaunes ou d'inflammation des muqueuses indique généralement de la fièvre ou un trouble *Pitta* chaud-humide. La toux sèche accompagnée d'un peu de mucosi-

tés et de froid indique *Vata*, notamment en cas de pathologie chronique.

Les toux et les rhumes sont fondamentalement des troubles *Kapha*, car le mucus est *Kapha* et que le siège de *Kapha* est situé dans l'estomac et les poumons. Les refroidissements chroniques et les congestions des muqueuses sont souvent soulagés par le vomissement thérapeutique, la thérapie émétique ayant une sorte d'action expectorante radicale.

Les expectorants humidifiants et adoucissants peuvent être utilisés en usage externe pour favoriser la guérison des soigner plaies, des blessures et des ulcères. Ils sont nutritifs et favorisent la croissance cellulaire tout en étant anti-inflammatoires.

En phytothérapie occidentale, ils appartiennent à la catégorie la plus proche des véritables toniques au sens ayurvédique ; ce sont des plantes douces, nutritives qui nourrissent et tonifient directement les tissus et les organes. Elles peuvent être appelées toniques pulmonaires. Certaines ont une action régénérante. Par leur action assouplissante, certaines sont laxatives.

L'action apaisante des plantes adoucissantes leur donne le pouvoir d'apaiser le cœur et les nerfs. Ce sont des nervins efficaces dans les conditions *Vata* de déshydratation et de réduction des tissus. Les plantes adoucissantes soulagent les frictions causées par la sécheresse et irritant les fonctions physiologiques. Elles nourrissent les muqueuses et les tissus conjonctifs.

Deux sortes d'expectorants peuvent être combinées pour équilibrer leur action. Les expectorants chauds et asséchants, comme le gingembre, peuvent être utilisés avec un expectorant humidifiant, comme la réglisse, afin de ne pas aggraver *Vata* ou *Pitta* par la sécheresse et la chaleur. Les expectorants froids et humides peuvent nécessiter l'adjonction d'une plante chauffante et piquante telle que le gingembre, étant donné qu'elles sont lourdes et difficiles à digérer et qu'elles peuvent augmenter *Ama*. Les effets d'une formule à base de plante dépendent de la prédominance des plantes qui la composent et son action ne doit pas être unilatérale.

Les expectorants asséchants typiques sont l'herbe à la fièvre, l'acore vrai, la cardamome, la cannelle, les clous de girofle, le

cubèbe, l'aunée, le gingembre sec, le marrube blanc, l'hysope, les graines de moutarde, la peau d'orange, *pippali*, la sauge, la asaret, l'herbe sainte.

Les expectorants humidifiants typiques sont le bambou épineux (*vamsha rochana*), le mouron blanc, les racines de consoude, les graines de lin, le carragheen, la réglisse, le capillaire de Montpellier, la guimauve, le lait, le sucre non raffiné, l'orme, le sceau de Salomon.

Les antitussifs typiques sont les noyaux d'abricot, l'arbre à suif, le tussilage, l'éphédra chinois (ma huang), l'eucalyptus, le grindelia, le marrube blanc, le bouillon blanc, *osha*, le thym, le cerisier sauvage.

LES PLANTES LAXATIVES ET PURGATIVES (*Virechana karma*)

Les plantes laxatives favorisent le péristaltisme et les selles, dissipent la constipation et aident à éliminer l'accumulation des aliments et des toxines de l'intestin. Elles peuvent être faibles ou fortes. Les laxatifs faibles sont simplement appelés laxatifs, les laxatifs puissants sont appelés purgatifs ou cathartiques.

Les purgatifs provoquent une évacuation forcée, pouvant entraîner des diarrhées et des coliques parfois accompagnées de douleur et de ténésme souvent dus à un effet irritant. En tant que tels, ils doivent être utilisés avec prudence. Les purgatifs sont généralement soit des plantes froides et amères comme la rhubarbe, soit des huiles chaudes, comme l'huile de ricin.

Les laxatifs doux sont essentiellement des plantes humidifiantes et des fibres laxatives, comme le son. Ils agissent en augmentant l'élimination grâce à une plus grande lubrification des intestins. Certaines plantes amères, froides, comme l'écorce sacrée, ont aussi une légère action laxative, mais agissent davantage comme un faible purgatif, en stimulant le péristaltisme.

Les laxatifs et les purgatifs sont indiqués quand il y a constipation ou un dépôt important sur le fond de la langue, dénotant l'accumulation de toxines dans le côlon. Parfois, une personne aux selles régulières peut quand même avoir une accumulation importante de matière fécale dans le côlon nécessitant par consé-

quent une purgation. En cas de toxines dans le côlon pouvant aussi entraîner la diarrhée, on peut utiliser les purgatifs. Ils sont également utilisés en stade final des fièvres pour favoriser l'élimination des toxines du corps.

La constipation chronique, ainsi que la constipation des personnes âgées, est généralement une condition *Vata*, avec son accumulation de gaz et sa sécheresse du le côlon. Pour cette condition, des laxatifs doux, humidifiants ou des fibres laxatives sont généralement prescrits ; des purgatifs puissants entraîneraient de l'irritation. Parfois, cependant, une purge puissante est nécessaire en cas d'accumulations importantes de toxines dues à *Vata*. Dans de tels cas, les huiles chaudes sont spécifiques, comme l'huile de ricin.

La constitution *Pitta* tend à avoir de la diarrhée, à cause de son attribut humide, mais lorsque la chaleur est élevée, cela peut entraîner la constipation. Dans les deux cas sont prescrits des purgatifs de nature froide et amère agissant sur l'intestin grêle. La purgation (*virechana*) est le moyen le plus puissant d'éliminer *Pitta*, la chaleur et la bile du corps.

Cependant, en cas d'inflammation ou d'ulcération des membranes intestinales, ce qui constitue généralement une condition *Pitta*, les purgatifs puissants peuvent provoquer de l'irritation. Pour de telles conditions, des laxatifs de nature rafraîchissante sont indiqués, comme les graines de psyllium.

La constitution *Kapha* peut souffrir de constipation à cause de l'accumulation de glaires, de mucus et de nourriture non digérée dans l'intestin, dû à un pouvoir digestif déficient. Pour cette condition, les laxatifs de nature asséchante sont indiqués ; les laxatifs humidifiants et les fibres laxatives ne feraient qu'augmenter la congestion.

Les laxatifs tendent à supprimer le pouvoir de digestion, et peuvent, à long terme, affaiblir le péristaltisme par une stimulation exagérée. En tant que tels, ils doivent être utilisés avec des plantes stimulantes ou carminatives, comme le gingembre ou les graines de fenouil. La constipation et les toxines dans le côlon peuvent aussi être traitées en accroissant le pouvoir de digestion, *Agni*. Les plantes chaudes, épicées, stimulantes et carminatives

peuvent aider à corriger la constipation des constitutions *Vata* ou *Kapha* sans avoir à utiliser de laxatifs. La sécheresse dans le côlon peut être liée à la sécheresse dans les poumons et les plantes humidifiant les poumons, comme la réglisse ou les graines de lin, peuvent être plus spécifiques pour cette pathologie.

Les laxatifs humidifiants ou les fibres laxatives typiques sont le son, les graines de lin, le *ghî*, la réglisse, les pruneaux, les graines de psyllium, le raisin, le *shatavari*, le lait chaud.

Les purgatifs puissants sont l'aloès (réduit en poudre), l'huile de ricin, le croton, le sel d'Epsom, le podophylle, la rhubarbe, le séné.

Les plantes rafraîchissantes contenant des degrés variés d'action laxative sont l'aloès, le glaïeul bleu, l'écorce sacrée, l'échinacée, la gentiane, la rhubarbe, le séné, la patience crépue.

Les purgatifs puissants et les laxatifs doux peuvent se combiner pour une action modérée ; à nouveau ces catégories ne sont pas rigides.

LES PLANTES NERVINES ET ANTISPASMODIQUES

Les nervins sont des plantes tonifiant l'activité fonctionnelle du système nerveux. Ils peuvent être stimulants ou sédatifs et s'employer pour corriger les excès ou les déficiences du système nerveux. Ils ont une action puissante sur l'esprit et favorisent la santé et la lucidité mentales, ainsi que le traitement des déséquilibres psychologiques et des maladies mentales.

La plupart des nervins sont aussi antispasmodiques ; les antispasmodiques sont des plantes qui soulagent les spasmes des muscles volontaires ou involontaires et de ce fait, apaisent les crampes, arrêtent les tremblements et les convulsions. Ils peuvent aussi servir de broncho-dilatateurs, arrêtant les spasmes des bronches, étant ainsi efficaces en cas d'affections respiratoires. D'autres plantes peuvent soulager les crampes menstruelles et les maux de tête.

De nombreuses plantes sont odorantes et aromatiques, comme la menthe ou la valériane. Ce fait s'explique parce que les plantes aromatiques agissent directement sur le *Prana*, l'énergie primordiale du système nerveux, car elles contiennent elles-mêmes une

grande quantité de *Prana* (élément air). De telles plantes aromatiques ouvrent le mental et les sens, nettoient les canaux (*srotas*), soulagent les congestions, stoppent la douleur et restaurent une circulation harmonieuse de l'énergie dans le système corps/esprit.

Les nervins aromatiques sont souvent des plantes carminatives et stomachiques qui dissipent les gaz intestinaux et les crampes. Le fondement de ce principe peut être compris à la lumière de la physiologie ayurvédique. *Vata*, le *Dosha* gouvernant le système nerveux, s'accumule dans le côlon, d'où il se répand et envahit les tissus du corps (*dhatu*). C'est également dans le côlon que se produit l'assimilation des nutriments, essentiellement des huiles, qui nourrissent les nerfs et les tissus osseux. Ainsi le traitement de *Vata* dans le côlon est souvent un traitement fondamental pour agir sur *Vata* dans le système nerveux ; les plantes soulageant *Vata* peuvent traiter ces deux systèmes.

En règle générale, en Ayurvéda, la nervosité est considérée comme *Vata* ou comme signe de constitution *Vata*, car *Vata* gouverne les réponses nerveuses et, par sa nature air ou vent, est impulsif, hésitant et hypersensible. La plupart des maladies du système nerveux sont des maladies *Vata*. Ainsi, en traitant les troubles nerveux, nous devons tout d'abord prendre *Vata* en considération. La plupart des douleurs nerveuses, des lombagos, des sciaticques, des paralysies et des maladies dégénératives du système nerveux sont des maladies *Vata*.

Toutefois, de nombreux troubles émotionnels ou nerveux peuvent être provoqués par les autres *Doshas*, comme ceux dus à la colère, qui constituent alors une condition *Pitta*. Ou bien, *Vata* peut être bloqué ou aggravé par les autres *Doshas*, auquel cas un trouble apparemment *Vata* serait dû à un excès sous-jacent de *Pitta* ou de *Kapha*. Ainsi, nous devons à nouveau localiser les causes principales plutôt que les effets évidents.

Les émotions *Vata*, telles que la peur et l'anxiété, affaiblissent les reins et les surrénales. Elles endommagent les nerfs, entraînent l'insomnie, l'instabilité mentale, les douleurs nerveuses, les crampes et l'engourdissement pouvant conduire éventuellement à la dégénérescence des tissus nerveux. La plupart des nervins,

notamment les plantes aromatiques, agissent sur *Vata*, et aident ainsi à débloquer l'obstruction de *Vata* ou l'énergie vitale à l'origine de ces troubles.

Quelques herbes sont non seulement aromatiques, mais possèdent des propriétés *tamasiques*, lourdes, affaiblissantes. Elles sont particulièrement efficaces pour agir sur *Vata* tout en le stabilisant, lui qui souffre d'un manque d'ancrage dû à un excès d'air et d'éther. Ces plantes comprennent la fêrulle persique, l'ail et la valériane.

En cas de déficience des tissus nerveux, souvent due à une faible nutrition, des plantes nutritives sont nécessaires, comme l'*ashwagandha* ou la réglisse (voir la section sur les toniques). L'usage excessif de nervins aromatiques peut affaiblir encore plus les nerfs par leur action asséchante pouvant aussi être trop stimulants.

Les émotions de type *Pitta*, telles que la colère, l'envie, la haine, etc., échauffent le sang, le foie et le cœur, créant ainsi un feu interne. De ce fait, elles peuvent causer l'hypertension, l'insomnie, l'irritabilité et autres déséquilibres mentaux et nerveux. Elles peuvent aussi épuiser les nerfs, ce qui constitue la condition de *Pitta* élevé du style de vie agressif d'un « cadre dirigeant ».

Les troubles nerveux causés par *Pitta* sont souvent traités par des plantes anti-*Pitta* (voir la section sur les traitements pour *Pitta*) telles que les toniques amers ou les purgatifs, sans avoir aucun recours à des plantes nervines spécifiques.

Pourtant, de nombreuses plantes, voire la plupart des plantes agissant sur le mental ont une énergie rafraîchissante. Cela s'explique parce que le mental est en grande partie déséquilibré par les émotions négatives qui, telles *Pitta*, créent de la chaleur. Un esprit calme et lucide est généralement signe d'esprit « frais ». Ainsi, de nombreuses plantes pour le mental, comme le centella, sont d'efficaces anti-*Pitta*.

Les conditions nerveuses *Kapha* constituent plus un problème d'indolence, de léthargie, d'hypoactivité du système nerveux. Psychologiquement, *Kapha* souffre d'avidité, de désir, d'attachement et de nostalgie. En ce qui concerne le mental et les nerfs, *Kapha* demande à être stimulé. Les nervins aromatiques, stimu-

lant et décongestionnant, sont les meilleurs pour *Kapha*, et la plupart des nervins aromatiques, par leur nature asséchante, sont efficaces pour *Kapha*.

Les plantes qui combattent l'insomnie *Vata* ou *Pitta* peuvent tenir éveillé *Kapha*, comme la scutellaire par exemple. Les plantes affectent les *Doshas* différemment. Ce qui apaise un *Dosha* peut stimuler un autre.

De nombreuses plantes qui calment l'esprit tendent à avoir un effet positif sur les trois *Doshas*, puisque c'est par l'équilibre des *Doshas* que le mental est apaisé. Ainsi, certains nervins peuvent être efficaces pour les trois *Doshas* (plantes tridoshiques), notamment en petite quantité ou utilisés à court terme. Les aromatiques rafraîchissants, tels que la menthe, la camomille ou le fenouil peuvent être en grande partie utilisés comme nervins doux. Leur nature asséchante soulage *Kapha*, leur énergie rafraîchissante soulage *Pitta* et leur propriété aromatique élimine l'obstruction de *Vata*.

Comme les autres catégories de plantes, les nervins peuvent être classés en types rafraîchissants ou chauffants. Les nervins rafraîchissants sont généralement meilleurs pour *Pitta*, les nervins chauffants, meilleurs pour *Vata* et *Kapha* (bien que ces deux types réduisent *Kapha* et éliminent à un certain degré la congestion de *Vata*).

Les nervins chauffants et antispasmodiques typiques sont la fêrulle persique, le basilic, l'arbre à suif, l'acore vrai, le camphrier, le eucalyptus, l'ail, le *guggulu*, le sabot de vénus, l'armoise, la myrrhe, la noix muscade, la menthe pouliot, les graines de pavot, la sauge, la valériane.

Les nervins rafraîchissants et antispasmodiques typiques sont la bétoine, le *bhringaraj*, la cataire, la camomille, le centella, le houblon, le jasmin, le *jatamamsi*, l'agripaume, le bouillon blanc, l'avoine (paille), la fleur de la passion, la menthe poivrée, le bois de santal, la scutellaire, la menthe verte, le millepertuis, la verveine, l'igname sauvage.

Il existe d'autres nervins spéciaux qui se rapprochent plus des médicaments et à partir desquels de nombreux remèdes sont dérivés. Ils contiennent certaines substances chimiques et alcaloi-

des dont dépend leur action. Ces effets chimiques spéciaux transcendent l'énergétique des saveurs et sont considérés comme des exemples de *Prabhava*. Leur action est puissante et leurs effets secondaires peuvent entraîner la paralysie. La plupart sont des poisons qui aggravent sérieusement *Pitta* et qui doivent être utilisés avec prudence. Leur étude dépasse les limites de cet ouvrage, mais certains sont utilisés traditionnellement en Ayurvéda pour leurs effets spécifiques. Les exemples comprennent le datura, la digitale, le chanvre indien et l'opium.

Les métaux, les minéraux et les gemmes ont une action spéciale sur l'esprit et le système nerveux. Des préparations spéciales, du domaine de l'Ayurvéda, ont été rendues non toxiques pour le corps humain. Ces composés se réfèrent à l'antique tradition alchimique et sont appelés composés de *Siddha Yoga*. Beaucoup sont imputables au grand sage bouddhiste *Nagarjuna*, qui était également un grand médecin ayurvédique, supposé avoir vécu pendant plusieurs siècles. Ces composés sont également liés à la thérapie de longévité (voir les régénérants, sous la section toniques) et constituent une autre spécialité de l'Ayurvéda.

LES PLANTES STIMULANTES ET DIGESTIVES (*Dipana-Pachana karma*)

En phytothérapie occidentale, les stimulants sont des plantes qui en général, stimulent, augmentent et favorisent toutes les fonctions organiques. Elles agissent ainsi en stimulant avant tout le pouvoir de digestion.

Les stimulants ont principalement une énergie chaude, une saveur piquante, et comprennent la plupart des épices chaudes, des poivres, des piments et des gingembres. Leur action a pour effet d'accroître la chaleur intérieure, de chasser le froid interne et de renforcer le métabolisme et la circulation.

Ce sont les plantes les plus puissantes pour augmenter *Agni*, le feu digestif, et elles sont donc les plus puissantes pour détruire *Ama*, les accumulations toxiques. Elles sont synonymes des plantes *Agni Dipana* et *Ama Pachana* en Ayurvéda, les plantes qui respectivement augmentent *Agni* et digèrent *Ama*. Elles contiennent

de grandes quantités d'*Agni*, ainsi, même si l'*Agni* du corps est faible, elles peuvent toujours brûler et éliminer les toxines.

Les stimulants réchauffent l'estomac, accroissent l'appétit, échauffent le sang et stimulent les sens. Ils ont souvent des pouvoirs antibactériens ou antiparasitaires et stimulent le système immunitaire. Ils ne construisent pas vraiment le corps, mais permettent l'assimilation des aliments, par laquelle le corps se forme. Ils sont souvent utilisés avec des plantes toniques et nutritives, aussi bien qu'avec des aliments.

Ce sont les plantes les plus puissantes pour augmenter *Pitta* et diminuer *Kapha*. Généralement, elles diminuent *Vata*, mais en excès, elles peuvent l'aggraver par leur propriété asséchante.

Elles sont efficaces pour les conditions *Sama* et peuvent être utilisées en petites quantités sur *Sama Pitta*. Détruisant les toxines, elles aident aussi à dissiper la fièvre, et dans ce but, elles peuvent être associées avec des toniques amers et des antipyrétiques.

De nombreuses plantes stimulantes digestives ont des propriétés carminatives et stomachiques, puisqu'elles stimulent aussi le péristaltisme (*samana vayu*). Beaucoup ont des propriétés diaphorétiques par le fait de chauffer la surface du corps et de promouvoir la transpiration. Elles accroissent aussi l'appétit. Beaucoup ont des qualités expectorantes. Elles aident à chasser *Kapha* ou le mucus de l'estomac, des poumons et des fosses nasales, et favorisent l'écoulement de larmes. En favorisant la circulation, elles possèdent une certaine action de purifiant sanguin.

Ces stimulants digestifs sont liés aux stimulants nerveux. Ils peuvent accroître l'hypertension ou causer l'insomnie. Ils doivent être utilisés seulement pour remédier aux faiblesses fonctionnelles, et non pas pour permettre à l'utilisateur de soutenir l'abus d'une activité excessive.

Les plantes stimulantes et digestives sont indiquées quand la digestion doit être augmentée, quand le froid doit être chassé, quand les toxines et la langue chargée doivent être nettoyés et quand la dégradation de la circulation et du métabolisme doivent être restaurés.

Elles sont contre-indiquées dans les conditions de déshydratation, d'insuffisance de fluides, et de conditions inflammatoires des muqueuses. Elles ne doivent jamais être directement appliquées sur les muqueuses.

Les stimulants typiques sont l'*ajwan*, la fêrulle persique, le poivre noir, le piment de Cayenne, la cannelle, les clous de girofle, l'ail, le gingembre sec, le raifort, la moutarde, l'oignon, le *pippali*, le frêne.

La phytothérapie occidentale considère que certaines plantes rafraîchissantes amères ou toniques amers possèdent une action stimulante. Leur effet est similaire à une douche froide ou à un rapide plongeon dans l'eau froide servant à réchauffer le corps. L'Ayurvêda considère que ces plantes sont préférables pour favoriser la digestion des toxines que pour favoriser la digestion normale des aliments.

(Pour ces stimulants froids et amers, voir les plantes toniques-amères et antipyrétiques).

LES TONIQUES

A) Les toniques nutritifs (*Bruhana karma*)

Le concept ayurvédique de tonique constitue une substance nourrissant les tissus du corps (*dhatu*). Un tonique nutritif est une plante qui nourrit le corps et augmente son poids, sa densité et sa substance. De tels aliments végétaux nourrissent les divers *dhatu* ou organes amoindris ou affaiblis par la maladie.

Les toniques ont généralement une saveur ou un effet post-digestif doux, ce qui indique leur action constructive. Ils sont généralement de même nature que *Kapha*, et sont principalement constitués de terre et d'eau.

Les toniques sont généralement lourds, huileux ou mucilagineux. Ils accroissent les fluides vitaux, les muscles et la graisse et reconstituent le sang et la lymphe, augmentant le lait et le sperme. Ils restaurent dans les conditions de faiblesse, d'émaciation, de débilité et de convalescence. Ils ont un effet adoucissant, apaisant et harmonisant, éliminant la rigidité et calmant les nerfs.

Les toniques nutritifs diminuent généralement *Vata* et *Pitta* et augmentent *Kapha*. Quelques-uns, réchauffants, comme le ginseng ou les graines de sésame, peuvent aggraver *Pitta*. Ils augmentent *Ama* et ne sont pas les plantes préférées pour les conditions *Sama*, bien qu'elles aident à ramollir *Ama*, alors que d'autres plantes plus fondamentales facilitent son élimination. Les nutritifs toniques ont une énergie humidifiante et rafraîchissante, et constituent les meilleures plantes pour réduire la sécheresse de *Vata*.

Cependant, ils sont aussi lourds et difficiles à digérer. Pour l'*Agni* faible, surtout de constitution *Vata*, ils sont généralement associés avec divers stimulants ou carminatifs, comme le gingembre ou la cardamome, favorisant leur absorption.

Pour les conditions *Pitta*, les plantes qui associent les saveurs astringentes ou amères avec la saveur douce, telles que la racine de consoude ou le *shatavari*, sont les plus appropriées. Avec leur énergie rafraîchissante, elles peuvent être utilisées lors de convalescence faisant suite à une forte fièvre, la toxicité sanguine, les ulcères ou autres conditions inflammatoires de *Pitta*.

Une grande partie de ces plantes toniques et nutritives possède une action expectorante, adoucissante et émolliente. Elles apaisent et nourrissent les muqueuses et restaurent les fluides et les sécrétions corporels. En tant que telles, elles sont particulièrement nourrissantes pour les muqueuses des poumons et de l'estomac. Elles ont une action curative sur la peau et peuvent aider à assouplir et soulager les tensions musculaires et les douleurs.

L'Ayurvêda accroît l'action nutritive de ces plantes avec l'aide d'autres substances nutritives douces telles que le lait, le *ghî* et le sucre non raffiné.

Les toniques nutritifs sont les amandes, l'*amalaki*, l'angélique (*dang qui*), le *bala*, la noix de coco, les racines de consoude, les dattes, les graines de lin, le ginseng, le miel, le carragheen (mousse d'Irlande), la réglisse, les graines de lotus, la guimauve, le lait, le raisin, la *rehmannia*, le sabal (palmier nain), les graines de sésame, le *shatavari*, l'orme, le sceau de Salomon, l'*aralia*, le sucre, le *vidari kanda*, l'igname sauvage.

B) Les toniques régénérants (*Rasayana Karma*)

La phytothérapie ayurvédique atteint son point culminant dans la science de régénération. Destinée à la fois au renouvellement du corps et de l'esprit, la phytothérapie ayurvédique ne recherche pas seulement la longévité, mais met l'accent sur une vie de conscience pure, de créativité naturelle et de ravissement spontané.

Cette approche ne se dirige pas seulement vers une recherche de l'immortalité physique (ce qui peut être possible, à un niveau plus profond d'harmonie) mais vers l'immortalité de l'esprit, du mental, le renouvellement quotidien des cellules cérébrales. Dans une telle disposition, l'esprit et le cœur sont aussi lucides dans la vieillesse que dans l'enfance.

Cette science est appelée *Rasayana*. *Rasayana* est ce qui entre (*ayana*) dans l'essence (*rasa*) C'est ce qui pénètre et revitalise l'essence de notre être psychophysiologique.

Les substances *rasayana* reconstituent le corps / esprit, préviennent le dépérissement et retardent le vieillissement. Elles peuvent aussi inverser le processus de vieillissement. Elles n'ajoutent pas seulement du volume ou de la quantité au corps, mais elles améliorent sa qualité. Les substances *rasayana* sont plus subtiles, plus spécifiques, plus durables que les simples toniques nutritifs. Leur action soutient la forme optimale et la fonction des différents organes, *dhatu*s et *dosh*as du corps. Elles ne sont pas nécessairement douces et nutritives, bien que la plupart aient un *vipaka* (effet post-digestif) doux. Les toniques régénérants pour *Kapha* peuvent être piquants et chauds.

Les substances *rasayana* ont souvent une puissance unique. Leur action est déterminée autant par le *prabhava* que par les règles normales des saveurs et des énergies.

Selon l'Ayurvêda, les plantes possèdent du *Soma*, qui est l'ambrosie ou le nectar d'immortalité. Il est aussi le fluide subtil vivifiant, *Ojas*, la sève la plus intime du corps. *Soma* (*Ojas*) est le fondement de la clarté de perception, de la force physique, de l'endurance et de la longévité des tissus.

Soma est l'essence énergétique subtile du système nerveux, l'essence digérée de toute nourriture, impressions et expériences. En tant que tel, il est notre aptitude à jouir de la vie. Il était appelé « la nourriture des dieux », car en lui se trouve notre capacité à rencontrer le bonheur dans tout.

L'antique science védique du *rasayana* visait principalement la mutation du cerveau. Elle voulait donner une base physique, le réceptacle adéquat pour la naissance de la véritable conscience de l'être humain. En transcendant les fonctionnements conditionnés du « vieux cerveau », avec ses schémas régressifs de peur, de désir et d'ambition basés sur un fonctionnement égoïste, les *rasayanas* ont accompli des changements « miraculeux ».

Le véritable *Soma* est l'essence purifiée des sentiments et de la sensibilité. Une telle clarté de conscience constitue le nectar nourrissant et entraînant la mutation des cellules cérébrales.

De nos jours, nous ne savons plus quelles plantes étaient utilisées pour le *Soma* originel, s'il était effectivement le produit d'une plante spécifique. Toutefois, toute plante *Rasayana* a un usage et des capacités similaires.

Le traitement *rasayana* est composé de plantes spéciales, mais il dépasse les limites d'un traitement médical ordinaire. Il inclut les *mantras* et la méditation qui sont les véritables catalyseurs de ce processus.

Le traitement supérieur du *Rasayana* de la transformation intérieure est appelé *Brahma Rasayana*. *Brahma* signifie expansion et se réfère à l'expansion illimitée qui est la réalité créatrice de la vie. Par la méditation, nous transcendons les limitations du connu, le fonctionnement conditionné du cerveau.

Les *Rasayanas* typiques sont :

Pour Vata : *ashwagandha*, acore vrai, ail, ginseng, *guggulu*, *haritaki*

Pour Pitta : aloès, *amalaki*, racine de consoude, centella, safran, *shatavari*

Pour Kapha : *bibhitaki*, aunée, *guggulu*, *pippali*.

Les autres *Rasayanas* sont l'angélique (dang qui), le *bala*, la renouée, le *gokshura*, la réglisse, le *manjishta*, la guimauve, la myr-

rhe, l'avoine, l'oignon, la rehmannia, le sabal, les graines de sésame, le sceau de Salomon, l'aralia, le *vamsha rochana*, le *vidari kanda*, l'igname sauvage.

De nombreuses plantes possèdent des pouvoirs régénérants mais à des degrés moindres. D'autres plantes occidentales peuvent avoir de puissants pouvoirs régénérants, mais cela nécessite d'effectuer des recherches plus poussées.

C) Les aphrodisiaques (*Vajikarana*)

Une troisième catégorie de plantes toniques, étroitement liée aux *Rasayanas*, est appelée *Vajikarana* en Ayurvéda. *Vaji* étant le cheval ou l'étalon. Ces substances procurent la puissance ou la vitalité d'un cheval, notamment la puissante aptitude sexuelle du cheval. Plus couramment, on pourrait les appeler « aphrodisiaques », bien qu'elles soient beaucoup plus importantes que de superstitieuses potions d'amour. Les *Vajikaranas* revigorent le corps en revitalisant les organes sexuels.

Le sperme ou les tissus reproducteurs (le concept ayurvédique inclut à la fois les tissus reproducteurs masculin et féminin) est l'essence de tous les *dhatu*s, la crème de tous les tissus corporels. Il contient le pouvoir de créer la vie. Cela signifie non seulement la capacité de donner naissance à une nouvelle vie, de créer un enfant, mais aussi de renouveler notre propre vie, de rendre à nos cellules la vigueur de la jeunesse. Lorsque cette même énergie créant la vie est dirigée vers l'intérieur, elle favorise le renouvellement du corps et de l'esprit.

Les substances *Vajikarana* peuvent être utilisées soit pour augmenter la vitalité et le fonctionnement sexuels, soit pour aider à diriger l'énergie sexuelle vers l'intérieur pour régénérer. La plupart d'entre elles ne sont pas de simples aphrodisiaques (substances excitant l'activité sexuelle en irritant les organes sexuels). Beaucoup sont des toniques nourrissant effectivement les tissus reproducteurs en les alimentant directement. D'autres aident à promouvoir la transformation créatrice de l'énergie sexuelle au bénéfice du corps et de l'esprit.

En commençant par les tissus reproducteurs, ces plantes fortifient le système entier, tout comme un arbre est vivifié par ses

racines. Elles ont une puissante action revitalisante sur les nerfs et la moelle osseuse et augmentent l'énergie mentale. Le sperme est le *Soma* du corps qui, lorsqu'il est catalysé de façon adéquate par des substances *Rasayana* et *Vajikarana*, confère le renouveau de l'esprit. De même, il aide à tonifier les os, les muscles, les ligaments et le sang.

Les *Vajikaranas* peuvent être divisés en toniques et en stimulants. Les stimulants augmentent l'activité fonctionnelle des organes reproducteurs, alors que les toniques accroissent et améliorent leur substance, les tissus qui les composent. De nombreux aphrodisiaques augmentent *Kapha* ; les chauds et piquants accroissent *Pitta*.

Les aphrodisiaques typiques (*Vajikaranas*) sont l'angélique (*dang qui*), la fêrulle persique, l'*ashwagandha*, l'asparagus, les clous de girofle, les racines de cotonnier, le damiana, l'hélonias, le fenugrec, la renouée, l'ail, le ginseng, le *gokshura*, l'hibiscus, les graines de lotus, l'oignon crû, le *pippali*, la rehmannia, la rose, le safran, le sabal, le *shatavari*, le sceau de Salomon, le *vidari-kanda*, l'igname sauvage. Parmi ces dernières, les emménagogues sont plus spécifiques pour les femmes.

L'Ayurvéda distingue aussi les plantes qui augmentent la spermatogenèse, appelées *Shukrala*. Elles sont des substances toniques et nutritives pour les sécrétions reproductives, comme le sperme et le lait maternel. Ce sont principalement ces *Vajikaranas* qui sont nutritifs.

Ces aphrodisiaques nutritifs comprennent l'angélique (*dang qui*), l'*ashwagandha*, le *bala*, la renouée, le *ghî*, le ginseng, la réglisse, les graines de lotus, la guimauve, l'oignon crû, la rehmannia, le sabal, les graines de sésame, le *shatavari*, le sceau de Salomon, le sucre non raffiné, le *vidari-kanda* et l'igname sauvage.

Ces aphrodisiaques, dont la nature est *sattvique* et qui ont une énergie puissante, augmentent aussi *Ojas*. De telles substances incluent l'*ashwagandha*, le *ghî*, les graines de lotus et le *shatavari*.

PRÉPARATION ET UTILISATION DES PLANTES SELON L'AYURVÉDA

L' Ayurvéda possède de nombreuses méthodes et formes différentes de préparation à base de plantes. Toutes sont destinées à des effets thérapeutiques différents ou servent à préserver les puissances des plantes de diverses manières.

Ces méthodes comprennent les méthodes standard d'infusions, de décoctions, de poudres, de cataplasmes, d'huiles et de baumes, mais dans une plus grande variété que ce qui est généralement utilisé en phytothérapie occidentale. Elles comprennent les vins à base de plantes, les gelées, les préparations de résine, les pilules et les comprimés. D'autres préparations spéciales comprennent les minéraux, les métaux, les cendres, les sels, les alcalins et les sucres. Ces préparations sont accompagnées de *mantras*, de *yantras*, de rituels et de feux sacrificiels. Elles sont aussi administrées selon certains jours saints, selon les phases de la lune et les influences astrologiques de certaines constellations. Confrontés à cette grande diversité, dans notre ouvrage, nous nous limitons aux formules et méthodes principales.

LES CINQ METHODES PRINCIPALES DE PRÉPARATION DES PLANTES (Pancha kashaya)

Les plantes fraîches sont généralement préparées selon cinq méthodes d'extraction de base : le jus frais de la plante (*svarasa*) ; la pulpe écrasée ou la pâte de la plante (*kalka*) ; la décoction (*kvatha*) ; l'infusion chaude (*phant*) et l'infusion froide (*himā*). Le jus de la plante est le plus puissant ; l'infusion froide la plus faible. Les autres se situent entre les deux, respectivement dans un ordre décroissant de force.

Le jus frais (*Svarasa*)

Le jus frais d'une plante est obtenu en pilonnant ou en broyant une plante fraîche et en filtrant ensuite le liquide à travers un tissu. On peut aussi utiliser un extracteur de jus dans ce but. Cette méthode n'est pas utilisée si souvent parce qu'elle repose principalement sur des plantes fraîchement cueillies. Les plantes facilement disponibles telles que l'aloès, la coriandre, l'ail, le gingembre, le citron, le lime, l'oignon et le persil sont aussi utilisés dans ce procédé, mais les effets sont plus efficaces avec des plantes sauvages et cueillies au jardin.

Pour les plantes sèches, on élabore une préparation de jus plus faible en prenant les plantes sèches broyées ou en poudre, additionnées de 2 fois leurs poids d'eau ; laisser reposer 24 heures, filtrer ensuite le liquide pour obtenir une substitution de jus.

Les pâtes de plante (*Kalka*)

La pâte d'une plante est obtenue en écrasant la plante fraîche, mais seulement au point où elle devient une masse souple. Cette pâte peut s'effectuer avec des plantes sèches, additionnées de suffisamment d'eau pour former une pâte malléable.

De telles pâtes peuvent être confectionnées avec du miel, du *ghî* ou de l'huile, généralement en quantité double de celle des plantes. Divers sucres bruts peuvent être utilisés en quantité égale de celle des plantes. Les substances liquides agissent mieux avec des plantes sèches, et les substances sèches avec les plantes fraîches.

Ce mode de préparation est souvent utilisé en usage externe pour les emplâtres et les cataplasmes, afin de favoriser la guérison des plaies et blessures. (Voir la section sur les plantes en usage externe.) Cette préparation peut être aussi utilisée comme base pour les infusions et les décoctions, la pâte étant préparée en premier et cuite ensuite. Toutes les plantes peuvent être utilisées de cette manière.

Les décoctions (*Kvatha*)

Les plantes sont généralement administrées sous forme de décoction ou d'infusion chaude. La différence est la suivante : une décoction implique de faire bouillir les plantes à feu doux, tandis qu'une infusion chaude implique de les faire cuire juste en dessous du point d'ébullition, ou de les tremper, de les porter à ébullition et de les retirer ensuite du feu.

Règle générale pour les décoctions :

1 part de plantes sèches pour 16 parts d'eau ; environ 15 g de plantes pour 240 ml d'eau. Les plantes sont cuites à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit réduit au quart de sa quantité initiale (par exemple, 4 tasses sont réduites à une tasse). Les plantes sont ensuite filtrées et le liquide utilisé comme décoction. Ce procédé prend plusieurs heures et produit une décoction plus puissante que celle généralement utilisée en phytothérapie occidentale.

Une décoction modérée nécessitant moins de temps, peut être faite en cuisant les plantes jusqu'à réduction de la moitié d'eau. Une plus faible décoction prend encore moins de temps à préparer, puisqu'il reste les trois quarts du liquide. Les préparations les moins puissantes peuvent être compensées en prenant de plus grandes quantités.

La décoction qui en résulte est alors administrée généralement avec d'autres véhicules, tels que le miel ou l'eau chaude (voir la section sur les *anupanas* et celle sur les dosages).

En Ayurvêda, les plantes sont portées à ébullition une seule fois et sont ensuite jetées. Certains phytothérapeutes appartenant à d'autres traditions les portent à ébullition deux ou trois fois. Cela est possible quand la première décoction est faible ou modérée.

La méthode de décoction est la plus adaptée pour les racines, les tiges, l'écorce et les fruits puisque les parties les plus dures de la plante exigent une cuisson plus longue pour libérer leurs essences.

Les infusions chaudes (*Phant*)

Pour les infusions, la quantité de plantes par rapport à l'eau est de 1 pour 8. Par exemple, on prend 30 g de plantes pour 240 ml d'eau. Dans les infusions chaudes, les plantes sont rajoutées à l'eau bouillante et peuvent tremper jusqu'à une période de 12 heures. A nouveau, le temps est plus long que celui requis en phytothérapie occidentale. Laisser généralement infuser 30 minutes est le temps minimum requis pour une infusion. Les plantes sont ensuite filtrées et le liquide utilisé.

Les infusions sont préférables pour les parties plus délicates des plantes ; les feuilles et les fleurs ou les parties plus herbacées (non ligneuses) des plantes. Elles sont aussi meilleures pour les plantes aromatiques, telles que la plupart des épices, car la cuisson détruit et dissipe les huiles aromatiques.

Ces plantes en grande quantité peuvent cependant être cuites au dessous du point d'ébullition, à feu doux, pendant longtemps. Cette méthode peut s'avérer nécessaire dans une formule associant des racines avec des feuilles et des fleurs ; sinon les plantes les plus délicates peuvent être ajoutées à la dernière étape de la décoction.

Les infusion froides (*Hima*)

Les infusions froides demandent de laisser tremper les plantes dans l'eau froide. Le temps nécessaire est généralement plus long que pour les infusions chaudes, durant au moins une heure. Il est aussi plus efficace de laisser tremper les plantes toute une nuit. Cette méthode est nécessaire pour les plantes aromatiques et délicates, notamment pour celles ayant une énergie rafraîchissante ou des propriétés réfrigérantes. Les infusions froides sont meilleures pour les thérapies rafraîchissantes et pour réduire les conditions de *Pitta* élevé. De telles plantes comme l'hibiscus, le jasmin, la menthe et le bois de santal sont préparés de cette manière.

La méthode d'infusion est généralement la meilleure pour les poudres, car celles-ci diffusent leurs propriétés plus rapidement que les plantes fraîches. Les infusions froides sont meilleures pour

les actions anti-*Pitta* ; sinon les infusions chaudes sont généralement les meilleures.

AUTRES MÉTHODES DE PRÉPARATION DES PLANTES

Les décoctions dans du lait

Les décoctions peuvent être faites aussi bien avec du lait qu'avec de l'eau. La méthode classique consiste à prendre 1 part de plantes, 8 parts de lait et 32 parts d'eau. La mixture est portée à ébullition, à feu doux, jusqu'à évaporation totale de l'eau. Par exemple, 30 g de plantes sont utilisées pour 240 ml de lait et 1 litre d'eau.

Toutefois, on peut aussi utiliser de plus petites quantités d'eau avec des plantes cuites directement dans du lait. Cette décoction effectuée dans du lait, plus simple et plus directe, peut se faire avec des plantes réduites en poudre. Le lait augmente l'effet tonique et nutritif des plantes, comme l'*ashwagandha* ou le *shatavari*. Il possède aussi des propriétés adoucissantes et s'associe efficacement avec les plantes, comme par exemple les racines de consoude ou l'orme, pour apaiser les muqueuses. Il est rafraîchissant, favorise l'arrêt des saignements et des hémorragies et réduit les inflammations. Il peut également aider à harmoniser ou agir comme antidote en présence de plantes chaudes ou piquantes. Le lait peut être utilisé comme sédatif et associé avec certaines plantes telles que le centella ou la noix de muscade pour favoriser le sommeil.

Matériel à utiliser

Selon l'Ayurvéda, le meilleur type de récipient ou de pot à utiliser pour les préparations de plantes est un pot en terre. La céramique s'associe naturellement avec les plantes, de même que les plantes font partie intrinsèque de la terre.

L'Ayurvéda n'est toutefois pas opposé à l'utilisation de certains récipients métalliques, si leurs propriétés sont comprises. Pour réduire *Kapha*, les plantes peuvent être préparées dans un récipient en cuivre parce que le cuivre a une action réductrice et décapante. Pour les conditions *Pitta*, un pot en laiton ou en ar-

gent peut être utilisé, ces métaux étant rafraîchissants. Pour *Vata*, le fer peut être utilisé, car il est lourd et stabilisant. L'aluminium ne doit jamais être utilisé car il est toxique pour le corps.

Préparer les plantes sur une flamme, plutôt que sur une plaque électrique, accroît aussi leur puissance et les rend plus assimilables à notre *Agni*. Le feu de bois est ce qu'il y a de meilleur.

Les poudres (*Churna*)

Les poudres sont couramment utilisées en Ayurvéda. Elles étaient traditionnellement préparées avec un mortier et un pilon et filtrées à travers un tissu de lin, mais elles peuvent être aussi moulues mécaniquement avec un moulin à plantes.

Les poudres sont souvent plus faciles à confectionner pour les formules composées de nombreux ingrédients. (Les composés ayurvédiques peuvent avoir 20 plantes ou plus). De nombreuses formules traditionnelles peuvent être achetées ou préparées sous forme de poudre. Il existe des préparations plus simples telles que les pilules et les comprimés, facile à préparer par les phytothérapeutes.

L'autre avantage majeur des poudres est qu'elles requièrent un dosage inférieur à celui des plantes fraîches (un quart jusqu'à une moitié), parce qu'elles permettent une meilleure assimilation directe des plantes. Le désavantage est que leur puissance diminue plus rapidement, elles perdent leur potentiel au bout de 6 mois, voire 1 an. Toutefois, les poudres ayurvédiques sont préparées selon des méthodes spécifiques leur permettant de durer des années.

Les poudres ne se prennent pas seules, mais avec un support ou véhicule (voir les *anupanas*). Le *ghî*, l'huile, le miel, le sucre non raffiné doivent être utilisés en quantité double de celle des plantes. Quand le lait ou l'eau est le véhicule, leur quantité doit être quatre fois celle de la poudre. Les poudres amères sont généralement prises en capsules ou avec du miel.

Les poudres ont généralement une action rapide mais à court terme. Elles agissent principalement sur l'appareil gastro-intestinal et sur le *rasa dhātu*, ou le plasma. Certaines plantes régénérantes, telles que l'*ashwagandha*, le *pippali* et le *triphala*, qui

agissent sur tous les *dhatu*s, peuvent être prises sous forme de poudres.

Les pilules et les comprimés (*Guti* et *Vati*)

La pharmacopée ayurvédique offre une grande variété de pilules et de comprimés, souvent préparés à partir de décoctions.

Les *Guggulu*

Le *Guggulu* (voir la plante) est la résine d'un arbre très semblable à la myrrhe. Des pilules ayurvédiques spéciales sont confectionnées à partir du *Guggulu*. Celles-ci sont en grande partie utilisées pour les troubles nerveux, l'arthrite et pour perdre du poids.

Les vins médicinaux (*Asavas* et *Arishtas*)

L'Ayurvéda utilise une variété de vins médicinaux à base de plantes. Une levure est ajoutée aux plantes – soit dans leur jus frais (*arishta*), soit dans leur décoction (*asava*) – et laissée fermenter pendant des jours ou des mois. Des épices sont souvent ajoutées à cette mixture. Les vins médicinaux qui en résultent sont plus facilement assimilables et favorisent *Agni*. Leurs propriétés s'accroissent avec l'âge au lieu de diminuer.

Les confitures médicinales (*Avalehas*)

On utilise aussi diverses gelées et confiseries à base de plantes. De nombreux toniques et régénérants sont préparés avec du sucre non raffiné ou du miel. Le *Chyavan prash*, un tonique général efficace (voir l'*amalaki*), est préparé de cette façon.

Les préparations de *Rasa*

Il existe des préparations alchimiques ayurvédiques spéciales utilisant des formes de mercure, de sulfure, et d'autres métaux rendus assimilables pour le corps humain. Appelées préparations *rasa*, elles tiennent un rôle important dans la thérapie de régénération ou *Rasayana*, et ont une puissante action sur le système ner-

veux. D'autres préparations spéciales utilisant des minéraux et des métaux sont utilisées (souvent sous forme de *bhasma* ou cendres incinérées de façon particulière, rendues non toxiques pour le corps humain). Elles sont associées avec des plantes selon la même science des énergies.

Ces préparations médicales plus spécialisées doivent seulement être utilisées avec une connaissance adéquate. Nous espérons qu'elles deviendront disponibles pour les praticiens ayurvédiques de ce pays.

LES HUILES MÉDICINALES (*Siddha Taila*)

Elles sont confectionnées en préparant des plantes dans différentes huiles. L'huile de sésame est généralement utilisée à moins qu'il en soit spécifié autrement. D'autres graines huileuses, telles que la noix de coco, les graines tournesol, les graines de ricin sont parfois utilisées. Les huiles médicinales sont principalement indiquées en usage externe, comme pour les massages, mais elles sont parfois utilisées en usage interne.

Les huiles médicinales agissent sur les *dhatu*s de *rasa*, *rakta* et *mamsa*, augmentant ainsi le plasma, le sang et les tissus musculaires. Elles accroissent les *Agni*s, les capacités digestives de ces différents tissus. Elles sont trop lourdes pour être digérées par le foie et n'atteignent pas les tissus profonds du corps.

Elles agissent principalement sur la peau, le sang, les pommoms et le côlon. Toutefois, à travers le côlon, elles peuvent agir sur les tissus nerveux (*majja dhatu*).

Préparation

La principale méthode de préparation des huiles médicinales est semblable aux décoctions. Une part de plantes est mise à cuire avec 4 parts d'huiles et 16 parts d'eau, à feu doux, pendant 4 à 8 heures, jusqu'à évaporation totale de l'eau (jusqu'au moment où une goutte d'eau tombée dans l'huile produit un crépitement). Par exemple, 60 g de plantes peuvent être utilisées avec 240 ml d'huile et 1 litre d'eau, pour obtenir 240 ml d'huile médicinale.

Comme alternative, on peut tout d'abord commencer par faire la décoction de plantes seule. Ensuite, on utilise des parts égales de décoction et d'huile, et la mixture est mise à cuire de façon

similaire (à feu doux, pendant 4 à 8 heures) jusqu'à évaporation de la décoction. Cette méthode est utile quand on ne désire pas ajouter les plantes dans l'huile, dans ce cas la décoction est filtrée avant d'être ajoutée à l'huile.

Certaines plantes peuvent être ajoutées directement dans l'huile et préparées sans eau. Les plantes aromatiques sensibles à la chaleur, telles que la menthe, le jasmin ou le camphrier, sous forme de poudre, peuvent être ajoutées directement dans l'huile ; 1 part de poudre pour 4 parts d'huile. La mixture peut reposer pendant 24 ou 48 heures, puis elle est filtrée et prête à l'emploi.

D'autres plantes aromatiques, moins sensibles à la chaleur, telles que le piment de Cayenne, les clous de girofle ou la moutarde peuvent être ajoutées directement dans l'huile, mais elles doivent bouillir à feu doux pendant plusieurs heures, puis elles sont filtrées et utilisées.

Du jus frais de plantes, tel que le jus d'oignon ou de gingembre, est additionné d'huile en part égale, puis porté à ébullition jusqu'à évaporation totale de l'eau. Il faut veiller à les faire cuire à feu doux.

Utilisation

Les huiles peuvent être appliquées dans les massages, comme pommade pour les yeux et les oreilles, comme pansement pour les blessures et les ulcères, dans les lavements (*basti*) à l'huile, en douche vaginale, en traitement nasal (*nasya*), et certaines peuvent être prises oralement.

En usage externe, les huiles médicinales sont efficaces pour les trois *doshas*. Les plantes anti-*Pitta* sont efficaces préparées en huile médicinale pour les inflammations de la peau et du sang. Elles sont utiles en cas de chute de cheveux, de cheveux gris prématurés, etc., et peuvent être préparées avec de l'huile de noix de coco (qui est rafraîchissante alors que l'huile de sésame est chauffante).

Les plantes anti-*Vata* sont efficaces préparées en huiles médicinales pour les lavements. Verser de l'huile en continu sur la tête (*siro-basti*, *siro-dhara*) s'avère efficace pour de nombreux problèmes cérébraux et du système nerveux, ainsi que pour le diabète. Les huiles utilisées en *nasya* ont un usage similaire. Par voie in-

terne, elles agissent principalement sur *Vata* et peuvent aggraver *Pitta* et *Kapha*.

Les plantes typiques utilisées en huiles médicinales de façon ayurvédique sont l'*amalaki*, la fêrulle persique, le *bala*, le *bhringaraj*, l'acore vrai, le camphrier, l'ail, le gingembre, le centella, le *haritaki*, le jasmin, la menthe, le *pippali*, le safran, le bois de santal, le *shatavari*, le curcuma, l'indigo sauvage.

LE GHÎ MÉDICINAL (*Siddha Ghrita*)

Le *ghî* médicinal est semblable à l'huile médicinale. Pour préparer le *ghî* seul, chauffer une livre de beurre cru, non salé, à feu moyen pendant 15 minutes environ. Le beurre se met à fondre et commence à frémir. Au moment de l'ébullition, de l'écume remonte à la surface. Ne pas retirer cette écume car elle contient des propriétés médicinales. Baisser le feu. Le beurre prend ensuite une couleur jaune d'or avec une odeur de pop-corn. Lorsqu'on entend un crépitement après avoir laissé tomber une ou deux gouttes d'eau dans le *ghî*, celui-ci est prêt. Le laisser refroidir lentement et le filtrer ensuite dans un récipient. Le *ghî* se conserve hors du réfrigérateur.

Les propriétés et l'utilisation du *ghî* sont différentes de celles des huiles médicinales. Le *ghî* augmente *Ojas*, l'essence subtile de tous les tissus. Il accroît *Agni* (et tous les *Agnis* des *dhatu*s) et toutes les énergies digestives et enzymes du corps. Il favorise *jatharagni*, feu digestif résidant dans l'intestin grêle, augmentant ses capacités sans aggraver *Pitta*. Il favorise les *bhutagnis*, feux élémentaires qui résident dans le foie et gouvernent la transformation de la nourriture dans le corps. Le *ghî* ne congestionne pas le foie, comme le font les huiles et autres matières grasses, mais le tonifie.

C'est une nourriture pour *majja-dhatu*, la moelle osseuse et les tissus nerveux nourrissant le cerveau. En augmentant *Ojas*, le *ghî* favorise tous les tissus subtils du corps, y compris *shukra-dhatu*, tissu reproducteur. Par *Ojas*, il soutient *Tejas*, le feu mental, et améliore ainsi *medhagni*, la flamme de l'intelligence et de la perception. A ce titre, il constitue un important tonique régénérant ou *rasayana* pour le mental, le cerveau et le système nerveux. Il est efficace pour *Vata* et *Pitta*.

Pour les troubles *Pitta*, le *ghî* est préparé avec des plantes amères. Il est préparé de façon similaire pour la fièvre, dont il est supposé être le meilleur remède.

Le *ghî* est excellent pour les maladies des tissus subtils, des nerfs et de l'esprit, y compris pour de nombreux problèmes *Vata*.

On le prend généralement par voie interne et il est souvent utilisé comme *nasya*, traitement nasal.

Les plantes typiques préparées dans le *ghî* sont généralement les plantes amères, l'*amalaki*, l'*ashwagandha*, le *bhringaraj*, l'acore vrai, l'ail, le *gokshura*, le centella, le jasmin, la réglisse, le *manjishta*, le grenadier, le *shatavari* et le *triphala*.

LES MOYENS D'ABSORPTION (*Anupana*)

En Ayurvêda, les préparations médicinales à base de plantes sont prescrites avec différents moyens d'absorption, tels que l'eau chaude ou le lait. De tels véhicules favorisant l'ingestion des plantes sont appelés *anupanas*, (véhicules).

Les *anupanas* peuvent accroître l'effet thérapeutique des plantes. Par exemple, le gingembre sec pris avec du miel augmente son pouvoir expectorant. Les *anupanas* peuvent diminuer les effets secondaires des plantes, comme lorsque les épices chaudes sont prises avec du lait pour atténuer l'aggravation de *Pitta*. Ils peuvent servir d'arômes pour rendre les remèdes plus acceptables. Elles sont beaucoup utilisées en tant que plantes supplémentaires dans les formules elles-mêmes.

Les véhicules peuvent aussi servir de catalyseurs, ou *yogavahis*, pour diriger l'action des plantes dans les tissus plus subtils et plus profonds du corps. C'est le cas du *ghî* utilisé comme *anupana*.

Les *anupanas* peuvent changer le *dosha* sur lequel les plantes agissent. Le *ghî* est la substance la plus puissante aidant les plantes à réduire *Pitta* et la fièvre ; l'huile de sésame sert à réduire *Vata* et le miel, à réduire *Kapha*. La même médication prise avec du *ghî* peut réduire *Pitta*, mais avec du miel elle ciblera *Kapha*.

La façon la plus simple d'utiliser les *anupanas* se fait avec de l'eau chaude ou froide. L'eau chaude est meilleure pour que les plantes réduisent *Vata* ou *Kapha*. L'eau froide est la plus efficace pour réduire *Pitta*.

Les plantes fébrifuges doivent cependant toujours être prises avec de l'eau chaude. L'eau froide et la nourriture froide sont contre-indiquées en cas de fièvre. C'est la suppression du feu digestif central qui provoque la fièvre, en dispersant sa chaleur à la surface du corps. La prise de substances froides le supprime encore plus. La soif et l'envie de boisson froide en cas de fièvre doivent être soulagées par une toilette à l'éponge froide et par des tisanes chaudes.

L'eau transporte les effets des plantes dans *rasa*, le plasma. Le miel les conduit dans le sang et les muscles. Le lait les conduit dans le plasma et le sang. L'alcool les mène dans les tissus subtils et les nerfs.

Le sucre non raffiné peut aussi être utilisé comme véhicule, *anupana*. Il accroît l'effet tonique des plantes, tout comme le lait. Il tonifie le plasma et le sang, soulage la chaleur et protège les tissus, favorisant le métabolisme.

Les *anupanas* typiques sont l'eau froide, l'eau chaude, le miel, le *ghî*, le beurre, le sucre non raffiné, les décoctions ou les infusions de plantes (telles la tisane de gingembre ou de menthe), le jus de fruits et le bouillon de viande.

LES PLANTES EN USAGE EXTERNE

De nombreuses plantes sont efficaces utilisées en usage externe : en lavages, sous forme de pâtes, de cataplasmes et d'huiles. Celles-ci sont considérées comme des plantes vulnérables, favorisant la guérison des plaies et des blessures. Il est important de différencier leurs fonctions et leurs moments appropriés d'utilisation.

De nombreux astringents sont célèbres comme vulnérables (voir les astringents). C'est parce qu'ils favorisent la cicatrisation des tissus par leur action asséchante et contractante. Ils ont aussi des propriétés anti-inflammatoires grâce à leur énergie rafraîchissante. De nombreuses plantes de saveur douce ont un effet vulnérable (voir les expectorants et les adoucissants). Cet effet est en grande partie dû à leur action apaisante et assouplissante sur la peau et de plus elles nourrissent les tissus endommagés. Elles ont de nouveau une action anti-inflammatoire par leur énergie rafraîchissante.

De nombreuses plantes amères sont utilisées en usage externe, car elles ont une puissante action anti-inflammatoire, une nature très froide, une action réfrigérante sur les brûlures, une action antiseptique et anti-bactérienne et le pouvoir de faire tomber la fièvre. De nombreuses plantes piquantes sont utilisées en usage externe parce qu'elles favorisent la circulation locale, font mûrir les furoncles et provoquent la suppuration. Elles apaisent les irritations, pouvant être analgésiques.

Dans la phase initiale, aiguë et souvent fébrile des plaies ou des blessures, les plantes amères sont les plus appropriées. Quand la fièvre tombe et que le pus commence à se former, les plantes piquantes sont recommandées. Quand la guérison est en cours, et que le pus a été éliminé, les plantes astringentes puis douces peuvent être utilisées pour achever le processus de guérison. Les plaies chroniques ne guérissant pas peuvent tout d'abord nécessiter l'application de plantes piquantes pour accroître la circulation locale.

Dans ces conditions, les plantes utilisées en usage interne sont généralement les mêmes que celles utilisées en usage externe.

Les plantes piquantes peuvent avoir une action irritante sur les plaies ouvertes ou sur les muqueuses. Elles sont souvent efficaces sous forme de pâte pour soulager les douleurs et les maux de tête.

Les plantes utilisées en usage externe sont le mouron blanc, la consoude, les graines de lin, le carragheen, la réglisse, la guimauve, le plantain, la prunelle commune, l'orme, l'achillée millefeuille (toutes essentiellement de saveur douce et astringente), la fêrulle persique, le berbérus, la bardane, l'acore vrai, le gingembre, le centella, les baies de genévrier, la myrrhe, le bois de santal, la salsepareille, le curcuma et la patience.

LES VOIES D'ADMINISTRATION

La principale voie pour administrer des plantes médicinales est la voie orale, par la bouche. D'autres voies ont cependant leur valeur particulière.

Le lavement thérapeutique : quand le *Dosha*, notamment *Vata*, s'est accumulé dans le côlon, l'administration rectale, à l'aide de lavements thérapeutiques (*basti*) est la voie préférée.



Les plantes piquantes peuvent être employées de cette façon pour dissiper les congestions, le mucus et *Ama* du côlon. Les huiles et les plantes douces humidifiantes peuvent être prises pour leur action lubrifiante et leurs effets nutritifs. Les plantes douces, astringentes et amères peuvent être prises ainsi en cas d'inflammations ou d'ulcérations du côlon. Les plantes diurétiques aussi. Etant donné que les plantes diurétiques sont à proximité des reins, leur action peut être très directe lors des lavements.

Administration nasale / Fumer des plantes

Les problèmes liés au *Prana*, aux systèmes nerveux et respiratoire, sont souvent mieux traités par voie nasale (*nasya*), et incluent l'application d'huiles dans les oreilles. Priser de la poudre par le nez, appliquer de l'huile sur les muqueuses nasales, inhaler des vapeurs et des encens et prendre des préparations liquides par le nez pour dégager les sinus constitue toutes sortes d'applications nasales différentes.

Les plantes piquantes, telles que le berbérís ou le gingembre, peuvent être utilisées pour leur action nettoyante et décongestionnante. Les nervins, comme le centella, peuvent être utilisés, notamment sous forme de *ghí* médicinal pour une action directe sur le cerveau (s'allonger et mettre 5 gouttes dans chaque narine).

L'administration nasale inclut aussi le fait de fumer des plantes. Les plantes sont souvent fumées dans le cadre d'une thérapie de désintoxication (après le *pancha karma*) pour brûler les toxines résiduelles du système. On peut utiliser les plantes au lieu du tabac pour arrêter de fumer.

Fumer des plantes augmente leur action décongestionnante et antitussive et est efficace en cas de refroidissements et de maux de gorge. Fumer procure une action instantanée sur les nerfs aidant à clarifier l'esprit pour la pratique du yoga et de la méditation.

Les plantes à fumer sont l'*ajwan*, l'arbre à suif, le poivre noir, la cardamome, la cannelle, les clous de girofle, le cubèbe, le gingembre (principalement chaud, piquant et expectorant), et des régénérants spécifiques pour l'esprit tels que l'acore vrai et le centella.



Les préparations pour les yeux

Les problèmes relatifs à *Vyana vayu*, le *Vata* qui gouverne le mouvement musculaire et le système circulatoire, peuvent être traités à l'aide de préparations de plantes médicinales appliquées aux yeux (*anjana*). On peut utiliser ainsi les plantes faisant reprendre l'esprit à un patient, ainsi que les plantes pour les problèmes des yeux. Dans cette catégorie se trouvent aussi les gouttes pour les yeux, les huiles pour les yeux, et les pommades appliquées dans les yeux et autour des yeux.

Les préparations pour la peau

L'application de plantes et d'huiles sur la peau constitue une autre voie importante. Cette méthode est utile non seulement pour les problèmes localisés de la peau, mais aussi dans de nombreuses autres conditions incluant différents troubles *Vata* et la faiblesse des poumons et du système nerveux. Les massages avec des huiles médicinales constituent l'un des meilleurs moyens pour réduire *Vata* élevé.

Une administration spéciale d'huile médicinale peut impliquer l'emploi du *ghí* ou de l'huile de sésame à l'emplacement des sept *chakras*, soit sur l'avant ou sur l'arrière du corps. Par exemple, *Pitta* élevé est souvent réduit par l'application d'huile de bois de santal sur le troisième œil.

Comme la médecine chinoise, l'Ayurvéda reconnaît la valeur de la méthode consistant à chauffer les points méridiens spécifiques du corps. Cette méthode, appelée moxibustion en médecine chinoise, est appelée *Agni karma* ou traitement par le feu, en Ayurvéda.

L'Ayurvéda utilise le curcuma, l'acore vrai ou des tiges métalliques, généralement en cuivre ou en argent, chauffées et appliquées à la surface des points vitaux ou *chakras*. Ce traitement aide à brûler les toxines et stimule la fonction organique. Les plantes peuvent être roulées en une cigarette et brûlées à une hauteur de 1 cm au-dessus des points à traiter, jusqu'à ce qu'ils deviennent chauds.



MOMENTS FAVORABLES POUR ADMINISTRER LES PLANTES

L'Ayurvéda reconnaît que les moments pour administrer les plantes sont importants pour renforcer leurs effets.

Une bonne règle générale, simple à suivre, est que les plantes prises avant les repas, une demi-heure à une heure avant, tendent à agir sur le côlon et sur la partie inférieure du corps, sur *apana-vayu*, l'air ou *Vata* gouvernant les fonctions d'élimination. Les plantes prises pendant les repas tendent à agir sur l'estomac et l'intestin grêle, sur la partie centrale du corps et sur *samana vayu*, l'air gouvernant les fonctions digestives. Les plantes prises après le repas tendent à agir sur les poumons, sur la partie supérieure du corps, sur *prana vayu*, l'air gouvernant les fonctions respiratoires.

Les plantes qui tendent à agir sur la partie inférieure du corps telles que les purgatifs, les diurétiques et les emménagogues ainsi que les plantes ciblant le côlon, les reins et les organes reproducteurs doivent être prises avant les repas. Les plantes agissant sur les fonctions digestives telles que les stimulants, les carminatifs, les toniques-amers ou les toniques nutritifs absorbés comme des aliments et les plantes qui ciblent l'estomac, la rate, le foie ou l'intestin grêle doivent être prises pendant les repas. Les plantes qui tendent à agir sur la partie supérieure du corps telles que les diaphorétiques, les expectorants et les nervins ainsi que les plantes qui ciblent les poumons, le cœur ou le cerveau doivent être prises après les repas.

Autres moments importants d'administration

Les régénérants sont souvent pris au réveil, comme le sont les plantes qui réduisent *Kapha* et le mucus.

Les purgatifs puissants peuvent être pris au réveil, pour ceux qui se lèvent tôt, ou au coucher, pour ceux qui travaillent tôt le matin.

Certaines plantes sont prises au coucher, une heure avant de dormir ; notamment les plantes contre l'insomnie ou les autres troubles du sommeil.



Aux repas, une petite quantité de plantes peut être prise avec chaque bouchée de nourriture. Cela marche pour les médications puissantes, pour les personnes ayant des difficultés à avaler les plantes, et pour les plantes (épices chaudes) qui accroissent *Agni*.

Les plantes peuvent être prises entre les repas pour aider à augmenter le métabolisme.

Les plantes peuvent être prises tout au long de la journée, lors des conditions aiguës comme les perturbations de *Prana* telles que l'asthme, les vomissements et le hoquet.

En règle générale, les médications puissantes sont administrées durant les crises aiguës et les médications faibles entre les accès et lors des conditions chroniques.

LES COMPOSÉS

En Ayurvéda, les plantes ne sont généralement pas utilisées seules mais en formules composées. L'Ayurveda soutient que la combinaison adéquate de plantes augmente extrêmement leurs pouvoirs curatifs, étend leur champ d'activités et compense leurs effets secondaires. Avec la compréhension des qualités des plantes individuelles doit s'ajouter l'art de les associer, appelé le yoga ayurvédique de leur utilisation. Des lois et des principes régissent la création des composés selon lesquels ils sont formulés et compris.

En combinant les plantes, il est tout d'abord nécessaire de sélectionner une plante individuelle représentant le mieux les actions curatives les plus appropriées à la pathologie de la personne, comme par exemple l'arbre à suif pour traiter un rhume commun.

A cela doit s'ajouter des plantes ayant des propriétés similaires. Le principe primordial derrière toute composition est que les plantes de mêmes propriétés se renforcent mutuellement. Une quantité égale d'une combinaison de plantes similaires a un effet thérapeutique plus puissant que la même quantité de chacune de ces plantes prises seules. Prenons par exemple le composé *trikatu*, constitué de gingembre sec, de poivre noir et de *pippali* (poivre long indien), dans lequel chaque plante augmente la digestion et

l'assimilation ; une quantité de 500 mg de cette formule aura un effet plus puissant que 500 mg d'une seule de ces plantes.

Les plantes ont souvent plusieurs actions. Laquelle sera la principale dépendra des plantes avec lesquelles elles sont associées. Par exemple, l'action diaphorétique de la cannelle est activée et augmentée lorsqu'elle est associée avec des diaphorétiques tels que l'arbre à suif ou l'éphédra. Combinée avec des digestifs tels que la cardamome ou les feuilles de laurier, elle exercera une action agissant plus à ce niveau.

Dans une formule, à part quelques plantes partageant l'action première de la plante principale, on peut ajouter, comme assistantes, des plantes partageant des actions similaires. Dans une formule diaphorétique ou sudorifique pour soulager un rhume ou une grippe, on peut ajouter d'autres plantes pour les problèmes apparentés comme la toux, ou pour éliminer le mucus.

Outre l'action synergique des plantes similaires, il y a l'action antidote des plantes contraires. Une formule contient souvent une ou deux plantes dont l'action est opposée à celle de la majorité des plantes du mélange. Ces plantes antidotes servent à équilibrer la formule, l'empêchant d'avoir une action trop excessive ou inégale. Elles apaisent les effets secondaires potentiels et ont une action protectrice sur les tissus.

Selon ce principe, les formules contenant des plantes très chaudes comme les clous de girofle ou le *pippali*, peuvent aussi contenir du sucre non raffiné ou du sucre candi. Ces sucres ont une propriété rafraîchissante opposée, les rendant plus faciles à absorber.

Dans les composés visant à purifier, on peut inclure des plantes toniques pour leur action protectrice. Dans les formules visant à tonifier, on peut inclure des plantes digestives légères pour contrer leur tendance à affaiblir la digestion par leur lourdeur.

En plus de ces plantes majeures, d'autres plantes peuvent être ajoutées en petites quantités pour faciliter leur assimilation. Les composés peuvent contenir quelques plantes stimulantes pour favoriser l'absorption et l'assimilation des principales plantes de la formule. En phytothérapie occidentale, le piment de Cayenne ou le gingembre sec est parfois utilisé dans ce but. En Ayurvéda,

on utilise généralement le composé *trikatu*. De telles substances sont appelées *prakshepa dravyas*, ou moyens de stimulation. Des formules plus développées peuvent contenir cinq substances, voire plus mais leur dosage reste suffisamment faible pour s'assurer que les principales plantes sont correctement digérées sans modifier leur action.

On peut encore ajouter une ou deux plantes ayant un effet éliminateur, afin d'éviter la formation de toxines résiduelles ou de déchets. Des formules toniques peuvent même contenir de telles plantes qui sont en grande partie diurétiques ou laxatives. C'est pourquoi beaucoup de formules ayurvédiques contiennent de petites quantités du composé *triphala*, qui est laxatif.

Enfin, les formules peuvent inclure ou être prises avec des substances servant de moyens pour diriger leur action dans les tissus profonds, tels que le miel (voir les *anupanas*).

Ainsi, comme ingrédients principaux, en plus de la plante principale et des plantes qui soutiennent l'action, on ajoute comme agents secondaires, diverses plantes ayant une action assistante et antidote. On ajoute ensuite des plantes stimulantes et éliminatrices pour renforcer leurs pouvoirs et toute la formule est prise accompagnée d'un support lui conférant un effet maximum. Réaliser des composés est un art qui exige de la pratique. On doit commencer simplement.

DOSAGES

Dosages traditionnels pour un emploi médical

Décoction

1. Forte : mettre 120 g de plantes dans 1 litre d'eau. Faire bouillir à feu doux jusqu'à obtention d'un demi litre de liquide. Dosage : 60 ml, 3 fois par jour.
2. Modérée : mettre 120 g de plantes dans 2 litres d'eau. Faire bouillir à feu doux, jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié.
Même dosage.



Infusion

1. Forte : ajouter 120 g de plantes dans 1/2 litre d'eau bouillante. Laisser reposer 3 h minimum.

Dosage : 60 ml, 3 fois par jour

2. Modérée : ajouter 60 g de plantes dans 1/2 litre d'eau bouillante. Laisser reposer 3 h minimum.

Même dosage.

Poudre

1. Dosage fort : 3 à 6 g, 3 fois par jour

2. Dosage faible : 1/2 à 3 g, 3 fois par jour.

Anupana

Les dosages médicaux doivent être administrés avec l'*anupana* approprié (voir section des *anupanas*). Le plus simple est d'ajouter une quantité équivalente d'eau chaude à chaque préparation médicinale.

Température

Les infusions et les décoctions doivent se prendre chaudes, les poudres, avec un *anupana* chaud, sauf dans les conditions *Pitta* sans fièvre. Dans les états fiévreux, les plantes doivent aussi se prendre chaudes.

Précautions

En Ayurvéda, il n'y a pas de dosage standard pour les médications. Les dosages dépendent de l'âge de la personne, de son poids, de sa force digestive, de sa constitution ainsi que de la puissance et durée de la maladie. Donner des doses standard est une simplification pouvant induire en erreur. En cas de doute, utiliser des doses plus faibles, en les augmentant progressivement jusqu'à ce que l'effet désiré soit atteint.

Ces dosages élevés sont généralement pris sous forme de composés et ils sont équilibrés pour atténuer les effets possibles secondaires des plantes, afin de garantir leur assimilation correcte. Les formules sont composées de trois à cinquante plantes. Si on prépare une plante seule dans ces dosages, il est préférable de suivre un dosage faible ou modéré.



Dosages pour un usage courant

Les doses élevées doivent seulement être utilisées en cas de connaissance et d'expérience réelles, de préférence quand elles sont prescrites par un praticien qualifié.

Pour une utilisation courante, il faut utiliser les dosages et les préparations plus faibles comme suit :

1. Infusion : 1 cuillère à café (3 g) par tasse. Laisser infuser 30 minutes.

2. Décoction : 2 cuillères à café (6 g) par tasse. Faire bouillir à feu doux pendant 30 minutes. De même pour les décoctions dans du lait.

3. Poudre : 2 capsules de taille « 00 » ou environ 1 g.

La plupart des dosages sont à prendre 3 fois par jour. Etant donné que le poids des plantes varie considérablement, utiliser si possible une balance.

Note

Les plantes très chaudes et piquantes, comme le piment de Cayenne, ou très froides et amères, comme l'*hydrastis*, doivent toujours être utilisées en dosage faible, tandis que les plantes douces ou lourdes, comme les racines de consoude, doivent être utilisées en dosages élevés. Une règle générale efficace consiste à utiliser moins de la moitié du dosage normal pour les plantes légères au goût fort; et le double du dosage normal standard pour les plantes lourdes au goût neutre.

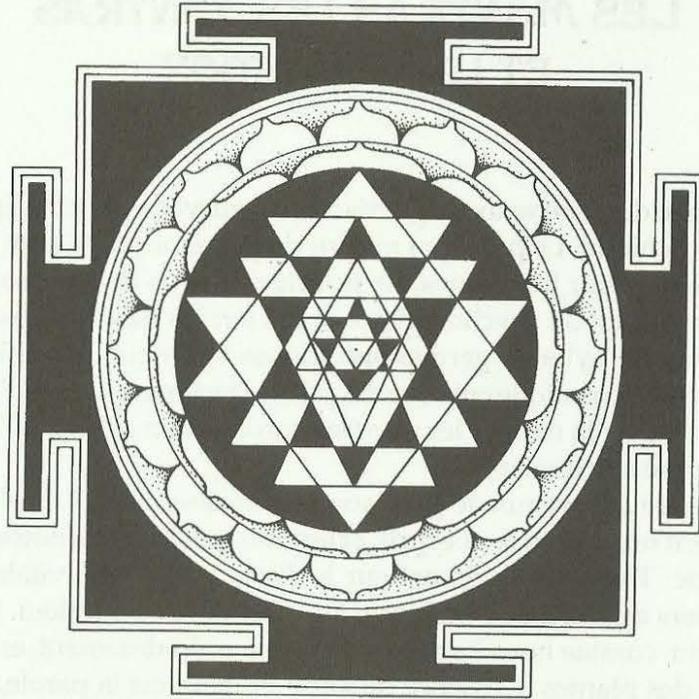
LES MANTRAS, LES YANTRAS ET LA MÉDITATION

Il existe deux niveaux de guérison en Ayurvéda : le physique et le psychique. Le principal moyen de guérison sur le plan physique se fait par les plantes. Le principal moyen de guérison sur le plan mental ou psychologique se fait par les *mantras*. Les *mantras* sont des syllabes germes spécifiques telles que *Om* reflétant la vibration cosmique créative. La plante transmet au corps l'énergie-germe de la nature; les *mantras* transmettent à l'esprit l'énergie-germe spirituelle.

Ces deux niveaux de guérison sont toujours liés. Les plantes exercent une action sur l'esprit, et les *mantras* changent notre physiologie. Tous deux agissent sur le *Prana* ou la force vitale. Les premiers agissent de l'extérieur, les seconds, de l'intérieur. L'être humain, comme nous l'avons mentionné précédemment, est l'essence des plantes. L'essence de l'être humain est la parole, dont l'essence est le *mantra*. Les mantras, le langage de l'esprit sont en harmonie avec les plantes, le langage de la nature. Entre les deux se situe l'être humain.

L'esprit est raffiné par les plantes. Il est perfectionné par les *mantras*. Ainsi, une utilisation adéquate des plantes et un régime végétarien servent de catalyseur pour le développement *mantrique* de la conscience. Cela constitue la beauté de l'Ayurvéda, qui n'est pas limité au concept « normal » de santé physique, mais qui nous montre comment incorporer la guérison dans la pratique du yoga et la libération de l'esprit. Les *mantras* deviennent ainsi le moyen de diriger l'esprit l'énergie curative des plantes. Ils confèrent aux plantes un pouvoir de guérison psychologique et d'intégration spirituelle. Ils mettent l'individu en harmonie avec l'intelligence universelle de la nature.

DIAGRAMME 6
LE SHRI YANTRA



Toutes les plantes et tous les processus de guérison ont certaines affinités *mantriques*. Toute plante, toute vie, est une manifestation des *mantras* qui constituent le pouvoir structurant de l'esprit cosmique. Par les *mantras*, toute devient plus puissant.

Sans l'utilisation des *mantras*, qui signifient la stimulation correcte de l'esprit, tout processus de guérison reste extérieur et superficiel. En utilisant correctement des *mantras*, ce qui signifie en accordant une attention adéquate, le processus de guérison devient un acte conscient et ainsi, un moyen de guérir la conscience.

Les *mantras* ne consistent pas à répéter simplement, de façon mécanique, divers sons puissants. Les *mantras* impliquent aussi

la méditation. La méditation (*dhyana*), signifie réceptivité, conscience passive, dans laquelle il y a union entre celui qui voit et l'objet perçu. Elle signifie compréhension, attitude d'ouverture dans laquelle se trouve l'espace propice à la manifestation de la vérité intérieure. Cette vérité intérieure, provenant de toutes choses dans la méditation, est le *mantra* même. Le véritable pouvoir des *mantras* nous est révélé pendant la méditation. L'usage correct des *mantras* implique d'établir un espace curatif de méditation.

Les plantes méditent. La terre médite. Le soleil fait résonner le grand mantra *Om* lorsqu'il se déplace dans le ciel. La nature entière est la méditation créative de l'esprit cosmique. Le silence fondamental et la paix de la nature sont méditation.

Il est trop compliqué d'examiner ici les *mantras* spécifiques, liés aux thérapies spécifiques, mais il existe un grand *mantra* avec lequel il est possible de stimuler toutes les préparations de plantes. C'est le grand *mantra* de la Déesse.

La Déesse (*Devi*) est la *Shakti*, l'énergie divine agissant dans la nature, par laquelle se produit toute guérison, intégration et évolution. Cette Déesse, la Mère Divine, prépare la nourriture et les remèdes appropriés à toute forme de vie. C'est seulement grâce à elle que nos aliments et nos remèdes ont un pouvoir nutritif et curateur. Par conséquent, lui procurer du pouvoir à l'aide des *mantras* a pour conséquence de vitaliser toutes choses.

Ce *mantra* est : *OM AIM HRIM KLIM CHAMUNDAYAI VICCHE*. Il est le *mantra* de la Déesse *Chamunda*, intégrant en elle les trois grandes déesses *Saraswati*, *Durga* et *Kali*, avec leurs trois éléments ; l'air, le feu et l'eau (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*), et leur trois centres ; la tête, le nombril et la base de la colonne vertébrale.

Répéter 108 fois ce *mantra* en préparant les plantes médicinales, ou en les prenant, accroît extrêmement leur puissance. À l'origine, les préparations ayurvédiques étaient préparées à l'aide d'un *mantra*. Tout comme la nourriture doit être préparée avec amour pour être vraiment nourrissante, les plantes doivent aussi être préparées avec un *mantra*. Ce qui est important n'est pas ce que nous préparons, mais la façon dont nous le préparons. Toute pratique de guérison doit découler de l'amour et la conscience, des *mantras*.



Avec les *mantras* viennent les *yantras*. Le *mantra* est la syllabe germe de la vibration créative cosmique ; le *yantra* est le dessin créé par la vibration, son champ énergétique. Le *mantra* est le nom de la déité, le *yantra* est sa forme subtile. Les *yantras* sont des diagrammes mystiques, des dessins géométriques manifestant la loi cosmique (qui, dans des formes plus compliquées, deviennent des *mandalas*).

Les *yantras* sont dessinés sur la soie, l'écorce de certains arbres, le cuivre ou l'or (le cuivre étant la matière la meilleure pour la plupart des utilisations). Les médications ayurvédiques sont souvent préparées avec des *yantras* ou en présence d'un *yantra*. Les *yantras*, en grande partie composés de formes triangulaires ou pyramidales, servent à attirer la force vitale cosmique et à établir un espace propice à la guérison. À l'aide des *mantras*, les *yantras* purifient l'aura astrale et nettoient l'environnement psychique qui est toujours impur ou stagnant en cas de maladie.

Les *yantras* peuvent être aussi utilisés pour purifier la nourriture ou l'eau, pour potentialiser les remèdes (augmentant le pouvoir et la profondeur de pénétration), ainsi que pour purifier la salle de traitement. Ils peuvent être placés sur certaines parties du corps, comme sur les *chakras*, pour libérer les blocages. À cet égard, ils peuvent être utilisés conjointement avec les cristaux et les gemmes.

Ici est illustré le *Shri Yantra*, le roi des *yantras*, le grand *yantra* de la déesse, qui représente et contient en lui l'univers entier. Ce *yantra* accompagne le *mantra* de la déesse et peut être utilisé pour toute forme de guérison et de préparation de plantes.

LES PLANTES EN AYURVEDA

La première section de notre liste est constituée de plantes typiquement occidentales avec leur emploi ayurvédique. Nous avons mis l'accent sur les plantes utilisées à la fois en Inde et en Occident, et nous avons ainsi sélectionné une certaine quantité d'épices courantes. Nous avons essayé d'inclure une variété de plantes de catégories différentes. L'espace étant limité, nous n'avons pas pu examiner en détail d'autres plantes importantes mais celles-ci sont citées dans l'appendice avec leurs indications fondamentales.

Le premier nom de la plante est son nom français ou son nom le plus courant. Le deuxième est le nom latin et la famille de la plante. Le troisième est le nom anglais (A), le quatrième, le nom sanskrit (S) et le cinquième, le nom Chinois (C), lorsqu'il est disponible.

L'énergétique est la saveur (*rasa*), l'énergie (*virya*) et l'effet post-digestif (*vipaka*). V est *Vata*, P est *Pitta*, et K est *Kapha* ; + ou - sont les augmentations ou les diminutions. VPK = signifie que l'effet est équilibrant pour les trois *doshas*. *Ama* signifie les toxines.

Les tissus sont les *dhatu*s en Ayurveda ; les systèmes et les canaux sont les *srotas*.

La deuxième section est composée des principales plantes orientales. Elle inclut des plantes indiennes importantes qui ne sont pas encore couramment connues dans notre pays. Elle inclut également des plantes chinoises, telles que le ginseng, qui sont en train de devenir populaires et qui peuvent être utilisées comme toniques ayurvédiques, notamment lorsque ces derniers ne sont pas disponibles. Certaines plantes de cette section sont utilisées en médecine indienne et chinoise. L'accent a été mis sur les plantes toniques et régénérantes, pour lesquelles il n'existe pas toujours de substituts disponibles parmi les plantes occidentales. Il

existe beaucoup d'autres plantes indiennes importantes. Seules quelques plantes majeures ont été citées comme exemples.

Lorsque les saveurs et les actions sont multiples, elles sont données dans l'ordre décroissant de puissance.

Les dosages et les préparations de plantes sont généralement liés à notre section sur les dosages. Les dosages plus spécifiques cités pour les plantes individuelles sont basés sur un usage courant.

Toutes les plantes réduites en poudre peuvent être préparées en infusion. (Les décoctions servant pour les plantes fraîches plus dures et plus lourdes, comme la plupart des racines).

Les indications des maladies traitées par les plantes sont plus suggestives qu'exhaustives. Les précautions ne sont pas nécessairement des contre-indications. La même maladie peut apparaître sous différentes formes et nécessiter ainsi différents traitements et avoir différentes contre-indications.

Le traitement ayurvédique consiste à éliminer *Ama* du corps, à équilibrer la constitution et à favoriser la régénération. Il ne traite pas les maladies comme des entités spécifiques, mais comme des sous-produits des *doshas* aggravés.

A - PLANTES COURAMMENT DISPONIBLES

ACHILLEE MILLEFEUILLE *Achillea millefolium* ; Asteraceae

(A) Yarrow

(S) *Gandana*

(C) I chi kao

Parties utilisées : feuille et capitule

Energies : amer, astringent, piquant / rafraîchissant / piquant

PK - V + (en excès)

Tissus : plasma, sang, muscle

Systèmes : circulatoire, respiratoire, digestif

Actions : diaphorétique, astringent, hémostatique, vulnéraire, antispasmodique

Indications : rhumes, fièvre, gastrite, entérite, rougeole, ménorragie, épistaxis, ulcère de l'estomac, abcès, hémoptysie

Précautions : *Vata* élevé

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 à 500 mg), pâte

L'ACHILLEE MILLEFEUILLE est un bon sudorifique rafraîchissant et fébrifuge qui possède des propriétés astringentes et antispasmodiques. Elle est efficace contre les rhumes, les gripes et les maladies infectieuses, notamment en cas de fièvre et d'inflammation élevées. Elle stoppe les saignements tant internes qu'externes. L'achillée réduit les menstruations excessives et aide à soulager les crampes menstruelles. Elle est ainsi une plante générale efficace pour les conditions *Pitta*, bien que son action soit modérée et qu'elle traite principalement les troubles superficiels. L'achillée réduit l'excès de *Pitta*, la bile, les inflammations de l'appareil gastro-intestinal tout en aidant à tonifier les muqueuses.



Elle a une action calmante et nervine et elle favorise la clarté et la perception.

L'achillée s'associe bien avec la menthe poivrée pour une action diaphorétique ; avec la sauge pour un effet astringent et nervin ; avec la camomille (qui est apparentée à l'achillée) pour une action stomachique.

En usage externe, le jus ou la décoction est utilisée pour laver les plaies et blessures, principalement pour arrêter les hémorragies et réduire les inflammations.

ACORE VRAI

Acorus calamus ; Araceae

(A) Calamus root (Sweet Flag)

(S) *Vacha* signifie littéralement « qui parle », le pouvoir des mots, de l'intelligence ou de l'expression stimulé par cette plante.

(C) Shi chang pu

Parties utilisées : rhizome

Energies : piquant, amer, astringent / chauffant / piquant

VK - P +

Tissus : plasma, muscle, graisse, moelle, nerfs, appareil reproducteur

Systèmes : nerveux, respiratoire, digestif, circulatoire, reproducteur

Actions : stimulant, régénérant, expectorant, décongestionnant, nervin, antispasmodique, émétique

Indications : rhume, toux, asthme, maux de tête dus aux sinus, sinusite, arthrite, épilepsie, état de choc, coma, perte de mémoire, surdité, hystérie, névralgie

Précautions : tout saignement ou hémorragie y compris épistaxis, hémorroïdes qui saignent

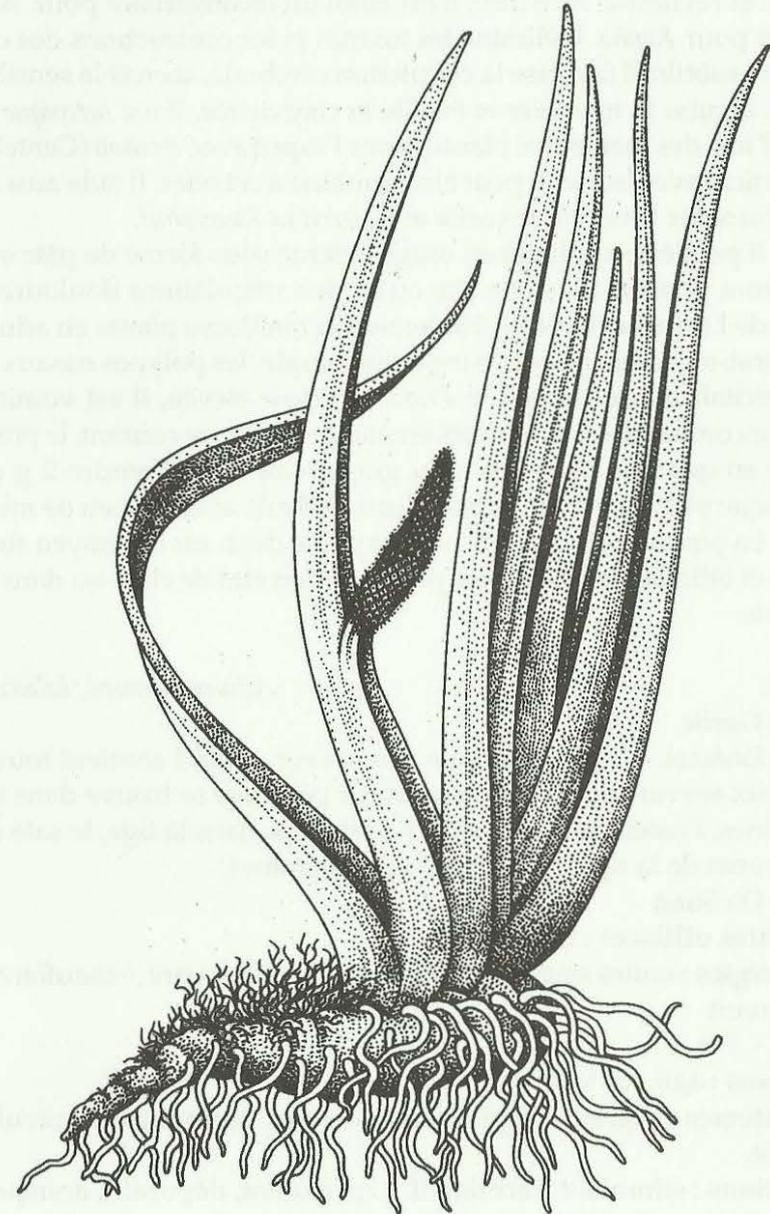
Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 à 500 mg), pâte

L'ACORE VRAI est sous restriction de la F.D.A (Food and Drug Administration, aux Etats-Unis), étant non recommandé en usage interne et reconnu pour être toxique¹. Il est cependant utilisé en

¹ N.d.E. : en petites quantités, moins de 250 mg, la plante est autorisée en France pour un usage par voie orale.

DIAGRAMME 7

ACORE VRAI





Ayurvéda depuis plusieurs milliers d'années, étant l'une des plantes les plus renommées des anciens *rishis* (les sages). Cette plante est un régénérant pour le cerveau et le système nerveux qu'il purifie et revitalise. A ce titre, il est aussi un reconstituant pour *Vata* puis pour *Kapha*. Il élimine les toxines et les obstructions des canaux subtils. Il favorise la circulation cérébrale, accroît la sensibilité, aiguise la mémoire et éveille la conscience. Il est *sattvique* et est l'une des meilleures plantes pour l'esprit avec *Brahmi* (*Centella asiatica*) avec lequel il peut être combiné à cet effet. Il aide aussi à transmuter l'énergie sexuelle et nourrit la *Kundalini*.

Il peut être appliqué en usage externe sous forme de pâte sur le front pour les maux de tête ou sur les articulations douloureuses de l'arthrite. Il est probablement la meilleure plante en administration nasale pour la congestion nasale, les polypes nasaux et il revitalise directement le *Prana*. En dose élevée, il est vomitif. Pour combattre ses propriétés émétiques en usage courant, le prendre en quantité égale avec du gingembre frais. Prendre 2 g de chaque plante pour une tasse d'eau (240 ml), avec un peu de miel.

La poudre prise par le nez, en petite dose, est un moyen simple et efficace de rétablir les personnes en état de choc ou dans le coma.

AIL

Allium sativum ; *Liliaceae*

(A) Garlic

(S) *Rashona*, « à qui il manque une saveur », car il contient toutes les six saveurs sauf l'acide. La saveur piquante se trouve dans les racines, l'amer dans la feuille, l'astringent dans la tige, le salé au sommet de la tige et le doux dans les graines.

(C) Da Suan

Parties utilisées : rhizome

Energies : toutes sauf acide, principalement piquant / chauffant / piquant

VK - P +

Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : digestif, respiratoire, nerveux, reproducteur, circulatoire.

Actions : stimulant, carminatif, expectorant, dépuratif, antispasmodique, aphrodisiaque, désinfectant, vermifuge, régénérant



Indications : rhumes, toux, asthme, maladie cardiaque, hypertension, cholestérol, artériosclérose, palpitations, maladie de la peau, infection parasitaire, rhumatisme, hémorroïdes, oedème, impuissance, hystérie

Précautions : hyperacidité, chaleur toxique dans le sang, *Pitta* élevé

Préparations : infusion (ne pas faire bouillir), poudre (100 à 500 mg), jus, huile médicinale.

L'AIL est une puissante plante régénérante. Il est un *rasayana* pour *Vata*, et à un moindre degré aussi pour *Kapha*, pour les os et les tissus nerveux. Il est aussi un puissant détoxifiant, efficace en cas de fièvres chroniques ou périodiques (*Vata*). Il élimine *Ama* et *Kapha* du sang et du système lymphatique. Cependant, ses propriétés chauffantes peuvent aggraver le sang et provoquer ou aggraver les saignements et hémorragies.

Sa qualité est *tamasique*. L'ail peut d'une part, accroître la lourdeur d'esprit tandis que d'autre part, il peut accroître l'instabilité. Il augmente la formation de sperme mais il a aussi une action irritante sur les organes reproducteurs. Ainsi, bien qu'il soit une plante médicinale efficace, l'ail ne doit pas être utilisé couramment par les personnes pratiquant le yoga.

ALOES

Aloe spp. ; *Liliaceae*

(A) *Aloe*

(S) *Kumari*, « jeune fille ou vierge » ; l'aloès est ainsi appelé parce qu'elle transmet l'énergie de la jeunesse et favorise le renouvellement de la féminité.

(C) *Lu hui*

Parties utilisées : gel (frais ou en poudre)

Energies : amer, astringent, piquant, doux / rafraîchissant / doux
VPK = (gel), la poudre aggrave *Vata*, sauf en dosage faible

Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : circulatoire, digestif, appareil génital féminin et système excrétoire

Actions : dépuratif, tonique amère, régénérant, emménagogue, purgatif, vulnérable



Indications : fièvre, constipation, obésité, inflammation de la peau, inflammation des ganglions, conjonctivite, bursite, jaunisse, hépatite, hypertrophie du foie et de la rate, herpès, maladies vénériennes, aménorrhée, dysménorrhée, ménopause, vaginite, tumeurs, vers intestinaux

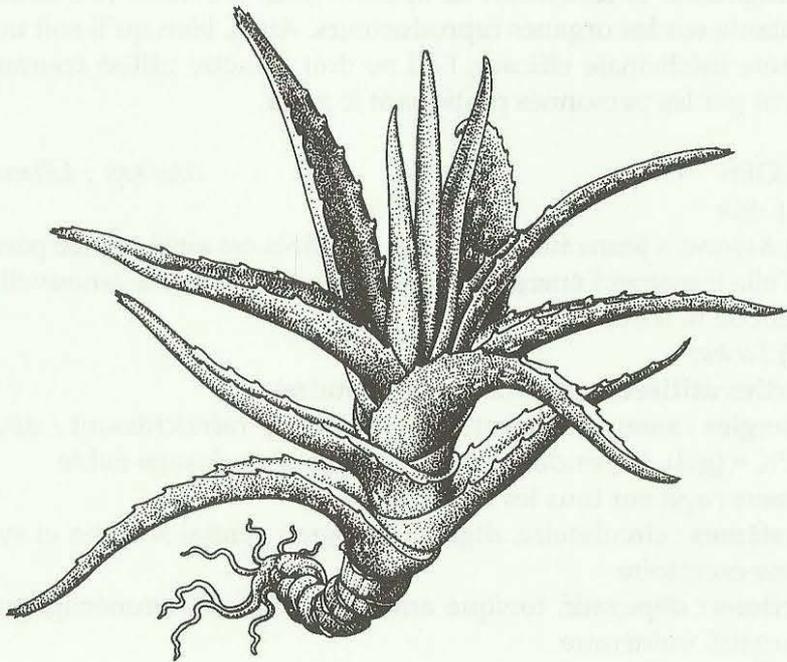
Précautions : grossesse, saignement utérin

Préparations : gel frais, poudre (100 mg à 500 mg)

Le gel d'ALOES est un excellent tonique pour le foie et la rate, pour le sang et l'appareil génital féminin. L'aloès régularise le mé-

DIAGRAMME 8

ALOÈS



tabolisme du sucre et de la graisse, tonifie tous les *Agnis* (les enzymes digestifs du corps) ; et en même temps il réduit *Pitta*. Il est un régénérant pour *Pitta* et pour l'utérus. Pour une action tonique générale, prendre deux cuillères à café avec une pincée de curcuma, trois fois par jour. Il est plus agréable au palais avec un peu d'eau ou du jus de pomme. Ou bien prendre 90 g de gel à partir d'une plante fraîche, les mélanger à 90 ml d'eau, trois cuillères à café de sel, porter le tout à ébullition et le mélanger avec 30 g de sucre non raffiné, à prendre en dose d'une cuillère à café pleine. Les jus d'aloès commercialisés sont souvent dilués et combinés avec d'autres additifs pouvant leur conférer une action différente.

Pour une action tonique nutritive, l'aloès peut être combiné avec le *shatavari*, pour une action tonique amère, avec la gentiane, et pour une action dépurative et emménagogue, avec le *manjishta*. Le jus frais peut être appliqué en usage externe sur les brûlures, les plaies, les herpès, etc.

La poudre d'aloès est un puissant laxatif qui doit être pris en petites quantités.

Le goût de la poudre est nauséabond et doit être pris en capsules. La poudre d'aloès peut causer de sérieuses coliques et doit être prise avec des plantes carminatives comme le curcuma ou les pétales de roses.

ARBRE À SUIF

Myrica spp. ; Myricaceae

(A) *Bayberry*

(S) *Katphala*

Parties utilisées : écorce, fruits

Energies : piquant, astringent / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs

Systèmes : respiratoire, nerveux, circulatoire, lymphatique

Actions : diaphorétique, expectorant, astringent, émétique, antispasmodique, dépuratif

Indications : rhumes, grippe, laryngite, congestion des sinus et des fosses nasales, maux de gorge, asthme, bronchite, végétations, fièvres, saignement des gencives, plaies chroniques, épilepsie

Précautions : excès de *Pitta*, hyperacidité, hypertension

Préparations : décoction, poudre (250 mg à 1 g), pâte

L'ARBRE À SUIF est un puissant remède anti-*Kapha*. Il dissipe les rhumes, le mucus, nettoie le système lymphatique et favorise les vomissements, tout ce qui diminue *Kapha* élevé. Il améliore la voix, ouvre l'esprit et les sens et nettoie les sinus. L'arbre à suif est un diaphorétique fondamental en cas de rhume et de grippe, il agit efficacement avec la cannelle et le gingembre. En tant que remède efficace pour le mal de gorge et les gencives sensibles, on peut l'utiliser en gargarisme. Il peut être prisé ou fumé pour nettoyer les poumons et les sinus. Il décongestionne *Vata* dans la tête et renforce le *Prana*. L'arbre à suif favorise la guérison des muqueuses et utilisé en pâte ou en bain, il est efficace pour les vieilles blessures qui ne guérissent pas.

L'arbre à suif est consacré à *Shiva* et à *Shakti*. Ses fruits sont offerts à *Durga*. La peau sèche des fruits peut être fumée pour apaiser l'esprit et développer la perception. Sa qualité est *sattvique*. Il est l'une des meilleures plantes pour les états préliminaires des maladies qui mobilisent les énergies défensives du corps.

ARMOISE

Artemisia vulgaris ; Asteraceae

(A) Mugwort

(S) *Nagadamani*

(C) Ai ye

Parties utilisées : plante

Energies : amer, piquant / chauffant / piquant

VK - P + (en excès)

Tissus : peau, sang, muscles, moelle, nerfs

Systèmes : circulatoire, reproducteur féminin, nerveux, digestif, respiratoire

Actions : emménagogue, antispasmodique, hémostatique, diaphorétique, Anthelminthique, antiseptique

Indications : dysménorrhée, ménorragie, stérilité, prévient les fausses couches, sciatique, convulsions, hystérie, épilepsie, dépression, épuisement mental, insomnie, goutte, rhumatisme, infections fongiques.

Précautions : *Pitta* élevé, infection utérine ou inflammation

Préparations : infusion (ne pas faire bouillir), poudre (250 à 500 mg)

De nombreuses variétés de l'espèce *Artemisia* sont utilisées médicalement à travers le monde et comprennent l'armoise, l'absinthe, l'aurone mâle et l'armoise ligneuse (*Artemisia tridentata* Nutt.) de la région du Grand Bassin. Tous ces aromates amers possèdent des propriétés similaires. Parmi ces variétés, l'armoise est l'emménagogue le plus efficace ; l'absinthe est le plus efficace pour tuer les vers et améliorer la digestion ; et l'armoise ligneuse semble être le meilleur diaphorétique. Elles sont particulièrement efficaces pour les conditions *sama Vata*, telles que l'arthrite, ou pour les conditions nerveuses dues à l'obstruction de *Vata*.

L'armoise réchauffe le bas du ventre et fortifie l'utérus. Elle régule les menstruations, soulage les crampes menstruelles et les maux de tête et fortifie le fœtus. Elle ouvre et purifie les canaux (les systèmes circulatoires et nerveux) et soulage la douleur. Elle peut s'employer avec le gingembre et la menthe pouliot pour faire venir les menstruations obstruées par les tensions nerveuses. En usage externe, elle peut s'employer en lavage pour les mycoses et autres infections de la peau, ou en douche vaginale pour les infections mycosiques.

AUBEPINE

Crataegus oxyacantha ; Rosaceae

(A) Hawthorn berries

(C) Shan Sha

Parties utilisées : fruit

Energies : acide / chauffant / acide

V - P + K + (en excès)

Tissus : plasma, sang, muscles

Systèmes : circulatoire, digestif

Actions : stimulant, carminatif, vasodilatateur, antispasmodique, diurétique

Indications : faiblesse cardiaque, artériosclérose, insuffisance valvulaire, hypertension, palpitations, caillot sanguin, insomnie, stagnation des aliments, tumeur abdominale

Précautions : ulcères, colites

Préparations : décoction, poudre (250 mg à 1 g)

L'AUBEPINE est un bon exemple du pouvoir stimulant des plantes acides sur la circulation et la digestion. Les baies d'aubépine ont une action spécifique sur le cœur, tonifiant le muscle cardiaque et favorisant la longévité. Les baies d'aubépine sont particulièrement efficaces pour les conditions cardiaques *Vata*, telles que les palpitations nerveuses ou les problèmes cardiaques dus à la vieillesse (période *Vata*), tels que le cholestérol et l'artériosclérose.

En facilitant la digestion, elles aident à éliminer la masse de nourriture accumulée dans l'appareil gastro-intestinal, ainsi que les tumeurs. Elles peuvent cependant aider à faire grossir et, en excès, peuvent aggraver *Kapha*. Elles aggravent aussi la plupart des problèmes cardiaques *Pitta* et en général, toutes les conditions de chaleur dans le corps.

Elles peuvent être préparées en teinture ou macérées dans du vin car elles ont une affinité avec l'alcool. Pour tonifier les muscles cardiaques, elles sont employées avec d'autres toniques cardiaques tels que de petites quantités de cardamome ou de cannelle. Pour obtenir un tonique cardiaque, faire cuire à feu doux 15 g de baies d'aubépine avec 1 cuillère à café de cannelle dans un demi litre d'eau pendant 20 minutes, à prendre 3 fois par jour avec du miel après les repas.

AUNEE

Inula spp. ; Asteraceae

(A) Elecampane

(S) *Pushkaramula*

(C) Xuan fu

Parties utilisées : racines et fleurs

Energies : piquant, amer / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : tous sauf les tissus reproducteurs

Systèmes : respiratoire, nerveux, digestif

Actions : expectorant, antispasmodique, carminatif, analgésique, régénérant

Indications : rhumes, asthme, asthme cardiaque, pleurésie, dyspepsie, toux, débilité nerveuse

Précautions : conditions de *Pitta* élevé

Préparations : décoction, poudre (250 mg à 1g), pâte

L'AUNEE est l'un des meilleurs toniques régénérants pour les poumons. Elle est efficace pour réduire les excès de *Kapha* et renforcer les muscles des poumons, favorisant ainsi la longévité des tissus pulmonaires. Elle aide à absorber l'eau des poumons et réduit les gonflements. Elle est l'un des meilleurs expectorants et calmants de la toux. Elle possède une action apaisante sur le système digestif, l'esprit et l'appareil reproducteur féminin.

Pour une action diaphorétique et expectorante, elle peut être prise avec des plantes comme le gingembre, le *pippali*, la cannelle et la cardamome. Pour une action tonique et régénérante, elle peut être prise avec des plantes telles que l'*ashwagandha*, les racines de consoude ou la guimauve. Elle peut être utilisée en usage externe sous forme de pâte pour les douleurs musculaires. Pour une action tonique pulmonaire, faire cuire à feu doux 15 g d'aunée dans un demi litre d'eau pendant 20 minutes, à prendre avec du miel, 3 fois par jour après les repas.

BARDANE

Arctium lappa ; Asteraceae

(A) Burdock

(C) Niu bang

Parties utilisées : racines et graines.

Energies : amer, piquant et astringent (les racines aussi sont douces) / rafraîchissant / piquant

PK - V + (en excès)

Tissus : plasma, sang

Systèmes : respiratoire, urinaire, circulatoire, lymphatique

Actions : dépuratif, diaphorétique, diurétique, antipyrétique

Indications : inflammation de la peau, éruption cutanée, rhume avec fièvre et maux de gorge, toxines dans le sang, congestion du système lymphatique, néphrite, œdème, hypertension

Précautions : anémie, refroidissements chroniques, *Vata* élevé

Préparations : infusion (chaude ou froide), décoction (racines), poudre (250 mg à 1 g), pâte

La BARDANE possède une action puissante purifiant le sang et la lymphe. Elle élimine les congestions, réduit les oedèmes, chasse les toxines, soit par la transpiration (peau), soit par la diurèse (urine). Les graines de bardane ont une puissante action diurétique et détoxifiante. Elles aident à soulager la toux. Les racines de bardane ont plus de propriétés nutritives et sont moins susceptibles d'augmenter *Vata*. La bardane est tonique et régénérante pour *Pitta* lorsqu'elle est prise régulièrement. Elle est efficace pour aider à dissiper les émotions *pittagéniques*, telles que la colère, l'agressivité et l'ambition.

La bardane peut être utilisée dans la plupart des conditions *Ama*, incluant les fièvres toxiques (*Ama jvara*) et l'arthrite (*Ama Vata*). Les racines de bardane agissent efficacement avec la patience crépue. Les graines de bardane s'utilisent avec les graines de coriandre. Comme tonique pour *Pitta*, les racines se combinent avec le *bhringaraj*, dans une proportion respective de 2 pour 1.

BERBERIS*Berberis spp. ; Berberidaceae*(A) *Barberry*(S) *Daruharidra*, « bois de curcuma », dû à ses propriétés semblables à celles du curcuma.**Parties utilisées :** racines**Energies :** amer, astringent / chauffant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, graisse**Systèmes :** circulatoire, digestif**Actions :** tonique amer, dépuratif, antipyrétique, laxatif, Anthelmintique, bactéricide, amoebicide**Indications :** fièvre (rémittente ou intermittente), hypertrophie du foie et de la rate, conjonctivite, acné, furoncles, dysenterie chronique (amibienne ou bacillaire), jaunisse, hépatite, diabète**Précautions :** *Vata* élevé, déficience des tissus**Préparations :** décoction, poudre (250 mg à 1 g), *ghî* médicinal, pâte

Le BERBERIS est une plante amère au pouvoir spécial réchauffant (*prabhava*), qui est sa propriété spécifique pour détruire *Ama*

ou les toxines du corps. En général, il peut être utilisé comme les autres plantes amères aux propriétés réduisant *Pitta* et accroissant *Vata*. Il aggrave cependant moins *Vata* que les autres plantes semblables (notamment quand il est combiné avec le curcuma).

Le berbérís est spécifique pour nettoyer le foie et régulariser ses fonctions. Pour réduire *Ama* ou la graisse dans le corps, il est combiné avec le curcuma. Le berbérís peut être utilisé en cas de diabète avec une quantité double de curcuma. Pour contrôler *Pitta*, il peut être utilisé avec d'autres toniques amers tels que l'*hydrastis* ou les feuilles de margousier.

BOIS PIQUANT ou POIVRE DU SICHUAN*Zanthoxylum spp. ; Rutaceae*

(A) Prickly ash

(S) *Tumburu*

(C) Hua jiao

Parties utilisées : graines, écorce**Energies :** piquant, amer / chauffant / piquant

VP - P +

Tissus : plasma, sang, muscles**Systèmes :** digestif, circulatoire**Actions :** stimulant, carminatif, dépuratif, antiseptique, Anthelmintique, analgésique**Indications :** faiblesse digestive, douleur abdominale froide, refroidissements chroniques, lumbago, arthrites et rhumatismes chroniques, maladies de peau, vers, mycose**Précautions :** *Pitta* élevé, conditions d'inflammation aiguë de l'appareil gastro-intestinal, grossesse (peut déclencher une fausse couche)**Préparations :** infusion, décoction, huile médicinale, poudre (250 à 500 mg), capsules

Le BOIS PIQUANT est une plante détoxifiante puissante (*Ama-pachana*). Il élimine les toxines de l'appareil digestif, y compris les vers, et est excellent dans le traitement des mycoses et des candida, tant dans l'appareil digestif que dans le sang. Il est particulièrement efficace pour les conditions *sama Vata* et l'arthrite. Il a

un effet chauffant, stimulant, une influence purificatrice sur le sang et accroît la circulation périphérique. Il soulage les douleurs abdominales, les coliques et les crampes.

Comme agent antirhumatismal, il agit efficacement avec les baies de genévrier et l'eucalyptus. Comme agent digestif, il s'associe bien avec le gingembre sec. Contre les mycoses avec inflammation, il peut être combiné avec des plantes amères telles que l'hydrastis. Pour les plaies ne guérissant pas et les maladies chroniques de la peau, on l'emploie avec la myrrhe. Il peut être préparé sous forme d'huile médicinale avec de l'huile de sésame et utilisé comme huile de massage antirhumatisme.

BOUILLON BLANC *Verbascum thapsus* ; *Scrophulariaceae*

(A) Mullein

Parties utilisées : plante, fleurs

Energies : amer, astringent, doux / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs

Systèmes : respiratoire, nerveux, circulatoire, lymphatique

Actions : expectorant, astringent, vulnéraire, antispasmodique, analgésique, sédatif

Indications : bronchite, asthme, rhume des foins, dyspnée, sinusite, toux, hémorragie pulmonaire, inflammation des ganglions, maux d'oreille, oreillons, douleurs nerveuses, insomnie, diarrhée, dysenterie

Précautions : *Vata* élevé

Préparations : infusion (chaude ou froide, bien la filtrer), poudre (250 à 500 mg), huile (fleurs)

Le BOUILLON BLANC est une herbe puissante pour dissiper la chaleur et la congestion des poumons et des parois nasales. Il élimine *Kapha* accumulé, nettoyant les bronches et le système lymphatique. Il est spécifique pour les oreillons, les maux d'oreille et l'inflammation des ganglions. Les fleurs ont des propriétés nervines et analgésiques puissantes, l'huile des fleurs étant un puissant anti-inflammatoire. Les fleurs de bouillon blanc soulagent l'inflammation des tissus nerveux et calment les irritations.

Prendre une tasse au coucher de 30 g de feuilles préparées en décoction dans un demi litre de lait, pour soulager la toux et favoriser le sommeil perturbé par la toux et la congestion.

CAMOMILLE

Anthemis nobilis (Romaine)

Matricaria chamomilla (Allemande) ;

Asteraceae

(A) Chamomile

Parties utilisées : fleurs, plante

Energies : amer, piquant / rafraîchissant / piquant

KP - V + (en excès)

Tissus : plasma, sang, muscles, moelle, nerfs.

Systèmes : respiratoire, digestif, nerveux

Actions : diaphorétique, carminatif, nervin, antispasmodique, analgésique, emménagogue, émétique

Indications : maux de tête, indigestion, problèmes digestifs et nerveux infantiles, coliques, inflammations oculaires, jaunisse, dysménorrhée, aménorrhée

Précautions : les dosages élevés sont émétiques et peuvent aggraver *Vata*

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 mg à 1 g), pâte

La CAMOMILLE est une infusion populaire ayant de nombreuses valeurs thérapeutiques. En quantité modérée, elle est efficace pour toutes les constitutions et est une boisson particulièrement efficace pour *Pitta*. Elle aide à soulager les maux de tête bilieux, dus à la digestion, soulage les congestions de sang et favorise les menstruations. Cette plante est *sattoïque* et restaure l'équilibre émotionnel. Elle calme la douleur nerveuse et tonifie les yeux.

Préparée avec un peu de gingembre frais, la camomille devient une boisson entièrement équilibrée qui contrecarre ses effets émétiques. En usage externe, elle peut être utilisée en bain oculaire ou en cataplasme pour les douleurs nerveuses. Pour la plupart des besoins médicaux, son action est douce et sert d'auxiliaire harmonisant.

CAMPHRIER

Cinnamomum camphora ; Lauraceae

(A) Camphor

(S) *Karpura*

(C) Jand

Parties utilisées : huile distillée cristallisée**Energies :** piquant, amer / chauffant (légèrement) / piquant

KV - P + (en excès)

Tissus : plasma, sang, graisse, moelle, nerfs**Systèmes :** respiratoire, nerveux**Actions :** expectorant, décongestionnant, stimulant, antispasmodique, broncho-dilatateur, nervin, analgésique, antiseptique**Indications :** bronchite, asthme, coqueluche, congestion pulmonaire, hystérie, épilepsie, délire, insomnie, dysménorrhée, goutte, rhumatisme, congestion nasale, maux de tête dus aux sinus, problèmes oculaires, caries.**Précautions :** en excès, le camphre agit comme un poison narcotique, aggravant *Pitta* et *Vata*, à utiliser uniquement prescrit en faible dosage**Préparations :** infusion (froide, 15 g de cristaux dans 4 l d'eau) en prendre 150 ml, poudre (100 à 250 mg), huile médicinale

Le CAMPHRE augmente le *prana*, ouvre les sens et accroît la clarté d'esprit. Alors qu'en phytothérapie occidentale le camphre est utilisé seulement en usage externe sous forme d'huile, en Ayurvéda, il est utilisé en usage interne en petite quantité, sous forme d'infusion ou de poudre. Il est aussi appliqué sur les yeux, en petite quantité ; bien qu'il brûle dans un premier temps, il favorise les larmes, puis rafraîchit et nettoie les yeux. Une pincée de poudre de camphre est prise par voie nasale en cas de congestions, de maux de tête, pour attiser la perception. En usage externe, on le brûle comme encens durant les *pouja*, rites dévotionnels, afin de purifier l'atmosphère (sa qualité étant *sattvique*) et pour favoriser la méditation.

Le camphre est probablement l'huile médicinale la plus importante utilisée à travers le monde. Il agit efficacement dans l'huile de sésame ; prendre 30 g de poudre pour 500 ml d'huile. En tant que tel, il est un stimulant efficace et combat les irritations

des articulations et des douleurs musculaires. L'infusion de camphrier est mise à bouillir pour inhaler ses vapeurs, pour toute application respiratoire. Utiliser seulement le camphrier frais en usage interne, et non le synthétique que l'on trouve couramment dans le commerce.

CANNELLE

Cinnamomum zeylanicum ; Lauraceae

(A) Cinnamon

(S) *Twak*

(C) Gui

Parties utilisées : écorce**Energies :** piquant, doux, astringent / chauffant / doux

VK - P + (en excès)

Tissus : plasma, sang, muscles, moelle, nerfs**Systèmes :** circulatoire, digestif, respiratoire, urinaire**Actions :** stimulant, diaphorétique, carminatif, dépuratif, expectorant, diurétique, analgésique**Indications :** rhumes, congestion des sinus, bronchite, dyspepsie**Précautions :** *Pitta* élevé, saignement et hémorragie**Préparations :** infusion, décoction, poudre (500 mg à 1 g)

La CANNELLE est une plante efficace pour renforcer et harmoniser le flot de la circulation (*vyana vayu*). Elle est un diaphorétique et expectorant efficace en cas de rhume et de grippe et est particulièrement adaptée pour les constitutions faibles. Elle soulage les douleurs dentaires et les tensions musculaires. Elle tonifie le cœur, réchauffe les reins et stimule *Agni*. Comme le gingembre, elle est presque un remède universel et moins susceptible d'aggraver *Pitta* que le gingembre. Elle est une bonne boisson générale (sa qualité étant *sattvique*) pour la constitution *Vata*.

Elle constitue la base des Trois Aromates avec la cardamome et les feuilles de laurier. Ce mélange de trois aromates aide à stimuler la digestion, renforce *samana vayu*, et favorise l'absorption des médicaments. Ce mélange se trouve dans beaucoup de formules Ayurvédiques, telles que le *Trikatu* qui est composé de gingembre sec, de poivre noir et de *pippali*.

CARDAMOME *Elettaria cardamomum ; Zingiberaceae*

(A) Cardamom

(S) *Ela*

(C) Sha ren

Parties utilisées : graines**Energies :** piquant, doux / chauffant / piquant

VK - P + (en excès)

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs**Systèmes :** digestif, respiratoire, circulatoire, nerveux**Actions :** stimulant, expectorant, carminatif, stomachique, diaphorétique**Indications :** rhumes, toux, bronchite, asthme, enrouement, perte de goût, assimilation faible, indigestion**Précautions :** ulcère, *Pitta* élevé**Préparations :** infusion (ne pas faire bouillir), poudre (100 à 500 mg), décoction dans du lait

La CARDAMOME est l'un des meilleurs stimulants digestifs inoffensifs. Elle anime la rate, stimule *samana vayu*, attise *Agni* et élimine *Kapha* de l'estomac et des poumons. Elle stimule l'esprit et le cœur, conférant clarté et joie. Ajoutée au lait, elle neutralise sa propriété formant du mucus et élimine la toxicité de la caféine du café. Elle est *sattvique* et est particulièrement efficace pour ouvrir et calmer le flot du *prana* dans le corps.

La cardamome est efficace en cas de troubles nerveux digestifs des enfants ou dus à *Vata* élevé, et à cet égard, elle se combine bien avec le fenouil. Elle aide à arrêter les vomissements, les renvois et les régurgitations acides.

CARRAGHEEN *Chondrus crispus ; Algae*

(A) Irish moss

Parties utilisées : plante entière**Energies :** salé, doux, astringent / chauffant (légèrement) / douxVP - K ou *Ama* + (en excès)**Tissus :** plasma, muscle, graisse**Systèmes :** respiratoire, urinaire**Actions :** tonique nutritif, lénifiant, expectorant, émoullient**Indications :** toux, bronchite, tuberculose, inflammation des ganglions (thyroïde, lymphes, prostate), convalescence, débilité, vieillesse, peau sèche ou ridée**Précautions :** *Ama* élevé, congestion**Préparations :** infusion, décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), pâte

Le CARRAGHEEN et autres formes d'algues, telles que le varech ou la dulse (*Palmaria palmata*) sont des plantes nourrissantes efficaces pour les conditions de déficiences, la convalescence, la vieillesse, *Vata* élevé et l'insuffisance hormonale, notamment la faiblesse thyroïdienne. Elles sont reconstituantes et régénérantes pour *rasa*, le tissu élémentaire du corps (le plasma), en augmentant les fluides vitaux fondamentaux et les enrichissant de minéraux. Elles adoucissent et favorisent l'élimination des accumulations sèches d'*Ama* et de *Kapha* dans les poumons. En adoucissant et en nourrissant les ganglions, elles favorisent la réduction des inflammations. Elles sont efficaces en usage interne et externe pour adoucir les membranes et les régions de la peau asséchées ou enflammées.

En convalescence de maladies pulmonaires graves, faire cuire à feu doux 10 g de carragheen dans un demi litre d'eau, à prendre en deux fois, tous les jours.

CLOUS DE GIROFLE *Caryophyllus aromaticus ; Myrtaceae*

(A) Cloves

(S) *Lavanga*

(C) Ding xiang

Parties utilisées : bourgeons secs**Energies :** piquant / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : plasma, muscle, moelle, nerfs, appareil reproducteur**Systèmes :** digestif, respiratoire, lymphatique**Actions :** stimulant, expectorant, carminatif, analgésique, aphrodisiaque**Indications :** rhumes, toux, asthme, indigestion, maux de dent, vomissement, hoquet, laryngite, pharyngite, hypotension, impuissance

Précautions : conditions d'inflammation, hypertension, *Pitta* élevé
Préparations : infusion (ne pas faire bouillir), poudre (250 à 500 mg), décoction dans du lait

Les CLOUS DE GIROFLE sont aromatiques et sont un stimulant efficace pour les poumons et l'estomac. Ils dissipent les refroidissements et désinfectent le système lymphatique. Avec du sucre candi, ils sont efficaces contre les rhumes et la toux. L'huile essentielle est un puissant analgésique. Les clous de girofle sont légèrement aphrodisiaques. Ils sont très chauffants et leur effet énergétique peut être légèrement irritant, à cause de leur qualité *rajasique*.

CONSOUDE, GRANDE *Symphytum officinale ; Boraginaceae*
 (A) Comfrey

Parties utilisées : racines et feuilles

Energies : doux, astringent / rafraîchissant / doux

PV - K +

Tissus : plasma, sang, muscle, os, moelle, nerfs

Systèmes : respiratoire, digestif, circulatoire, nerveux

Actions : tonique nutritif, adoucissant, expectorant, émollient, vulnéraire, astringent, hémostatique

Indications : toux, infection des poumons, toux avec sang, hémorragie pulmonaire, ulcères gastro-intestinaux, sang dans les urines, diarrhée, dysenterie, entorses, fractures, blessures, plaies, furoncles

Précautions : œdème, malabsorption, obésité, *Ama* élevé

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), pâte

La CONSOUDE est un puissant tonique et vulnéraire ; les racines ont des propriétés toniques plus puissantes, tandis que les feuilles sont plus astringentes et anti-inflammatoires. Les racines de consoude sont un tonique nutritif et régénérant pour les poumons et les muqueuses. Elles s'utilisent dans la plupart des conditions où les muqueuses sont enflammées, saignantes ou dégénérantes. La consoude est l'un des meilleurs remèdes pour

promouvoir la croissance des tissus, intérieurement et extérieurement, pour guérir le corps entier après une maladie ou des blessures traumatiques.

Pour une action tonique et hémostatique, faire bouillir deux cuillères à café de poudre dans une tasse de lait. Pour une action expectorante, la combiner avec des épices chauffantes telles que le gingembre, les clous de girofle et la cardamome, car employée seule elle peut provoquer des congestions. Pour obtenir un tonique pulmonaire, l'utiliser avec les racines d'aunée. C'est un *rasayana* pour *Vata* et *Pitta*, pour les poumons, le plasma (*rasa dhātu*) et les os. C'est l'un des toniques les plus puissants pour promouvoir une nouvelle croissance des tissus.

CORIANDRE *Coriandrum sativum ; Umbelliferae*

(A) Coriander

(S) *Dhanyaka*

(C) Yan shi

Parties utilisées : fruit et plante fraîche (cilantro, persil chinois)

Energies : amer, piquant / rafraîchissant / piquant

PKV =

Tissus : plasma, sang, muscles

Systèmes : digestif, respiratoire, urinaire

Actions : dépuratif, diaphorétique, diurétique, carminatif, stimulant

Indications : urétrite, cystite, infection des voies urinaires, urticaire, éruptions cutanées, brûlures, maux de gorge, vomissement, indigestion, allergies, rhume des foins

Précautions : peu, excepté *Vata* élevé avec déficience des tissus nerveux

Préparations : infusion (froide ou chaude), poudre (250 à 500 mg), jus de coriandre fraîche

Les graines de CORIANDRE constituent un bon remède maison pour beaucoup de troubles *Pitta*, notamment ceux de l'appareil digestif et du système urinaire. Elles sont un agent digestif efficace pour les conditions *Pitta*, pour lesquelles la plupart des épices sont contre-indiquées ou utilisées avec précaution. Le jus

frais de la plante est efficace en usage interne pour les allergies, le rhume des foies et les éruptions cutanées. Prendre 1 cuillère à café 3 fois par jour, mais on peut aussi utiliser ce jus en usage externe pour les démangeaisons et les inflammations cutanées.

Avec des propriétés similaires, le cumin est un antidote pour les nourritures réchauffantes et piquantes (tomates, poivrons, piments). Le cumin accroît la digestion et l'assimilation, et est efficace pour les diarrhées et la dysenterie. Les graines de coriandre, de cumin et de fenouil sont apparentées et ont des propriétés semblables. Ces trois herbes sont souvent utilisées ensemble pour les troubles digestifs, principalement dus à *Pitta* élevé et elles sont utilisées ensemble dans de nombreuses formules pour favoriser l'assimilation des autres plantes.

CURCUMA *Curcuma longa* ; Zingiberaceae

(A) Turmeric

(S) *Haridra*

(C) Jiang huang

Parties utilisées : rhizome

Energies : amer, astringent, piquant / chauffant / piquant

K - PV + (en excès)

Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : digestif, circulatoire, respiratoire

Actions : stimulant, carminatif, dépuratif, vulnéraire, antibactérien

Indications : indigestion, mauvaise circulation, toux, aménorrhée, pharyngite, troubles cutanés, diabète, arthrite, anémie, blessures, contusions

Précautions : jaunisse aiguë, hépatite, *Pitta* élevé, grossesse

Préparations : infusion, décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g)

Le CURCUMA est un excellent antibiotique naturel et, en même temps, il renforce la digestion et aide à améliorer la flore intestinale. En tant que tel, il est un antibactérien efficace pour combattre les maladies ou la faiblesse chroniques. Non seulement il purifie le sang, mais il le réchauffe et stimule la formation de nouveaux tissus sanguins.

Le curcuma confère l'énergie de la Mère divine et assure la prospérité. Il est efficace pour nettoyer les *chakras* (*nadi-shodhana*), et pour purifier les canaux du corps subtil. Il aide à étirer les ligaments et dans ce but, il est efficace pour la pratique du *hata yoga*.

Le curcuma favorise un métabolisme approprié, corrigeant à la fois les excès et les déficiences. Il favorise la digestion des protéines.

En usage externe, il est utilisé avec du miel pour les entorses, les muscles froissés, les contusions ou les démangeaisons. Il est tonique pour la peau et, en usage interne, est pris en décoction dans du lait.

ECHINACEE *Echinacea angustifolia* ; Asteraceae

(A) Echinacea

Parties utilisées : racines

Energies : amer, piquant / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang

Systèmes : circulatoire, lymphatique, respiratoire

Actions : dépuratif, diaphorétique, antibactérien, antiviral, anti-septique, analgésique

Indications : conditions de toxicité sanguine, empoisonnement du sang, gangrène, eczéma, morsures ou piqûres empoisonnées, maladies vénériennes, inflammation de la prostate, infections, blessures, abcès.

Précautions : anémie, vertige, *Vata* élevé

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 mg à 1g), teinture

L'ECHINACEE est probablement la plante la plus détoxifiante en phytothérapie occidentale, et est un antibiotique naturel combattant les effets de la plupart des poisons. Elle nettoie le sang et le système lymphatique, catalyse l'action des globules blancs et aide à stopper la formation de pus et la putréfaction des tissus. En Ayurvêda, il est utilisé pour détruire *ama*.

Son usage est un peu semblable à celui de l'hydrastis. Alors que l'hydrastis agit davantage sur le système digestif, l'échinacée

a une action plus puissante sur le sang et les poumons, sur les rhumes, la grippe, etc. L'échinacée a une action moins réductrice que l'hydrastis et est ainsi préférable pour une action à long terme.

Pour les infections des poumons, elle se combine bien avec l'aunée, qui lui est apparentée. Si elle provoque des étourdissements ou des vertiges, elle peut être combinée avec la réglisse ou la guimauve. Contrairement à l'hydrastis, l'échinacée peut être utilisée en dosage normal, mais l'on doit veiller à utiliser une plante assez fraîche, celle-ci perdant de sa puissance en 6 mois voire moins, ce qui explique que la teinture est souvent préférable.

L'échinacée peut être utilisée en usage externe comme cataplasme ou en lavage contre les morsures toxiques ou les plaies infectieuses.

FENOUIL *Foeniculum vulgare* ; *Umbelliferae*

(A) Fennel seeds

(S) *Shatapushpa*, « ce qui possède cent fleurs »

(C) Xiao hue xiang

Parties utilisées : fruit (graines)

Energies : doux, piquant / rafraîchissant (légèrement) / doux

VPK =

Tissus : plasma, sang, muscles, moelle

Systèmes : digestif, nerveux, urinaire

Actions : carminatif, stomachique, stimulant, diurétique, antispasmodique

Indications : indigestion, faible agni, douleur abdominale, crampes ou gaz, miction difficile ou brûlante, coliques infantile

Précautions : plante généralement efficace pour toutes les constipations

Préparations : infusion, poudre (200 à 500 mg)

Les GRAINES DE FENOUIL sont l'une des meilleures plantes pour la digestion, renforçant *Agni* sans aggraver *Pitta*, stoppant les crampes et dissipant les flatulences. Elles peuvent être grillées après les repas ; prendre une cuillère à café, seules ou avec du sel de roche. Elles se combinent bien avec les graines de cumin

et de coriandre, formant trois épices rafraîchissantes. Les graines de fenouil sont excellentes pour la faiblesse digestive des enfants ou des personnes âgées. Elles calment les nerfs, leur arôme agit sur l'esprit et favorise la clarté d'esprit. Pour les problèmes urinaires, elles se combinent bien avec la coriandre. Le fenouil peut être utilisé pour les faiblesses digestives, dans lesquelles les épices chaudes, les poivres et les piments pourraient trop stimuler ou surchauffer.

Elles servent à enrayer l'action violente des purgatifs, et aident aussi à favoriser les menstruations et la lactation des femmes qui allaitent.

FENUGREC *Trigonella foenumgraecum* ; *Leguminosae*

(A) Fenugreek

(S) *Methi*

(C) Hu lu ba

Parties utilisées : graines

Energies : amer, piquant, doux / chauffant / piquant

VK - P +

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs, appareil reproducteur

Systèmes : digestif, respiratoire, urinaire, reproducteur

Actions : stimulant, tonique, expectorant, régénérant, aphrodisiaque, diurétique

Indications : dysenterie, dyspepsie, toux chronique, allergies, bronchite, grippe, convalescence, hydropisie, maux de dents, neurasthénie, sciatique, arthrite

Précautions : grossesse, peut provoquer un avortement, des saignements vaginaux, pitta élevé

Préparations : décoction, poudre (250 mg à 1 g), pâte, gruau

Le FENUGREC est une plante efficace pour la convalescence et la débilité, particulièrement celle de l'appareil nerveux, respiratoire et reproducteur. Pris sous forme de gruau, il accroît la production du lait et active la croissance des cheveux. Les graines écrasées et réduites en pâte sont utilisées en usage externe contre les furoncles, les ulcères et les plaies difficiles à guérir. Avec la valériane, il est un bon tonique nerveux. Il peut être ajouté aux

currys, comme épice favorisant la digestion. Les pousses de fenugrec sont des plantes médicinales pour l'indigestion, l'hypofonction du foie et la faiblesse séminale. Pour une action tonique, 1 cuillère à café de poudre, chauffée dans 240 ml de lait, à prendre quotidiennement.

FRAMBOISIER*Rubus spp. ; Rosaceae*

(A) Raspberry

Parties utilisées : feuilles**Energies :** astringent, doux / rafraîchissant / doux

PK - V + (en excès)

Tissus : sang, plasma, muscles, appareil reproducteur**Systèmes :** circulatoire, appareil reproducteur féminin, digestif**Actions :** astringent, dépuratif, tonique, hémostatiques, antiémétique**Indications :** diarrhée, dysenterie, grippe intestinale, vomissements, dysménorrhée, ménorragie, saignements utérins, prolapsus de l'utérus ou de l'anus, hémorroïdes, inflammation des muqueuses, plaies, blessures**Précautions :** le framboisier rouge américain a la bonne réputation de diminuer les fausses couches, mais les autres variétés sont connues pour provoquer les avortements ; *Vata* élevé ; constipation chronique.**Préparations :** infusion (froide ou chaude), poudre (250 mg à 1 g), pâte

Le FRAMBOISIER est une plante anti-*Pitta* efficace ayant une affinité avec le côlon et les organes reproducteurs féminins, dans lesquels il a un puissant pouvoir astringent et une légère action tonifiante. Il relève les prolapsus, soigne les hémorroïdes, tonifie les muscles du bas-ventre, adoucit les muqueuses et soulage les inflammations. C'est un doux astringent sans danger pour le mal de gorge, la diarrhée (il est efficace pour les enfants), la nausée, les brûlures d'estomac et les ulcères.

En tant que tonique utérin, il peut être associé à des toniques plus puissants tels que le *Shatavari*, en proportion de 1 pour 3. Pour les douleurs menstruelles, il s'associe bien avec les pétales

de roses et les fleurs d'hibiscus. En tant que douche astringente pour les inflammations utérines, les leucorrhées ou les descentes d'organes, il peut être mélangé à de petites quantités de myrrhe.

GENEVRIER*Juniperus spp. ; Coniferae*

(A) Juniper berries

(S) *Hapusha***Parties utilisées :** baies**Energies :** piquant, amer, doux / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : plasma, sang, muscles, graisse, os, moelle, nerfs**Systèmes :** urinaire, respiratoire, nerveux, digestif**Actions :** diurétique, diaphorétique, stimulant, carminatif, analgésique, désinfectant, bactéricide**Indications :** hydropisie, œdème, sciatique, lumbago, arthrite, rhumatisme, inflammation des articulations, diabète, faiblesse digestive, faiblesse du système immunitaire, dysménorrhée**Précautions :** néphrite aiguë, cystite, grossesse**Préparations :** infusion, poudre (250 à 500 mg), pâte

Les baies de GENEVRIER sont l'un des meilleurs diurétiques pour la constitution *Vata*, car elles chassent l'excès de *Vata* et améliorent la digestion. Elles sont aussi très efficaces pour *Kapha* mais peuvent aggraver *Pitta*, et doivent ainsi être utilisées avec d'autres diurétiques, après un examen adéquat. Elles sont souvent prises avec des diurétiques adoucissants, telles que la guimauve ou le *gokshura*, pour équilibrer leurs propriétés irritantes. En emplâtre, elles peuvent être appliquées en usage externe pour les douleurs et les inflammations de l'arthrite. Leur action purificatrice s'étend à l'aura et au corps subtil car elles favorisent non seulement la destruction des bactéries résistantes mais également les influences astrales négatives.

GENTIANE*Gentiana spp. ; Gentianaceae*

(A) Gentian

(S) *Kirata, Katuki, Trayamana* (plusieurs plantes amères sont utilisées comme équivalents, ainsi la nomenclature n'est pas totalement spécifique).

(C) Long dan cao

Parties utilisées : racines.**Energies :** amer / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, muscle, graisse**Systèmes :** circulatoire, digestif**Actions :** tonique amer, antipyrétique, dépuratif, antibactérien, Anthelminthique, laxatif**Indications :** fièvre, faiblesse après la fièvre, jaunisse, hépatite, hypertrophie du foie et de la rate, herpès génital, acné, éruptions, obésité, ulcère, plaies vénériennes, diabète, cancer.**Précautions :** grande faiblesse générale, nervosité, spasmes musculaires, *Vata* élevé.**Préparations :** décoction, poudre (250 à 500 mg)

La GENTIANE est une plante amère classique d'usage très répandu partout et un tonique amer typique. Comme la plupart des plantes amères, elle élimine *Ama* en cas de fièvres et d'inflammations. Elle est une plante puissante calmant l'hyperactivité du foie et de la rate et soigne les plaies et infections de la région génitale. Elle est efficace pour les ulcères de l'estomac et de l'intestin grêle. C'est l'une des meilleures plantes anti-*Pitta*.

Pour réduire la fièvre elle peut être prise en parties égales avec le gingembre sec et le poivre noir. Pour régulariser les fonctions du foie et de la rate, elle se combine bien avec l'aloès et peut être prise avec l'aloès en tant qu'*anupana*.

Toutefois, elle ne doit pas être utilisée en absence de fièvre et d'inflammation, ou en absence de *Pitta* élevé ou d'excès de graisse dans le corps. La digestion nerveuse de type *Vata* et l'hypoglycémie ne réagissent pas bien à la gentiane.

Elle est excellente pour les maladies modernes comme l'herpès génital et le cancer, notamment les maladies de nature *Pitta* ou les maladies profondément ancrées dans le sang et le foie.

GINGEMBRE

Zingiber officinale ; Zingiberaceae

(A) Ginger

(S) *Sunthi, Nagara* (sec), *Ardraka* (frais)

(C) Gan jiang (sec), Shen jiang (frais)

Parties utilisées : rhizome**Energies :** piquant, doux / chauffant / doux

VK - P +

Tissus : agit sur tous les tissus**Systèmes :** digestif, respiratoire**Actions :** stimulant, diaphorétique, expectorant, carminatif, antiémétique, analgésique**Indications :** refroidissement, grippe, indigestion, vomissement, éructation, douleur abdominale, laryngite, arthrite, hémorroïdes, maux de tête, maladies cardiaques**Précautions :** maladies inflammatoires de la peau, fièvres élevées, saignements, ulcères**Préparations :** infusion, décoction, poudre (250 à 500 mg), jus frais.

Le GINGEMBRE est certainement l'épice la meilleure et la plus sattuque de toutes. Il était appelé *vishvabhesaj*, « le remède universel ». En tant que tel, il était préparé en ajoutant du jus de gingembre frais au gingembre en poudre, le tout mélangé dans un mortier à l'aide d'un pilon jusqu'à ce qu'il devienne une confiture épaisse qui était ensuite roulée sous forme de pilules. La proportion du jus par rapport à la poudre était de 4 pour 1. Deux pilules de la taille d'un pois étaient prises 3 fois par jour. Avec du miel, le gingembre améliore *Kapha*, avec du sucre candi il améliore *Pitta*, avec du sel de roche, il améliore *Vata*.

Le gingembre sec est plus chaud et plus sec que le frais. Il est un meilleur stimulant et expectorant pour réduire *Kapha* et accroître *Agni*. Le gingembre frais est un meilleur diaphorétique, plus efficace pour les rhumes, la toux, les vomissements et pour les déséquilibres de *Vata*.

L'utilisation du gingembre est bien connue pour les maladies digestives et respiratoires. Le gingembre est également efficace pour les conditions d'arthrite et est un tonique pour le cœur. Il supprime les gaz, soulage les crampes de l'abdomen, y compris les crampes menstruelles dues au froid. En usage externe, sous forme de pâte, il est efficace contre les douleurs et les maux de tête.

GRENADIER*Punica granatum ; Lythraceae*

(A) Pomegranate

(S) *Dadima***Parties utilisées :** peau du fruit, écorce des racines, fruits**Energies :** astringent, amer (pelure et écorce des racines) ; doux, acide (fruit) / rafraîchissant / douxLa variété sucrée soulage les 3 *doshas*, la variété acide peut aggraver *Pitta* ; la grenade commune est la variété sucrée pouvant accroître *Ama*.**Tissus :** plasma, sang, muscle, moelle, nerfs**Systèmes :** digestif, circulatoire**Actions :** tonique astringent, dépuratif, hémostatique, Anthelmintique, réfrigérant, stomachique**Indications :** vers (ascarides, oxyures, spécialement ténias), maux de gorge, ulcères, colite, diarrhée, dysenterie, prolapsus du rectum ou du vagin, leucorrhée, conjonctivite, anémie, bronchite chronique, tuberculose**Précautions :** constipation**Préparations :** décoction, poudre (250 à 500 mg), jus frais, pâte

Le GRENADIER constitue toute une pharmacopée en lui-même. L'écorce des racines est un puissant vermifuge, prise en décoction avec quelques clous de girofle, suivi par un purgatif pris tous les 2 ou 3 jours pour éliminer les vers (un tel traitement peut continuer 10 jours ou plus). La peau du fruit est meilleure comme astringent et anti-inflammatoire pour les muqueuses. Le jus frais est un puissant tonique, notamment pour le sang et pour *Pitta*.

La peau du fruit réduite en poudre peut être utilisée en douche vaginale contre les leucorrhées ; la pâte peut être utilisée en usage externe pour les plaies, les ulcères et les hémorroïdes. Le jus est efficace pour améliorer la digestion et toutes les parties de la grenade ont des propriétés stomachiques, pouvant être augmentées avec de petites quantités de cannelle et de clous de girofle.

GUIMAUVE*Althea officinalis ; Malvaceae*

(A) Marshmallow

Parties utilisées : racines**Energies :** doux / rafraîchissant / douxVPK = (peut accroître *Kapha* ou *Ama* en excès)**Tissus :** plasma, sang, muscle, moelle, nerfs, appareil reproducteur**Systèmes :** respiratoire, urinaire, digestif, nerveux**Actions :** tonique nutritif, régénérant, adoucissant, expectorant, émoullient, diurétique, vulnéraire, laxatif**Indications :** toux, coqueluche, laryngite, bronchite, inflammation des reins et de la vessie, inflammation, infection ou saignement, éruption cutanée, mastite, malnutrition, brûlure, rhumatisme**Précautions :** malabsorption**Préparations :** décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), pâte

La GUIMAUVE contient de grandes quantités de mucilage de qualité excellente et est probablement la plante tonique nutritive la plus efficace (en usage interne), et l'émoullient adoucissant le plus efficace (en usage externe) de la phytothérapie occidentale. Elle est régénérante pour *Pitta*, pour les poumons et les reins et tonifie aussi *Vata*. Elle apaise les inflammations, adoucit la peau et les muqueuses et simultanément nettoie et restitue l'eau du corps. Elle favorise la guérison des plaies chroniques et des tissus nécrosés.

Grâce à sa puissante propriété de drainage, en usage externe, elle peut être appliquée en cataplasme pour combattre les inflammations et les infections. Pour une action régénérante, elle s'emploie en décoction dans du lait avec une petite quantité de gingembre. Pour une action tonique pulmonaire, elle s'associe bien avec la réglisse et les racines d'aunée. C'est une bonne plante apaisante et harmonisante pour toutes les formules diurétiques. Pour soulager la toux, elle s'associe bien avec le thym.

Les mauves sauvages peuvent s'employer de façon similaire, bien que des grandes racines soient nécessaires pour une action tonique plus puissante. Pour les plantes apparentées indiennes ou d'usage similaire, voir le *Bala*.

HIBISCUS ou ROSELLE *Hibiscus rosa-sinensis* ; *Malvaceae*

(A) Hibiscus flowers

(S) *Japa*, renforce la dévotion lors des *japa* ou répétition de *mantra*

Parties utilisées : fleurs

Energies : astringent, doux / rafraîchissant / doux

PK - V + (en excès)

Tissus : pang, plasma, muscles, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : circulatoire, reproducteur féminin, nerveux

Actions : dépuratif, hémostatique, réfrigérant, emménagogue, émoullient, antispasmodique

Indications : dysménorrhée, ménorragie, miction douloureuse, cystite, toux, fièvre, maladies vénériennes, toxines dans le sang

Précautions : refroidissements graves, *Vata* élevé

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 mg à 1 g)

Les fleurs d'HIBISCUS sont efficaces pour les troubles du premier et du deuxième *chakra*, tels que les problèmes de reins et du système reproducteur dus à la chaleur, à la congestion ou aux contractions. Elles constituent une boisson d'été efficace pour réduire la chaleur et la fièvre ; laisser infuser 7 g de fleurs dans un demi litre d'eau froide.

Les fleurs d'hibiscus sont consacrées à *Ganesh*, le dieu éléphant, dieu de la sagesse qui détruit tous les obstacles et accorde la réalisation de tous les buts et qui réside dans le 1^{er} *chakra* ou *chakra* de la base de la colonne vertébrale. Elles rendent les mantras fructueux, procurent des *siddhis* (*pouvoirs* occultes) et augmentent l'attention lors de la méditation. Elles jouent un rôle important dans les *pujas* (cérémonie de dévotion) et leur énergie est semblable à celle des fleurs de lotus et des pétales de roses. Elles s'associent bien avec les pétales de roses dans la plupart des objectifs.

Les fleurs d'hibiscus favorisent la purification du sang et du cœur, physiquement et spirituellement. Elles améliorent aussi l'as-

pect de la peau et la pousse des cheveux. Elles sont efficaces lors des menstruations difficiles, notamment lors des règles abondantes.

HYDRASTIS

Hydrastis canadensis ; *Ranunculaceae*

(A) Golden seal

Parties utilisées : rhizome

Energies : amer, astringent / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang

Systèmes : digestif, circulatoire, lymphatique

Actions : tonique amer, antipyrétique, dépuratif, antibiotique, antibactérien, antiseptique, laxatif

Indications : jaunisse, hépatite, diabète, obésité, ulcère, fièvre infectieuse, malaria, inflammation des ganglions et de la lymphe, hémorroïdes, eczéma, pyorrhée (écoulement de pus), ménorragie, leucorrhée

Précautions : émaciation, neurasthénie, vertiges, débilité chronique (l'usage prolongé doit être moins de 3 g par jour)

Préparations : décoction, poudre (100 à 500 mg), pâte (en usage externe)

L'HYDRASTIS est un antibiotique végétal, un agent antibactérien et antiseptique efficaces. Il élimine les champignons et les bactéries situés dans l'appareil gastro-intestinal et nettoie la flore intestinale. Sa puissante action détoxifiante s'étend à travers tout l'appareil circulatoire. Il calme et régularise les fonctions du foie et du pancréas, ainsi que le métabolisme du sucre et de la graisse, réduisant les toxines et l'excès de tissus corporels. Elle purifie les muqueuses et est efficace pour les conditions catarrheuses.

Néanmoins, il n'est pas une panacée pour toutes les maladies. Il a un impact négatif sur la bonne flore intestinale et possède beaucoup de contre-indications propres aux médicaments antibiotiques (il est toujours préférable de l'utiliser à leur place). Il est contre-indiqué dans les conditions de déficience, pour lesquelles une thérapie nourrissante est recommandée.



Pour les fièvres résistantes, il peut être associé avec des plantes chaudes comme le gingembre ou le poivre noir. Comme gargarisme astringent ou bain de bouche, il est utilisé avec la myrrhe.

C'est probablement la plante anti-*Pitta* la plus puissante disponible dans ce pays (Etats-Unis).

LIN *Linum usitatissimum* ; *Linaceae*

(A) Flaxseed

(S) *Uma*

Parties utilisées : graines

Energies : doux, astringent / chauffant / piquant

V - PK +

Tissus : plasma, sang, muscle, os

Systèmes : excrétoire, respiratoire

Actions : laxatif, émoullient, expectorant, tonique nutritif

Indications : asthme, bronchite chronique, pneumonie, constipation chronique, diarrhée, convalescence

Précautions : peut ne pas être assez puissant pour les constipations graves. Il peut augmenter la congestion dans le côlon.

Préparations : infusion, décoction, décoction dans du lait, pâte, poudre (250 mg à 1 g)

Les graines de LIN sont un bon tonique pour *Vata*, pour le côlon et les poumons. Elles renforcent les tissus pulmonaires et favorisent la guérison des membranes pulmonaires. Elles sont excellentes pour les troubles pulmonaires chroniques et dégénératifs. Elles contiennent des protéines naturelles et du calcium. Pour une action expectorante et émoulliente, elles se combinent efficacement avec le miel. Pour une action tonique pulmonaire, elles s'associent bien avec la réglisse. Elles possèdent des propriétés similaires à celles des graines de sésames, notamment pour tonifier les os et les organes reproducteurs. Comme laxatif, elles se différencient du psyllium en étant plus légères et plus chaudes, meilleures pour *Vata*, mais plus susceptibles d'aggraver *Pitta*. Pour lutter contre la constipation, prendre en infusion chaude, 1 cuillère à café à 2 cuillères à soupe pour 240 ml (selon la puissance désirée) au coucher.



En usage externe, elles forment un bon emplâtre pour les parties ulcérées et enflammées, car elles aident à dilater les vaisseaux sanguins et à détendre les tissus.

LUZERNE

Medicago sativa ; *Leguminosae*

(A) Alfalfa

Parties utilisées : plante entière

Energies : astringent, doux / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang

Systèmes : circulatoire, urinaire

Actions : dépuratif, diurétique, antipyrétique, hémostatique

Indications : ulcères, oedèmes, arthrite, déficience en vitamines ou minéraux

Précautions : *Vata* élevé

Préparations : infusion, poudre (250 mg à 1 g)

La LUZERNE est un complément naturel en minéraux et vitamines. Elle contient des minéraux organiques tels que le calcium, le magnésium, le phosphore, et le potassium, et presque toutes les vitamines connues. La luzerne est aussi très riche en chlorophylle. En tant que telle, elle se combine bien avec d'autres compléments naturels tels que le pissenlit, la prêle des champs, l'ortie et le persil.

Elle n'est cependant pas entièrement tonique ou nutritive, au sens Ayurvédique, car par elle-même, elle ne procure pas vraiment de substances pour construire les tissus. Son action est nettoyante et détoxifiante. Elle a un effet asséchant qui peut aggraver *Vata* et accroître l'amaigrissement. Pour de telles personnes, il est préférable de l'utiliser temporairement ou de l'équilibrer avec davantage de toniques nutritifs.

Elle est un léger purifiant sanguin et est en général une bonne boisson pour les constitutions *Pitta* (et aussi, à un moindre degré, pour les constitutions *Kapha*).

MENTHE

Mentha spp. ; Labiatae

(A) Mint

(S) *Phudina*

(C) Ba he

Parties utilisées : plante**Energies :** piquant / rafraîchissant (légèrement) / piquant

PK - V + (en excès)

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs**Systèmes :** respiratoire, digestif, nerveux, circulatoire**Actions :** stimulant, diaphorétique, carminatif, nervin, analgésique**Indications :** rhumes, fièvre, maux de gorge, laryngite, maux d'oreille, indigestion, agitation nerveuse, maux de tête, dysménorrhée**Précautions :** refroidissements graves, neurasthénie**Préparations :** infusion (ne pas faire bouillir), poudre (250 à 500 mg)

Les trois MENTHES principales ; la menthe poivrée, la menthe verte et la menthe des prés (*Mentha arvensis*, qui est la plus courante en Inde et aussi une variété sauvage originaire de l'Ouest des Etats-Unis). Ces trois menthes ont une légère action apaisante sur les nerfs et la digestion, aidant à détendre le corps et à clarifier l'esprit et les sens, ce qui leur vaut une popularité et une utilisation très répandue. Ce sont des diaphorétiques doux et rafraîchissants pour les rhumes courants, les gripes et leurs complications. La menthe poivrée est la plus stimulante et la plus efficace pour améliorer la digestion. La menthe verte est plus relaxante avec une meilleure action diurétique (par exemple pour combattre les inflammations urinaires). La menthe des prés a des propriétés antispasmodiques plus puissantes, pour les menstruations difficiles, par exemple. D'autres menthes, comme la cataire, ont des propriétés similaires, mais toutes les menthes ne sont pas rafraîchissantes. Certaines, telles que le thym, sont réchauffantes. Mais la plupart ne sont pas excessivement chauffantes ou rafraîchissantes.

Les menthes contiennent de grandes quantités de l'élément éther, dont l'effet est adoucissant, rafraîchissant, clarifiant et dilatatant. Par leur nature éthérée, elles aident à soulager les tensions et les congestions mentales et émotionnelles. Leur nature est *sattvique*. Leur action est modérée et donc pas assez puissante pour les affections graves ou aiguës. Elles sont généralement utilisées comme auxiliaires avec d'autres plantes en tant qu'agent harmonisant ou *anupanas*.

MENTHE POULIOT

Mentha pulegium ; Labiatae

(A) Pennyroyal

Parties utilisées : plante**Energies :** piquant / chauffant / piquant

VK - P + (en excès)

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs**Systèmes :** appareil reproducteur féminin, circulatoire, nerveux, respiratoire**Actions :** emménagogue, stimulant, carminatif, antispasmodique, Anthelminitique, antivenimeux**Indications :** aménorrhée, crampes menstruelles, hystérie, nervosité, maux de tête, rhumes, fièvres**Précautions :** grossesse, saignements utérins**Préparations :** infusion, poudre (250 à 500 mg), huile médicinale

La MENTHE POULIOT nettoie les canaux du système nerveux et de l'appareil reproducteur féminin. Elle provoque ainsi les menstruations, soulage les spasmes, élimine les obstructions de *Vata*. Elle réchauffe l'utérus et détend les muscles utérins.

Elle agit efficacement sur les menstruations retardées suite une exposition au froid ou à un choc. A cet effet, elle se combine bien avec le gingembre et l'armoise. Par exemple, laisser infuser 7 g de menthe pouliot avec 1 cuillère à café de gingembre réduit en poudre dans un demi litre d'eau pendant 20 minutes, à prendre avant les repas, pour faire venir les menstruations. Sa qualité est *sattvique*, elle clarifie l'esprit et aide à transmuter l'énergie sexuelle féminine.

En usage externe, l'huile a un effet répulsif sur les insectes et possède des propriétés anti-venimeuses.

MERISIER*Prunus spp. ; Rosaceae*

(A) Wild cherry bark

(S) *Padmaka***Parties utilisées :** écorce interne**Energies :** amer, astringent / rafraîchissant / doux

PK - V+ (en excès)

Tissus : plasma, sang, muscle, moelle, nerfs**Systèmes :** respiratoire, nerveux, circulatoire, digestif**Actions :** expectorant, antispasmodique, dépuratif, digestif**Indications :** toux, coqueluche, spasmes bronchiaux, palpitations, problèmes cutanés, inflammation des yeux**Précautions :** peu nombreuses, *Vata* élevé**Préparations :** décoction, poudre (250 à 500 mg), sirop pour la toux

Diverses variétés de MERISIERS (cerisier sauvage), de noyaux d'abricots et d'amandes amères sont d'efficaces expectorants et agents antitussifs, en grande partie par leur présence d'acides hydrocyaniques. Ils sont toxiques en grande quantité. Ils nettoient et décongestionnent les poumons et le système lymphatique. Les espèces rafraîchissantes, telles que l'écorce de merisier, étendent cette action nettoyante au sang. Les noyaux d'abricots et les amandes amères, ayant une propriété huileuse par le fait d'être des noyaux, ont cependant une énergie chauffante, tout en étant adoucissants, émoullients et laxatifs. Ils soulagent la toux provenant des rhumes, mais n'ont qu'une action modérément efficace contre les toux chroniques. C'est cette action nettoyante et expectorante qui pousse à utiliser les noyaux d'abricots dans les thérapies pour combattre le cancer.

MYRRHE*Commiphora myrrha ; Burseraceae*

(A) Myrrh

(S) *Bola*

(C) Mu yao

Parties utilisées : résine**Energies :** amer, astringent, piquant, doux / chauffant / piquant
KV - P + (en excès)**Tissus :** agit sur tous les tissus**Systèmes :** circulatoire, reproducteur, nerveux, lymphatique, respiratoire**Actions :** dépuratif, emménagogue, astringent, expectorant, antispasmodique, régénérant, analgésique, antiseptique**Indications :** aménorrhée, dysménorrhée, ménopause, toux, asthme, bronchite, arthrite, rhumatisme, blessures traumatiques, surfaces ulcérées, anémie, pyorrhée**Précautions :** *Pitta* élevé**Préparations :** infusion, poudre (250 mg à 1 g), comprimés, pâte

La MYRRHE est l'une des substances les plus renommées et anciennes pour prévenir la dégénérescence, renversant le processus de vieillissement et régénérant le corps et l'esprit. Elle est étroitement apparentée au *guggulu* de la médecine ayurvédique et est un important *rasayana* (régénérant). De même, la myrrhe est un régénérant pour *Vata* et *Kapha*, mais elle agit plus spécifiquement sur le sang et l'appareil reproducteur féminin ; le *guggulu* a une action plus puissante sur les nerfs. La myrrhe aide à éliminer le vieux sang stagnant de l'utérus et favorise la croissance de nouveaux tissus. Elle active la guérison des plaies et des blessures, tout en arrêtant la douleur. Elle aide à exprimer les émotions réprimées et son action purifiante s'étend au corps subtil.

La myrrhe possède de véritables pouvoirs toniques, stimulants et régénérants, avec de puissants effets détoxifiants. En tant que telle, elle est plus puissante et plus équilibrée que l'hydrastis et autres détoxifiants amers qui affaiblissent le corps à long terme. Elle n'est pourtant pas aussi efficace que ces dernières dans les conditions aiguës.

L'encens, *Boswellia carterii*, a des propriétés très similaires, mais son action est légèrement plus puissante sur les poumons et le système nerveux.



Pour une action tonique générale pour *Vata* et *Kapha* ou pour l'appareil reproducteur féminin, prendre 2 capsules de myrrhe (de taille « 00 »), 3 fois par jour.

NOIX DE MUSCADE *Myristica fragrans ; Myristicaceae*

(A) Nutmeg

(S) *Jatiphala*

(C) Rou dou kou

Parties utilisées : fruits (graines)

Energies : piquant / chauffant / piquant

VK - P +

Tissus : plasma, muscle, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : digestif, nerveux, reproducteur

Actions : astringent, carminatif, sédatif, nervin, aphrodisiaque, stimulant

Indications : malabsorption, douleur et distension abdominale, diarrhée, dysenterie, gaz intestinaux, insomnie, troubles nerveux, impuissance

Précautions : grossesse, *Pitta* élevé

Préparations : infusion (ne pas faire bouillir), décoction dans du lait, poudre (250 à 500 mg)

La NOIX DE MUSCADE est l'une des meilleures épices pour augmenter l'absorption, notamment dans l'intestin grêle. A cet égard, elle agit efficacement avec la cardamome et le gingembre. Prise avec du babeurre, elle améliore l'absorption et stoppe la diarrhée. Elle favorise la réduction de *Vata* élevé dans le côlon et dans le système nerveux. Elle est l'un des meilleurs remèdes pour calmer l'esprit. A cet effet, prendre 500 mg de noix de muscade dans du lait chaud au coucher, pour favoriser un sommeil profond. Elle est cependant de qualité *tamasique*, un peu comme les graines de pavot et, en excès, elle accroît la lenteur d'esprit.

Elle est efficace pour l'incontinence urinaire et l'éjaculation précoce. Elle sert aussi à soulager les spasmes musculaires, notamment dans l'abdomen.



ORME ROUGE

Ulmus fulva ; Ulmaceae

(A) Slippery elm

Ulmus rubra

Parties utilisées : écorce interne

Energies : Doux / rafraîchissant / doux

VP - K et *Ama* +

Tissus : essentiellement le plasma

Systèmes : respiratoire, digestif

Actions : tonique nutritif, adoucissant, expectorant, émollient, astringent léger

Indications : débilité, convalescence, ulcères, hyperacidité, éruptions cutanées, brûlure, hémorragie pulmonaire, faiblesse pulmonaire

Précautions : congestion pulmonaire grave, œdème, *Kapha* élevé, *Ama* élevé

Préparations : décoction, poudre (500 mg à 2 g), poudre, gruau, pâte, décoction dans du lait

L'ORME ROUGE est un aliment extrêmement nutritif et tonique pour la déficience tissulaire. Il aide à reconstruire le plasma et à restaurer les muqueuses, notamment des poumons et de l'estomac. En tant que tel, il est efficace pour guérir les affections pulmonaires chroniques, les tissus pulmonaires déshydratés, la sécheresse dans les poumons, et pour adoucir et soigner les muqueuses et les parties de la peau ulcérées.

L'orme rouge étant lourd, il peut être difficile à digérer et provoquer des congestions. Il est donc préférable de l'associer avec de petites quantités d'épices telles que la cannelle, les clous de girofle, le gingembre ou de l'adoucir avec du miel. Pour une action tonique, il peut être pris en décoction dans du lait, ou avec des racines de consoude et un peu de réglisse. Contre l'ulcération et l'hyperacidité, il peut être associé avec de petites quantités de plantes stomachiques amères telles que la gentiane. En usage externe, la pâte peut être utilisée pour soulager les brûlures, soulager les inflammations et guérir les tissus endommagés.

PATIENCE SAUVAGE

Rumex crispus ; Polygonaceae

(A) Yellow dock

(S) *Amla vetasa***Parties utilisées :** racines**Energies :** amer, astringent / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang**Systèmes :** circulatoire, urinaire, lymphatique**Actions :** dépuratif, astringent, laxatif, antipyrétique**Indications :** conditions de toxicité sanguine, éruptions cutanées, inflammation des ganglions, tumeurs glandulaires, maladies vénériennes, hémorroïdes, acidité stomacale**Précautions :** émaciation, *Vata* élevé**Préparations :** décoction, poudre (250 à 500 mg)

La PATIENCE SAUVAGE est un bon nettoyeur général du sang et de la lymphe, des *rasa* et *rakta dhatus* ; elle est efficace pour la plupart des conditions toxiques du système circulatoire. Elle est une plante majeure pour réduire *Pitta* élevé, elle soulage les chaleurs toxiques et élimine les infections tout en réduisant les douleurs et les inflammations. Elle contient de grandes quantités de fer et peut favoriser la régénération du sang, mais principalement pour les types d'anémie *Pitta* dans lesquelles la bile appauvrit le sang. Dans les formes d'anémie *Vata*, avec du froid et de la sécheresse dans le sang, elle provoque seulement une plus grande faiblesse. Le Patience sauvage a aussi une grande valeur pour nettoyer et améliorer la circulation cérébrale.

Elle est apparentée aux racines de rhubarbe, également appelées *amla vetasa* en Sanskrit, qui partagent ses propriétés, mais qui sont des purgatifs plus puissants. Combinées avec d'autres plantes, elles sont utilisées efficacement pour les purgations thérapeutiques (*virechana*), coupant l'accumulation de *Pitta* à la racine.

PAVOT OFFICINAL

Papaver spp. ; Papaveraceae

(A) Poppy seed

(S) *Ahiphena*, « poison du serpent », pour ses propriétés narcotiques

(C) Ying su qiao

Parties utilisées : graines (non narcotiques)**Energies :** piquant, astringent, doux / chauffant / doux

VK - P +

Tissus : plasma, sang, muscle, os, moelle, nerfs**Systèmes :** nerveux, digestif, respiratoire, circulatoire**Actions :** astringent, carminatif, antispasmodique, sédatif, analgésique**Indications :** diarrhée, dysenterie, diarrhée infantile, douleur abdominale, malabsorption, toux, insomnie, douleur nerveuse**Précautions :** gastrite, colite, *Pitta* élevé**Préparations :** infusion, poudre (250 mg à 1 g)

Les graines de PAVOT ont des propriétés semblables à celles de la noix de muscade et sont souvent utilisées ensemble. Elles sont de bons astringents pour les intestins et possèdent des propriétés carminatives et stomachiques, accroissant ainsi *Agni* tout en améliorant l'absorption. Elles sont efficaces pour les troubles digestifs nerveux des enfants ou pour les types *Vata* élevé. Elles renforcent les villosités de l'intestin grêle. Comme épices, elles ont une action antidote contre les gaz intestinaux produits par les légumineuses.

Leur qualité est *tamasique*. Elles induisent le sommeil et, à long terme, affaiblissent les capacités intellectuelles et peuvent entraver la conscience, bien qu'elles aident à calmer les déséquilibres psychologiques de *Vata* élevé. Pour une action nerveuse, elles peuvent être associées à la valériane.

Faire cuire à feu doux 7 g de graines de pavot dans un demi litre d'eau avec 1 cuillère à café de noix de muscade et 1 cuillère à café de gingembre en poudre. A prendre 3 fois par jour immédiatement après les repas pour faciliter la digestion d'origine nerveuse. Prendre une tasse au coucher pour favoriser le sommeil.

PERSIL

Petroselinum spp. ; Umbelliferae

(A) Parsley

Parties utilisées : plante, racines, graines

Energies : piquant, amer (plante) ; doux, amer (racines) / chauffant (légèrement) / piquant

KV - P + (en excès)

Tissus : plasma, sang, muscles

Systèmes : urinaire, digestif, reproducteur féminin

Actions : diurétique, lithotriptique, emménagogue, laxatif, carminatif, antispasmodique

Indications : hydropisie, œdème, glandes enflées, seins enflés, aménorrhée, dysménorrhée, calculs biliaires, calculs rénaux, lombago, sciatique

Précautions : inflammation aiguë des reins ou de l'appareil reproducteur féminin, *Pitta* élevé

Préparations : infusion (plante et graines), décoction (racines), jus (plante), poudre (250 à 500 mg)

Le PERSIL est riche en sels minéraux, vitamines et fer et est donc un bon complément nutritionnel. Il est aussi un diurétique efficace, légèrement chauffant, pouvant être utilisé dans de nombreuses conditions de refroidissement et de faiblesse, dans lesquelles la plupart des autres diurétiques sont contre-indiqués. Il est un emménagogue efficace qui provoque les menstruations, soulage les crampes prémenstruelles et les maux de tête et dissipe la rétention d'eau prémenstruelle de l'abdomen, des jambes et de la poitrine. Il aide aussi à dissoudre les calculs rénaux et biliaires. Toutefois, compte tenu de son énergie chauffante, il doit être utilisé avec précaution dans les cas d'inflammation et d'irritation des reins. Pour de telles conditions, on l'équilibre en l'associant avec la guimauve. Il est efficace pour *Kapha* élevé et l'obstruction de *Vata*.

Le jus frais, 2 cuillères à café, peut se prendre quotidiennement pour tonifier les reins et l'utérus. Le persil a une action similaire à celle des baies de genévrier, mais plus douce.

PIMENT DE CAYENNE

Capsicum annuum ; *Solanaceae*

(A) Cayenne pepper

(S) *Marichi-phalam*, « fruit du soleil », comme le poivre noir (*marich*) ; il contient une grande quantité d'énergie solaire

Parties utilisées : fruit

Energies : piquant / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : plasma, sang, une certaine action sur la moelle, les nerfs et l'appareil reproducteur

Systèmes : digestif, circulatoire, respiratoire

Actions : stimulant, diaphorétique, expectorant, carminatif, dépuratif, hémostatique, anthelmintique

Indications : indigestion, *Ama*, assimilation faible, distension abdominale, vers, congestion des sinus, refroidissements chroniques, mauvaise circulation

Précautions : ulcères, gastrite, entérite, toute condition inflammatoire de l'appareil intestinal, irritant pour les muqueuses

Préparations : infusion, poudre (dosage faible, de 100 à 500 mg)

Selon l'Ayurvéda, le PIMENT DE CAYENNE n'est pas une panacée bien qu'il soit un remède précieux. Il est un puissant stimulant pour la circulation et la digestion et dissipe efficacement le froid interne et externe. Il est un aliment pour *Agni*. Le piment de Cayenne peut cependant aggraver les conditions inflammatoires. Bien qu'il ne doive pas être utilisé sans discernement, il accroît les propriétés de nombreuses autres plantes.

Le piment de Cayenne a une forte action hémostatique et peut s'utiliser en cas d'urgence pour arrêter une hémorragie. L'usage à long terme du piment de Cayenne peut cependant provoquer des saignements ou hémorragies par ses propriétés chauffantes. Il est utile en cas de faiblesse cardiaque ou pour réanimer lors des crises cardiaques, mais il peut aussi aggraver *Pitta* élevé qui provoque des crises cardiaques.

Le piment de Cayenne s'utilise avec d'autres plantes pour toute action stimulante requise. Il est particulièrement efficace pour brûler les toxines du côlon. Ses propriétés sont similaires à celles du poivre noir, mais il a une action plus puissante lorsqu'il est utilisé à court terme et plus faible, à long terme. Sa qualité est *rajasique*, et peut ainsi accroître les troubles mentaux lorsqu'il est utilisé en excès.

PISSENLIT

Taraxacum officinale ; Asteraceae

(A) Dandelion

(C) Pu gong yin

Parties utilisées : racines, plante**Energies :** amer, doux / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang**Systèmes :** circulatoire, digestif, urinaire, lymphatique**Actions :** dépuratif, diurétique, lithotriptique (dissout les calculs urinaires), laxatif, tonique amer**Indications :** problème hépatique, jaunisse, calculs biliaires, congestion de la lymphe, plaies au sein, cancer du sein, hépatite, diabète, ulcère, œdème, ulcère**Précautions :** *Vata* élevé**Préparations :** décoction de racines, poudre (250 mg à 1 g) pâte

Le PISSENLIT est une plante détoxifiante pour les conditions *Pitta* et *ama*. Il est spécifique pour les problèmes de la poitrine et des glandes mammaires, des plaies, des tumeurs, des kystes, pour stopper la lactation, pour l'inflammation des glandes lymphatiques. Il nettoie et purifie le foie et la vésicule biliaire, et élimine la stagnation de *Pitta* et de la bile.

Les RACINES DE PISSENLIT s'associent efficacement avec les racines de chicorée ou de bardane donnant lieu à une boisson anti-*Pitta*. Faire cuire à feu doux 7 g de chaque plante dans un demi litre d'eau pendant 20 minutes, à prendre 3 fois par jour aux repas. Le pissenlit a des propriétés similaires à celles de la plante indienne *blringaraj*, qui est un tonique et un nervin encore plus puissant, et qui peut se substituer à lui. Le pissenlit est efficace pour se désintoxiquer de la nourriture carnée, et d'un excès d'aliments gras et frits.

POIVRE NOIR

Piper nigrum ; Piperaceae

(A) Black Pepper

(S) *Marich*, désignant le soleil, dû à sa grande teneur en énergie solaire.

(C) Hu Jiao.

Parties utilisées : fruit**Energies :** piquant / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : plasma, sang, graisse, moelle, nerfs**Systèmes :** digestif, circulatoire, respiratoire**Actions :** stimulant, expectorant, carminatif, fébrifuge, anthelmintique**Indications :** indigestion chronique, toxines dans le côlon, dégénérescence du métabolisme, obésité, congestion des sinus, fièvre et fièvre intermittente, extrémités froides.**Précautions :** conditions inflammatoires des organes digestifs, *Pitta* élevé**Préparations :** infusion, poudre (100 à 500 mg), décoction dans du lait, *ghî* médicinal.

Le POIVRE NOIR est l'un des stimulants digestifs les plus puissants. Il brûle *Ama* et nettoie l'appareil digestif (stimulant *Agni* pour détruire les toxines et digérer la nourriture). Le poivre noir peut être utilisé par voie nasale sous forme de *ghî* médicinal pour apaiser la congestion des sinus, les maux de tête et même les crises d'épilepsie. C'est un bon antidote contre la nourriture froide, comme les concombres, et il contrecarre la consommation excessive d'aliments crus et de salades. En usage externe, il aide à faire mûrir les furoncles et favorise la suppuration. Préparé dans le *ghî*, il guérit les régions enflammées, telles que l'urticaire et l'érysipèle (inflammation de la peau par streptocoques). Avec du miel, il est un puissant expectorant qui élimine le mucus, desséchant les sécrétions. Utilisé en excès, le poivre noir peut être irritant à cause de sa qualité *rajasique*.

PRELE

Equisetum spp. ; Equisetaceae

(A) Horsetail

(C) Mu ze

Parties utilisées : plante**Energies :** amer, doux / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, graisse, os

Systèmes : urinaire, respiratoire

Actions : diurétique, lithotriptique, diaphorétique, dépuratif, hémostatique

Indications : œdème, néphrite, urètre enflammé, calculs rénaux, calculs biliaires, ulcères d'estomac, fractures osseuses, ménorragie, maladies vénériennes

Précautions : *Vata* élevé, constipation, peau sèche

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 à 500 mg), pâte

La PRELE est un diurétique et un purificateur sanguin efficace. Elle est une bonne plante en général pour les conditions de *Pitta* élevé. Elle a une action puissante pour dissoudre les calculs des reins, de la vessie et de la vésicule biliaire. Cette plante a cependant une action abrasive et irritante, et ne doit pas être prise pendant une longue période sans surveillance appropriée. La prêle favorise la guérison des fractures osseuses et apporte des nutriments aux tissus osseux. Elle nettoie et éclaircit les yeux et désintoxique le sang. Elle est aussi efficace pour les fièvres infectieuses et la grippe.

La prêle a des propriétés semblables à celles des graines de bardane et peut être utilisée en usage externe comme emplâtre ou bain pour les inflammations cutanées. Elle élimine *Pitta* et les émotions chaudes du système nerveux et de l'esprit.

PSYLLIUM

Plantago psyllium ; Plantaginaceae

(A) Psyllium

(S) *Snigdhajira*

Parties utilisées : graines, enveloppe des graines

Energies : doux, astringent / rafraîchissant / doux

PV - K et *Ama* +

Tissus : plasma, sang

Systèmes : excrétoire, digestif

Actions : laxatif, adoucissant, émoullient, astringent, expectorant

Indications : constipation chronique, diarrhée et dysenterie chroniques, colite, catarrhe, inflammation de l'urètre, cystite, gastrite, ulcères

Précautions : peut entraîner de la congestion et la stagnation des aliments dans l'appareil gastro-intestinal

Préparations : infusion, poudre (500 mg à 2 g), pâte

Les graines de PSYLLIUM constituent probablement le meilleur laxatif lubrifiant. Prendre entre 1 cuillère à café à 15 g de graines dans de l'eau, selon la gravité de la condition. Ne pas laisser tremper. Les graines, avec leur mucilage, gonflent dans le côlon, ayant pour effet d'absorber les bactéries et les toxines, d'apaiser l'inflammation des muqueuses et d'humidifier les zones sèches. Les graines de psyllium peuvent néanmoins entraîner des coliques. Elles peuvent être remplacées par les enveloppes de psyllium, supérieures du point de vue médicinal, ou bien être équilibrées avec du gingembre ou du fenouil. La propriété lourde du psyllium tend à diminuer *Agni*, et pour un usage prolongé, il est recommandé de l'équilibrer avec un stimulant digestif.

Le psyllium peut se prendre avec du babeurre en cas de diarrhée, et dans du lait chaud en cas de constipation. Grâce à son action adoucissante, la poudre peut être utilisée en usage externe comme cataplasme pour combattre les irritations cutanées et les douleurs rhumatismales.

REGLISSE

Glycyrrhiza glabra ; Leguminosae

(A) Licorice

(S) *Yashti Madhu*, « bâton de miel »

(C) Gan cao

Parties utilisées : racines

Energies : doux, amer / rafraîchissant / doux

VP - K + (à long terme)

Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : digestif, respiratoire, nerveux, reproducteur, excrétoire

Actions : adoucissant, expectorant, tonique, régénérant, laxatif, sédatif, émétique

Indications : doux, rhumes, bronchite, maux de gorge, laryngite, ulcère, hyperacidité, miction douloureuse, douleur abdominale, fragilité, débilité générale

Précautions : *Kapha* élevé, œdème ; inhibe l'assimilation du calcium et du potassium, ne pas utiliser en cas d'ostéoporose, d'hypertension (augmente l'eau autour du cœur)

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 à 500 mg), *ghî* médicinal

La REGLISSE est un expectorant efficace qui aide à liquéfier le mucus et facilite son expulsion du corps. En dose élevée, c'est un émétique efficace éliminant *Kapha* des poumons et de l'estomac. C'est un léger laxatif, qui adoucit et tonifie les muqueuses, soulage les spasmes musculaires et diminue les inflammations. Son goût masque l'odeur désagréable d'autres plantes et aide à harmoniser leurs qualités. Elle combat la chaleur et la sécheresse et réduit la toxicité.

Pour les rhumes et les problèmes respiratoires, elle se combine bien avec le gingembre frais. Elle est un tonique dentaire prise avec le gingembre et la cardamome. C'est une nourriture régénérante et reconstituante. De qualité *sattvique*, elle calme le mental et élève l'esprit. Elle nourrit le cerveau et accroît le fluide crânien et cérébro-spinal, favorisant la satisfaction et l'harmonie. Elle améliore la voix, la vision, les cheveux, le teint et procure de la force.

RHUBARBE

Rheum spp. ; Polygonaceae

(A) Rhubarb

(S) *Amla-vetasa*

(C) Da huang

Parties utilisées : racines

Energies : amer / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, graisse

Systèmes : excrétoire, digestif

Actions : purgatif, dépuratif, hémostatique, antipyrétique, anthelmintique

Indications : constipation (notamment avec fièvre, ulcères ou infections), diarrhée et dysenterie (type *Pitta*), jaunisse, problèmes hépatiques, inflammations cutanées

Précautions : grossesse, diarrhée chronique, refroidissement, utiliser avec précautions sur les hémorroïdes (n'est pas efficace pour les types *Vata*)

Préparations : infusion, poudre (1 g comme laxatif, 3 g comme purgatif)

La RHUBARBE est l'une des meilleures plantes purgatives. Elle est plus puissante que les graines de lin ou le *triphala* mais est plus douce que le séné. Elle a un effet secondaire astringent qui protège la tonicité du côlon. Elle est efficace pour toutes sortes de constipation et pour les diarrhées chaudes, humides et fébriles. Pour les patients affaiblis ou âgés, ayant une grande sécheresse dans le côlon, elle peut être combinée avec de la réglisse et des fibres laxatives de saveur douce comme le psyllium ou les graines de lin. Etant donné qu'elle a tendance à provoquer des coliques, elle doit s'utiliser avec une plante carminative comme le gingembre ou les graines de fenouil ; 4 parts de rhubarbe pour une part de gingembre, par exemple.

La rhubarbe purge le corps de *Pitta*, de la bile, d'*Ama*, de la nourriture stagnante et du sang stagnant. Elle favorise l'amaigrissement et élimine la graisse. Elle est légèrement écoeurante et il est donc préférable de la prendre en capsules. La rhubarbe est un remède efficace et sans danger pour les enfants car elle entraîne rarement des irritations lorsqu'elle est bien dosée. Son action est renforcée lorsqu'elle est prise avec du sel de la source Ems.

ROSE

Rosa spp. ; Rosaceae

(A) Rose flowers

(S) *Shatapatri*

(C) Yeu ji hua

Parties utilisées : fleurs

Energies : amer, piquant, astringent, doux / rafraîchissant / doux
VPK = (peut accroître *Kapha* et *Ama* en excès)

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : circulatoire, reproducteur féminin, nerveux

Actions : dépuratif, emménagogue, réfrigérant, nervin, carminatif, laxatif, astringent

Indications : aménorrhée, dysménorrhée, hémorragie utérine, inflammation des yeux, vertiges, maux de tête, maux de gorge, amygdales hypertrophiées

Précautions : *Kapha* élevé

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 mg à 1 g), eau de rose

Les pétales de ROSE sont particulièrement efficaces pour réduire *Pitta*. Ils soulagent la chaleur, la congestion sanguine et apaisent les inflammations cutanées. Les pétales de rose frais sont mis à macérer dans du miel ou du sucre non raffiné et utilisés pour le mal de gorge ou les plaies buccales. Pour une légère action laxative pour les personnes *Pitta*, les prendre dans du lait chaud.

L'eau de rose est préparée en faisant bouillir des pétales de rose frais et en condensant la vapeur dans un autre récipient. Elle ouvre l'esprit et le cœur et est rafraîchissante pour les yeux. La rose est une fleur bien connue de l'amour et de la dévotion, de *Bhakti* et de *Puja* et de la vénération dévotionnelle, le lotus du cœur est une rose.

Pour une action tonique, les pétales de roses s'associent efficacement avec le *shatavari*. Pour réguler les menstruations, elles s'associent bien avec l'hibiscus ou le carthame.

SAFRAN

(A) Saffron

(S) *Nagakeshara*

Parties utilisées : fleurs (stigma)

Energies : piquant, amer, doux / rafraîchissant / doux

VKP =

Tissus : agit sur tous les tissus, mais surtout sur le sang

Systèmes : circulatoire, digestif, reproducteur féminin, nerveux

Actions : dépuratif, emménagogue, aphrodisiaque, régénérant, stimulant, carminatif, antispasmodique

Indications : douleurs menstruelles et irrégularité, ménopause, impuissance, stérilité, anémie, hypertrophie du foie, hystérie, dépression, névralgie, lumbago, rhumatisme, toux, asthme, diarrhée chronique

Crocus sativus ; Iridaceae

Précautions : grossesse (peut provoquer une fausse couche), est narcotique à hautes doses

Préparations : infusion, décoction dans du lait, poudre (100 à 250 mg) ; utiliser en faible dosage d'une pincée avec d'autres plantes, huile médicinale, *ghî* médicinal.

Le SAFRAN, bien que très onéreux, est un revitalisant très puissant pour le sang, le système circulatoire et le système reproducteur féminin, ainsi que pour le métabolisme en général. Il est l'une des meilleures plantes anti-*Pitta* régulant le foie et le pancréas. Il est considéré comme étant le meilleur stimulant et aphrodisiaque pour les femmes, *vajikarana*. Bien qu'il ne soit pas tonique, il catalyse l'action tonique des autres plantes, même en petite quantité, et favorise la croissance des tissus dans les organes reproducteurs et dans tout le corps. Il peut être ajouté au lait ou à d'autres plantes toniques telles que le *shatavari* ou l'angélique pour faciliter leur action ou utilisé comme épice pour augmenter l'assimilation des aliments dans les tissus profonds. Sa qualité est sattvique, et il fournit de l'énergie à l'amour, la dévotion et la compassion ou au *Bhakti yoga*.

Le CARTHAME, parfois appelé à tort safran, peut être utilisé comme substitut du safran et est beaucoup moins coûteux. Il faut l'utiliser en dosage normal.

SALSEPAREILLE

(A) Sarsaparilla

(S) *Dwipautra*

(C) Tu fu ling

Parties utilisées : rhizome

Energies : amer, doux / rafraîchissant (léger) / doux

PV - n'augmente pas K

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs, appareil reproducteur

Systèmes : circulatoire, urinaire, appareil reproducteur, nerveux

Actions : dépuratif, diurétique, diaphorétique, antispasmodique, antisiphilitique, antirhumatismal,

Indications : maladies vénériennes, herpès, maladies de la peau, arthrite, rhumatisme, goutte, épilepsie, folie, maladies nerveuses

Smilax spp. ; Liliaceae

chroniques, distension abdominale, gaz intestinaux, débilité, impuissance, urine trouble

Précautions : aucune connue

Préparations : décoction, poudre (250 mg à 1 g), pâte, décoction dans du lait

La SALSEPAREILLE purifie l'appareil uro-génital, éliminant toute infection et inflammation. En purifiant le sang, elle améliore aussi *Agni* et aide à chasser *Vata* accumulé dans l'intestin. Son action purifiante s'étend au système nerveux, aidant à libérer l'esprit des émotions négatives ; elle est donc utile dans de nombreux troubles nerveux. Son action diaphorétique et purifiant le sang est utile pour combattre les inflammations rhumatismales.

Contre l'herpès et les maladies vénériennes, elle peut être combinée avec la gentiane. Elle stimule la production des hormones sexuelles et a une action tonique sur les organes sexuels. Pour purifier le sang, elle s'associe bien avec les racines de bardane. En usage externe, elle s'utilise en lavage pour les blessures génitales ou l'herpès ; ou en fomentation chaude sur les articulations arthritiques douloureuses.

SANTAL BLANC

Santalum album ; Santalaceae

(A) Sandalwood

(S) *Chandana*

Parties utilisées : bois et huile volatile

Energies : amer, doux, astringent / rafraîchissant / doux

PV - K ou *Ama* + (en excès)

Tissus : plasma, sang, muscle, moelle, nerfs, appareil reproducteur

Systèmes : circulatoire, nerveux, digestif

Actions : dépuratif, hémostatique, antiseptique, antibactérien, carminatif, sédatif, réfrigérant

Indications : maladies des yeux, cystite, inflammation de l'urètre, vaginite, dermatite aiguë, herpès zoster ou zona, bronchite, palpitations, gonorrhée, coup de soleil

Précautions : *Kapha* élevé, congestion pulmonaire grave

Préparations : infusion (chaude ou froide), décoction, poudre (250 à 1 g), huile médicinale

Le BOIS DE SANTAL rafraîchit et calme le corps entier et l'esprit, son influence s'étendant aux systèmes circulatoire, digestif, respiratoire et nerveux. Il soulage la fièvre, la soif, les sensations de brûlure et arrête la transpiration. Quelques gouttes d'huile de bois de santal appliquées sur le troisième œil soulagent la chaleur et la soif et sont efficaces pour combattre la fièvre ou une surexposition au soleil.

Le bois de santal aide l'éveil de l'intelligence. Son *prabhava* est d'aider l'ouverture du troisième œil, d'accroître la dévotion et de favoriser la méditation. Il aide aussi à transmuter l'énergie sexuelle.

Le bois de santal est efficace ajouté à d'autres formules et réduit la fièvre ; il est efficace pour presque toutes les conditions inflammatoires et pour nettoyer le sang. En usage externe, l'huile et la pâte de bois de santal peuvent être utilisées pour la plupart des plaies infectées ou des ulcères. En résumé, le bois de santal est un remède anti-*Pitta* très efficace.

Une puissante huile médicinale est élaborée de la manière suivante : laisser tremper 120 g de poudre de bois de santal dans un demi litre d'eau froide toute une nuit, ajouter un demi litre d'huile de noix de coco et faire cuire à feu doux (sans faire bouillir), jusqu'à évaporation complète de l'eau.

SAUGE

Salvia officinalis ; Labiatae

(A) Sage

Parties utilisées : plante

Energies : piquant, amer, astringent / chauffant (léger) / piquant
KV - P + (en excès)

Tissus : plasma, sang, nerfs

Systèmes : respiratoire, digestif, nerveux, circulatoire

Actions : diaphorétique, expectorant, nervin, astringent, dépuratif, diurétique, carminatif, antispasmodique

Indications : rhumes, grippe, maux de gorge, laryngite, inflammation des glandes lymphatiques, sueurs nocturnes, spermatorrhée, chute de cheveux, dysfonctionnement nerveux

Précautions : *Vata* élevé (sécheresse excessive), mère allaitant

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 à 500 mg)

La SAUGE a une puissante action pour réduire l'excès de sécrétions du corps. Elle stoppe la transpiration et a une action spécifique sur les sueurs nocturnes. Elle assèche l'excès de mucus du nez et des poumons, ainsi que la salivation excessive. Elle supprime les sécrétions mammaires et retient les sécrétions séminales. Elle assèche également les plaies et les ulcères et arrête les saignements. A ce titre, elle est principalement utilisée pour réduire *Kapha* élevé. Prise chaude, elle est diaphorétique et expectorante et est efficace pour *Kapha* et *Vata*. Prise froide, elle est astringente et diurétique et est meilleure pour *Pitta*.

Pour le cerveau et le système nerveux, et pour favoriser la croissance des cheveux, elle s'associe bien avec la centella ou le *bhringaraj*. La sauge a un pouvoir spécial qui nettoie les blocages émotionnels de l'esprit, favorisant calme et clarté. Elle aide à diminuer les désirs excessifs et les passions. Elle est spécifique pour calmer le cœur.

La sauge constitue un gargarisme efficace pour le mal de gorge et un bon lavage pour les plaies qui saignent.

SCEAU DE SALOMON

Polygonatum spp. ; Liliaceae

(A) Solomon's seal

(S) *Meda, Mahmeda*

(C) Yu zhu

Parties utilisées : rhizome

Energies : doux / rafraîchissant / doux

VPK = K ou Ama + (en excès)

Tissus : agit sur tous les tissus, notamment sang, os et reproducteurs

Systèmes : reproducteur, respiratoire, digestif

Actions : tonique nutritif, régénérant, aphrodisiaque, adoucissant, expectorant, hémostatique

Indications : débilité, stérilité, impuissance, troubles hémorragiques chroniques, diabète, phtisie, toux sèche, déshydratation, malnutrition, sensation de brûlure, fractures osseuses, inflammation des muqueuses

Précautions : congestion grave, *Ama* élevé

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), pâte

Plusieurs variétés d'espèces de *Polygonatum* sont employées à des fins médicinales à travers le monde, essentiellement pour leurs propriétés adoucissantes et nutritives. Il existe des variétés européennes américaines, indiennes et chinoises. Toutes possèdent des propriétés semblables. Elles font parties des nombreuses plantes toniques et régénérantes de la famille des Liliacées, comprenant l'oignon et le lys. Il existe un groupe spécifique de huit racines de plantes, *ashtavarga*, appartenant pour la plupart à la famille des lys, qui est réputé en médecine ayurvédique pour promouvoir la fertilité, accroître la spermatogenèse et la lactation, et pour guérir les maladies débilitantes chroniques telles que la tuberculose et la faiblesse sanguine.

Le SCEAU DE SALOMON possède des propriétés adoucissantes et nutritives comme celles des racines d'orme et de consoude et s'utilise de la même façon. Il leur est supérieur pour un effet régénérant et aphrodisiaque. Pris en usage interne, il favorise la guérison des fractures osseuses. Il est tonique pour *Pitta* et *Vata* et pour le *shukra dhatu* (tissus reproducteurs et sperme).

Pour un tonique nutritif, prendre 3 g de poudre mélangés avec du lait chaud et une cuillère à café de *ghî* (beurre clarifié), 2 fois par jour.

SCUTELLAIRE

Scutellaria spp. ; Labiatae

(A) Skullcap

Parties utilisées : plante

Energies : amer / rafraîchissant / piquant

PK - V + (en excès)

Tissus : plasma, muscle, moelle, nerfs

Systèmes : nerveux, circulatoire

Actions : nervin, antispasmodique, sédatif, dépuratif

Indications : insomnie, convulsions, tremblements, spasmes musculaires, névralgie, épilepsie, névrose, céphalée nerveuse, hypertension, incontinence urinaire et séminale, maux de tête, arthrite

Précautions : *Vata* élevé, *Vata* déficient, déficience nerveuse grave

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 mg à 1 g)

La SCUTELLAIRE est une plante calmante efficace possédant des propriétés particulières pour diminuer *Pitta* élevé et réduire les émotions fougueuses de colère, de jalousie et de haine. Elle calme le cœur et élimine le désir excessif. Sa qualité est *sattvoïque* et elle favorise la conscience, la clarté et le détachement. Elle apaise la nervosité, restaure le contrôle des fonctions sensorielles et motrices perturbées.

Pour améliorer l'éveil de la conscience et promouvoir la perception, elle peut être combinée avec la centella (hydrocotyle asiatique). Prendre une cuillère à café de chaque plante dans 240 ml d'eau chaude. Pour un effet tonique nerveux, elle se combine avec l'*ashwagandha* en proportions de 1 pour 4. Pour réduire *Pitta*, La scutellaire peut être associée avec des plantes amères comme la gentiane.

SENE *Cassia acutifolia* ; Leguminosae

(A) Senna

(S) *Rajavriksha*, « Roi des arbres »

(C) Fan xia ye

Parties utilisées : feuille, cosses (plus doux)

Energies : amer / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, graisse

Systèmes : excrétoire, digestif, circulatoire

Actions : purgatif, anthelminthique, antipyrétique, dépuratif

Indications : constipation, inflammation de la peau, hypertension, obésité

Précautions : hémorroïdes, maladies inflammatoires de l'appareil gastro-intestinal, diarrhée, grossesse

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (1 à 2 g) comme purgatif

Le SENE est un puissant purgatif qui doit être utilisé avec précaution et avec un dosage approprié. Il a un effet irritant sur la membrane intestinale. Il peut causer des coliques, des douleurs ou des nausées, accompagnées de selles liquides ou de diarrhée. Il est possible de remédier à ce problème en lui ajoutant 1/4 de sa

quantité de plantes stomachiques telles que le gingembre ou les graines de fenouil.

Le séné s'emploie principalement pour les constipations graves, les constipations suivant une fièvre, ou pour éliminer *Pitta* de l'intestin grêle (comme dans le *virechana*, la thérapie de purgation). Toutefois, il ne faut pas l'utiliser en cas d'inflammation de l'appareil gastro-intestinal ; non pas parce qu'il est chauffant, mais parce qu'il est irritant. La rhubarbe est généralement préférable au séné car elle possède moins d'effets secondaires, sauf lorsqu'elle n'est ni disponible ni efficace.

L'usage répétitif de purgatifs puissants, même naturels, peut aggraver la constipation et affaiblir le tonus du côlon. La constipation chronique est souvent mieux traitée à l'aide de thérapies humidifiantes et d'huiles laxatives.

SESAME *Sesamum indicum* ; Pedaliaceae

(A) Sesame seeds

(S) *Tila*

(C) Hei chih ma

Parties utilisées : graines

Energies : doux / chauffant / doux

V- PK ou *Ama* + (en excès)

Tissus : agit sur tous les tissus, particulièrement les os

Systèmes : respiratoire, digestif, excrétoire, reproducteur féminin

Actions : tonique nutritif, régénérant, adoucissant, émoullent, laxatif

Indications : toux chronique, faiblesse pulmonaire, constipation chronique, hémorroïdes, dysenterie, aménorrhée, dysménorrhée, gencives qui s'atrophient, caries, chute de cheveux, faiblesse osseuse, ostéoporose, émaciation, convalescence

Précautions : obésité, *Pitta* élevé

Préparations : décoction, poudre (500 mg à 2 g), pâte, huile médicinales

Les graines de SESAME constituent un tonique régénérant pour la constitution *Vata*, pour les os et les dents. Les graines noires sont les meilleures car elles contiennent une plus grande quan-

tité d'énergie solaire. Il est possible de confectionner une confiserie avec 1 part de graines de sésame, 1 demi-part de *shatavari* (si disponible), du gingembre et du sucre non raffiné selon son goût. Prendre 30 g de ce mélange quotidiennement.

L'huile de sésame peut être utilisée de la même façon que les graines. Ses propriétés sont semblables à celles de l'huile d'olive. En part égale avec du jus de lime (citron vert), elle s'applique en usage externe sur les brûlures, les furoncles et les ulcères. Préparée avec de petites quantités de camphre, de cardamome et de cannelle, elle est appliquée sur la tête pour les migraines et les vertiges. Les graines réduites en poudre s'utilisent en usage externe comme emplâtre.

Les graines de sésame sont *sattviques* et produisent des tissus *sattviques* dans le corps. Elles sont donc une bonne nourriture pour les yogis, à raison de 30 g par jour.

TREFLE ROUGE *Trifolium pratense ; Leguminosae*

(A) Red clover

(S) *Vana-methika*

Parties utilisées : fleurs

Energies : amer, doux / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang

Systèmes : circulatoire, respiratoire, lymphatique

Actions : dépuratif, diurétique, expectorant, antispasmodique

Indications : toux, bronchite, éruptions cutanées, infections, cancer

Précautions : peu nombreuses, parfois *Vata* élevé ; déficience des tissus

Préparations : infusion (chaude ou froide), décoction, poudre (250 mg à 1 g)

Le TREFLE ROUGE est un léger dépuratif sanguin qui est adapté pour l'état d'épuisement général et pour un usage à long terme. Son goût est agréable et il est légèrement tonifiant. Il peut être utilisé pour les enfants, les personnes âgées et dans les conditions de débilité dans lesquelles la purification du sang s'avère

nécessaire alors que le patient faible et que des plantes dépuratives plus puissantes affaibliraient le sang. Son efficacité dans le cancer tient essentiellement à son utilisation en grande quantité ou à son association avec d'autres agents anti-tumoraux.

En usage externe, il est efficace pour laver les peaux sèches et squameuses, et est particulièrement efficace sous forme de pâte ou de cataplasme pour les blessures qui ne guérissent pas.

Pour des conditions plus graves ou des infections, d'autres dépuratifs tels que l'échinacée ou le berbérus sont plus puissants.

VALERIANE

Valeriana spp. ; Valerianaceae

(A) Valerian

(S) *Tagara*

Parties utilisées : rhizome

Energies : amer, piquant, doux astringent / chauffant / piquant
VK - P + (en excès)

Tissus : plasma, muscle, moelle, nerfs

Systèmes : nerveux, digestif, respiratoire

Actions : nervin, antispasmodique, sédatif, carminatif

Indications : insomnie, hystérie, délires, névralgie, convulsions, épilepsie, vertige, toux nerveuse, dysménorrhée, palpitations, migraine, maladies cutanées chroniques, flatulence, coliques

Précautions : les doses élevées entraînent la paralysie (contracte trop *Vata*)

Préparations : décoction (à feu doux), poudre (250 mg à 1g)

La VALERIANE est l'une des plantes les plus efficaces pour les troubles nerveux *vatagéniques*. Elle débarrasse *Ama* du côlon, du sang, des articulations et des nerfs. Elle élimine l'accumulation de *Vata* des canaux nerveux. En même temps, comme elle contient une grande quantité de l'élément terre, elle enracine et aide à dissiper les vertiges, l'évanouissement et l'hystérie. La valériane calme les spasmes musculaires et soulage les crampes menstruelles. Elle est très efficace pour stopper la fermentation dans l'appareil gastro-intestinal et a une action calmante spéciale sur l'appareil reproducteur féminin. Sa qualité est cependant tamasique et un usage excessif peut alourdir l'esprit.



Elle s'associe bien avec l'acore vrai qui équilibre ses propriétés pesantes. Pour favoriser le sommeil, prendre 1 à 2 cuillères à café de valériane réduite en poudre dans de l'eau chaude.

En Ayurvéda, on utilise une plante apparentée à la valériane, le *Jatamamsi*, *Nardostachys* ou *Valeriana jatamamsi* (voir section B), aussi appelée nard indien. Sa saveur est douce, amère et astringente, elle a une énergie rafraîchissante et un effet post-digestif piquant. Elle aide à équilibrer les trois *doshas*. Elle partage les propriétés sédatives de la valériane mais est une plante supérieure accroissant la conscience et tonifiant l'esprit. Elle s'associe bien avec la centella et se prend avec un peu de cannelle ou de camphre.

B - PLANTES ORIENTALES SPECIALES

AJWAN

Apium graveolens ; Umbelliferae

(F) Ammi, fenouil du Portugal

(A) Wild Celery Seeds

(S) *Ajamoda*

Parties utilisées : graines

Energies : piquant / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : plasma, moelle, nerfs

Systèmes : digestif, respiratoire, nerveux

Actions : stimulant, diaphorétique, expectorant, carminatif, antispasmodique, diurétique, lithotriptique

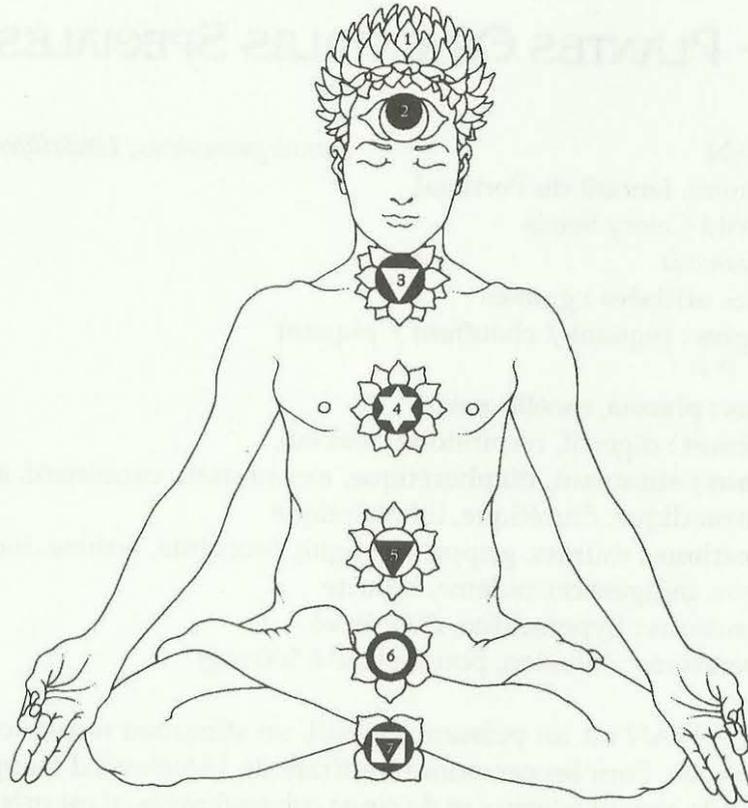
Indications : rhumes, grippe, laryngite, bronchite, asthme, toux, colique, indigestion, œdème, arthrite

Précautions : hyperacidité, *Pitta* élevé

Préparations : infusion, poudre (250 à 500 mg)

L'AJWAN est un puissant digestif, un stimulant respiratoire et nerveux. Pour les personnes souffrant de *Vata* élevé, d'inappétence, de gaz intestinaux et de sinus congestionnés, il est pris en poudre, 1 à 3 g, 3 fois par jour avant les repas. Il améliore aussi le fonctionnement des reins et stimule le système nerveux. Ses indications sont similaires à celles des graines de carottes sauvages en phytothérapie occidentale. L'Ajwan est un puissant décongestionnant du système respiratoire et digestif. Il élimine *Ama* profondément ancré et revivifie le fonctionnement métabolique stagnant. Il soulage les spasmes intestinaux et vitalise *prana*, *samana* (*Vata* gouvernant la digestion), et *udana* (*Vata* gouvernant le l'élocution, l'effort et l'enthousiasme). Il facilite ainsi les aspirations et catalyse les énergies ascendantes de la psyché.

DIAGRAMME 9 LES CHAKRAS



- | | | |
|--|--|---|
| 1. CENTRE DE LA TÊTE
Acore vrai
Centella
Noix de Muscade
Valériane | 3. CENTRE DE LA GORGE
Ajwan
Arbre à suif
Clous de girofle
Réglisse | 6. CENTRE DU SEXE
Coriandre
Gokshura
Guimauve
Busserole |
| 2. TROISIÈME ŒIL
Basilic
Aunée
Bois de santal
Scutellaire | 4. CENTRE DU CŒUR
Cardamome
Graines de Lotus
Rose
Safran | 7. CENTRE DE LA BASE
Ashwagandha
Haritaki
Lotus
Shatavari |
| | 5. CENTRE DU NOMBRIL
Poivre noir
Piment de Cayenne
Cumin
Hydrastis | |

AMLA ou AMALAKI *Emblica officinalis* ; *Euphorbiaceae*

(F) Groseillier indien

(A) Emblic Myrobalan, Indian Gooseberry

(S) *Amalaki* ou *Dhatri*, « l'infirmière », car elle est comme une infirmière ou une mère par ses propriétés soignantes.

Parties utilisées : fruit

Energies : toutes les saveurs sauf le salé, prédominance de l'acide / rafraîchissant / doux

PV - K et *Ama* + (en excès)

Tissus : agit sur tous les tissus et accroît *Ojas*

Systèmes : circulatoire, digestif, excrétoire

Actions : tonique nutritif, régénérant, aphrodisiaque, laxatif, réfrigérant, stomachique, astringent, hémostatique

Indications : troubles hémorragiques, hémorroïdes, anémie, diabète, goutte, vertige, gastrite, colite, hépatite, ostéoporose, constipation, nausée, faiblesse du foie ou du pancréas, cheveux blancs précoces et chute de cheveux, convalescence suite à la fièvre, faiblesse générale, déficience des tissus, troubles mentaux, palpitations

Précautions : diarrhée aiguë, dysenterie

Préparations : décoction, poudre (250 mg à 1 g), confiture

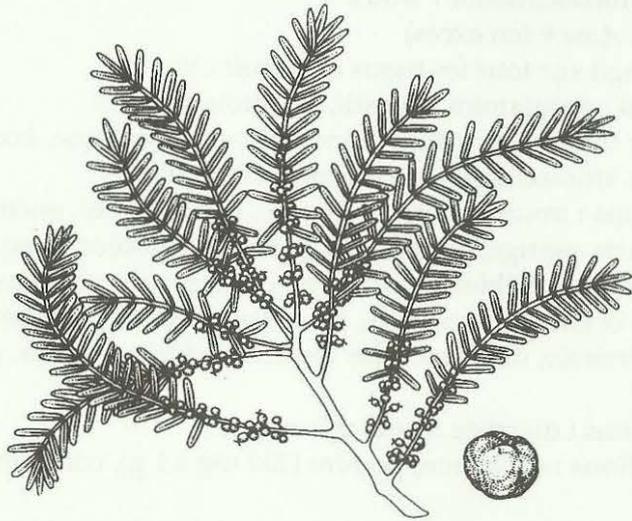
L'AMALAKI est l'un des régénérants les plus puissants de la médecine ayurvédique. Il est particulièrement efficace en tant que *rasayana* pour *Pitta* ; pour le sang, les os, le foie et le cœur. Il reconstruit et maintient les nouveaux tissus et augmente le nombre de globules rouges du sang. *Amalaki* nettoie la bouche, tonifie les dents, nourrit les os et favorise la pousse des cheveux et des ongles. Il améliore la vue, soigne les gencives qui saignent et soulage l'inflammation de l'estomac et du côlon. Il est la source naturelle la plus riche en vitamine C, avec 3000 mg par fruit. Il stimule l'appétit, nettoie les intestins et régularise le taux de sucre du sang.

Il est la base de la confiserie appelée *CHYAVAN PRASH*, qui est le principal tonique régénérant universel en médecine Ayurvédique. Sa qualité est *sattvique* et il confère chance, amour et longévité étant lui-même un arbre qui vit longtemps. Prendre 5 g de poudre, mélangée dans une tasse d'eau chaude, 2 fois par

jour comme tonique général. Il est utilisé en cataplasme sur la tête pour les troubles mentaux.

DIAGRAMME 10

AMALAKI



ANGELIQUE

Angelica spp. ; Umbelliferae

(A) *Angelica*

(S) *Choraka*

(C) Dang qui, couramment appelé « Tang Kuei » ou « Dong Quai »

Parties utilisées : racines

Energies : piquant, doux / chauffant / doux

VPK = P + (en excès)

Tissus : plasma, sang, muscles, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : circulatoire, appareil reproducteur féminin, respiratoire, digestif

Actions : tonique, emménagogue, régénérant, diaphorétique, antispasmodique, analgésique

Indications : aménorrhée, dysménorrhée, crampes menstruelles, syndrome prémenstruel, anémie, maux de tête, rhumes, grippe, arthrite, douleurs rhumatismales

Précautions : hypertension, en général Pitta élevé, à utiliser avec précaution durant la grossesse

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), pâte

Un grand nombre de variétés d'angélique sont utilisées à des fins médicinales à travers le monde. Toutes possèdent des propriétés sudorifiques et antirhumatismales. Certaines ont aussi une action tonique sur le sang et le système reproducteur féminin. La variété chinoise « Tang kuei » et la variété indienne « *Angelica glauca* » ont de puissantes propriétés toniques que les variétés européennes possèdent à un degré moindre.

L'ANGELIQUE est l'un des meilleurs toniques pour les femmes, nourrissant les organes utérins et favorisant leur fonctionnement régulier. Elle est probablement la meilleure plante pour régulariser le cycle menstruel. En tant que tonique, elle agit plus efficacement avec le shatavari. Pour favoriser les menstruations, elle agit efficacement avec le carthame et le safran.

Ses deux propriétés toniques et anti-arthritiques sont accrues avec de petites quantités de myrrhe. L'angélique favorise la circulation et est utilisée en usage externe pour les blessures, les ulcères, les démangeaisons et pour nourrir et embellir la peau. Elle est un bon régénérant pour les femmes et agit particulièrement bien sur les individus *Vata*.

Faire cuire à feu doux 30 g de racines dans 3 tasses d'eau (720 ml) pendant 30 minutes, avec un peu de gingembre frais. A prendre 1 jour par semaine en tant que tonique utérin.

ARJUNA

Terminalia arjuna ; Combretaceae

(S) *Arjuna*

Parties utilisées : écorce

Energies : astringent / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, muscle, os, nerfs

Systèmes : circulatoire, digestif, nerveux

Actions : tonique cardiaque, stimulant circulatoire, astringent, reconstituant, hémostatique

Indications : tout type de maladies cardiaques, angine, blessures traumatiques, fractures osseuses, diarrhée, malabsorption, maladies vénériennes

Précautions : aucune connue

Préparations : poudre (250 à 500 mg), décoction, vin à base de plantes

L'ARJUNA est une espèce apparentée aux trois plantes de la formule du Triphala (Haritaki, Amalaki et Bibhitaki) et a une importance similaire en médecine ayurvédique comme agent tonique et régénérant. Son action étant spécifique pour le cœur, il est efficace dans tout type de maladies cardiaques, favorisant une bonne fonction cardiaque et la longévité. Arjuna favorise le rétablissement après les crises cardiaques et aide à les prévenir. Il favorise la guérison des parties charnues et des organes internes et a une action spécifique pour traiter les fractures osseuses. Il est un diluant sanguin efficace tout en maintenant une coagulation normale.

De nos jours, alors que les maladies cardiaques représentent probablement la principale cause de mortalité, Arjuna est une plante importante pouvant se prendre comme tonique cardiaque général pour les personnes sujettes aux crises cardiaques. Au niveau psychologique, Arjuna procure du courage et renforce la volonté, en fortifiant le cœur pour nous permettre d'accomplir nos véritables objectifs. Il est souvent combiné avec d'autres plantes pour le cœur telles que le guggulu, le centella et l'ashwagandha.

ASHWAGANDHA

Whitania somnifera ; Solanaceae

(F) *Whitania*

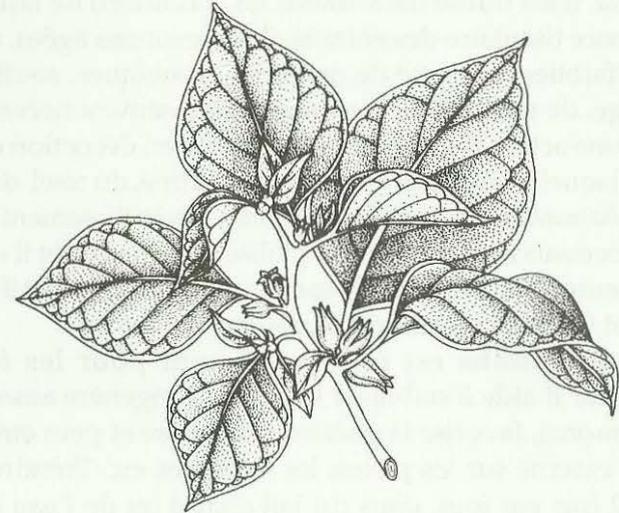
(A) Winter Cherry

(S) *Ashwagandha*, « qui a l'odeur d'un cheval », car il confère l'énergie et la vitalité sexuelles d'un cheval

Parties utilisées : racines

DIAGRAMME 11

ASHWAGANDHA



Energies : amer, astringent, doux / chauffant / doux
VK - P et *Ama* + (en excès)

Tissus : muscle, graisse, os, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : reproducteur, nerveux, respiratoire

Actions : tonique, régénérant, aphrodisiaque, nervin, sédatif, astringent

Indications : faiblesse générale, faiblesse sexuelle, épuisement nerveux, convalescence, problèmes de vieillissement, émaciation des enfants, perte de mémoire, perte d'énergie musculaire, spermatorrhée, surmenage, déficience tissulaire, insomnie, paralysie, sclérose en plaques, faiblesse oculaire, rhumatisme, affection cutanée, toux, difficulté respiratoire, anémie, fatigue, stérilité, inflammation des ganglions

Précautions : *Ama* élevé, congestion grave

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), pâte, *ghî* médicinal, huile médicinale

Dans la pharmacopée ayurvédique, l'ASHWAGANDHA tient une place similaire au ginseng de la médecine chinoise, bien qu'il soit nettement moins onéreux. C'est le meilleur régénérant, notamment pour les muscles, la moelle, le sperme et pour la constitution *Vata*. Il est utilisé dans toutes les conditions de faiblesse et de déficience tissulaire des enfants, des personnes âgées, des personnes affaiblies à la suite de maladies chroniques, souffrant de surmenage, de manque de sommeil, d'épuisement nerveux.

Pour une action régénérante, le prendre en décoction dans du lait, dans laquelle on ajoute du sucre non raffiné, du miel, du *pippali* et du riz *basmati*. Cette décoction inhibe le vieillissement et catalyse le processus anabolisant. Sa qualité est *sattvoïque* et il est l'une des meilleures plantes pour l'esprit qu'il nourrit et clarifie. Il est calmant et favorise un sommeil profond sans rêve.

L'Ashwagandha est un bon aliment pour les femmes enceintes car il aide à stabiliser le fœtus. Il régénère aussi le système hormonal, favorise la guérison tissulaire et peut être utilisé en usage externe sur les plaies, les blessures etc. Prendre 5 g de poudre, 2 fois par jour, dans du lait chaud ou de l'eau chaude, adouci de sucre non raffiné.

BAKUCHI*Psoralea corylifolia* ; Leguminosae(S) *Bakuchi*

(C) Bu Gu Zhi

Parties utilisées : graines**Energies** : piquant, amer / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : plasma, sang**Systèmes** : circulatoire, urinaire**Actions** : reconstituant, diurétique, diaphorétique, régénérant, aphrodisiaque, antiparasitaire**Indications** : impétigo, leucodermie, psoriasis, débilité, ascarides, fièvres chroniques, impuissance, cheveux blancs ou calvitie précoce**Précautions** : avec *Pitta* doit être équilibré avec d'autres plantes plus rafraîchissantes. À éviter durant les fièvres chroniques**Préparations** : poudre (250 à 500 mg), huile

Le BAKUCHI est un excellent tonique et régénérant pour la peau. Il améliore le teint, restaurant l'éclat de la peau et favorisant la pousse des ongles et des cheveux. Il est efficace en cas de peau rugueuse, craquelée et squameuse et d'ongles cassés ou fragiles, comme cela est courant pour les constitutions *Vata* et les personnes âgées. Il arrête le processus de décoloration de la peau, que celle-ci soit claire ou foncée et rétablit un teint normal. Bakuchi est considéré comme étant la meilleure plante en cas de leucodermie et de dépigmentations similaires de la peau.

L'huile au bakuchi appliquée localement en cas de leucodermie empêche que la dépigmentation s'étende davantage tout en restaurant une couleur normale à la peau. L'huile est également efficace en cas de folliculite. Psoralea est aussi utilisé dans des buts similaires en médecine chinoise où il est classé en tant que tonique yang ou plante améliorant la vitalité primaire.

BALA*Sida cordifolia* ; Malvaceae

(A) Indian country Mallow

(S) *Bala*, « ce qui donne de la force », dû à ses puissantes propriétés toniques**Parties utilisées** : principalement les racines**Energies** : doux / rafraîchissant / douxVPK = K et *Ama* + (en excès)**Tissus** : agit sur tous les tissus, spécialement sur la moelle et les nerfs**Systèmes** : circulatoire, nerveux, urinaire, reproducteur**Actions** : tonique, régénérant, aphrodisiaque, adoucissant, diurétique, stimulant, nervin, analgésique, vulnéraire**Indications** : maladie cardiaque, paralysie faciale, sciatique, démence, névralgie, rhumatisme, asthme, émaciation, épuisement, faiblesse sexuelle, cystite, dysenterie, leucorrhée, fièvres chroniques, convalescence**Précautions** : peu nombreuses, problèmes de congestion de *Ama* ou *Kapha* élevé**Préparations** : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), pâte, huile médicinale

La médecine ayurvédique utilise diverses variétés de malvacées (telles que la guimauve) comme tonique, adoucissant et régénérant. Elles comprennent bala, Mahabala (*Sida rhombifolia*) et atibala (*Abutilon indicum*), ainsi que les racines du cotonnier. Bien qu'elles possèdent toutes des propriétés similaires, le bala est un tonique cardiaque plus efficace et l'atibala un diurétique plus puissant, alors que les racines du cotonnier sont chauffantes et sont un emménagogue plus puissant.

Le BALA est un tonique et un rasayana pour toutes les sortes de troubles *Vata*. Il nourrit les nerfs et apaise les douleurs arthritiques. Il est aussi régénérant, nutritif et stimulant pour le cœur. Pour combattre les fièvres intermittentes et profondément ancrées, le prendre avec du gingembre et du poivre noir. Il soulage l'inflammation des tissus nerveux.

En usage externe, sous forme d'huile médicinale, il est efficace pour combattre les douleurs nerveuses et les engourdissements et son action adoucissante dissipe les crampes musculaires. En décoction dans du lait avec du sucre, c'est un bon nutritif et aphrodisiaque. Il favorise la guérison des tissus lors des maladies chroniques infectieuses.

BHRINGARAJ*Eclipta alba, etc. ; Asteraceae*

(F) éclipta

(S) *Bhringaraja, Kesharaja*, « maître des cheveux », puisqu'il favorise la croissance des cheveux

(C) Han lian cao

Parties utilisées : plante**Energies :** amer, astringent, doux / rafraîchissant / doux

VK - augmente Pitta uniquement en excès

Tissus : plasma, sang, os, moelle, reproducteur**Systèmes :** circulatoire, nerveux, digestif**Actions :** tonique, régénérant, dépuratif, hémostatique, antipyrétique, nervin, laxatif, vulnéraire**Indications :** cheveux blancs précoces, calvitie, alopecie, dents déchaussées, perte des dents, hypertrophie du foie et de la rate, cirrhose, hépatite chronique, hémorragie, dysenterie, anémie, maladie de peau, insomnie, troubles mentaux**Précautions :** refroidissements graves**Préparations :** infusion (chaude ou froide), décoction, poudre (250 mg à 1 g), huile médicinale, *ghî* médicinal

Le BHRINGARAJ prévient le processus de vieillissement qui maintient et favorise la régénération des os, des dents, des cheveux, de la vue, de l'ouïe et de la mémoire. C'est un régénérant pour le foie et un excellent remède pour combattre la cirrhose. C'est aussi la meilleure plante médicinale ayurvédique pour les cheveux. L'huile de bhringaraj est renommée pour rendre les cheveux noirs et luxuriants, pour supprimer les cheveux blancs et inverser le processus de calvitie. Il aide à calmer l'activité mentale excessive et favorise un sommeil profond.

A bien des égards, ses propriétés sont semblables à celles du brahmi ou centella. Il regroupe les propriétés d'un tonique amer, tel le pissenlit (pour lequel il est un substitut), avec celles d'un tonique régénérant.

Appliqué en usage externe, il favorise l'élimination des poisons et réduit les inflammations et l'inflammation des ganglions. C'est un tonique mental efficace. Le bhringaraj est également bon pour le teint. Il pousse de manière sauvage dans le sud-ouest des Etats-Unis.

BIBHITAKI*Terminalia belerica ; Combretaceae*

(F) Myrobolan bellerique

(A) Beleric Myrobalan

(S) *Bibhitaki***Parties utilisées :** fruit**Energies :** astringent / chauffant / doux

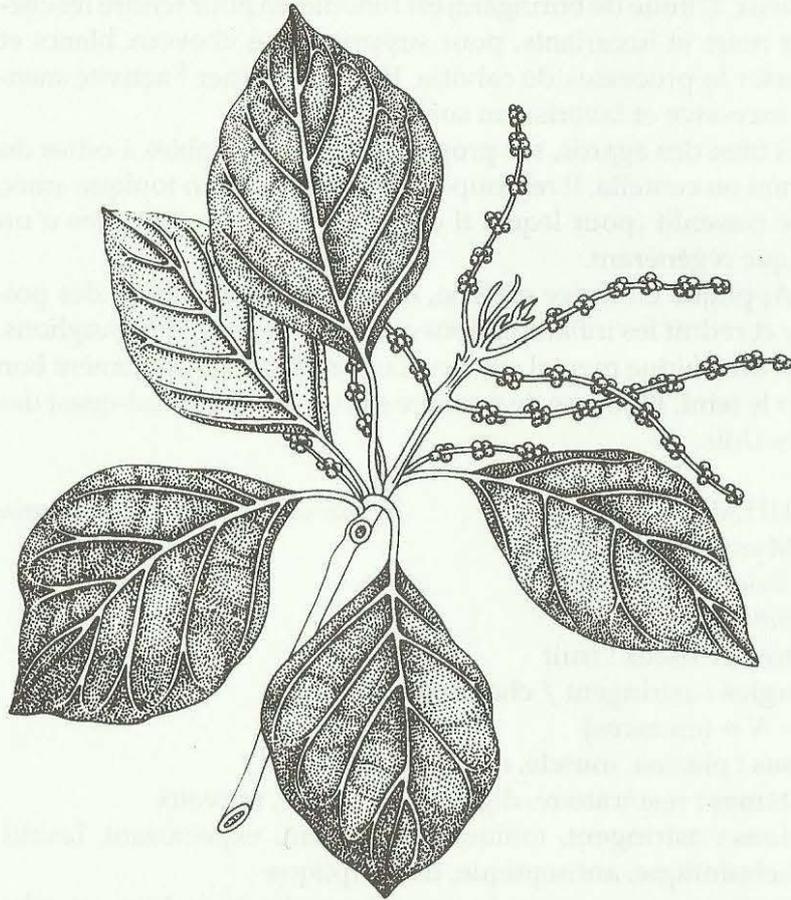
KP - V + (en excès)

Tissus : plasma, muscle, os**Systèmes :** respiratoire, digestif, excrétoire, nerveux**Actions :** astringent, tonique, régénérant, expectorant, laxatif, anthelmintique, antiseptique, lithotriptique**Indications :** toux, maux de gorge, laryngite, bronchite, catarrhe, calculs, diarrhée chronique, dysenterie, parasites, maladie des yeux**Précautions :** *Vata* élevé**Préparations :** Infusion, décoction, poudre (250 mg à 1 g), pâte



DIAGRAMME 12

BIBHITAKI



Le BIBHITAKI est un autre régénérant puissant parmi les arbres de myrobalan qui sont très utilisés en Inde. Il est tonique pour *Kapha* et pour les poumons. Il améliore la voix, la vue et stimule la pousse des cheveux. Il est à la fois très laxatif et très astringent, nettoyant les intestins et accroissant leur tonicité. Le bibhitaki est efficace pour les types de calculs et les accumulations de *Kapha* dans les systèmes digestif, urinaire et respiratoire. Il les liquéfie et les expulse et supprime aussi les parasites. Il a un effet astringent et tonifiant sur l'estomac et stimule l'appétit. Bien que son énergie soit chauffante, il n'aggrave pas *Pitta*.

Réduit en poudre avec du miel, on l'utilise pour le mal de gorge et l'extinction de voix ; il est aussi utilisé en gargarisme. En usage externe, il est antiseptique. Il fait généralement partie du composé de triphala (voir haritaki).

BILVA, Bael

Aegle marmelo ; Rutaceae

(S) *Bilva*

Parties utilisées : fruit (vert)

Energies : astringent, doux / rafraîchissant / doux

K - V + augmente *Agni*

Tissus : plasma, sang, graisse, nerfs

Systèmes : digestif, excrétoire, nerveux

Actions : astringent, stomachique, stimulant digestif

Indications : malabsorption, diarrhée chronique (notamment chez les enfants), dysenterie (amoebique), coliques, diabète, hémorragie et saignement, toux, insomnie

Précautions : ne pas utiliser durant les fièvres aiguës, sans danger lors des fièvres chroniques

Préparations : poudre (250 mg à 1 g), décoction, confiserie

Le BILVA est un astringent et stimulant ayurvédique important pour combattre la faiblesse digestive et la malabsorption chroniques, améliorant à la fois le feu digestif et la fonction de l'intestin grêle. Bilva est aussi l'une des plantes les plus sacrées dédiées à *Shiva*, le Dieu de la Conscience Pure, fortifiant le cœur et apaisant les yeux. Ses effets curatifs peuvent s'avérer extraordinaires pour les personnes souffrant de selles liquides et de manque d'appétit.

Une demie cuillère à café de poudre prise avec une cuillère à café de miel arrête nausée et vomissements. Une cuillère à café de poudre mélangée avec suffisamment de lait de chèvre pour obtenir une pâte est excellente pour combattre la stomatite et autres plaies ulcéreuses. Veuillez noter que le fruit mûr a des propriétés laxatives et nutritives et n'est pas si astringent que le fruit vert. Divers confitures et confiseries sont élaborées à partir du fruit.

BRAHMI *Hydrocotyle asiatica ; Umbellifera*
MANDUKA PARNI *Bacopa monniera ; Scrophulariaceae*
 (S) *Brahmi*, « ce qui confère la connaissance de *Brahman* ou Réalité Suprême »

Manduka parni, « qui a la feuille d'une grenouille »

Parties utilisées : racine, plante

Energies : amer, astringent, doux / rafraîchissant / doux
 VPK =

Tissus : nerfs, sang

Systèmes : nerveux, musculaire, circulatoire, reproducteur

Actions : tonique cérébral, sédatif, antispasmodique, reconstituant, diurétique, astringent

Indications : anxiété, colère, insomnie, douleur nerveuse, débilite nerveuse, spasmes musculaires, paralysie, anémie, maladies vénériennes, faiblesse immunitaire

Précautions : en dosages élevés peut entraîner des maux de tête ou perte de connaissance, notamment pour les constitutions *Vata*

Préparations : poudre (250 mg à 1 g), décoction, jus

Le BRAHMI est probablement la plante nerveuse la plus importante en médecine Ayurvédique. Il revitalise les cellules du cerveau, éliminant toxines et obstructions du système nerveux tout en ayant un effet nourrissant. Il améliore la mémoire et favorise la concentration. Le Brahmi himalayen est un aliment important pour les Yogis car il favorise la méditation. Une petite quantité de feuilles fraîches sont consommées quotidiennement pour régénérer le mental. Le Brahmi favorise l'éveil du chakra situé au sommet du crâne et équilibre les hémisphères droit et gauche du cerveau. Il calme le cœur et prévient les crises cardiaques.

Le Brahmi nous aide à abandonner les mauvaises habitudes et dépendances de tous types. Il favorise le rétablissement faisant suite à l'alcolisme et à l'usage de la drogue et nous aide à nous débarrasser de notre envie de sucre. Il est ainsi ajouté à de nombreuses formules ayurvédiques comme agent nervin et antispasmodique. Il purifie le sang, améliore le système immunitaire, apaise les désirs sexuels excessifs et est excellent pour combattre les maladies vénériennes, y compris le sida. Il nettoie les reins tout en calmant et apaisant le foie.

Le Brahmi est l'une des meilleures plantes pour équilibrer et régénérer *Pitta*, tout en réduisant extrêmement *Kapha*. Il peut réduire *Vata* lorsqu'il est pris en dosage approprié ou avec d'autres plantes anti-*Vata* telles que l'*Ashwagandha*. Une tasse de tisane de Brahmi avec du miel prise avant de méditer aide notre pratique. En décoction dans du lait, cette plante constitue un tonique cérébral efficace, particulièrement si elle est associée avec l'*Ashwagandha*. Avec du basilic et un peu de poivre noir, Brahmi est efficace pour tous les types de fièvres. En tant que régénérant, il est meilleur préparé dans du *ghî*. Le *ghî* de Brahmi est un remède important pour l'esprit et le cœur et devrait être présent dans chaque foyer.

Il existe de nombreuses controverses concernant Brahmi. La première est l'identité de Brahmi et d'une plante utilisée d'une façon similaire, appelée Manduka Parni (*Bacopa*), qui toutefois n'est pas de la même famille botanique. En général, Brahmi (*Hydrocotyle*) est l'agent préférable. L'Ayurveda, comme de nombreux systèmes traditionnels, a insisté sur l'utilisation de plantes équivalentes parce que les mêmes espèces exactes ne sont pas toujours disponibles partout. Cela peut ainsi augmenter la confusion botanique. Plusieurs plantes de la même espèce que le *Bacopa* poussent dans l'est des Etats-Unis.

L'autre controverse concerne l'identité de Brahmi et de Centella. Ces deux plantes sont très proches botaniquement et possèdent des propriétés similaires, bien que Centella soit un diurétique plus puissant et un nervin plus faible. D'après des études récentes, Centella est *Centella asiatica* et ainsi certains médecins ayurvédiques n'aiment pas identifier simplement ces deux plan-

tes. Etant donné que Centella est plus facilement disponible que le Brahmi indien et que ses propriétés ne diffèrent pas beaucoup, elle est souvent utilisée à sa place.

CENTELLA*Centella asiatica ; Umbelliferae*

(A) Gotu kola

(S) *Brahmi* car elle favorise la connaissance de *Brahman*, la réalité suprême

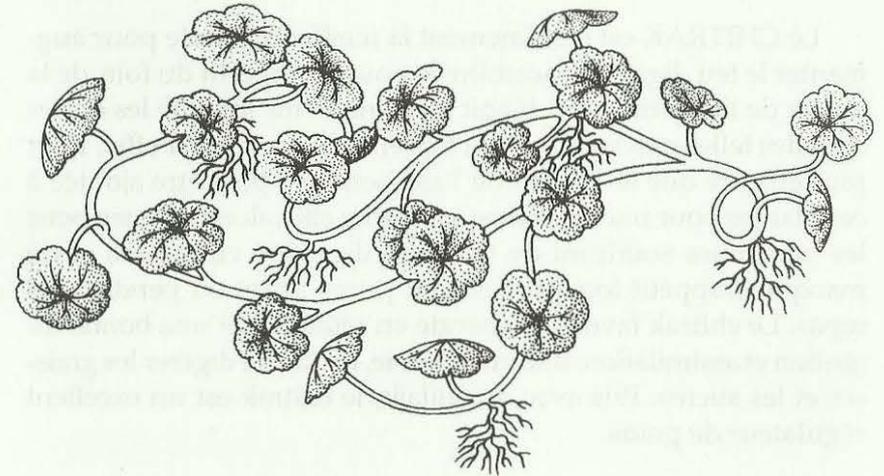
(C) Man t'ien hsing

Parties utilisées : plante**Energies :** amer / rafraîchissant / doux

VPK =

Tissus : tous les tissus sauf le reproducteur ; principalement sang, moelle, nerfs**Systèmes :** nerveux, circulatoire, digestif**Actions :** nervin, régénérant, dépuratif, fébrifuge, diurétique**Indications :** troubles nerveux, épilepsie, sénilité, vieillissement prématuré, chute de cheveux, problèmes de peau chroniques ou persistant, maladies vénériennes**Précautions :** peut aggraver les démangeaisons, en dose élevée peut causer des maux de tête ou une perte de conscience temporaire**Préparations :** infusion (chaude ou froide), décoction, décoction dans du lait, poudre (250 à 500 mg), *ghî* médicinal, huile médicinale

La CENTELLA est une plante très apparentée au Brahmi (*Hydrocotyle asiatica*) qui est souvent utilisée efficacement comme substitut en Occident. Ses propriétés, plus diurétiques, sont moins nervines que le Brahmi. Elle accroît l'intelligence, la longévité et la mémoire. Elle fortifie le système immunitaire, le purifiant et le nourrissant à la fois et elle tonifie les glandes surrénales. En même temps, elle est un puissant purificateur sanguin spécifique pour combattre les maladies chroniques de la peau, comprenant la lèpre et la syphilis, ainsi que l'eczéma et le psoriasis. Elle agit sur les fièvres intermittentes ou périodiques, telles que la malaria.

DIAGRAMME 13**CENTELLA**

La centella est un tonique pour *Pitta* ; en même temps, elle inhibe *Vata*, calme les nerfs et favorise la réduction de *Kapha* en excès. Voir aussi la section sur Brahmi.

CHITRAK*Plumbago zeylonica ; Plombaginaceae*(S) *Chitraka***Parties utilisées :** racines**Energies :** piquant / chaud / piquantKV - P + augmente *Agni***Tissus :** sang, graisse**Systèmes :** digestif**Actions :** stimulant, diaphorétique, carminatif, emménagogue, cholagogue**Indications :** manque d'appétit, indigestion, distension abdominale, hémorroïdes, oedèmes, parasites, maladies de la peau, paralysie, troubles mentaux, arthrite

Précautions : utiliser en faible dosage, les dosages élevés peuvent être toxiques ; ne pas prendre durant la grossesse, en cas d'infections de l'appareil urinaire ou troubles hémorragiques

Préparations : poudre (250 à 500 mg)

Le CHITRAK est certainement la meilleure plante pour augmenter le feu digestif et accroître le pouvoir digestif du foie, de la rate et de l'intestin grêle. Il agit souvent même lorsque les épices chaudes telles que le piment de Cayenne ne font pas d'effet. Il est plus efficace que le Trikatu ou l'asafoetida et peut être ajoutée à ces plantes pour une meilleure action. Le chitrak est efficace pour les personnes souffrant de faiblesse digestive chronique et de manque d'appétit lorsqu'elles sont prises avant ou pendant les repas. Le chitrak favorise l'énergie en rétablissant une bonne digestion et assimilation. Il stimule le foie, l'aidant à digérer les graisses et les sucres. Pris avec du shilajit, le chitrak est un excellent régulateur de poids.

CHRYSANTHEME *Chrysanthemum indicum ; Asteraceae*

(A) Chrysanthemum

(S) *Sevanti*, « service », car il confère l'énergie de la dévotion, de l'abandon et du service envers le Divin

(C) Ju hua

Parties utilisées : fleurs

Energies : amer, doux / rafraîchissant / piquant

PK - V + (en excès)

Tissus : plasma, sang, moelle

Systèmes : digestif, respiratoire, nerveux

Actions : diaphorétique, antipyrétique, dépuratif, antispasmodique

Indications : maux de tête, maux de gorge, infections des yeux, épistaxis, furoncles, dysménorrhée, maladies du foie

Précautions : peu nombreuses, *Vata* élevé

Préparations : infusion (chaude ou froide), poudre (250 mg à 1 g)

Le CHRYSANTHEME commun cultivé dans les jardins constitue une bonne tisane rafraîchissante pour les chaleurs d'été ou pour les personnes de constitution Pitta. Faire infuser 2 cuillères

à café de fleurs dans 240 ml d'eau. Le chrysanthème illumine les yeux, les rend plus brillants et améliore la vue. Il joue un rôle important dans de nombreuses formules pour les maladies des yeux. Il rafraîchit et régule le *Pitta* gouvernant la vue. Il calme les émotions *pittagéniques* telles que la colère et l'irritabilité. Adoucissant les fonctions hépatiques, il fait venir les règles car il soulage les crampes menstruelles et les maux de tête. Il stimule également la lactation.

Le chrysanthème est une fleur importante dans les *Puja* (cérémonie de dévotion). Il favorise l'abandon au divin de la volonté égoïste (qui est une fonction de *Pitta* déséquilibré).

EPHEDRA

Ephedra vulgaris ; Gnetaceae

(S) *Somalata*, similaire au soma en tant que stimulant puissant du système nerveux

(C) Ma huang

Parties utilisées : branches

Energies : piquant, astringent / chauffant / piquant

K - P + V + (en excès)

Tissus : plasma, muscles, moelle, nerfs

Systèmes : respiratoire, nerveux, circulatoire, urinaire

Actions : stimulant, diaphorétique, expectorant, antispasmodique, diurétique, analgésique

Indications : rhumes, toux, dyspnée, sifflement respiratoire, bronchite, asthme, arthrite, hydropisie, œdème facial

Précautions : hypertension, douleur cardiaque, palpitations, insomnie, faiblesse digestive

Préparations : infusion, poudre (250 à 500 mg), utiliser un faible dosage, à moins d'être certain qu'il n'entraîne pas d'effets secondaires.

L'EPHEDRA est probablement le plus puissant stimulant et diaphorétique. Cette plante a une action similaire à celle de l'adrénaline. Elle peut être utilisée comme substitut du café, mais a aussi des effets secondaires qui sont quelque peu réduits en ajoutant de la réglisse. Elle peut stimuler excessivement les glandes surrénales et détruire les nerfs par sa qualité *rajasique*.

L'éphédra est un puissant broncho-dilatateur et est la source de l'éphédrine, l'un des principaux remèdes pour combattre les crises d'asthme. Cependant, elle peut aussi causer des spasmes cardiaques. C'est l'une des plantes les plus puissantes pour réduire *Kapha*, soulageant les rhumes, le mucus, la toux et les œdèmes et favorisant la vigilance et l'activité. Elle est utilisée dans de nombreux mélanges de plantes stimulantes et stimule fortement les nerfs. Elle soulage les douleurs articulaires, favorise la circulation capillaire et nettoie le système lymphatique. Elle peut être utilisée avec d'autres diaphorétiques doux tels que la cannelle et le gingembre.

La variété Nord-américaine également appelée thé Mormon, thé Brigham ou sapin commun ne possède pas les mêmes propriétés diaphorétiques et antitussives que la variété orientale.

Elle est plus couramment utilisée en tant que diurétique, un peu comme les baies de genévrier.

FERULE PERSIQUE

Ferula assa-foetida; *Umbelliferae*

(A) Asafoetida

(S) *Hingu*

(C) A wei

Parties utilisées : résine (extraite des racines)

Energies : piquant / chauffant / piquant

VK - P +

Tissus : plasma, sang, muscle, os, moelle et nerfs

Systèmes : digestif, nerveux, respiratoire, excrétoire, circulatoire

Actions : stimulant, carminatif, antispasmodique, analgésique, anthelminthique, aphrodisiaque, antiseptique

Indications : indigestion, flatulence, distension abdominale, douleurs de coliques intestinales, colique, constipation, arthrite, rhumatisme, coqueluche, convulsions, épilepsie, hystérie, palpitations, asthme, paralysie, vers

Précautions : fièvre élevée, hyperacidité, éruption, urticaire, grossesse

Préparations : principalement poudre (faible dosage, 100 à 250 mg), pâte

La FERULE PERSIQUE est un puissant agent digestif qui évacue la nourriture stagnante hors de l'appareil gastro-intestinal. Elle est efficace pour dissoudre les matières fécales compactées et les accumulations provenant d'une consommation excessive de viande ou d'aliments industriels de mauvaise qualité. Elle est efficace pour détruire les vers, notamment les ascarides et les oxyures. La fêrule persique nettoie la flore intestinale en tonifiant *Agni*. Elle dissipe aussi les gaz intestinaux, soulage les crampes et les douleurs et réfrène *Vata* élevé. Ses propriétés sont semblables à celles de l'ail, mais elle est plus puissante et plus malodorante. Il est possible de la mettre dans un récipient hermétique pour éviter que son odeur sulfureuse se répandra dans toute la cuisine.

En usage externe, la fêrule persique peut s'appliquer comme onguent sur les douleurs abdominales, les douleurs arthritiques et les articulations douloureuses. Comme épice, notamment pour les lentilles et les haricots, elle rend la nourriture plus légère et diminue les flatulences.

Comme l'ail, sa qualité est *tamasique*. Elle a un effet stabilisant mais qui alourdit l'esprit. Pour une action digestive, elle s'utilise avec des épices telles que le gingembre, la cardamome et le sel de roche. Rien n'est probablement aussi efficace que sa double action qui stimule *Agni* et améliore *Vata* (*samana vayu*). De même que le poivre noir ou le piment de Cayenne, elle devrait se trouver dans chaque cuisine.

GARCINIA CAMBODIA

Garcinia cambodia; *Clusiaceae*

Parties utilisées : racines, fruit

Energies : piquant, amer / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : graisse, nerfs

Systèmes : digestif, nerveux, musculaire

Actions : sédatif, antispasmodique

Indications : obésité, anxiété, insomnie, douleurs nerveuses, spasmes musculaires

Précautions : conditions de *Vata* élevé

Préparations : poudre (250 à 500 mg), extrait

De nombreuses analyses contemporaines ont démontré que cette plante aux ingrédients actifs est l'un des remèdes les plus efficaces pour maigrir. Le GARCINIA favorise le métabolisme de la graisse, diminue l'appétit, aidant à réduire la dépendance mentale et émotionnelle aux aliments et au sucre. Bien qu'il soit une plante ayurvédique, il n'est pas utilisé couramment dans les formules traditionnelles à base de plantes.

GINSENG *Panax ginseng* ; Araliaceae

(C) Ren shen

Parties utilisées : racines

Energies : piquant, amer, doux / chauffant / doux

VPK = PK + (en excès)

Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : digestif, respiratoire, circulatoire, nerveux, reproducteur

Actions : tonique, régénérant, stimulant, aphrodisiaque, adoucissant, nervin

Indications : vieillesse, sénilité, débilité, émaciation, fatigue, impuissance, convalescence, stimule l'énergie

Précautions : tension élevée, fièvre, conditions inflammatoires, *Pitta* élevé, conditions générales de *Ama* élevé, peut stimuler Vata en excès, obésité

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 à 500 mg)

Le GINSENG est l'une des plantes toniques et régénérantes les plus efficaces qui favorisent la croissance et revitalisent le corps et l'esprit. Il agit particulièrement efficacement sur les troubles *Vata* et sur la carence tissulaire liés au processus de vieillissement. Les personnes en bonne santé peuvent le trouver stimulant, comme le café. Il est excellent pour prendre du poids et pour la croissance des tissus, y compris les tissus nerveux.

Pour une action régénérante, il se combine bien avec l'ashwagandha, plante indienne aux propriétés similaires, à prendre 3 g, deux fois par jour. Avec du gingembre, il est utilisé pour stimuler la digestion et l'absorption. Cuit dans du lait, il est un bon tonique général.

Le ginseng américain a des propriétés similaires mais son énergie est plus rafraîchissante. C'est un adoucissant et tonique pulmonaire plus efficace pour les personnes *Pitta*, mais plus susceptible d'aggraver *Kapha*. Le ginseng américain du nord des États-Unis, est cependant plus réchauffant est plus semblable au ginseng coréen. La variété américaine n'est pas de qualité inférieure à la chinoise, et il est possible de l'utiliser plus souvent.

GOKSHURA *Tribulus terrestris* ; Zygophyllaceae

(F) Mâcre terrestre, croix de Malte

(A) Caltrops, puncture vine

(S) *Gokshura*, *Shwadamstra*

(C) Chi li

Parties utilisées : fruit

Energies : doux, amer / rafraîchissant / doux

VPK =

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : urinaire, reproducteur, nerveux, respiratoire

Actions : diurétique, lithotriptique, tonique, régénérant, aphrodisiaque, nervin, analgésique

Indications : miction difficile ou douloureuse, œdème, calculs rénaux ou urinaires, cystite chronique, néphrite, hématurie, goutte, rhumatisme, lumbago, sciatique, impuissance, stérilité, faiblesse séminale, maladies vénériennes, toux, dyspnée, hémorroïdes, diabète

Précautions : déshydratation

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), huile médicinale

Le GOKSURA est efficace dans la plupart des troubles du système urinaire car il favorise le flux urinaire, rafraîchit et adoucit les membranes de l'appareil urinaire et favorise l'évacuation des calculs. Il stoppe les saignements et hémorragie, tonifie le fonctionnement des reins tout en les nourrissant. En tant que tel, il est un tonique régénérant des reins. Il fortifie aussi le système reproducteur en augmentant la production de sperme ; il est revitalisant pour les femmes après l'accouchement. Le gokshura est régénérant pour *Pitta* tout en calmant *Vata* avec un effet sédatif sur



le système nerveux. Il n'entraîne pas les effets secondaires de la plupart des diurétiques et ses propriétés sont similaires à celles de la guimauve. C'est une bonne plante harmonisante dans la plupart des formules pour les reins. Il est de nature *sattvique* et favorise la clarté.

Pris dans une décoction avec du lait, il est un puissant aphrodisiaque. Avec une quantité égale de gingembre sec, il soulage les douleurs nerveuses et les douleurs de dos. Avec une quantité égale de poudre d'ashwagandha, 3 g deux fois par jour, il est un puissant revitalisant. L'huile est efficace pour combattre l'alopécie et les cheveux blancs précoces.

Le gokshura (Mâcre terrestre) est une mauvaise herbe commune aux Etats-Unis, appelée Puncture Vine dont les puissantes qualités médicinales semblent inconnues ici¹.

Un autre tonique et régénérant important pour les reins est punarvana (*Boerhaavia diffusa*). Il est généralement utilisé avec le gokshura dans les formules diurétiques.

GUDUCHI (Amrit) *Tinospora cordifolia*; *Menispermaceae*
(S) *Guduchi*, *Amrita* (*Ambrosia*)
(C) Kuan Jin Teng

Parties utilisées : tige et racine, extrait d'amidon amer réduit en poudre

Energies : amer, astringent, doux / chaud / doux

VPK =

Tissus : sang, graisse, reproducteur

Systèmes : circulatoire, digestif, reproducteur

Actions : tonique-amer, fébrifuge, reconstituant, diurétique, aphrodisiaque, régénérant, antirhumatismal

Indications : fièvre, convalescence suite aux maladies fébriles, malaria, hyperacidité, hépatite, jaunisse, diabète, maladie cardiaque, tuberculose, arthrite, goutte, maladies de la peau, hémorroïdes

Précautions : à utiliser avec prudence pendant la grossesse



Préparations : poudre (250 à 500 mg), extrait (*Guduchi* ou *Giloy Sattva*)

Le GUDUCHI est un régénérant pour *Pitta* et une puissante plante nutritive à prendre pour se rétablir des maladies fébriles ou infectieuses. Sa nature chaude est anti-*Ama*, n'aggrave pas *Pitta* et détruit les toxines sans aggraver la chaleur ou le feu du corps. Le guduchi, comme l'Ashwagandha et le shatavari, est un excellent tonique du système immunitaire, et est donc l'une des plantes les plus efficaces en cas de déficience immunitaire. Il est particulièrement important pour combattre les fièvres basses chroniques ou les infections difficiles à traiter allant du virus d'Epstein bar au sida, ce dont souffrent de nombreuses personnes de nos jours. Il augmente notre énergie positive dans les cas de débilité telles que le syndrome de fatigue chronique.

L'amidon amer provenant de la plante, appelé guduchi ou *Giloy Sattva* constitue la meilleure façon de le prendre. Avec du *ghí*, le guduchi réduit *Vata*; avec du sucre, il réduit *Pitta* et avec du miel, il réduit *Kapha*. Les chinois l'emploient principalement pour les inflammations dues à l'arthrite ou aux blessures traumatiques.

GUGGULU *Commiphora mukul*; *Burseraceae*
(A) Indian Bedellium
(S) *Guggulu*

Parties utilisées : résine

Energies : amer, piquant, astringent, doux / chauffant / piquant
KV - P + (en excès)

Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : nerveux, circulatoire, respiratoire, digestif

Actions : régénérant, stimulant, dépuratif, nervin, antispasmodique, analgésique, expectorant, astringent, antiseptique

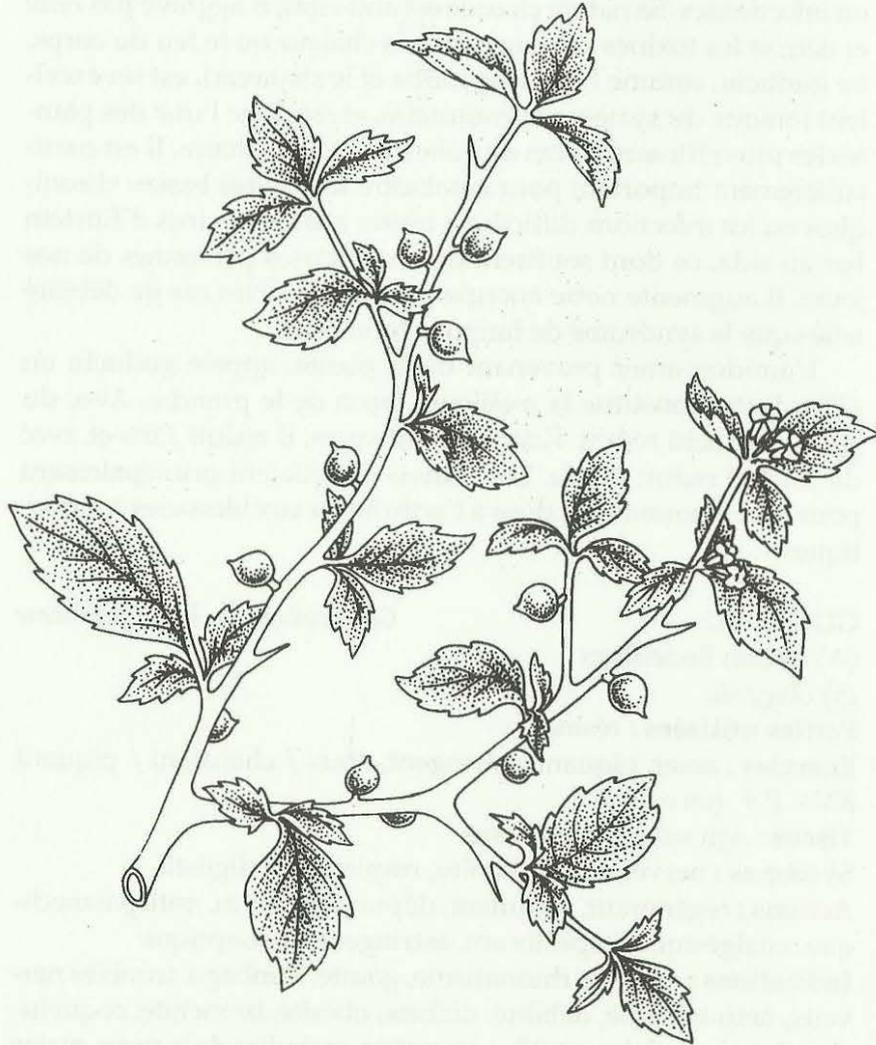
Indications : arthrite, rhumatisme, goutte, lumbago, troubles nerveux, neurasthénie, débilité, diabète, obésité, bronchite, coqueluche, dyspepsie, hémorroïdes, pyorrhée, maladies de la peau, plaies et ulcères, cystite, endométrite, leucorrhée, tumeurs

¹ N.d. E. On le trouve également dans le Bassin Méditerranéen.



DIAGRAMME 14

GUGGULU



Précautions : infection aiguë des reins, stade aigu d'éruptions cutanées

Préparations : comprimés, poudre (250 à 500 mg), pâte

Le GUGGULU est la résine la plus importante utilisée en médecine ayurvédique. Similaire à la myrrhe, elle possède de puissants pouvoirs régénérants et purifiants. Toute une série de remèdes, appelés *gugguls*, sont principalement composés de guggulu, avec de petites quantités d'autres plantes dont le but est de stimuler ses propriétés curatives. Il est régénérant pour *Vata* et pour *Kapha*. Il aggrave uniquement légèrement *Pitta* après un long usage.

Le guggulu augmente les globules blancs et désinfecte les sécrétions dont le mucus, la sueur et l'urine. Il stimule l'appétit, nettoie les poumons et favorise la guérison de la peau et des muqueuses, bien que son action soit plus efficace dans les affections chroniques que dans les affections aiguës. Il est appliqué en usage externe comme emplâtre ou en gargarisme dans les ulcérations de la bouche et de la gorge. Bien qu'il ne soit pas nutritif en lui-même, il catalyse la régénération des tissus, notamment des tissus nerveux. Il réduit aussi les graisses, les toxines, les tumeurs et les tissus nécrosés. C'est le meilleur remède pour l'arthrite.

GURMAR

Gymnema sylvestre ; Asclepiadaceae

(S) *Meshasringi, Shardunika, Madhunashini*, « ce qui détruit la saveur douce »

Parties utilisées : feuilles

Energies : astringent, piquant / chauffant / piquant

KV - P =

Tissus : sang, plasma

Systèmes : digestif, circulatoire

Actions : astringent, digestif, stimulant, diurétique

Indications : diabète, obésité, hypoglycémie, calculs rénaux, hypertrophie du foie et de la rate

Précautions : aucune connue

Préparations : poudre (250 mg à 1 g)



Le GURMAR combat notre besoin irrésistible de sucre, affaiblissant les papilles gustatives et apaisant les nerfs. Il favorise le contrôle de l'appétit et réduit l'envie impérieuse de sucre. Il calme et apaise le foie et le pancréas. Une petite quantité de poudre prise dans la bouche rend temporairement insensible au sucre. Une merveilleuse plante pour les personnes désirant réduire leur dépendance au sucre. Le gurmar est particulièrement utile au commencement du diabète, pouvant prévenir le développement de cette maladie. En prendre en petite quantité en cas d'envie impérieuse de sucre prévient le développement de ce besoin.

HARITAKI

Terminalia chebula ; *Combretaceae*

(F) Myrobolan chébulé

(A) Chebulic Myrobalan

(S) *Haritaki* car il élimine (*harate*) toutes les maladies ou parce qu'il est consacré à Shiva (*Hara*) ; aussi appelé *Abhaya* car il favorise l'intrépidité

(C) He zi, également Roi des Médicaments, en médecine tibétaine

Parties utilisées : fruit

Energies : toutes les saveurs sauf le salé, principalement astringent / chauffant / doux

VPK =

Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : digestif, excrétoire, nerveux, respiratoire

Actions : régénérant, tonique, astringent, laxatif, nervin, expectorant, vermifuge

Indications : toux, asthme, enrouement hoquet, vomissements, hémorroïdes, diarrhée, malabsorption, distension abdominale, infections parasitaires, tumeurs, jaunisse, maladie de la rate, du cœur, de la peau, démangeaisons, œdème, troubles nerveux

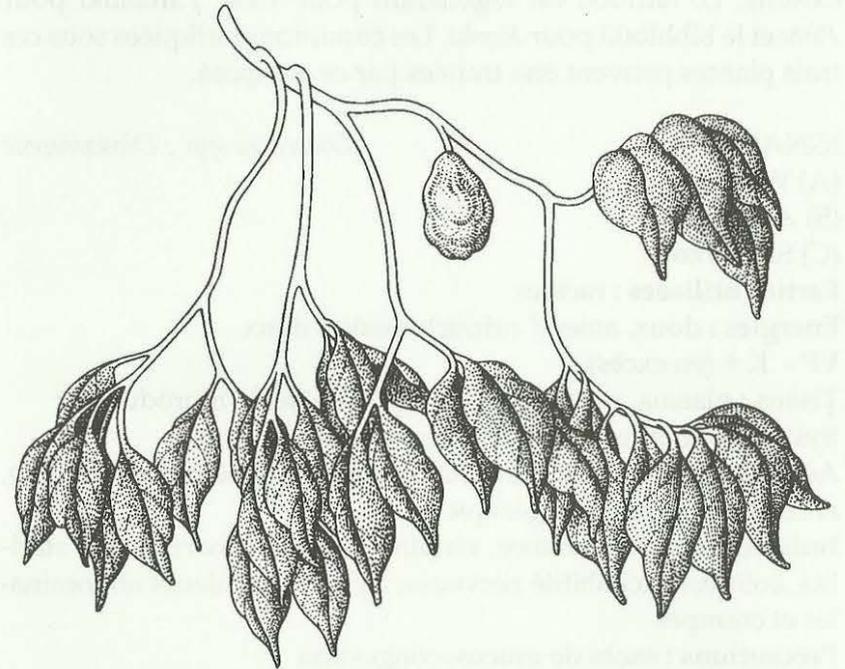
Précautions : grossesse, déshydratation, épuisement grave ou émaciation, en excès *Pitta* élevé

Préparations : décoction, poudre (250 à 500 mg), pâte

Bien que le HARITAKI ait un goût très astringent et déplaisant, il est l'une des plantes ayurvédiques les plus importantes,

DIAGRAMME 15

HARITAKI



sinon la plus importante. Il est régénérant pour *Vata*, équilibre *Kapha* et n'aggrave *Pitta* qu'en excès. Il nourrit le cerveau et les nerfs et transmet l'énergie de *Shiva* (pure conscience).

Le haritaki est un astringent efficace et s'emploie en gargarisme pour la peau et les membranes ulcérées. Il régule le côlon et selon son dosage, corrige la constipation ou la diarrhée. Il stimule la digestion et l'absorption, favorise la voix, la vision et la longévité. Le haritaki accroît la sagesse et l'intelligence.

Il redresse la descente d'organes, stoppe les éliminations excessives, telles que la toux, la transpiration, la spermatorrhée, la ménorragie et la leucorrhée. Il réduit l'accumulation et la congestion de *Vata*.

Le haritaki est la base du *Triphala*, les trois fruits ; haritaki, amalaki et bibhitaki, et l'un des principaux composés ayurvédiques. Le *Triphala* est le meilleur laxatif et tonique intestinal ; un *rasayana* équilibré et un astringent efficace pour un usage externe. Le haritaki est régénérant pour *Vata* ; l'amalaki pour *Pitta* et le bibhitaki pour *Kapha*. Les conditions indiquées sous ces trois plantes peuvent être traitées par ce composé.

IGNAME *Dioscorea spp. ; Dioscoraceae*

(A) Wild yam

(S) *Aluka*

(C) Shan yao

Parties utilisées : racines

Energies : doux, amer / rafraîchissant / doux

VP - K + (en excès)

Tissus : plasma, muscle, graisse, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : nerveux, reproducteur, digestif, urinaire

Actions : tonique nutritif, aphrodisiaque, régénérant, diurétique, antispasmodique, analgésique

Indications : impuissance, sénilité, déficience hormonale, stérilité, colique, excitabilité nerveuse, hystérie, douleurs abdominales et crampes

Précautions : excès de mucus, congestion

Préparations : décoction, décoction au lait, poudre (250 mg à 1 g)

De nombreuses variétés d'IGNAME possèdent de puissants pouvoirs régénérants (d'autres variétés ne les possédant pas, assurez-vous de l'espèce particulière que vous prenez). Ils augmentent la production de spermatozoïdes, de lait et autres sécrétions hormonales, favorisant aussi la prise de poids. La variété américaine contient aussi de nombreuses hormones et est un tonique efficace pour l'appareil reproducteur féminin. Il est aussi utilisé pour ses propriétés nervines et antispasmodiques. Certaines variétés orientales, comme la variété mexicaine, sont considérées régénérantes pour l'homme. L'igname sauvage a aussi des effets adoucissants et harmonisants sur les organes digestifs.

Le VIDARI KANDA, ipomée (*Ipomoea digitata*), de la même famille que la patate douce, est utilisé de même manière que l'igname sauvage, en tant qu'aphrodisiaque, galactagogue et tonique nutritif. En réalité, on pense qu'il a des propriétés plus puissantes à ce sujet. Il est appelé « ginseng indien ».

La plante kudzu (*Pueraria tuberosa*), est utilisée comme substitut de la marante (arrowroot) et est une mauvaise herbe courante, une plante grimpante envahissante qui pousse dans le sud des Etats-Unis. On l'utilise parfois comme substitut du vidari kanda, et elle possède aussi des propriétés aphrodisiaques. Ces deux plantes produisent des racines massives et amylicées.

Faire cuire 5 g d'igname sauvage réduit en poudre, de vidari kanda ou de pueraria dans 240 ml de lait avec du *ghî*, du miel et du sucre non raffiné selon son goût. A prendre quotidiennement comme régénérant pour combattre la faiblesse séminale, la lactation insuffisante ou l'émaciation.

JASMIN À GRANDES FEUILLES

Jasminum grandiflorum ; Oleaceae

(A) Jasmine flowers

(S) *Jati*

Parties utilisées : fleurs

Energies : amer, astringent / rafraîchissant / piquant

KP - P + (en excès)

Tissus : plasma, sang, os, moelle

Systèmes : nerveux, circulatoire, reproducteur

Actions : dépuratif, réfrigérant, antibactérien, hémostatique, emménagogue, aphrodisiaque, nervin

Indications : troubles émotionnels, maux de tête, fièvre, coup de soleil, conjonctivite, dermatite, inflammation de l'urètre, troubles hémorragiques, infections bactériennes ou virales, cancer des ganglions lymphatiques, cancer des os, maladie de Hodgkin

Précautions : refroidissements graves, *Vata* élevé

Préparations : infusion (chaude ou froide ne pas faire bouillir), poudre (250 à 500 mg), pâte, huile médicinale



Les FLEURS DE JASMIN sont extrêmement rafraîchissantes et calmantes. Leur action rafraîchissant le sang inclut une puissante action antibactérienne, antivirale, anti-tumorale et hémostatique. Elles tonifient le système lymphatique et sont aussi utiles pour combattre différentes formes de cancer tel que le cancer du sein. Elles sont excellentes pour combattre les fièvres et leur huile soulage les coups de soleil.

Les fleurs de jasmin sont légèrement aphrodisiaques pour les femmes et nettoient l'utérus. De qualité *sattvoique*, elles accroissent l'amour et la compassion. Elles ont une influence psychique, rendant l'esprit réceptif et elles favorisent la réception et le rayonnement des vibrations des *mantras*. Elles se combinent efficacement avec le bois de santal pour la plupart des objectifs curatifs. Elles sont aussi utiles pour combattre les fièvres élevées provenant de maladies contagieuses ou infectieuses.

JATAMAMSI *Nardostachys jatamansi* ; Valerianaceae

(S) *Jatamamsi*

Parties utilisées : racines

Energies : amer, astringent, doux / rafraîchissant / doux

VPK =

Tissus : nerfs, sang

Systèmes : nerveux, musculaire, circulatoire

Actions : tonique cérébral, sédatif, antispasmodique, analgésique, anti-inflammatoire, emménagogue

Indications : anxiété, insomnie, maux de tête, douleurs nerveuses, spasmes musculaires, coliques, crampes, ménopause, palpitations, hystérie

Précautions : aucune connue

Préparations : poudre (250 mg à 1 g), huile

Le JATAMAMSI a une qualité spécifique (*Prabhava*) pour traiter les maladies mentales et psychologiques car il nous aide à traiter les agitations émotionnelles et les traumatismes subconscients. Il est certainement le sédatif ayurvédique le meilleur ne présentant aucun danger. Il a des propriétés similaires à celles de son parent la valériane mais ses effets sont plus inoffensifs et équilib-



brés, calmant sans affaiblir l'esprit comme le fait parfois la valériane. Contrairement à la valériane qui est chauffante, le jatamamsi est rafraîchissant et favorise l'apaisement du mental surchauffé et des nerfs enflammés. Combiné avec l'ashwagandha, il constitue un excellent tonique cérébral et améliore la mémoire. Le jatamamsi peut être ajouté dans les formules à base de plantes chaque fois qu'un sédatif, un analgésique ou un antispasmodique est requis.

En cas de mauvaise mémoire, faire bouillir une cuillère à café de jatamamsi dans 250 ml de lait chaud pendant 5 minutes, à boire le matin. Ajouter du sucre ou de la cardamome pour améliorer le goût si nécessaire. Pour embellir la peau, appliquer en usage externe, une demie cuillère à café de jatamamsi dans une cuillère à café de miel.

KAPIKACCHU

Mucuna pruriens ; Papilionaceae

(S) *Kapilacchu*, *Atmagupta*, *Vanari*

Parties utilisées : graines

Energies : amer, doux / chaud / doux

KV - P =

Tissus : reproducteur, nerfs

Systèmes : nerveux, reproducteur, respiratoire

Actions : tonique, régénérant, aphrodisiaque, astringent

Indications : débilité générale, débilité sexuelle, impuissance, stérilité, leucorrhée, spermatorrhée, asthme, débilité nerveuse, paralysie, maladie de Parkinson

Précautions : durant les règles, ménorragie

Préparations : poudre (250 mg à 1 g), décoction dans du lait, confiserie

Les graines de cette plante constituent l'un des meilleurs toniques et aphrodisiaque pour le système reproducteur masculin ou féminin. Elles augmentent l'énergie sexuelle, tonifient les organes de reproduction et à travers eux, vitalisent tout notre système. Elles sont couramment utilisées avec l'amalaki, l'ashwagandha, le shatavari, le bala, le vidari, le gokshura et autres toniques servant à la préparation de divers comprimés et confitures à base de

plantes. Bien que le KAPIKACCHU soit l'un des toniques ayurvédiques les plus onéreux, il est toujours moins cher que le ginseng et nombreux autres toniques végétaux. Haricot savoureux, le kapikacchu cuit dans du riz constitue un excellent aliment.

Une cuillère de graines portées à ébullition dans 250 ml d'eau stimule l'énergie sexuelle et prévient l'éjaculation prématurée. En cas d'asthme bronchique, une demi-cuillère de poudre de kapikacchu avec une cuillère de *ghî* constitue un broncho-dilatateur efficace. Récemment, on a découvert que le kapikacchu est une source naturelle de L-dopa, utilisé dans le traitement de la maladie de Parkinson. Plusieurs compagnies pharmaceutiques ayurvédiques en Inde utilisent un extrait de cette plante à cet effet. Il peut se prendre comme aliment végétal courant, à raison d'une ou de deux cuillères à café par jour en cas de maladie de Parkinson et de maladies de faiblesse nerveuse similaires.

KATUKA (Kukti) *Picrorrhiza kurroa ; Scrophulariaceae*

(S) *Katuka*

(C) Hu Huang Lian

Parties utilisées : racines

Energies : amer, piquant / froid / piquant

KP - V =

Tissus : plasma, sang, graisse

Systèmes : digestif, circulatoire, urinaire

Actions : tonique-amer, antipyrétique, reconstituant, laxatif, antibiotique,

Indications : fièvre, toux, hépatite, asthme, bronchite, parasites, maladies dues à la toxicité sanguine, inflammation des yeux, obésité, diabète

Précautions : conditions de *Vata* élevé (air), débilité grave, hypoglycémie

Préparations : poudre (250 à 500 mg), décoction, teinture, *ghî*

Le KATUKA est certainement le tonique-amer ayurvédique le plus couramment utilisé jouant un rôle aussi important que l'*hydrastis* dans la médecine naturelle indienne. Il combat les fiè-

vres, les infections et tout type d'inflammation bactérienne, aidant à purifier le sang. Il est un bon tonique pour le foie, la rate, l'intestin grêle et autres systèmes *Pitta*. Pris avec d'autres toniques-amers tels que la gentiane ou le berbérís, le katuka est excellent pour accroître la digestion et stimuler la circulation de l'acide chlorhydrique dans l'estomac.

Une demi-cuillère à café de katuka avec une cuillère à café de miel et une cuillère à café de gel d'aloès, trois fois par jour, est un excellent remède pour améliorer la fonction hépatique. Une demi-cuillère à café de katuka avec une demi-cuillère à café de vidanga et une cuillère à café de miel, deux fois par jour, avant les repas, favorise l'élimination des oxyures et des vers du genre strongyloïdes. Une demi-cuillère à café de katuka avec une quantité égale de curcuma, avant les repas, régule le taux de glycémie des patients diabétiques.

KUTAJ (Kurchi) *Holarrhena antidysenterica ; Apocynaceae*
(S) *Kutaja*

Parties utilisées : écorce, racines et graines

Energies : astringent, amer / froid / piquant

PK - V +

Tissus : sang, muscle

Systèmes : digestif, excrétoire, circulatoire

Actions : astringent, anthelmintique, amœbicide

Indications : diarrhée, dysenterie (aiguë et chronique), colite, parasites, malabsorption, hémorroïdes, ménorragie

Précautions : constipation

Préparations : poudre (250 à 500 mg), décoction, vin à base de plantes

Le KUTAJ est la principale plante ayurvédique pour combattre la dysenterie bactérienne ou amibienne. Elle est donc une bonne plante à connaître lors d'un voyage en Inde ou dans d'autres pays du tiers monde où il est facile d'attraper ce genre de maladies. Le kutaj a une action spécifique sur le côlon aidant à restaurer sa fonction normale. Il est excellent pour combattre les maladies telles que le candida provenant d'une faiblesse de la flore intesti-

nale. Toutefois, du à sa forte nature, il ne faut pas le prendre pendant de longues périodes. De nos jours, on trouve souvent la variété brune de kutaj mais il existe sous forme blanche qui est plus difficile à se procurer.

En cas d'hémorroïdes saignantes, prendre une demi-cuillère à café de kutaj dans une demi-cuillère à café de jus de grenade, deux ou trois fois par jour pour stopper les saignements. En cas de miction brûlante, prendre une demi-cuillère à café de kutaj porté à ébullition pendant 5 minutes dans 240 ml de lait, à prendre deux ou trois fois par jour.

LODHRA *Symplocos racemosa ; Styraceae*

(S) *Lodhra*

Parties utilisées : écorce

Energies : amer, astringent / froid / piquant

PK - V +

Tissus : sang

Systèmes : circulatoire, menstruel

Actions : astringent, hémostatique, reconstituant, diurétique

Indications : menstruations trop abondantes, hémorragie utérine, maladies inflammatoires de yeux, diarrhée, dysenterie, oedème

Précautions : aménorrhée

Préparations : poudre (250 à 500 mg), décoction

Le LODHRA est un astringent et un régulateur menstruel important ainsi qu'un hémostatique ayurvédique important, tout comme le manjistha (madder). Il prévient les fausses couches et tonifie le fœtus. On trouve le lodhra dans de nombreuses formules ayurvédiques pour femmes. Une tisane préparée avec des parts égales de lodhra et de bois de santal est efficace en cas de règles trop abondantes. On trouve aussi cette plante dans de nombreuses poudres dentifrice. Un bain de bouche effectué avec une cuillère à café de poudre de lodhra et une pincée d'alum est efficace pour combattre le déchaussement des dents et les dents sensibles.

LOTUS *Nelumbo nucifera ; Nymphaeaceae*
(S) *Padma, Kamala, Pushkara* etc. Le sanskrit abonde en noms de lotus, la plante la plus sacrée d'Inde et symbole de développement spirituel

(C) Lian zi (graines), Ou jie (racines)

Parties utilisées : principalement graines et racines

Energies : doux, astringent / rafraîchissant / doux

PV - K + (en excès)

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : digestif, circulatoire, reproducteur, nerveux

Actions : tonique nutritif, régénérant, aphrodisiaque, astringent, hémostatique, nervin

Indications : diarrhée, troubles hémorragiques, ménorragie, leucorrhée, impuissance, spermatorrhée, maladies vénériennes, faiblesse cardiaque

Précautions : conditions *Ama*, indigestion, stagnation des aliments, constipation

Préparations : décoction, poudre (250 mg à 1 g), nourriture

Les GRAINES DE LOTUS et les RACINES DE LOTUS sont des aliments toniques et régénérants. Les graines agissent plus comme tonique cardiaque et tonique séminal. Les racines ont des propriétés astringentes et hémostatiques plus puissantes et agissent plus sur les troubles du premier *chakra* (diarrhée, hémorroïdes etc.) car leur qualité est plus lourde. En tant que nourriture, les graines de lotus se prennent réduites en poudre, 5 g, 3 fois par jour, avec du riz *basmati* ou d'autres toniques tels que le shatavari ou l'ashwagandha, correctement épicés et sucrés.

Le lotus est consacré à *Lakshmi*, la déesse de la prospérité et confère l'abondance spirituelle et matérielle. Il calme l'esprit, réfrène les pensées et les rêves agités. Les graines de lotus favorisent l'ouverture du centre du cœur et les racines de lotus ouvrent le centre de la base de la colonne vertébrale. Les graines sont efficaces pour la dévotion et l'aspiration spirituelle. Elles améliorent l'élocution, corrigent le bégaiement et améliorent la concentration.

Le Makhanna, *Euyrale ferox*, a des propriétés similaires et est souvent utilisé conjointement avec les graines de lotus. L'espèce américaine, le nénuphar blanc (racines) a des propriétés similaires à celles des racines de lotus. Il constitue un bon astringent et hémostatique guérissant les tumeurs.

MANJISHTA*Rubia cordifolia ; Rubiaceae*

(F) Garance indienne

(A) Indian Madder

(S) *Manjishta*

(C) Qian cao

Parties utilisées : racines**Energies :** amer, doux / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, muscles**Systèmes :** circulatoire, reproducteur féminin**Actions :** dépuratif, hémostatique, emménagogue, astringent, diurétique, lithotriptique, antitumoral**Indications :** aménorrhée, dysménorrhée, ménorragie, ménopause, hémorragie, calculs rénaux, urinaires et biliaires, jaunisse, hépatite, diarrhée, dysenterie, fractures osseuses, blessures traumatiques, cancer, maladies cardiaques, problèmes de peau, hydropisie, rachitisme, paralysie, herpès**Précautions :** refroidissements graves, Vata élevé**Préparations :** décoction, poudre (250 mg à 1 g), pâte, *ghî* médicinal

Le MANJISHTA est probablement la meilleure plante dépurative et purificatrice du sang en médecine ayurvédique. Cette plante rafraîchit et désintoxique le sang, arrête les hémorragies, dissout les caillots sanguins et élimine le sang stagnant. Efficace pour toutes les conditions inflammatoires du sang ou de l'appareil reproducteur féminin, son action dissolvant les obstructions s'étend au foie et aux reins. Elle dissout les calculs et favorise la destruction des tumeurs bénignes ou malignes. Elle augmente le flux sanguin et stimule la guérison des tissus endommagés par

blessures ou infections. Le manjishta aide même à ressouder les os fracturés et est donc un remède efficace de premiers secours. Il est efficace pour les conditions de toxicité sanguine (telles que l'herpès génital), nettoie et régule le fonctionnement du foie, de la rate et des reins.

En usage externe, on l'utilise en cataplasme préparé avec du miel en cas de dépigmentation et d'inflammations cutanées. Ou bien, on prépare une pâte avec de la réglisse pour soulager les brûlures et soigner les tissus endommagés. Le manjishta est l'une des principales plantes anti-*Pitta*.

La garance européenne (*Rubia tinctorum*) possède des propriétés similaires et est un bon substitut.

MARGOUSIER (Lilas des Indes)*Azadiracta indica ; Meliaceae*

(A) Neem

(S) *Nimba***Parties utilisées :** écorce, feuilles (disponible dans la plupart des marchés indiens)**Energies :** amer / rafraîchissant / piquant

PK - V +

Tissus : plasma, sang, graisse**Systèmes :** digestif, circulatoire, respiratoire, urinaire**Actions :** tonique amer, antipyrétique, dépuratif, anthelminthique, antiseptique, antiémétique**Indications :** maladie de peau (urticaire, eczéma, dermatomycose), parasites, fièvre, malaria, toux, soif, nausée, vomissements, diabète, tumeurs, obésité, arthrite, rhumatisme, jaunisse**Précautions :** maladie due au froid et déficience des tissus en général**Préparations :** infusion (chaude ou froide), décoction, poudre (250 à 500 mg), pâte, *ghî* médicinal, huile médicinale

Le MARGOUSIER est l'un des purificateurs sanguins et détoxifiant les plus puissants de l'Ayurveda. Il fait tomber la fièvre et élimine les toxines impliquées dans la plupart des maladies inflammatoires cutanées et dans les muqueuses ulcérées.

C'est un puissant fébrifuge, efficace dans la malaria et autres fièvres intermittentes ou périodiques pour lesquelles on l'utilise avec du poivre noir et de la gentiane.

Le margousier peut être pris dans tout programme de purification ou d'amaigrissement. Il chasse tous les tissus étrangers ou en excès et possède une action astringente supplémentaire favorisant la guérison. Il doit cependant être utilisé avec prudence en cas de fatigue et d'émaciation graves. Sous forme d'huile médicamenteuse, il est l'un des meilleurs agents désinfectants et cicatrisants pour les maladies de la peau, et un agent anti-inflammatoire pour les douleurs articulaires et musculaires.

MUSALI BLANC *Asparagus adscendens* ; Liliaceae

(S) *Safet musli*

Parties utilisées : racines

Energies : doux / frais / doux

PV - K + (en excès)

Tissus : reproducteur, graisse, tous les tissus en général

Systèmes : reproducteur, respiratoire

Actions : tonique nutritif, lénifiant, diurétique, galactagogue

Indications : débilité générale et sexuelle, stérilité, impuissance, diarrhée, leucorrhée, spermatorrhée

Précautions : *Ama* et troubles congestifs

Préparations : poudre (250 mg à 1 g), décoction dans du lait, confiserie

Le MUSALI BLANC est de la même espèce que le shatavari avec lequel il est souvent combiné. Cette plante est un excellent tonique qui reconstruit et revitalise en cas de maladies débilitantes et de déficience tissulaire générale. En particulier, il tonifie le système reproducteur masculin ou féminin, augmentant la production des tissus. Il est efficace pendant la grossesse pour nourrir le fœtus et après l'accouchement, il favorise la production et l'écoulement du lait maternel. Porter à ébullition pendant 5 minutes une demi-cuillère à café de cette plante avec une demi-cuillère de shatavari dans 240 ml de lait, à prendre matin et soir dans ce but.

PHYLLANTHUS

Phyllanthus niruri ; Euphorbiaceae

(S) *Bhumyamalaki*

Parties utilisées : plante

Energies : amer, astringent, doux / rafraîchissant / piquant

VPK =

Tissus : os, plasma, sang

Systèmes : circulatoire, digestif, squelettique

Actions : reconstituant, cholagogue, vulnéraire, anti-inflammatoire, diurétique

Indications : hépatite, jaunisse, maladies du foie et de la rate, éruptions cutanées, démangeaisons, maladies vénériennes, diabète, anémie

Précautions : *Vata* élevé

Préparations : poudre (250 mg à 1 g), cataplasme (en usage externe)

Le PHYLLANTHUS est l'une des meilleures plantes ayurvédiques pour le foie et l'une des rares réussissant à traiter à la fois l'hépatite chronique et aiguë. Dans notre époque de toxicité hépatique, cette plante constitue un excellent tonique et régénérant pour le foie. Il aide à traiter les effets secondaires de l'alcool, du tabac, des drogues et des produits chimiques endommageant le foie. Cette plante a une application potentielle naturelle très étendue.

POIVRE LONG

Piper longum ; Piperaceae

(A) Indian long pepper

(S) *Pippali*

(C) Bi bo

Parties utilisées : fruits

Energies : piquant / chauffant / doux

VK - P +

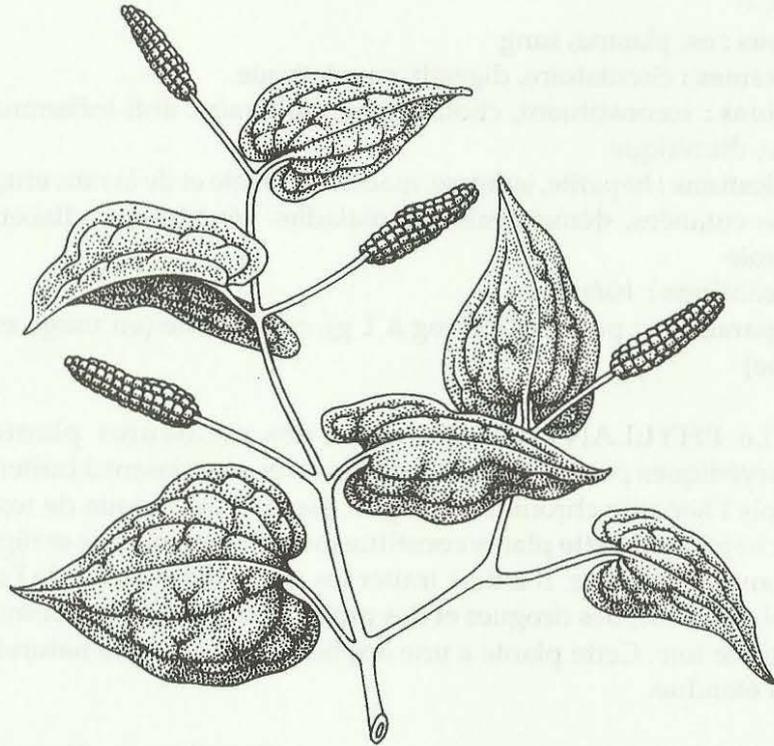
Tissus : plasma, sang, graisse, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : digestif, respiratoire, reproducteur

Actions : stimulant, expectorant, carminatif, aphrodisiaque, anthelmintique, analgésique

DIAGRAMME 16

PIPPALI



Indications : rhumes, toux, asthme, bronchite, laryngite, arthrite, rhumatisme, goutte, dyspepsie, distension abdominale, flatulences, tumeurs abdominales, lumbago, sciatique, épilepsie, paralysie, vers

Précautions : *Pitta* élevé (conditions inflammatoires)

Préparations : infusion, décoction dans du lait, huile médicinale, poudre (100 à 500 mg)

Le PIPPALI, comme son proche parent le poivre noir, est un puissant stimulant des systèmes digestif et respiratoire. Il est très réchauffant, dissipe le froid, les congestions et *Ama* et réanime les

fonctions organiques affaiblies. Contrairement au poivre noir, il est aussi un régénérant, principalement pour les poumons et pour *Kapha*. Préparé dans une décoction de lait, il favorise la guérison des maladies pulmonaires dégénératives et chroniques telles que l'asthme.

Le pippali est aussi un aphrodisiaque qui tonifie les fonctions reproductrices en réchauffant et stimulant les organes reproducteurs. Prendre 3 grains de pippali tous les matins avec un peu de miel pour contrôler les sécrétions excessives, le mucus et *Kapha*. Sinon, prendre 10 grains de poivre noir.

Avec le poivre noir et le gingembre sec, le pippali constitue le composé connu sous le nom de *Trikatu* ou les 3 épices. Il est le principal composé stimulant utilisé en Ayurvédisme. Le *Trikatu* régénère *Agni*, brûle *Ama* et permet l'assimilation des autres médicaments et aliments.

PUNARNAVA

Boerhaavia diffusa ; *Nyctaginaceae*

(S) *Punarnava*, « ce qui nous régénère »

Parties utilisées : plante

Energies : amer, doux / chauffant / piquant

KV - P +

Tissus : plasma, sang

Systèmes : urinaire, circulatoire

Actions : reconstituant, tonique sanguin, diurétique, régénérant

Indications : anémie, œdème, miction difficile ou brûlante, calculs urinaires, maladie cardiaque, alcoolisme, hépatite, hémorroïdes

Précautions : déshydratation

Préparations : poudre (250 à 500 mg), décoction

PUNARNAVA signifie littéralement « plante qui nous régénère ». Il a le pouvoir spécial de régénérer notre santé et vitalité. Il reconstruit le sang et tonifie les reins, améliorant leur fonction. En revitalisant cet organe clé, il favorise notre santé et vitalité générale. Le punarnava est particulièrement efficace pour les conditions de faiblesse rénale entraînant une rétention d'eau et des œdèmes. En tant que diurétique tonifiant, il est souvent combiné avec le gokshura.

REHMANNIA *Rehmannia glutinosa* ; *Scrophulariaceae*
(C) Di huang, (cuite : Shu di huang)

Parties utilisées : racines

Energies : doux, amer / rafraîchissant / doux

PV - K et *Ama* +

Tissus : plasma, sang, moelle, nerfs, reproducteur

Systèmes : reproducteur, urinaire, digestif, respiratoire

Actions : tonique nutritif, régénérant, aphrodisiaque, adoucissant, laxatif, emménagogue

Indications : faiblesse des reins, douleur lombaire, faiblesse sexuelle (des deux sexes), menstruations irrégulières, cirrhose, anémie, chute des cheveux, diabète, sénilité

Précautions : faiblesse digestive, congestion grave ou œdème

Préparations : principalement décoction, poudre (250 mg à 1 g)

La REHMANNIA est une plante tonique et régénérante importante pour les reins et le foie qui est très employée en médecine chinoise. Elle est utilisée sous forme fraîche pour chasser les fièvres résistantes et est censée avoir une énergie rafraîchissante. La forme cuite est utilisée pour la plupart des buts à action tonique et est considérée comme étant légèrement chauffante.

Selon l'Ayurvêda, la rehmannia est de nature *Kapha*; elle accroît les tissus, les fluides et les sécrétions. Les deux sortes, fraîche ou cuite, diminuent *Pitta* et traitent les troubles *Pitta* tels que l'anémie. La rehmannia cuite est un bon substitut du shatavari comme tonique et régénérant de l'utérus.

La rehmannia cuite est une plante majeure pour les problèmes de vieillissement aidant à combattre la sécheresse et le manque de vitalité des conditions *Vata* élevé. De consistance pourtant un peu grasse, il peut être nécessaire de la prendre avec des plantes facilitant la digestion, telles que la cannelle et le ginseng, pour éviter de causer de la diarrhée. Faire cuire à feu doux 5 à 10 g dans un demi-litre d'eau pendant 30 minutes et prendre une tasse avant les repas comme tonique nutritif.

RENOUEE À FLEURS NOMBREUSES

Polygonum multiflorum ; *Polygonaceae*

(C) Fo-ti ou He shou wu

Parties utilisées : racines (traitées)

Energies : doux, amer, astringent / rafraîchissant / doux

PV - K et *Ama* + (en excès)

Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : reproducteur, urinaire, circulatoire

Actions : tonique, régénérant, aphrodisiaque, astringent, nervin

Indications : anémie, neurasthénie, impuissance, douleur lombaire, cheveux blancs précoces et chute de cheveux, inflammation des glandes lymphatiques, menstruations excessives, leucorrhée, artériosclérose, diabète

Précautions : faiblesse digestive, congestion grave ou œdème

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g)

La RENOUEE est, en Chine, une importante plante régénérante facilement disponible dans notre pays. Elle reconstitue le sang et le sperme et tonifie les muscles, les tendons, les ligaments et les os. Elle fortifie les reins, le foie, le système nerveux et est un célèbre reconstituant pour les cheveux. Selon l'Ayurvêda, elle est un régénérant pour *Pitta* et *Vata* et s'utilise à la place des toniques ayurvédiques qui ne sont toujours pas disponibles dans notre pays.

Elle est souvent mélangée avec la centella, associant l'un des régénérants chinois les plus importants avec l'un des régénérants indiens les plus importants. Toutes deux sont utilisées pour combattre les effets du vieillissement ; la renouée étant plus efficace pour favoriser la régénération des tissus et la centella pour revitaliser le mental.

Faire cuire à feu doux 15 g de renouée pendant 30 minutes dans un demi-litre d'eau, à prendre chaque jour. Ou prendre ensemble une quantité égale de renouée et de centella avec une petite quantité de graines de fenouil pour faciliter leur absorption.



SALLAKI

Boswellia seffata ; *Burseraceae*

(S) *Sallaki*

Parties utilisées : résine

Energies : amer, doux, astringent / rafraîchissant / piquant

VPK =

Tissus : sang, muscle, graisse, reproducteur

Systèmes : circulatoire, musculaire, squelettique

Actions : reconstituant, antispasmodique, analgésique

Indications : arthrite, rhumatisme, goutte, douleur nerveuse, spasmes musculaires

Précautions : aucune connue

Préparations : poudre purifiée (250 mg à 1 g)

Le SALLAKI est une résine liée au guggulu et à la myrrhe qui s'emploie pour des buts similaires de purification du sang et combattre les douleurs de l'arthrite. Il favorise aussi la guérison des blessures des parties charnues. Sa nature rafraîchissante le rend particulièrement efficace en cas d'inflammations articulaires où *Pitta* est impliqué.

SHANKHA PUSHPI

Evolvulus alsinodes
Convolvulus pluricaulis ; *Convolvulaceae*

(S) *Shankha pushpi*

Parties utilisées : plante, jus

Energies : astringent / chaud / doux

VPK =

Tissus : nerfs

Systèmes : nerveux, circulatoire

Actions : nervin, sédatif, tonique cérébral

Indications : débilité nerveuse, épuisement mental ou émotionnel, épilepsie, insomnie, démence

Précautions : aucune connue

Préparations : poudre (250 mg à 1 g), décoction

Le SHANKHA PUSHPI est l'un des nervins les plus importants avec Brahmi, calamus et jatamamsi. Il est ainsi souvent considéré comme étant le meilleur d'entre eux. Le shankha pushpi

est excellent pour les douleurs nerveuses, notamment celles dues au froid ou à la débilité générale. Il augmente la mémoire, la concentration et la perception, favorisant la régénération du mental. Il améliore la circulation allant au cerveau et stimule nos fonctions cérébrales supérieures, accroissant notre intelligence et créativité générale. Le *sarasvata churna*, poudre préparée avec des plantes, est largement utilisé pour combattre les troubles de manque d'attention, favorisant la prévention de la perte de mémoire.

SHATAVARI

Asparagus racemosus ; *Liliaceae*

(S) *Shatavari* « qui possède cent époux » car son action tonique et régénérante sur les organes reproducteurs féminins est censée fournir l'aptitude d'avoir une centaine de maris

(C) Tian men dong

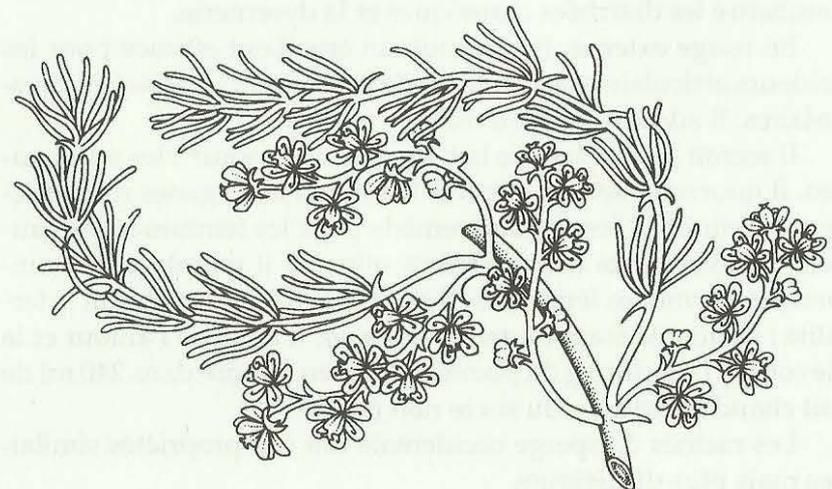
Parties utilisées : racines

Energies : doux, amer / rafraîchissant / doux

PV - K et *Ama* + (en excès)

DIAGRAMME 17

SHATAVARI



Tissus : agit sur tous les tissus

Systèmes : circulatoire, reproducteur, respiratoire, digestif

Actions : tonique (général, reproducteur et nervin), nutritif, régénérant, lénifiant, antiacide

Indications : faiblesse des organes féminins, faiblesse sexuelle générale, stérilité, impuissance, ménopause, diarrhée, dysenterie, ulcère de l'estomac, hyperacidité, déshydratation, abcès pulmonaire, hématurie, toux, convalescence, cancer, herpès, leucorrhée, fièvres chroniques

Précautions : *Ama* élevé, mucus excessif

Préparations : décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g), pâte, *ghî* médicinal, huile médicinale

Le SHATAVARI est le principal régénérant pour la femme, tout comme l'ashwagandha l'est pour l'homme bien ces deux plantes agissent sur les deux sexes. Le shatavari est un *rasayana* pour *Pitta*, pour l'appareil reproducteur féminin et pour le sang. Il peut être ainsi préparé en décoction dans du lait avec du *ghî*, du sucre non raffiné, du miel et du pippali.

C'est un émollient efficace pour les membranes asséchées et enflammées des poumons, de l'estomac, des reins et des organes sexuels. En tant que tel, il est efficace en cas d'ulcères. Avec ses pouvoirs désaltérants et protégeant les fluides, il est efficace pour combattre les diarrhées chroniques et la dysenterie.

En usage externe, il constitue un émollient efficace pour les raideurs articulaires, les raideurs de la nuque et les spasmes musculaires. Il adoucit et calme *Vata*.

Il accroît la sécrétion de lait, de sperme et nourrit les muqueuses. Il nourrit et nettoie à la fois le sang et les organes reproducteurs féminins. C'est un bon remède pour les femmes ménopausées ou ayant subi une hystérectomie, car il remplace de nombreuses hormones féminines. Il nourrit les ovules et accroît la fertilité ; sa qualité étant toutefois *sattvique*, il favorise l'amour et la dévotion. Prendre 3 g de plante réduite en poudre dans 240 ml de lait chaud sucré avec du sucre non raffiné.

Les racines d'asperge occidentale ont des propriétés similaires mais plus diurétiques.

SHILAJIT

(S) *Shilajita*

Energies : astringent, piquant, amer / chaud / piquant
KV - P +

Tissus : nerfs, reproducteur

Systèmes : urinaire, nerveux, reproducteur

Actions : reconstituant, diurétique, lithotriptique, antiseptique, tonique, régénérant

Indications : diabète, obésité, jaunisse, calculs biliaires, dysurie, cystite, oedèmes, calculs rénaux, hémorroïdes, débilité sexuelle, troubles menstruels, asthme, épilepsie, démence, maladies de la peau, parasites

Précautions : ne pas utiliser en cas de maladies fébriles

Préparations : comprimé, poudre (250 à 500 mg)

Le SHILAJIT constitue l'un des remèdes miracle de l'Ayurvêda et est utilisé dans de nombreuses conditions de faiblesse et de débilité. Ce n'est pas une plante mais une sorte d'asphalte minéral provenant de l'Himalaya et transmettant le pouvoir de guérison de ces grandes montagnes. Cette substance existe sous plusieurs variétés dont la noire qui contient les principales propriétés thérapeutiques. Il peut être onéreux mais ne nécessite pas un dosage élevé.

Le Shilajit possède de grands pouvoirs curatifs et est considéré comme étant capable de traiter de nombreuses maladies, notamment celles favorisant le processus de vieillissement. C'est un important régénérant et tonique notamment pour *Kapha*, *Vata* et les reins, comme dans le cas de personnes diabétiques et asthmatiques depuis longtemps. On peut le prendre pour se maintenir en bonne santé. Il est efficace pour les personnes fournissant un grand travail intellectuel ou pratiquant beaucoup le yoga. La confiture ayurvédique, le *Chyavanprash* contient du shilajit comme ingrédient principal. Il agit en tant qu'agent catalytique pour promouvoir l'action des autres agents toniques.

SOUCHET ROND

Cyperus rotundus ; *Cyperaceae*

(A) Nutgrass

(S) *Musta*

(C) Xiang fu

Parties utilisées : rhizome**Energies :** piquant, amer, astringent / rafraîchissant / piquant
PK - V + (en excès)**Tissus :** plasma, sang, muscle, moelle, nerfs**Systèmes :** digestif, circulatoire, reproducteur féminin**Actions :** stimulant, carminatif, astringent, dépuratif, emménagogue, antispasmodique, anthelminthique**Indications :** troubles menstruels, dysménorrhée, ménopause, diarrhée, malabsorption, indigestion, paresse hépatique**Précautions :** constipation, *Vata* élevé**Préparations :** décoction (faire cuire à feu doux), poudre (250 mg à 1 g)

Le MUSTA est la variété indienne du souchet rond commun que l'on trouve dans la plupart des terrains marécageux et au fond des rivières. Il est l'une des plantes les plus importantes pour traiter les troubles féminins parce qu'il soulage les douleurs menstruelles, dissipe les congestions prémenstruelles de sang et d'eau. Il est l'un des régulateurs menstruels les plus efficaces.

Le musta est l'un des meilleurs stimulants digestif pour la constitution *Pitta* et un stimulant efficace pour le foie. Il améliore l'absorption dans l'intestin grêle et de ce fait, stoppe les diarrhées tout en favorisant la destruction des parasites. Il est ainsi utile dans les problèmes de candida et de mycoses de l'appareil gastro-intestinal. Il est efficace pour combattre les fièvres chroniques et stimuler la digestion dans les conditions telles que la gastrite.

Pour une action emménagogue, il peut être utilisé avec le shatavari ou le tang kuei en proportions de 1 pour 4. Prendre 30 g de ce mélange, le faire cuire à feu doux dans un demi litre d'eau pendant 20 minutes. Avec du gingembre et du miel, il constitue un bon remède général stimulant la digestion. Il est particulièrement efficace pour combattre les problèmes émotionnels du syndrome prémenstruel, tels que la dépression ou l'irritabilité.

VAMSHA ROCHANA

Bambusa arundinacea ; *Graminaceae*

(A) Bamboo Manna

(S) *Vamsha-rochana*

(C) Zhu ru

(F) Bambou épineux

Parties utilisées : dépôt de silice ou écorce laiteuse de la plante (la sève peut être utilisée comme substitut)**Energies :** doux, astringent / rafraîchissant / doux
PV - K +**Tissus :** plasma, sang, moelle, nerfs**Systèmes :** respiratoire, circulatoire, nerveux**Actions :** adoucissant, expectorant, tonique, régénérant, antispasmodique, hémostatique**Indications :** rhumes, toux, fièvre, asthme, saignements, émaciation, débilité, déshydratation, palpitations, vomissement, tuberculose**Précautions :** peut accroître la congestion s'il n'est pas équilibré avec une plante piquante comme le gingembre ou le pippali**Préparations :** décoction, décoction dans du lait, poudre (250 mg à 1 g)

La plante de bambou a des usages médicaux étendus. Les feuilles et l'écorce intérieure laiteuse de la plante, appelées VAMSHA ROCHANA ou bambou manna, possèdent de puissantes propriétés anti-*Pitta* qui aident à combattre les conditions de faiblesse pulmonaire. Cette plante stoppe aussi saignements et hémorragies et guérit la fièvre et la toux.

Le Vamsha Rochana est un régénérant pulmonaire et un expectorant humidifiant à multi usages, comme les racines de consoude. Avec les diaphorétiques chauffants, il forme la base d'importantes formules de plantes pour combattre les rhumes et la toux de la médecine Ayurvédique. Tout en étant nourrissant, il aide à accroître vigueur et force dans la guérison des maladies chroniques et des déficiences tissulaires. Il nourrit le cœur et apaise le système nerveux. Il soulage la soif et l'anxiété et améliore le sang.

VIDANGA

Embelia ribes ; Myrsinaceae(S) *Vidanga***Parties utilisées :** fruit**Energies :** piquant, astringent / chaud / piquant

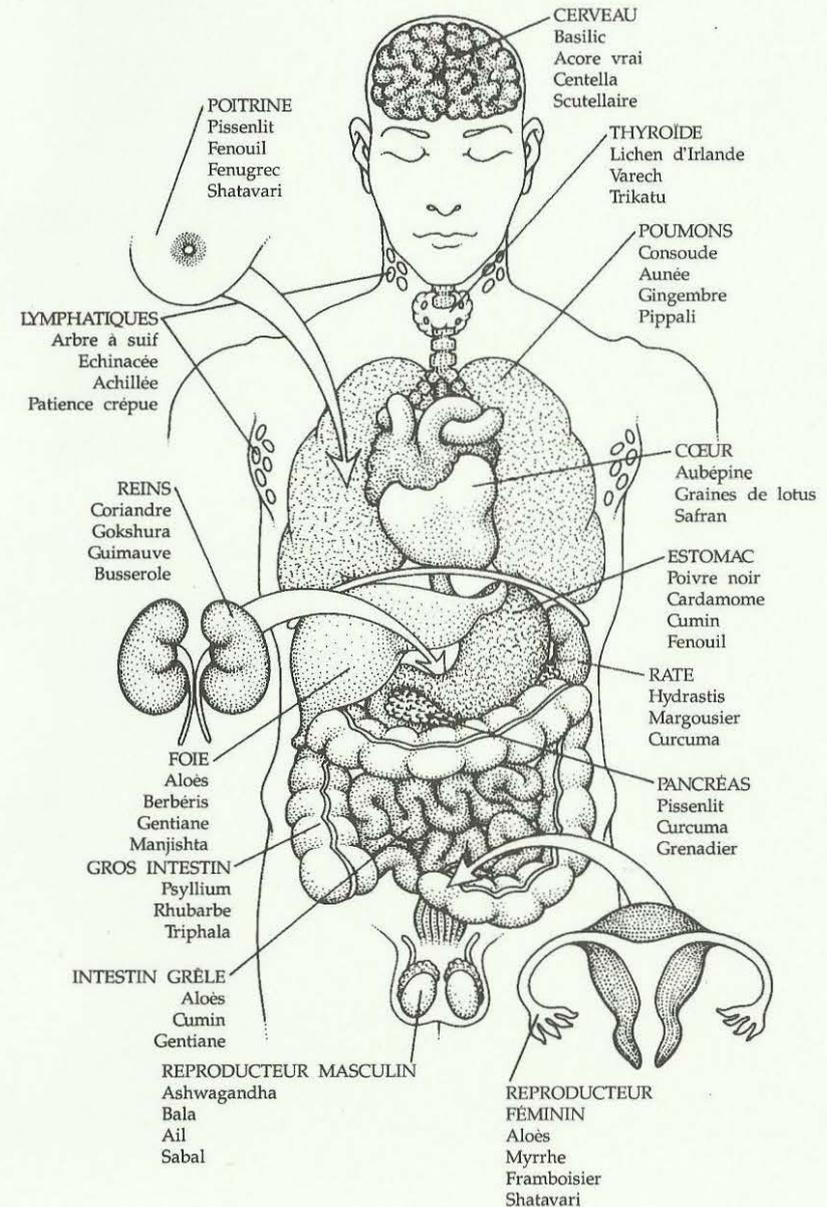
KV - P +

Tissus : sang, graisse**Systèmes :** digestif, excrétoire**Actions :** anthelminthique, carminatif, laxatif, expectorant**Indications :** vers (ténia, ascaride, teigne)**Précautions :** débilité sexuelle**Préparations :** poudre (250 mg à 1 g), décoction

VIDANGA est la plante la plus importante en Ayurvêda pour éliminer les parasites et traiter les vers de toutes sortes. Il accroît la fonction du gros intestin et aide à restaurer l'aptitude à éliminer les toxines. Il est aussi utile pour maigrir, favorisant le contrôle de l'appétit.

DIAGRAMME 18

TABLEAU DES PLANTES ET DES ORGANES



APPENDICES

APPENDICE I

TISANES POUR LES TROIS DOSHAS

Il est désormais très courant de boire des tisanes comme substituts du café ou du thé. Cependant, si nous ne possédons pas une compréhension correcte des constitutions et des maladies, l'usage de ces tisanes n'est pas entièrement bénéfique pour la santé.

Ci-dessous se trouve une liste de plantes communes utilisées comme tisanes ou toniques généraux. Si vous utilisez d'autres plantes comme boissons, elles doivent également être choisies en fonction de la constitution et des maladies pour que leur efficacité réelle puisse se manifester.

Le but ne consiste pas à vous recommander toutes ces plantes comme boisson courantes. Chaque plante que vous désirez boire en tisane doit se prendre en faible dosage tout en considérant ses possibles effets à long terme.

KAPHA

La plupart des tisanes sont recommandées pour *Kapha* (sauf les plantes douces et formatrices de mucus comme la réglisse) :

Luzerne, basilic, mûrier, poivre noir, bardane, cardamome, graines de céleri, camomille, cannelle, gratteron, clous de girofle, pissenlit, eucalyptus, gingembre, aubépine, hysope, baies de genévrier, citron, éphédra, graines de moutarde, ortie, orange amère (écorce), persil, menthe poivrée, sauge, sassafras, scutellaire, menthe verte, sumac, thym, carotte sauvage, asaret, achillée millefeuille, patience (oseille).

PITTA

De nombreuses tisanes de plantes sont recommandées pour *Pitta* (sauf les plantes piquantes ou chauffantes qui sont à éviter) :

Luzerne, mûrier, bardane, camomille, chicorée, chrysanthème, consoude, coriandre, cumin, pissenlit, fenouil, centella, hibiscus,



jasmin, citron, mélisse citronnelle, verveine des Indes, réglisse, lime, guimauve, agripaume, ortie, menthe poivrée, framboisier, fleurs de rose, trèfle rouge, thé du New Jersey ou *Ceanothus americana*, safran, bois de santal, scutellaire, menthe verte, fraiser, patience (oseille).

VATA

De nombreuses tisanes sont recommandées pour *Vata*, mais celles ayant une énergie amère, astringente et rafraîchissante ne sont pas bénéfiques. La combinaison de plantes piquante et douces est la meilleure pour *Vata* :

Anis vert, angélique, basilic, feuilles de laurier, cardamome, graines de céleri, cannelle, clous de girofle, racines de consoude, aune, eucalyptus, fenouil, fenugrec, renouée, gingembre frais, ginseng, centella, aubépine, mousse d'Irlande ou carrageen, réglisse, noix de muscade, orange amère (écorce), *rehmannia*, carthame, sassafras, sabal, salsepareille, sceau de Salomon, thym, asaret, herbe sainte.

Les sucres

La constitution *Kapha* doit éviter le sucre dans les tisanes excepté le miel. Tous les sucres sont bénéfiques pour *Pitta*, excepté le miel. Tous les sucres sont bons pour *Vata* et aident à équilibrer les propriétés *vatagéniques* de certaines plantes. Toutefois, les sucres raffinés sont à éviter car ils stimulent trop le pancréas.

Les tisanes prises avec modération sont recommandées pour toutes les constitutions :

Camomille, fenouil, centella, menthe poivrée, pétales de rose, sauge, menthe verte.

APPENDICE II

TABLEAU DES PLANTES

Les plantes sont citées selon leur nom commun. La saveur est indiquée selon les six saveurs ayurvédiques : doux, acide, salé, piquant, amer et astringent. L'énergie est chauffante ou rafraîchissante.

L'effet P-D (post-digestif) ou *vipaka* : doux, acide ou piquant.

L'action sur les *doshas* :

V est *Vata*, P est *Pitta*, K est *Kapha*,

+ est l'augmentation, - est la diminution,

o est neutre, ou aux effets mixtes.

VPK = est équilibrant pour les 3 doshas.

Les propriétés thérapeutiques sont indiquées selon la phytothérapie occidentale. Les plantes annotées d'une étoile sont celles mentionnées dans le texte principal.



PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Absinthe - Wormwood <i>Artemisia absinthium</i> Asteraceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Vermifuge, carminatif, antispasmodique
Abricotier - Apricot seed <i>Prunus armeniaca</i> Rosaceae	Amer, doux	Chauffant	Piquant	KV – P +	Antispasmodique, Expectorant, laxatif
Acacia d'Arabie - Gum Arabic <i>Acacia senegal</i> Leguminosae	Doux	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Adoucissant, émollient, tonique
* Achillée Millefeuille - Yarrow <i>Achillea millefolium</i> Asteraceae	Amer, piquant, astringent	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diaphorétique, astringent, reconstituant
* Acore Vrai, ou odorant - Calamus <i>Acorus calamus</i> Araceae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, décongestionnant, nervin, régénérant
Agripaume - Motherwort <i>Leonorus cardiaca</i> Labiatae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Emménagogue, diaphorétique, diurétique, reconstituant
Aigremoine - Agrimony <i>Agrimonia eupatoria</i> Rosaceae	Astringent, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Astringent, diurétique, vulnéraire

* Ail - Garlic <i>Allium sativum</i> Liliaceae	Tous sauf acide	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, carminatif, expecto- rant, reconstituant
* Aloès ou aloé vera - Aloe <i>Aloe spp.</i> Liliaceae	Amer, astringent, piquant, doux	Rafraîchissant	Doux	VPK = (P-)	Reconstituant, tonique-amer, régénérant, purgatif
Amandier - Almond <i>Amygdalus communis</i> Rosaceae	Doux	Chauffant	Doux	V – KP +	Adoucissant, expectorant, tonique
Aneth - Dill <i>Anethum graveolens</i> Umbelliferae	Piquant, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Carminatif, reconstituant, expectorant
Angélique - Angelica <i>Angelica archangelica</i> Umbelliferae	Piquant, doux	Chauffant	Doux	VK – P +	Diaphorétique, carminatif, emménagogue
Anis Vert - Anise <i>Pimpinella anisum</i> Umbelliferae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Carminatif, stimulant, galactagogue
Ansérine - Wormseed <i>Chenopodium anthelminticum</i> Chenopodiaceae	Piquant, amer, astringent	Chauffant	Piquant	KV – P +	Vermifuge, stimulant, antispas- modique
Aralia - Spikenard <i>Aralia racemosa</i> Araliaceae	Doux, Piquant	Chauffant	Doux	KV – P +	Adoucissant, expectorant, tonique, reconstituant





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
* Arbre à suif - bayberry <i>Myrica cerifera</i> Myricaceae	Piquant, astringent	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diaphorétique, expectorant, astringent, émétique
* Armoise - Mugwort <i>Artemisia vulgaris</i> Asteraceae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	VK – P +	Antispasmodique, diaphorétique, emménagogue
Arnica - Arnica <i>Arnica montana</i> Asteraceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Stimulant, vulnérable, tonique
Asaret - Wild Ginger <i>Asarum canadense</i> Aristolochiaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diaphorétique, expectorant, décongestionnant
Asclépiade Tubéreuse - Pleurisy Root <i>Asclepias tuberosa</i> Asclepiadaceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diaphorétique, expectorant, fébrifuge
Asperge - Asparagus <i>Asparagus officinalis</i> Liliaceae	Doux	Rafraîchissant	Doux	PK – Vo	Diurétique, laxatif, tonique
* Aubépine - Hawthorn <i>Crataegus oxyacantha</i> Rosaceae	Acide, doux	Chauffant	Acide	V – Ko P +	Stimulant, antispasmodique, diurétique

* Aunée - Elecampane <i>Inula spp.</i> Asteraceae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	VK – P +	Expectorant, antispasmodique, régénérant
Avoine - Oat Straw <i>Avena sativa</i> Graminaceae	Doux	Rafraîchissant	Doux	VP – K +	Nervin, antispasmodique, tonique
Badiane, Anis étoilé - Star Anise <i>Illicium verum</i> Magnoliaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, carminatif
* Bardane - Burdock <i>Arctium lappa</i> Compositae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, diaphorétique, diurétique, astringent
* Basilic - Basil <i>Ocinum spp.</i> Labiatae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Diaphorétique, fébrifuge, nervin
* Berberis, épine-vinette - Barberry <i>Berberis spp.</i> Berberidaceae	Amer, astringent	Chauffant	Piquant	PK – V +	Tonique-amer, reconstituant, antipyrétique
Bétoine - Betony, Wood <i>Stachys betonica</i> Labiatae	Piquant, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Nervin, carminatif, diurétique





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Bois Piquant - Prickly Ash <i>Xanthoxylum</i> spp. Rutaceae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, carminatif, vermifuge
* Bouillon Blanc - Mullein <i>Verbascum thapsus</i> Scrophulariaceae	Amer, astringent, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Expectorant, astringent, vulnérable, sédatif
Bouleau Blanc - Birch <i>Betula alba</i> Betulaceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diaphorétique, diurétique, astringent
Bourrache - Borage <i>Borago officinalis</i> Boraginaceae	Astringent, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diaphorétique, diurétique, adoucissant
Bourse-à-Pasteur - Shepherd's Purse <i>Capsella bursa-pastoris</i> Cruciferae	Astringent, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Astringent, hémostatique, reconstituant
Buchu - Buchu <i>Barosma betulina</i> Rutaceae	Piquant, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diurétique, diaphorétique, stimulant
Busserole, Raisin d'ours – Uva Ursi <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> Ericaceae	Astringent, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diurétique, astringent, antiseptique

* Camomille - Chamomile <i>Matricaria chamomilla</i> (all.) <i>Anthemis nobilis</i> (romaine) Asteraceae	Amer, Piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Diaphorétique, Carminatif, Nervin
* Camphrier - Camphor <i>Cinnamomum camphora</i> Lauraceae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diaphorétique, stimulant, décongestionnant, analgésique
* Cannelle - Cinnamom <i>Cinnamomum zeylanicum</i> Lauraceae	Piquant, doux, astringent	Chauffant	Doux	VK – P +	Stimulant, diaphorétique, reconstituant
Capillaire de Montpellier - Maidenhair Fern <i>Adiantum capillus-veneris</i> Filices	Doux, amer	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Adoucissant, réfrigérant, tonique
* Cardamome - Cardamom <i>Elettaria cardamomum</i> Zingiberaceae	Piquant, doux	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, carminatif, expectorant
Carotte Sauvage - Wild Carrot <i>Daucus carota</i> Umbelliferae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diurétique stimulant, carminatif, emménagogue
* Carrageen - Irish Moss <i>Chondrus crispus</i> Algae	Salé, doux, astringent	Chauffant	Doux	V – PK +	Tonique nutritif, adoucissant, émollient





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Carthame - Safflower <i>Carthamus tinctorius</i> Asteraceae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Reconstituant, emménagogue, carminatif
Carvi - Caraway <i>Carum carvi</i> Umbelliferae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Carminatif, stimulant
Cataire, Herbe-au-Chat - Catnip <i>Nepeta cataria</i> Labiatae	Piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Diaphorétique, carminatif, nervin
Centauree américaine - Centauray, American <i>Sabbatia angularis</i> Gentianaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Fébrifuge, tonique-amer
Chaparral - Chaparral <i>Larrea divaricata</i> Zygophyllaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, diurétique, tonique-amer
Chardon bénit - Blessed Thistle <i>Carbenia benedicta</i> Asteraceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Emménagogue, tonique-amer, galactagogue

Cheloné glabre - Balmoney <i>Chelone glabra</i> Scrophulariaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Tonique-amer, vermifuge, laxatif
Chêne Blanc - White Oak <i>Quercus alba</i> Cupuliferae	Astringent	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Astringent, hémostatique, antiseptique
Chicorée Sauvage - Chicory <i>Cichorium intybus</i> Asteraceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, diurétique, antipyrétique
Choux puant ou pothos - Skunk Cabbage <i>Symplocarpus foetidus</i> Araceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Nervin, antispasmodique, expectorant
Cimicifuga, actée à grappe - Black Cohosh <i>Cimicifuga racemosa</i> , <i>Actae racemosa</i> Ranunculaceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V+	Reconstituant, emménagogue, antiseptique
Citronnier - Lemon <i>Citrus limonum</i> Rutaceae	Acide	Rafraîchissant	Acide	PV – Ko	Expectorant, carminatif, astringent
* Clous de Girofle - Cloves <i>Eugenia caryophyllata</i> Myrtaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Stimulant, carminatif, aphrodi- siaque expectorant





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Cohosh Bleu - Blue Cohosh <i>Caulophyllum thalictroides</i> Berberidaceae	Amer, doux	Chauffant	Piquant	KV – P +	Emménagogue, parturient, antispasmodique
Colombo - Calumba <i>Jateorhiza calumba</i> Menispermaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Tonique-amer, antipyrétique, anti-émétique
* Consoude - Comfrey <i>Symphytum officinale</i> Boraginaceae	Doux, astrin- gent	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Tonique nutritif, adoucissant, émollient, vulnéraire
Coptide - Gold Thread <i>Coptis spp.</i> Ranunculaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Tonique-amer, antipyrétique, reconstituant
* Coriandre - Coriander, cilantro <i>Coriandrum sativum</i> Umbelliferae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PKV =	Reconstituant, diaphorétique, diurétique, carminatif
Cotonnier - Cotton root <i>Gossypium herbaceum</i> Malvaceae	Doux	Chauffant	Doux	V – KP +	Tonique nutritif, aphrodisiaque, emménagogue
Cresson de Fontaine - Watercress <i>Rorippa nasturtium</i> Cruciferae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diurétique, expectorant, stimulant

Cubèbe - Cubebs <i>Piper cubeba</i> Piperaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, carminatif, expecto- rant
Cumin - Cumin <i>Cuminum cyminum</i> Umbelliferae	Piquant, amer	Rafraîchissant	Piquant	PKV =	Carminatif, reconstituant, stimulant
* Curcuma - Turmeric <i>Curcuma longa</i> Zingiberaceae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	KV – Po	Stimulant, reconstituant, antibactérien, vulnéraire
Cynorhodon, Eglantine - Rose Hips <i>Rosa spp.</i> Rosaceae	Acide, astrin- gent	Chauffant	Acide	V – KP +	Stimulant, carminatif, astrin- gent
Damiana - Damiana <i>Turnera aphrodisiaca</i> Turneraceae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	K – Vo P +	Stimulant, aphrodisiaque
* Echinacée - Echinacea <i>Echinacea angustifolia</i> Asteraceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, antibiotique, diaphorétique
Ecorce Sacrée - Cascara Sagrada <i>Rhamnus purshiana</i> Rhamnaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Laxatif, astringent, amer, tonique





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Ecorce de merisier - Wild Cherry Bark <i>Prunus spp.</i> Rosaceae	Amer, astringent	Rafraîchissant	Doux	PK – Vo	Antispasmodique, expectorant, reconstituant
Eleuthérocoque, Ginseng sibérien - Eleuthro <i>Eleuthro senticosus</i> Araliaceae	Piquant, doux	Chauffant	Doux	VK – P +	Tonique, antispasmodique, antirhumatismal
Encens - Frankincense <i>Boswellia thurifera</i> Burseraceae	Amer, piquant, astringent, doux	Chauffant	Piquant	KV – P +	Reconstituant, analgésique, régénérant
Ephédra - Mormon Tea <i>Ephedra spp.</i> Gnetaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	K – VP +	Diurétique, reconstituant
Estragon - Tarragon <i>Artemisia dracunculus</i> Asteraceae	Amer, piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Emménagogue, diurétique, carminatif
Eucalyptus - Eucalyptus <i>Eucalyptus globulus</i> Myrtaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diaphorétique, décongestionnant, stimulant
Euphorbe - Stillingia <i>Stillingia sylvatica</i> Euphorbiaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Reconstituant, diaphorétique, expectorant, tonique

Euphrase - Eyebright <i>Euphrasia officinalis</i> Scrophulariaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Antipyrétique, reconstituant, astringent
* Fenouil - Fennel <i>Foeniculum vulgare</i> Umbelliferae	Doux, piquant	Rafraîchissant	Doux	VPK =	Carminatif, diurétique, antispasmodique
* Fenugrec - Fenugreek <i>Trigonella foenumgraeceum</i> Leguminosae	Amer, piquant, doux	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, tonique, expectorant, régénérant
Fougère Mâle - Male Fern <i>Dryopteris felix-mas</i> Filices	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Vermifuge
Fraisier - Strawberry <i>Fragaria spp.</i> Rosaceae	Astringent, doux	Rafraîchissant	Doux	PK – V +	Reconstituant, astringent, diurétique
* Framboisier - Raspberry <i>Rubus spp.</i> Rosaceae	Astringent, doux	Rafraîchissant	Doux	PK – V +	Astringent, reconstituant, emménagogue
Fusain Noir - Wahoo <i>Euonymus atropurpureus</i> Celastraceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Purgatif, antipyrétique, diurétique
Gaulthérie - Wintergreen <i>Gaultheria procumbens</i> Ericaceae	Piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Carminatif, astringent, analgésique





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
* Genévrier - Juniper Berries <i>Juniperus spp.</i> Coniferae	Piquant, amer, doux	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diurétique, diaphorétique, carminatif, analgésique
* Gentiane - Gentian <i>Gentiana spp.</i> Liliaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Tonique-amer, antipyrétique, reconstituant
Géranium américain - Cranesbill <i>Geranium maculatum</i> Geraniaceae	Astringent	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Astringent, hémostatique, vulnéraire
* Gingembre - Ginger <i>Zingiber officinale</i> Zingiberaceae	Piquant, amer	Chauffant	Doux	VK – P +	Stimulant, diaphorétique, expectorant, carminatif
Glaïeul Bleu, Iris versicolore - Blue Flag <i>Iris versicolor</i> Iridaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, antipyrétique, laxatif
Graines de Chia - Chia Seeds <i>Salvia polystachya</i> Labiatae	Piquant, doux	Chauffant	Doux	KV – P +	Expectorant, adoucissant, diaphorétique

Graines de Courge - Pumpkin Seeds <i>Cucurbita pepo</i> Cucurbitaceae	Doux	Chauffant	Doux	V – PK +	Vermifuge, diurétique
* Graines de Lin - Flaxseed <i>Linum usitatissimum</i> Linaceae	Doux, astrin- gent	Chauffant	Piquant	V – Ko P +	Laxatif, adoucissant, tonique nutritif
* Graines de Sésame - Sesame Seeds <i>Sesamum indicum</i> Pedaliaceae	Doux	Chauffant	Doux	V – PK +	Tonique nutritif, adoucissant, régénérant
Gratteron - Cleavers <i>Galium aparine</i> Rubiaceae	Astringent, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diurétique, reconstituant, vulnéraire
* Grenadier - Pomegranate <i>Punica granatum</i> Lythraceae	Astringent, amer, doux	Rafraîchissant	Doux	PK – Vo	Astringent, reconstituant, vermifuge, tonique
Griffe-du-Diable - Devil's Claw <i>Harpagophytum procumbens</i> Pedaliaceae	Amer, astrin- gent	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, anti-inflamma- toire, analgésique
Grindelia - Grindelia ou gumweed <i>Grindelia robusta</i> Asteraceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Expectorant, diaphorétique, antispasmodique





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Guérit-Tout, Collinsonia - Stoneroot <i>Collinsonia canadensis</i> Labiatae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Diurétique, diaphorétique, astringent
Gui - Misteltoe <i>Viscum album</i> Loranthaceae	Amer, doux	Chauffant	Piquant	VK - P +	Nervin, antispasmodique, emménagogue
* Guimauve - Marshmallow <i>Althea officinalis</i> Malvaceae	Doux	Rafraîchissant	Doux	PV - K +	Tonique, adoucissant, diurétique, laxatif
Hamamélis - Witch Hazel <i>Hamamelis virginiana</i> Hamamelidaceae	Astringent, amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Astringent, hémostatique, vulnéraire
Hélonias - False Unicorn <i>Helonias dioica</i> Liliaceae	Amer, doux	Chauffant	Doux	VK - P +	Emménagogue, aphrodisia- que, diurétique
Henné - Henna <i>Lawsonia spp.</i> Lythraceae	Amer, astrin- gent	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Antipyrétique, reconstituant, nervin
Herbe à la fièvre, eupatoire perfoliée - Boneset <i>Eupatorium perfoliatum</i> Asteraceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Diaphorétique, antipyrétique, laxatif

Herbe Sainte - Yerba Santa <i>Eriodictyon glutinosum</i> Hydrophyllaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV - P +	Expectorant, antispasmodique, carminatif
* Hibiscus ou Roselle - Hibiscus <i>Hibiscus rosa-sinensis</i> Malvaceae	Astringent, doux	Rafraîchissant	Doux	PK - V +	Reconstituant, hémostatique, réfrigérant, emménagogue
Houblon - Hops <i>Humulus lupulus</i> Articaceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Nervin, tonique-amer, diurétique
* Hydrastis ou hydraste du Canada - Golden Seal <i>Hydrastis canadensis</i> Ranunculaceae	Amer, astringent	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Tonique-amer, antipyrétique, antibiotique
Hysope - Hyssop <i>Hyssopus officinalis</i> Labiatae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	KV - P +	Diaphorétique, diurétique, carminatif, vermifuge
Indigo - Indigo <i>Indigofera tinctoria</i> Leguminosae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Reconstituant, antibiotique, laxatif
Kudzu ou Ge gen - Kudzu <i>Pueraria tuberosa</i> Leguminosae	Doux	Rafraîchissant	Doux	PV - K +	Tonique, diaphorétique, diurétique
Lapacho - Pau d'arco <i>Tabebuia avellanedae</i> Bignoneaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Reconstituant, antipyrétique, antibiotique





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Laurier - Bay Leaves <i>Laurus nobilis</i> Lauraceae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Carminatif, stimulant, expectorant
Lavande - Lavender <i>Lavandula spp.</i> Labiatae	Piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Carminatif, diurétique, antispasmodique
Liane à Squaw - Squaw Vine <i>Mitchella repens</i> Rubiaceae	Astringent, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Emménagogue, astringent diurétique, reconstituant
Lichen d'Islande - Iceland Moss <i>Cetraria islandica</i> Algae	Salé, doux, astringent	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Adoucissant, reconstituant, tonique
Lierre Terrestre - Ground Ivy <i>Glechoma hederacea</i> Labiatae	Piquant, astringent	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diaphorétique, astringent, carminatif
Lime, Citron Vert - Lime <i>Citrus acida</i> Rutaceae	Acide, amer	Rafraîchissant	Acide	PV – K +	Réfrigérant, carminatif, expectorant
Lobélie Enflée - Lobelia <i>Lobelia inflata</i> Lobeliaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	K – PV +	Antispasmodique, émétique, expectorant, diaphorétique

* Luzerne - Alfalfa <i>Medicago sativa</i> Leguminosae	Astringent, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, diurétique, antipyrétique
Lys - Lily <i>Lilium spp.</i> Liliceae	Doux	Rafraîchissant	Doux	VP – K +	Adoucissant, tonique nutritif, nervin
Macis, arille - Mace, Nutmeg <i>Myristica fragrans</i> Myristicaceae	Piquant, doux	Chauffant	Piquant	VK – P +	Antispasmodique, émétique, expectorant, diaphorétique
Mahonia - Oregon Grape <i>Mahonia repens</i> Berberidaceae	Amer	Chauffant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, antipyrétique, laxatif
Maïs - Corn Silk <i>Zea mays</i> Graminaceae	Doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diurétique, adoucissant, reconstituant
Marjolaine - Marjoram <i>Origanum marjorana</i> Labiatae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, antispasmodique, diaphorétique
Marrube Blanc - Horehound <i>Marrubium vulgare</i> Labiatae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	KP – V +	Expectorant, antispasmodique, diaphorétique
Maté - Yerba Mate <i>Ilex paraguariensis</i> Aquifoliaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	K – Vo P +	Stimulant, diurétique





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Mauve - Malva <i>Malva spp.</i> Malvaceae	Doux, astringent	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Adoucissant, émollient, astringent
Mélisse Citronnée - Lemon Balm <i>Melissa officinalis</i> Labiatae	Piquant, doux	Rafraîchissant	Piquant	KP – Vo	Diaphorétique, carminatif, nervin
* Menthe Poivrée - Peppermint <i>Mentha piperita</i> Labiatae	Piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Diaphorétique, carminatif, nervin
* Menthe Pouliot - Pennyroyal <i>Mentha pulegium</i> Labiatae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Diaphorétique, carminatif, emménagogue
* Menthe Verte - Spearmint <i>Mentha spicata</i> Labiatae	Piquant	Rafraîchissant	Piquant	KP – Vo	Diaphorétique, diurétique, carminatif
Miel - Honey	Doux, piquant, astringent	Chauffant	Doux	VK – P +	Expectorant, émollient, tonique, laxatif
Millepertuis - St. John's Wort <i>Hypericum perforatum</i> Hypericaceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Antispasmodique, expectorant, astringent

Mouron Blanc - Chickweed <i>Stellaria media</i> Caryophyllaceae	Amer, doux	Rafraîchissant	Doux	PK – V +	Reconstituant, adoucissant, laxatif, vulnéraire
Moutarde blanche - Mustard Seeds <i>Brassica alba</i> Cruciferae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Stimulant, expectorant, carminatif
Mûrier, Ronce - Blackberry <i>Rubus fruticosus, etc</i> Rosaceae	Astringent	Rafraîchissant	Doux	PK – V +	Astringent, reconstituant, hémostatique
* Myrrhe - Myrrh <i>Commiphora myrrha</i> Burseraceae	Amer, piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Reconstituant, analgésique, emménagogue, régénérant
* Nénuphar Blanc - White Pond Lily <i>Nymphaea odorata</i> Nymphaeaceae	Doux, astringent, amer	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Adoucissant, astringent, tonique
Noix de Coco - Coconut <i>Cocos nucifera</i> Palmae	Doux	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Réfrigérant, diurétique, tonique
* Noix de Muscade - Nutmeg <i>Myristica fragrans</i> Myristicaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Astringent, carminatif, sédatif, nervin





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Noyer - Walnut <i>Juglans nigra</i> Juglandaceae	Doux	Chauffant	Doux	V – PK +	Adoucissant, tonique, laxatif
Noyer cendré - Butternut <i>Juglans cinerea</i> Juglandaceae	Amer, astringent	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Purgatif, vermifuge, astringent
Oignon - Onion <i>Allium cepa</i> Liliaceae	Piquant, doux	Chauffant	Doux	VK – P +	Diaphorétique, tonique, aphrodisiaque
Oranger amer - Orange peel <i>Citrus aurantium</i> Rutaceae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	VK – P +	Carminatif, expectorant, stimulant
Orge - Barley <i>Hordeum distichon</i> Graminaceae	Doux	Rafraîchissant	Doux	PK – V +	Diurétique, adoucissant, tonique
Origan - Oregano <i>Origanum vulgare</i> Labiatae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Stimulant, carminatif, diaphorétique
* Orme rouge - Slippery Elm <i>Ulmus fulva</i> Urticaceae	Doux	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Tonique nutritif, adoucissant, émoullit

Ortie - Nettle <i>Urtica urens</i> Urticaceae	Astringent	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, astringent, hémostatique
Osha - Osha <i>Ligusticum porteri</i> Umbelliferae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	KV – P +	Stimulant, antibactérien, expectorant
Palmier Dattier - Dates <i>Phoenix dactylifera</i> Palmae	Doux	Rafraîchissant	Doux	VP – K +	Adoucissant, tonique, aphrodisiaque
Paprika, Piment doux - Paprika <i>Capsicum annuum</i> Solanaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Stimulant, carminatif
Passiflore, Fleur de la Passion - Passion Flower <i>Passiflora incarnata</i> Passifloraceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Nervin, sédatif, diurétique, analgésique
* Patience, Oseille - Yellow Dock <i>Rumex crispus</i> Polygonaceae	Amer, astringent	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, astringent, laxatif
* Pavot Officinal - Poppy Seeds <i>Papaver spp.</i> Papaveraceae	Piquant, astringent, doux	Chauffant	Doux	VK – P +	Astringent, carminatif, sédatif
* Persil - Parsley <i>Petroselinum spp.</i> Umbelliferae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diurétique, emménagogue, carminatif





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Petit Galanga - Galangal <i>Alpinia officinarum</i> Zingiberaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK - P +	Stimulant, diaphorétique, antirhumatismal
Petite Centaurée - Centaury, European <i>Erythraea centaurium</i> Gentianaceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Tonique-amer, antipyrétique
Peuplier faux-tremble - Trembling Aspen ; white Poplar <i>Populus tremuloides</i> Salicaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Tonique-amer, antipyrétique, diurétique
Phytolaque - Pokeroot <i>Phytolacca spp.</i> Phytolaccaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Reconstituant, émétique, cathartique
* Piment de Cayenne - Cayenne <i>Capsicum annuum</i> Solanaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV - P +	Stimulant, carminatif, reconsti- tuant, hémostatique
Piment de la Jamaïque - Allspice <i>Pimento officinalis</i> Myrataceae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK - P +	Stimulant, carminatif

Pin Blanc - White Pine <i>Pinus alba</i> Pinaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV - P +	Expectorant, diaphorétique, carminatif
* Pissenlit - Dandelion <i>Taraxacum officinalis</i> Asteraceae	Amer, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Reconstituant, diurétique, laxatif
Pivoine - Peony <i>Paeonia officinalis</i> Ranunculaceae	Amer, astringent	Rafraîchissant	Doux	PK - Vo	Reconstituant, emménagogue, nervin
Plantain - Plantain <i>Plantago major</i> Plantaginaceae	Astringent, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Astringent, reconstituant, diurétique, vulnéraire
Podophylle - American Mandrake <i>Podophyllum peltatum</i> Berberidaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Cathartique, reconstituant, toxique
* Poivre noir - Black Pepper <i>Piper nigrum</i> Piperaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV - P +	Stimulant, expectorant, carminatif
* Prêle Des Champs - Horsetail <i>Equisetum spp.</i> Equisetaceae	Amer, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Diurétique, diaphorétique, reconstituant
Primevère - Primrose <i>Primula vulgaris</i> Primulaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK - V +	Nervin, reconstituant, expecto- rant





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Prunelle Commune - Self-Heal <i>Prunella vulgaris</i> Labiatae	Amer, astringent	Rafrâchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, antipyrétique, vulnéraire
* Psyllium - Psyllium <i>Plantago psyllium</i> Plantaginaceae	Doux, astringent	Rafrâchissant	Doux	PV – K +	Laxatif, adoucissant, astringent
Raifort - Horseradish <i>Cochlearia armoracia</i> Cruciferae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Stimulant, diurétique, carminatif
Raisin - Grapes <i>Vitis vinifera</i> Vitaceae	Doux	Rafrâchissant	Doux	PV- K +	Tonique nutritif, adoucissant, laxatif
* Réglisse - Licorice <i>Glycyrrhiza glabra</i> Leguminosae	Doux, amer	Rafrâchissant	Doux	VP – K +	Adoucissant, expectorant, tonique, laxatif
Renouée Bistorte - Bistort <i>Polygonum bistorta</i> Polygonaceae	Astringent	Rafrâchissant	Piquant	PK – V +	Astringent, diurétique, reconstituant
* Rhubarbe - Rhubarb <i>Rheum spp.</i> Polygonaceae	Amer	Rafrâchissant	Piquant	PK – V +	Purgatif, reconstituant, antipyrétique

Ricin - Castor Oil <i>Ricinus communis</i> Euphorbiaceae	Piquant, doux	Chauffant	Piquant	V – PK +	Cathartique, adoucissant, analgésique, nervin
Romarin - Rosemary <i>Rosmarinus officinalis</i> Labiatae	Piquant, amer	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diaphorétique, carminatif, stimulant, emménagogue
* Rose - Rose Flowers <i>Rosa spp.</i> Rosaceae	Amer, piquant, astringent, doux	Rafrâchissant	Doux	VPK =	Reconstituant, emménagogue, nervin
Rue - Rue <i>Ruta graveolens</i> Rutaceae	Amer, piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Nervin, emménagogue, vermifuge
Sabal - Saw Palmetto <i>Serenoa serrulata</i> Palmaceae	Doux, piquant	Chauffant	Doux	V – PK +	Tonique, régénérant, aphrodisiaque, expectorant
Sabot de Vénus - Lady's Slipper <i>Cypripedium pubescens</i> Orchidaceae	Piquant, doux, amer	Chauffant	Doux	VK – Po	Nervin, antispasmodique, tonique
* Safran - Saffron <i>Crocus sativus</i> Iridaceae	Piquant, amer, doux	Rafrâchissant	Doux	VPK =	Reconstituant, emménagogue, régénérant, carminatif
Salicaire - Purple Loosestrife <i>Lythrum salicaria</i> Lythraceae	Astringent, doux	Rafrâchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, astringent, adoucissant





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
* Salsepareille - Sarsaparilla <i>Smilax spp.</i> Liliaceae	Amer, doux	Rafrâchissant	Doux	PV – Ko	Reconstituant, diurétique, antispasmodique
* Santal Blanc - Sandalwood <i>Santalum album</i> Santalaceae	Amer, doux, astringent	Rafrâchissant	Doux	PV – Ko	Reconstituant, hémostatique, antipyrétique, nervin
Sarriette - Savory <i>Satureia hortensis</i> Labiatae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Stimulant, carminatif, astringent
Sassafras - Sassafras <i>Sassafras officinale</i> Lauraceae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV – P +	Reconstituant, diaphorétique, stimulant
* Sauge - Sage <i>Salvia officinalis</i> Labiatae	Piquant, amer, astringent	Chauffant	Piquant	KV – P +	Diaphorétique, expectorant, nervin, astringent
Saule - Willow Bark <i>Salix spp.</i> Salicaceae	Amer	Rafrâchissant	Piquant	PK – V +	Tonique-amer, antipyrétique, analgésique
* Sceau-de-Salomon - Solomon's Seal <i>Polygonatum spp.</i> Liliaceae	Doux, amer	Rafrâchissant	Doux	PV – K +	Tonique nutritif, adoucissant, astringent, régénérant

* Scutellaire - Skullcap <i>Scutellaria spp.</i> Labiatae	Amer	Rafrâchissant	Piquant	PK – Vo	Nervin, antispasmodique
* Séné - Senna <i>Cassia acutifolia</i> Leguminosae	Amer	Rafrâchissant	Piquant	PK – V +	Purgatif, antipyrétique, reconstituant
Souci - Calendula <i>Calendula officinalis</i> Asteraceae	Amer, piquant	Rafrâchissant	Piquant	PK – V +	Vulnérable, antispasmodique, reconstituant
Sucre - Sugar <i>Saccharum officinarum</i> Graminae	Doux	Rafrâchissant	Doux	PV – K +	Tonique nutritif, adoucissant, laxatif
Sumac - Sumach <i>Rhus glabra, etc.</i> Anacardiaceae	Astringent	Rafrâchissant	Piquant	PK – V +	Astringent, reconstituant, réfrigérant
Sureau Noir - Elder Flowers <i>Sambucus spp.</i> Caprifoliaceae	Amer, piquant	Rafrâchissant	Piquant	KP – Vo	Diaphorétique, diurétique, reconstituant
Tamarin - Tamarind <i>Tamarindus indica</i> Leguminosae	Acide, doux	Chauffant	Acide	VK – P +	Stimulant, carminatif, laxatif
Tanaisie - Tansy <i>Tanacetum vulgare</i> Asteraceae	Amer, piquant	Rafrâchissant	Piquant	PK – Vo	Emménagogue, diaphorétique, tonique-amer





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
Thym - Thyme <i>Thymus vulgaris</i> Labiatae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Antispasmodique, carminatif
Tormentille - Tormentil <i>Potentilla tormentilla</i> Rosaceae	Astringent, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Astringent, hémostatique, antiseptique
* Trèfle Rouge - Red Clover <i>Trifolium pratense</i> Leguminosae	Amer, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, diurétique, expectorant
Tussilage, Pas d'âne - Coltsfoot <i>Tussilago farfara</i> Asteraceae	Piquant, astringent, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Adoucissant, expectorant, astringent, antispasmodique
Typha - Cattail <i>Typha spp.</i> Typhaceae	Doux, astringent	Rafraîchissant	Doux	P – VK +	Astringent, hémostatique, vulnéraire
* Valériane - Valerian <i>Valeriana spp.</i> Valerianaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK – P +	Nervin, antispasmodique, carminatif, sédatif
Varech - Kelp <i>Fucus visiculosus</i>	Salé, doux	Chauffant	Doux	V – KP +	Tonique nutritif, adoucissant, expectorant

Véronique de Virginie - Culver's Root <i>Leptandra virginica</i> Scrophylariaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Cathartique, fébrifuge, tonique-amer
Verveine - Vervain <i>Verberna spp.</i> Verbenaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Antipyrétique, expectorant, astringent
Verveine des Indes - Lemon Grass <i>Cymbopogon citratus</i> Graminaceae	Piquant, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Diurétique, diaphorétique, réfrigérant
Vétiver - Vetiverian <i>Andropogon muricatus</i> Graminaceae	Amer, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Antipyrétique, astringent, réfrigérant
Vigne rouge - Grapes <i>Vitis vinifera</i> Vitaceae	Doux	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Tonique nutritif, adoucissant, laxatif
Violette Odorante - Violet <i>Viola spp.</i> Violaceae	Amer, piquant	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, antiseptique, expectorant
Viorne obier - Crampbark <i>Viburnum opulus</i> Caprifoliaceae	Amer, astringent	Chauffant	Piquant	KV – P +	Emménagogue, astringent, antispasmodique





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
HERBES SPÉCIALES					
* Ajwan - Ammi / Fenouil du Portugal <i>Apium graveolens</i> Umbelliferae	Piquant	Chauffant	Piquant	KV - P +	Stimulant, diaphorétique, antispasmodique
* Amalaki - Groseillier indien <i>Embllica officinalis</i> Euphorbiaceae	Toutes sauf le salé	Rafrâichissant	Doux	PV - Ko	Tonique nutritif, régénérant, reconstituant
* Angélique - Dang qui <i>Angelica spp.</i> Umbelliferae	Piquant, doux	Chauffant	Doux	VK - Po	Tonique, emménagogue, régénérant, diaphorétique
* Asafoetida - Férule Persique <i>Ferula assa-foetida</i> Umbelliferae	Piquant	Chauffant	Piquant	VK - P +	Stimulant, carminatif, antispasmodique, vermifuge
* Ashwagandha - <i>Whitania</i> <i>Withania somnifera</i> Solanaceae	Amer, astringent	Chauffant	Doux	VK - P +	Tonique, régénérant, aphrodisiaque, nervin
Atibala - <i>Abutilon</i> <i>Abutilon indicum</i> Malvaceae	Doux	Rafrâichissant	Doux	PK - Vo	Tonique, adoucissant, diurétique, laxatif

* Bala - <i>Sida cordifolia</i> Malvaceae	Doux	Rafrâichissant	Doux	VP - Ko	Tonique, nervin, adoucissant, régénérant
* Bhringaraj - <i>Eclipta</i> <i>Eclipta alba, etc.</i> Asteraceae	Amer, astringent, doux	Rafrâichissant	Doux	VPK =	Tonique, reconstituant, nervin, hémostatique
* Bibhitaki - Myrobolan Bellerique <i>Terminalia bellerica</i> Combretaceae	Astringent	Chauffant	Doux	KP - Vo	Tonique, astringent, expectorant, laxatif
* Centella - <i>Gotu Kola</i> <i>Centella asiatica</i> <i>Hydrocotyle asiatica</i> Umbelliferae	Amer	Rafrâichissant	Doux	PKV =	Nervin, régénérant, reconstituant, diurétique
* Chrysanthemum - Chrysanthème <i>Chrysanthemum indicum</i> Asteraceae	Amer, doux	Rafrâichissant	Piquant	PK - V +	Diaphorétique, antipyrétique, reconstituant
* Ephedra - Ephédra <i>Ephedra vulgaris</i> Gnetaceae	Piquant	Chauffant	Piquant	K - VP +	Diaphorétique, diurétique, antitussif, stimulant
* Ginseng <i>Panax ginseng</i> Araliaceae	Piquant, amer, doux	Chauffant	Doux	V - KPo	Tonique, stimulant, régénérant





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
* Gokshura <i>Tribulis terrestris</i> Zygophyllaceae	Doux, amer	Rafraîchissant	Doux	PK – Vo	Diurétique, tonique, aphrodisiaque
* Guggulu - Guggul <i>Commiphora mukul</i> Burseaceae	Amer, piquant, astringent, doux	Chauffant	Piquant	KV – P +	Régénérant, reconstituant, antispasmodique, expectorant
* Haritaki - Myrobolan chébule <i>Terminalia chebula</i> Combretaceae	Toutes sauf le salé	Chauffant	Doux	VK – Po	Régénérant, nervin, astringent, laxatif
* Igname Sauvage - Wild Yam <i>Dioscorea spp.</i> Dioscoreaceae	Doux, amer	Rafraîchissant	Doux	VP – Ko	Antispasmodique, diaphorétique, tonique régénérant
* Lotus - Lotus <i>Nelumbo nucifera</i> Nymphaeaceae	Doux, astringent	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Tonique nutritif, aphrodisiaque, astringent, nervin
Mahabala <i>Sida rhombifolia</i> Malvaceae	Doux, amer	Rafraîchissant	Doux	PV – Ko	Tonique, adoucissant, régénérant, diurétique
* Manjishta - Garance <i>Rubia cordifolia</i> Rubiaceae	Amer, doux	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Reconstituant, hémostatique, emménagogue, diurétique

* Margousier - Neem <i>Azadiracta indica</i> Meliaceae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Tonique-amer, antipyrétique, reconstituant
* Musta - Cyperus <i>Cyperus rotundus</i> Cyperaceae	Piquant, amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – Vo	Carminatif, astringent, dépuratif, emménagogue
* Pippali - Poivre Long <i>Piper longum</i> Piperaceae	Piquant	Chauffant	Doux	VK – P +	Stimulant, expectorant, aphrodisiaque
* Punarnava <i>Boerhaavia diffusa</i> Nyctagineae	Amer	Rafraîchissant	Piquant	PK – V +	Diurétique, diaphorétique, laxatif, régénérant
* Rehmannia <i>Rehmannia glutinosa</i> Scrophulariaceae	Doux, amer	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Tonique nutritif, régénérant, aphrodisiaque
* Renouée à fleurs nombreuses - Fo-Ti <i>Polygonum multiflorum</i> Polygonaceae	Doux, amer, astringent	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Tonique, régénérant, aphrodisiaque, astringent
* Shatavari - <i>Asparagus racemosus</i> Liliaceae	Doux, amer	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Tonique nutritif, adoucissant, emménagogue, régénérant
* Vamsha Rochana - Bambou Epineux <i>Bambusa arundinaceae</i> Gramineae	Doux, astringent	Rafraîchissant	Doux	PV – K +	Adoucissant, expectorant, tonique





PLANTES	SAVEUR (Rasa)	ENERGIE (Virya)	P-D (Vipaka)	DOSHA	ACTIONS (Karma)
* Vidari-Kanda - Ipoméie <i>Ipomoea digitata</i> Convolvulaceae	Doux	Rafratchissant	Doux	VP - Ko	Tonique nutritif, aphrodisiaque, diurétique

APPENDICE III

TRAITEMENTS DE PREMIERS SOINS

Cc : cuillère à café

CS : cuillère à soupe

N.d.E. : Lorsque les huiles aux plantes sont référencées, il ne s'agit pas des huiles essentielles mais d'une huile à base végétale dans laquelle des plantes ont été décoctées. Par exemple, l'huile aux clous de girofle signifie une huile de sésame dans laquelle des clous de girofle ont été décoctés.

Acné : Appliquer en usage externe une pâte composée d'une demi cc de poudre de curcuma et d'une 1/2 cc de poudre de bois de santal avec suffisamment d'eau. On peut aussi prendre par voie interne 1 CS de gel d'aloès avec 1/4 de cc de curcuma, 2 fois par jour, jusqu'à disparition de l'acné.

Asthme : La tisane de racines d'aunée dans laquelle on ajoute 1/2 part de gingembre et 1/2 part de réglisse s'avère efficace. Prendre 1 à 2 cc de ce mélange de plantes dans 240 ml d'eau portée à ébullition ou bien on peut utiliser de façon similaire une part égale de thym et de racines de consoude. En cas de crises d'asthme graves, consulter un médecin.

Bourdonnement d'oreille : Mettre 3 gouttes d'huile aux clous de girofle dans l'oreille.

Brûlures : Préparer une pâte avec du gel d'aloès frais et une pincée de curcuma. On peut aussi utiliser du *ghi* ou de l'huile de noix de coco.

Choc (évanouissement) : Inhaler de l'oignon frais haché ou de la poudre d'Acore vrai.

Constipation grave : Prendre une infusion de racines de rhubarbe, 1 cc pour 240 ml avec 1/4 de cc de poudre de gingembre et 1/4 de cc de réglisse. Augmenter la dose si nécessaire.

Constipation modérée : Prendre 1 à 2 CS de poudre d'enveloppe de psyllium dans 240 ml d'eau chaude au coucher.

Constipation légère : Prendre 1 cc de *ghî* dans 240 ml de lait chaud.

Déshydratation : Ajouter 1/4 de cc de sel et 3 cc de sucre de canne non raffiné dans 500 ml d'eau distillée. Y ajouter 2 cc de jus de citron vert. Mélanger et boire à petites gorgées.

Diarrhée : Mélanger 120 ml de yaourt et 120 ml d'eau dans lesquels on a ajouté 1 cc de gingembre frais râpé et un peu de noix de muscade. En cas de dysenterie, prendre des parts égales de berbérís et de feuilles de framboisier avec 1/2 part de noix de muscade. En faire une infusion et prendre 2 à 3 tasses toutes les heures jusqu'à amélioration de la condition.

Douleurs externes : Appliquer une compresse de gingembre en mélangeant 2 cc de gingembre en poudre avec 1 cc de curcuma en poudre et de l'eau pour obtenir une pâte. Faire chauffer la pâte et l'étendre en couche régulière sur un morceau de gaze ou de coton. Appliquer la gaze sur la région affectée et l'entourer d'un bandage. Garder la compresse toute la nuit.

Enflure : Boire de l'eau d'orge préparée en faisant bouillir 4 parts d'eau avec 1 part d'orge et la filtrer. La tisane de coriandre s'avère également salutaire. En cas d'enflures externes, appliquer sur la région affectée 2 parts de poudre de curcuma mélangée avec 1 part de sel. Prendre de la tisane de centella ; 1/2 cc de plante dans 240 ml d'eau.

Entorse : Faire un massage avec des parts égales d'huile d'amande et d'huile à l'ail. Préparer un bain chaud dans lequel on ajoute 1/2 tasse de gingembre moulu et 1/2 tasse de bicarbonate de soude. Y ajouter 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Rester dans le bain 15 minutes.

Sur la région affectée, appliquer 2 fois par jour une pâte chaude de gingembre et de curcuma préparée avec une cc de gingembre et d'une 1/2 cc de curcuma.

Epuisement (chaleur) : Appliquer de l'huile au bois de santal sur le front ou boire de la tisane de bois de santal. Boire de l'eau de noix de coco ou du jus de raisin.

Eruptions cutanées : Appliquer la pulpe des feuilles de coriandre fraîches sur la région affectée ou boire de la tisane de coriandre. Mettre 1 cc de graines de coriandre dans 240 ml d'eau.

Flatulences, gaz intestinaux : Préparer une infusion composée de parts égales de cardamome, de fenouil et de gingembre ; une

CS de plantes pour 240 ml d'eau, à laquelle on peut ajouter une pincée de fêrule persique.

Froissement musculaire (partie supérieure du corps) : Effectuer un lavement (basti) avec 240 ml d'huile à l'acore vrai, à injecter dans le rectum. Le garder 30 minutes. En cas de muscle froissé en général, appliquer 2 fois par jour, sur la zone concernée, une pâte composée d'une cc de gingembre chaud avec 1/2 cc de curcuma.

Furoncles : Pour faire mûrir un furoncle, lui appliquer directement un cataplasme d'oignon cuits ou une pâte de poudre de gingembre et de curcuma (1/2 cc de chaque plante).

Hémorragie (interne) : Boire une tasse de lait chaud dans laquelle on a ajouté 1/2 cc de curcuma et une pincée de safran ou d'Heuchère saxifrange.

Hémorroïdes : Boire une 1/2 CS de gel d'aloès avec un peu de gingembre, 2 fois par jour, jusqu'à disparition des hémorroïdes.

Hoquet : Préparer 2 parts de miel avec 1 part d'huile de ricin, prendre 1 cc à la fois.

Indigestion : Prendre 2 à 3 capsules de 480 mg de *Trikatu* (parts égales de poivre noir, de poivre long indien ou de piment de Cayenne comme substitut, et de gingembre en poudre) avec un peu d'eau chaude avant les repas. Cette formule est valable pour le manque d'appétit, la mauvaise assimilation et la malabsorption. En cas d'hyperacidité, prendre après les repas 2 à 3 capsules de 480 mg composées de parts égales de gentiane, de berbérís et de réglisse.

Intoxication alimentaire / radiation : Dans 240 ml de soupe de miso, ajouter 1 cc de *ghî* et 1/2 cc de coriandre et de cumin moulu.

Irritation des yeux : Appliquer plusieurs gouttes d'eau de rose pure ou du gel frais d'aloès dans l'œil affecté. En usage interne, on peut prendre une tisane de chrysanthème ou de camomille à raison de 1 cc pour 240 ml d'eau.

Mal de dos : Appliquer une pâte de gingembre et ensuite de l'huile à l'eucalyptus ou au camphre sur la région douloureuse.

Mauvaise haleine : Se nettoyer la bouche avec de la réglisse en poudre et mâcher des graines de fenouil. En usage interne, préparer une infusion composée de parts égales de cardamome, de



cannelle et de feuilles de laurier à raison d'une cc de plantes dans 240 ml d'eau.

Maux d'oreille : Mettre 3 gouttes d'huile de sésame mélangée avec 3 gouttes de jus d'ail dans l'oreille ou utiliser un mélange d'une cc de jus d'oignon avec une 1/2 cc de miel et introduire 5 à 10 gouttes dans l'oreille.

Maux de dent : Appliquer 3 gouttes d'huile aux clous de girofle sur la dent concernée.

Maux de gorge : Se gargariser avec de l'eau chaude mélangée avec 1/2 cc de poudre d'arbre à suif et 1/2 cc de sauge.

Maux de tête : Pour apaiser les céphalées, appliquer sur le front une pâte préparée chaude préparée avec 1/2 cc de gingembre moulu mélangé à de l'eau. Il peut se produire une sensation de brûlure mais non nuisible.

Maux de tête des sinus : Ces céphalées sont liées à *Kapha* et sont apaisées par l'application de pâte de gingembre sur le front et les sinus. Des céphalées temporelles indiquent un excès de *Pitta* dans l'estomac. Elles sont apaisées en buvant une tisane de graines de cumin et de coriandre, prendre 1 cc de chaque plante dans 240 ml d'eau chaude. En même temps, appliquer de l'huile ou une pâte de poudre de bois de santal sur les tempes.

Maux de tête de l'occipital : Ils indiquent la présence de toxines dans le côlon. Prendre 2 cc de graines de lin dans 240 ml de lait chaud au coucher. En même temps, appliquer une pâte de poudre de gingembre derrière les oreilles (apophyse mastoïde).

Poison (général) : Prendre 1 à 2 cc de *ghî* ou 1 tasse modérément forte de tisane de réglisse, et consulter un médecin.

Poison, morsures et piqûres : Boire du jus de coriandre fraîche ou appliquer une pâte de bois de santal sur la zone affectée ; ou boire une infusion de plantain préparée avec 1 à 2 cc pour 240 ml d'eau.

Rhume commun : Prendre 1 CS de gingembre frais râpé avec 1 cc de cannelle et 1 cc de réglisse. Faire bouillir le mélange dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Boire une tasse toutes les 3 heures avec un peu de miel. Ou prendre simplement une tisane de gingembre frais.



Saignement des gencives : Appliquer de la poudre de myrrhe sur les gencives ou boire du jus de citron. Les gencives peuvent être massées avec de l'huile de noix de coco.

Saignement du nez : Mélanger une 1/2 cc de chlorophylle plus 1 cc de gel d'aloès avec 1 cc de *ghî*. A prendre 3 fois par jour par voie orale ou prendre 1 CS de pollen d'abeille, 2 à 3 fois par jour. Appliquer de la glace sur le nez jusqu'à l'arrêt des saignements.

Saignement (externe) : Appliquer de la glace ou une pâte de bois de santal. La cendre noire provenant d'une balle de coton brûlée peut aussi être appliquée sur la région concernée ou bien un cataplasme de feuilles de consoude ou d'achillée millefeuille.

Sifflement dans les oreilles : Mettre 3 gouttes d'huile aux clous de girofle.

Sinus congestionnés : Inhaler une pincée de poudre de racines d'acore vrai ou appliquer une pâte de gingembre sur la zone congestionnée. On peut aussi inhaler la vapeur d'une tisane de gingembre ou de feuilles d'eucalyptus.

Sommeil (excès) : Boire, le soir, une infusion composée de une 1/2 cc de poudre de racines d'acore vrai et 1/4 cc de poudre de gingembre dans 240 ml d'eau ; ou sinon, boire une infusion de feuilles de basilic.

Sommeil (manque) : Boire une tasse de lait chaud à laquelle on ajoute une 1/2 cc de noix de muscade. Pour les cas plus graves, prendre une infusion de valériane préparée avec 1 à 2 cc dans une tasse d'eau, dans laquelle on ajoute si disponible 1 cc d'*ashwagandha* réduit en poudre. Masser la plante des pieds ou le cuir chevelu avec de l'huile de *brahmi* (centella), ou bien avec de l'huile de sésame chaude.

Toux : Boire une tisane de racine d'aunée à laquelle on ajoute une petite quantité de gingembre et de réglisse ; 1 cc de plantes pour 240 ml d'eau bouillante et sucrée avec du miel. En cas de mucosités, préparer une tisane avec une 1/2 cc de poudre de gingembre, 1/4 cc de clous de girofle et 1/4 cc de réglisse dans 240 ml d'eau, sucrée avec du miel.

Troubles menstruels

Crampes : Prendre par voie orale 1 CS de gel d'aloès avec 1/4 cc de poivre noir, 3 fois par jour jusqu'à ce disparition des crampes.



Pour faire venir les règles : Prendre une tisane de carthame et de pétales de rose en parts égales, 1 à 2 cc pour 240 ml d'eau.

Menstruations excessives : Prendre une tisane de feuilles de framboisier et de fleurs d'hibiscus, 1 à 2 cc dans 240 ml d'eau.



APPENDICE IV

GLOSSAIRE FRANÇAIS

- Alopécie** : chute de cheveux, calvitie naturelle ou anormale
- Adoucissant** : en usage interne, atténue l'irritation et l'inflammation des muqueuses. Apaise, calme, protège et nourrit les membranes internes
- Aménorrhée** : Absence, retard ou suppression des règles
- Amœbicide** : agent causant la destruction des amibes
- Anabolique** : phase constructive du métabolisme ; construction (réparation et croissance) des substances corporelles
- Analgésique** : qui soulage ou supprime la douleur
- Anthelminitique** : aide à détruire et à éliminer les parasites (inclut les vermicides et les vermifuges) ; en Ayurvéda, les parasites comprennent les vers, les bactéries, les champignons et les levures
- Anti-émétique** : agent qui tend à stopper ou prévenir les vomissements
- Antibiotique** : qui détruit ou inhibe la croissance des bactéries
- Antioxydant** : qui prévient la détérioration des cellules et autres problèmes causés par l'oxydation
- Antipyrétique** : qui élimine la chaleur, le feu et la fièvre
- Antispasmodique** : qui prévient et soulage les spasmes musculaires volontaires ou non
- Anxiolytique** : apaise l'anxiété ou l'angoisse
- Aphrodisiaque** : agent qui revigore le corps en revigorant les organes sexuels
- Aromatique** : plante qui contient des huiles essentielles volatiles favorisant la digestion et soulageant les flatulences
- Astringent** : qui affermit les tissus et les organes ; réduit les écoulements et sécrétions
- Carminatif** : qui soulage les gaz intestinaux, les douleurs et la distension abdominale; favorise le péristaltisme

Catabolique : phase destructrice du métabolisme
Cathartique : laxatif puissant entraînant une évacuation rapide
Cholagogue : qui facilite l'excrétion biliaire
Désobstruant : qui débarrasse le corps des obstructions
Détoxifiant : qui aide à éliminer les toxines du corps
Diaphorétique : provoque la transpiration et accroît l'élimination par la peau
Diurétique : qui favorise l'activité des reins et de la vessie et accroît la miction
Dysménorrhée : menstruations douloureuses ou difficiles
Dyspepsie : indigestion ou digestion imparfaite, douloureuse, caractérisée par le ballonnement, l'éruclation, les brûlures d'estomac, les nausées
Dyspnée : difficulté respiratoire
Dysurie : difficulté ou douleur à uriner
Emétique : vomitif, qui induit les vomissements
Emménagogue : qui favorise l'apparition des règles et les régule
Emollient : en usage externe, adoucit, ramollit et protège la peau
Endométrite : inflammation de la muqueuse utérine
Entérite : inflammation de l'intestin grêle
Epistaxis : saignement du nez
Erysipèle : infection aiguë du derme et des tissus sub-cutanés caractérisée par une inflammation et des enflures
Expectorant : qui débarrasse les poumons et la gorge du mucus et du flegme
Fébrifuge : qui fait tomber la fièvre
Fièvre périodique : fièvre récurrente
Fongicide : qui détruit les champignons microscopiques
Galactogène : favorise la sécrétion du lait maternel
Gastrite : inflammation de l'estomac
Gonorrhée : infection des organes génitaux causée par une bactérie appelée *Neisseria gonorrhoeae*. Elle peut engendrer une infection de l'urètre, du col de l'utérus, du rectum et de la gorge. Maladie sexuellement transmissible

Hématémèse : rejet de sang lors de vomissement, signe d'une hémorragie digestive
Hématurie : sang dans les urines
Hémoptysie : crachat de sang provenant des voies respiratoires
Hémostatique : qui stoppe le flux sanguin ; type d'astringent arrêtant les saignements internes ou hémorragiques
Herpès zoster : Infection d'origine virale, siégeant sur le trajet des nerfs, causée par la réactivation du virus de la varicelle (virus varicelle-zona). On l'appelle communément « zona »
Hydropisie : œdème généralisé grave. Causes possibles : anémie, empoisonnement chimique, maladie cardiaque chronique, cirrhose, métabolisme défectueux, rétention d'eau, maladie rénale, etc.
Laxatif : qui provoque l'élimination des selles par stimulation du réflexe de défécation
Lénifiant : adoucissant, calmant
Lithotriptique : substance qui dissout et élimine les calculs biliaires et urinaires
Malabsorption : absorption inadéquate de nutriments à partir de l'appareil intestinal
Mastite : inflammation des glandes mammaires
Ménorragie : saignement excessif durant les menstruations
Mucilage : qui se gonfle au contact de l'eau en donnant des solutions visqueuses utiles pour soulager l'inflammation
Néphrite : inflammation des reins
Nervin : qui tonique qui fortifie l'activité fonctionnelle du système nerveux ; peut être stimulant et sédatif
Neurasthénie : faiblesse nerveuse grave ; épuisement nerveux. Condition caractérisée par la fatigue, faiblesse, douleurs multiples et insomnie
Névralgie : douleur apparaissant dans une zone desservie par un nerf sensoriel, soit à cause de la compression ou d'une maladie de ce nerf, soit sans cause apparente
Péristaltisme : constriction annulaire qui se propage de haut en bas le long du tube digestif

Phtisie : consommation pulmonaire, tuberculose

Pyorrhée : écoulement de pus

Reconstituant (alterative) : qui tend à restaurer un état de bonne santé ; nettoie et purifie le sang ; modifie les processus nutritifs et excrétoires en restaurant progressivement les fonctions corporelles normales

Réfrigérant : qui réduit la température du corps et soulage la soif

Régénérant : qui prévient la décomposition, retarde le vieillissement et revitalise les organes

Sédatif : calme ou apaise en diminuant l'activité fonctionnelle des organes et du corps

Stimulant : qui accroît la chaleur interne, dissipe le froid interne et tonifie le métabolisme et la circulation

Stomachique : qui fortifie l'estomac et facilite la digestion

Suppuration : formation et écoulement de pus

Syndrome Pré-Menstruel (SPM) : Constellation de symptômes manifestés avant les menstruations : douleur abdominale, colère, anxiété, ballonnement, dépression, œdème, instabilité émotionnelle, épuisement, fatigue, frustration, maux de tête, insomnie, irritabilité, perte de libido, lumbago, changement d'humeur, seins tendus et vertiges

Tonique-amer : plante amère qui, en petite quantité, stimule la digestion et qui favorise aussi la régulation du feu dans le corps

Tonique nutritif : accroît le poids, la densité et nourrit le corps

Urticaire : éruption cutanée analogue à celle provoquée par les piqûres d'ortie

Vasodilatateur : provoque la dilatation des vaisseaux sanguins

Véhicule : tout composant autre que le principe actif utilisé pour faciliter l'assimilation d'un remède

Vermicide : qui tue les parasites de l'intestin

Vulnérable : qui guérit et cicatrise les plaies et les blessures

APPENDICE V

GLOSSAIRE SANSKRIT

Agni : feu biologique qui gouverne le métabolisme, force cosmique de transformation

Agni dipana : substance qui augmente *agni*, le feu digestif

Ahamkara : ego, sentiment d'un soi séparé

Ama : toxines, nourriture non digérée et déchets non éliminés

Ama pachana : substance qui favorise la digestion et la destruction d'*Ama*

Anjana : phytothérapie appliquée aux yeux

Anupana : substance qui sert de support pour prendre avec les autres plantes

Apana vayu : le *prana* qui gouverne le mouvement descendant des selles, des urines, du sperme, du fluide menstruel et de l'accouchement

Atman : le Soi Véritable ou la conscience pure

Basti : lavement médicinal

Bhakti yoga : le yoga de dévotion.

Brahman : Réalité Spirituelle, l'Absolu

Buddhi : intelligence cosmique individuelle ; le pouvoir de détermination

Chitta : conscience conditionnée dans sa totalité

Dhatus : les sept tissus basiques du corps

Doshas : les trois types d'humeurs biologiques fondamentales déterminant la constitution individuelle

Gunās : attribut, qualité

Kapha : l'humeur eau du corps

Mahat : intelligence cosmique

Manas : mental conditionné

Mantra : syllabes germes spéciales qui transmettent l'énergie cosmique

Nasya : administration de remède par le nez

Nirama : sans *ama*

Ojas : l'essence subtile des fluides vitaux, responsable de la santé, de l'harmonie et de la croissance spirituelle

Pancha karma : cinq types de purification et thérapie de détoxification

Pancha kashaya : cinq méthodes principales de préparation de plantes

Pitta : l'humeur feu du corps

Prabhava : puissance spéciale des plantes en dehors des règles générales

Prakriti : grande nature ; principe de créativité ; matière

Prana : force vitale ; mouvement descendant qui gouverne l'inspiration et la déglutition

Puja : rituel de dévotion

Purusha : esprit primal ; principe de conscience

Rajas : principe d'énergie, d'activité, d'émotion et d'agitation

Rasa : saveur initiale d'une substance ; essence

Rasayana : thérapie de régénération pour le corps et l'esprit, prévient le dépérissement ; retarde le vieillissement

Sama : avec *Ama*

Samana : *Prana* qui gouverne le système digestif

Sattva : principe de lumière, de perception, d'intelligence et d'harmonie

Shakti : Energie Divine / le principe cosmique féminin

Shiva : l'Être divin / le principe cosmique masculin

Soma : l'énergie essentielle du mental et du système nerveux

Srotas : canaux du corps

Tamas : principe d'inertie, de lourdeur d'esprit, d'obscurité et de résistance

Tejas : feu du mental

Udana : *Prana* qui gouverne la parole, l'énergie, la volonté, la mémoire et l'expiration

Vajikarana : substance qui améliore la vitalité et le fonctionnement sexuel

Vata : l'humeur air du corps

Vedas : textes sacrés anciens d'Inde

Vikriti : maladie ; déviation par rapport à la nature

Vipaka : effet post-digestif (doux, amer et piquant)

Virya : l'énergie d'une substance comme étant chauffante ou rafraîchissante

Vyana : *prana* qui gouverne le système circulatoire, le mouvement des articulations et des muscles

Yantra : diagrammes mystiques ; dessins géométriques qui manifestent la loi cosmique et qui canalisent l'énergie cosmique

Yoga : méthodologie de l'application pratique et coordonnée de la connaissance ; spirituellement, la science de la réalisation de soi

APPENDICE VI

APPENDICE LATIN

LATIN	ANGLAIS OU <i>SANSKRIT</i>	FRANÇAIS
A		
Abutilon indicum	Indian Mallow - <i>Atibala</i>	Abutilon
Acacia arabica (Senegal)	Gum Arabic	Acacia d'Arabie
Achillea millefolium	Yarrow	Achillée / millefeuille
Acorus calamus	Calamus, Sweet Flag	Acore vrai
Adiantum capillus-veneris	Maidenhair fern	Capillaire de Montpellier
Agrimonia eupatoria	Agrimony	Aigremoine
Allium cepa	Onion	Oignon
Allium sativum	Garlic	Ail
Aloe spp.	Aloe	Aloès ou aloé vera
Alpinia officinarum	Galangal	Petit galanga
Althea officinalis	Marshmallow	Guimauve
Amygdalus communis	Almond	Amandier
Andrapogon muricatus	Vetiverian	Vétiver
Anethum graveolens	Dill	Aneth
Angelica archangelica	Angelica	Angélique
Angelica sinensis	Tang Kuei, Dang qui	Angélique chinoise
Anthemis nobilis	Chamomile (roman, common)	Camomille romaine
Apium graveolens	Wild Celery seeds	Céleri sauvage
Apocynum androsaemifolium	Bitter Root	Racine amère
Aralia racemosa	Spikenard	Aralia
Arctium lappa	Burdock	Bardane
Arctostaphylos uva-ursi	Uva ursi, bearberry	Busserole – raisin d'ours
Arnica montana	Arnica	Arnica
Artemisia absinthium	Wormwood	Absinthe
Artemisia dracunculoides	Tarragon	Estragon
Artemisia vulgaris	Mugwort	Armoise
Asarum canadense	Wild Ginger	Asaret (du Canada)
Asclepias tuberosa	Pleurisy root, Butterfly Weed	Asclépiade tubéreuse



Asparagus officinalis	Asparagus	Asperge
Asparagus racemosus	<i>Shatavari</i>	-
Avena sativa	Oat Straw	Avoine
Azadirachta indica	Neem - <i>Nimba</i>	Margousier
B		
Bambusa arundinacea	Bamboo Manna; <i>Vamsha Rochana</i>	Bambou épineux
Baptisia tinctoria	Indigo, Wild	Indigo sauvage
Barosma betulina	<i>Buchu</i>	Buchu
Berberis spp.	Barberry	Berbérís
Betula alba	White Birch	Bouleau blanc
Boerhaavia diffusa	Hog weed - <i>Punarnava</i>	-
Borago officinalis	Borage	Bourrache
Boswellia carteri (thurifera)	Frankincense	Encens
Brassica alba	White Mustard	Moutarde blanche
C		
Calendula officinalis	Calendula	Souci
Capsella bursa-pastoris	Shepherd's Purse	Bourse-à-pasteur
Capsicum spp.	Cayenne and Paprika	Piment de Cayenne et paprika
Carbenia benedicta	Blessed Thistle	Chardon bénit
Carthamus tinctorius	Safflower	Carthame
Carum carvi	Black Caraway	Cumin des prés / Carvi
Caryophyllus aromaticus	Cloves	Clous de girofle
Cassia acutifolia	Senna	Séné
Caulophyllum thalictroides	Blue Cohosh	Cohosh bleu
Ceanothus spp.	Red Root	Thé du New Jersey
Cetraria islandica	Iceland Moss	Lichen d'Islande
Chamaelirium luteum	False Unicorn root	Hélonias, Alétris
Chenopodium anthelminticum	Wormseed	Ansérine
Chimaphila umbellata	Pipsissewa	Herbe à rhumatisme
Chondrus crispus	Irish Moss	Carragheen
Chrysanthemum indicum	Chrysanthemum	Chrysanthème
Cichorium intybus	Chicory	Chicorée sauvage
Cimicifuga racemosa	Black Cohosh	Cimicifuga
Cinchona succirubra	Peruvian Bark	Quinquina
Cinnamomum camphora	Camphor	Camphrier
Citrus acida	Lime	Lime ou citron vert
Citrus aurantium	Orange Peel, Bitter Orange	Oranger amer



Citrus limonum	Lemon	Citronnier
Cochlearia armoracia	Horseradish	Raifort sauvage
Collinsonia canadensis	Stoneroot	Guérit-tout, Baume de cheval
Commiphora mukul	<i>Guggulu</i>	Guggulu
Coptis spp.	Gold thread	Coptide
Coriandrum sativum	Coriander (graines) ; Cilantro (plante fraîche)	Coriandre
Crataegus oxyacantha	Hawthorn Berries	Aubépine
Crocus sativus	Saffron	Safran
Cucurbita pepo	Pumpkin Seeds	Graines de courge
Cumimum cyminum	Cumin	Cumin
Curcuma longa	Turmeric	Curcuma
Cymbopogon citratus	Lemon Grass	Citronnelle, Verveine des Indes
Cyperus rotundus	Nutgrass	Souchet rond
Cypripedium pubescens	Lady's Slipper	Sabot de Vénus
D		
Daucus carota	Wild Carrot	Carotte sauvage
Dioscorea spp.	Wild Yam	Igname sauvage
Dryopteris felix-mas	Male fern	Fougère mâle
E		
Echinacea angustifolia	Echinacea	Echinacée
Eclipta alba, etc.	<i>Bhringaraj</i>	Eclipta
Elettaria cardamomum	Cardamom	Cardamome
Eleutherococcus senticosus	Eleuthro, Siberian ginseng	Eleuthérocoque, Ginseng sibérien
Emblica officinalis	Indian gooseberry - <i>Amla</i>	Groseillier indien
Ephedra vulgaris	Ephedra, Mormon tea	Ephédra
Equisetum spp.	Horsetail	Prêle des champs
Eriodictyon californicum	Yerba santa	Herbe sainte
Erythraea centaurium	Centauray, European	Petite centaurée
Eucalyptus globulus	Eucalyptus	Eucalyptus
Euonymus atropurpureus	Wahoo bark	Fusain noir
Eupatorium perfoliatum	Boneset	Herbe à la fièvre
Eupatorium purpureum	Gravel Root	Herbe à la gravelle
Euphrasia officinalis	Eyebright	Euphrase, Casse-lunettes
Euryale ferox	Chinese foxnuts - <i>Makhanna</i>	-
F		
Ferula assa-foetida	Asafoetida - <i>Hingu</i>	Férule persique

Foeniculum vulgare	Fennel	Fenouil
Fragaria vesca	Strawberry leaves	Fraisier
Fucus vesiculosus	Kelp	Varech
G		
Galium aparine	Cleavers	Gratteron
Gaultheria procumbens	Wintergreen	Gaulthérie
Gentiana spp.	Gentian	Gentiane
Geranium maculatum	Cranesbill, Wild Geranium	Géranium américain
Glycyrrhiza glabra	Licorice	Réglisse
Gossypium herbaceum	Cotton root	Cotonnier
Grindelia spp.	Grindelia; gumweed	Grindelia
H		
Hamamelis virginiana	Witch Hazel	Hamamélis
Harpagophytum procumbens	Devil's Claw	Griffe-du-diable
Helonias dioica	False Unicorn	Hélonias
Hibiscus rosa-sinensis	Hibiscus flower	Hibiscus, Roselle
Hordeum distichon, H. vulgare	Barley	Orge
Humulus lupulus	Hops	Houblon
Hydrastis canadensis	Golden Seal	Hydrastis, Hydraste du Canada
Hydrocotyl asiatica	Gotu Kola - <i>Brahmi</i>	Hydrocotyle
Hypericum perforatum	St. John's Wort	Millepertuis
Hyssopus officinalis	Hyssop	Hysope
I		
Ilex paraguariensis	Yerba Maté	Maté
Illicium verum ou I. anisatum	Star Anise	Badiane, Anis étoilé
Inula spp.	Elecampane	Aunée
Ipomoea digitata	<i>Vidari Kanda</i>	Ipomée
Iris versicolor	Blue Flag	Glaïeul bleu
J		
Jasminum grandiflorum	Jasmine	Jasmin
Jateorhiza calumba ou palmata	Calumba	Colombo
Juglans cinerea	Butternut	Noyer cendré
Juglans nigra	Walnut	Noyer
Juniperus spp.	Juniper berries	Baies de Genévrier

L		
Larrea divaricata	Chaparral	Chaparral
Laurus nobilis	Bay Leaves	Laurier
Lavandula spp.	Lavender	Lavande
Lawsonia spp.	Henna	Henné
Leonurus cardiaca	Motherwort	Agripaume
Leptandra virginica	Culver's Root, Black Root	Véronique de virginie
Ligusticum porteri	Osha	Osha
Lilum spp.	Lily species	Lys
Linum usitatissimum	Flaxseed	Lin
Lobelia inflata	Lobelia	Lobélie enflée
Lythrum salicaria	Purple Loosestrife	Salicaire
M		
Mahonia repens	Oregon Grape	Mahonia
Malva spp.	Malva	Mauve
Mandragora officinarum	Mandrake	Mandragore
Marrubium vulgare	Horehound	Marrube blanc
Matricaria chamomilla	Chamomile (German)	Camomille allemande
Medicago sativa	Alfalfa	Luzerne
Melissa officinalis	Lemon balm	Mélisse citronnée
Mentha arvensis	Horsemint	Menthe des champs
Mentha piperita	Peppermint	Menthe poivrée
Mentha pulegium	Pennyroyal	Menthe pouliot
Mentha spicata	Spearmint	Menthe verte
Menyanthes trifoliata	Buckbean, Bogbean	Trèfle d'eau, Ményanthe
Mitchella repens	Squaw vine	Liane à squaw
Myristica fragrans	Nutmeg, Mace	Noix de muscade
N		
Nardostachys jatamansi	Indian Spikenard - <i>Jatamansi</i>	Nard indien
Nasturtium officinalis	Watercress	Cresson de fontaine
Nelumbo nucifera	Lotus	Lotus indien
Nepeta cataria	Catnip	Cataire, Herbe-au-chat
O		
Origanum majorana	Marjoram	Marjolaine
Origanum vulgare	Oregano	Origan
P		
Paeonia officinalis	Peony	Pivoine
Panax ginseng	Ginseng	Ginseng



Papaver rhoeas	Corn Poppy	Coquelicot, pavot rouge
Papaver somniferum	Opium Poppy	Pavot officinal ou somnifère
Passiflora incarnata	Passion Flower	Fleur de la passion, passiflore
Petroselinum spp.	Parsley	Persil
Phoenix dactylifera	Date	Palmier dattier
Picrorrhiza kurroa	<i>Kutki</i>	Picrorrhiza
Pimento officinalis	Allspice	Piment de Jamaïque
Pimpinella anisum	Anise	Anis vert
Pinus alba	White Pine	Pin blanc
Piper cubeba	Cubebes	Cubèbe
Piper longum	Indian long pepper - <i>Pippali</i>	Poivre long
Piper nigrum	Black Pepper	Poivre noir
Plantago major	Plantain	Plantain
Plantago psyllium	Psyllium	Psyllium
Podophyllum peltatum	Mandrake, Amer. ; Mayapple	Podophylle pelté, pomme de mai
Polygonatum spp.	Solomon's Seal	Sceau de Salomon
Polygonum bistorta	Bistort	Renouée bistorte
Polygonum multiflorum	Fo-Ti	Renouée à fleurs nombreuses
Populus tremuloides	Trembling Aspen	Peuplier faux-tremble
Potentilla tormentilla	Tormentil	Tormentille
Primula vulgaris	Primrose	Primevère
Prunella vulgaris	Self-Heal	Prunelle commune
Prunus armeniaca	Apricot Seed	Abricotier
Prunus avium	Wild Cherry	Merisier, Cerisier sauvage
Pueraria tuberosa	Kudzu	Ge gen
Punica granatum	Pomegranate	Grenadier
Q		
Quercus alba	White Oak	Chêne blanc
R		
Rehmannia glutinosa	Rehmannia	Rehmannia
Rhamnus purshiana	Cascara Sagrada	Écorce sacrée
Rheum spp.	Rhubarb	Rhubarbe
Rhus glabra, etc.	Sumach	Sumac blanc
Ricinus communis	Castor bean	Ricin
Rosa spp.	Rose	Rose
Rosmarinus officinalis	Rosemary	Romarin



Rubia cordifolia	Indian Madder - <i>Manjishta</i>	Garance indienne
Rubia tinctorum	European Madder	Garance
Rubus fruticosus	Blackberry	Mûrier sauvage, Ronce
Rubus idaeus	Raspberry	Framboisier
Rumex crispus	Yellow Dock	Patience crépue
Ruta graveolens	Rue	Rue
S		
Sabbatia angularis	American Centaury	-
Saccharum granorum	Sugar (raw)	Sucre non raffiné
Salix spp.	Willow Bark	Saule
Salvia officinalis	Sage	Sauge
Salvia polystachya	Chia seeds	Graines de Chia
Sambucus nigra	Elder Flower	Sureau noir
Santalum album	Sandalwood	Santal blanc
Sassafras officinale	Sassafras	Sassafras
Satureia hortensis	Savory	Sarriette
Scutellaria lateriflora	Skullcap	Scutellaire
Serenoa serrulata	Saw Palmetto	Sabal, palmier nain
Sesamum indicum	Sesame Seeds	Sésame
Sida cordifolia	Indian Country Mallow - <i>Bala</i>	-
Sida rhombifolia	<i>Mahabala</i>	-
Smilax spp.	Sarsaparilla	Salsepareille
Stachys betonica	Betony, Wood	Bétoine
Stellaria media	Chickweed	Mouron blanc
Stillingia sylvatica	Stillingia	Euphorbe
Symphytum officinale	Comfrey	Consoude, oreille d'âne
Symplocarpus foetidus	Skunk Cabbage	Choux sconse, pothos
T		
Tabebuia avellanadae	Pau d'Arco	Lapacho, Pau d'Arco
Tamarindus indica	Tamarind	Tamarin
Tanacetum vulgare	Tansy	Tanaisie, herbe aux vers
Taraxacum officinale	Dandelion	Pissenlit, dent-de-lion
Terminalia belerica	<i>Bibhitaki</i>	Myrobolan bellerique
Terminalia chebula	<i>Haritaki</i>	Myrobolan chébule
Thymus vulgaris	Thyme	Thym
Tribulis terrestris	Goathead - <i>Gokshura</i>	Mâcre terrestre
	Puncture Vine, Caltrops	
Trifolium pratense	Red Clover	Trèfle des champs, trèfle rouge
Tussilago farfara	Coltsfoot	Tussilage

Typha spp.	Cattail	Typha
U		
Ulmus fulva	Slippery Elm	Orme
Urtica dioica	Nettle	Grande Ortie
Urtica urens	Stinging Nettle	Ortie piquante
V		
Valeriana spp.	Valerian	Valériane
Verbascum thapsus	Mullein	Bouillon blanc
Verbena spp.	Vervain	Verveine
Viburnum opulus	Crampbark	Viorne obier
Viola spp.	Violet	Violette
Viscum album	Mistletoe	Gui
Vitis vinifera	Grapevine	Vigne rouge
W		
Withania somnifera	Winter Cherry- <i>Ashwagandha</i>	Whithania
Z		
Zanthoxylum spp.	Prickly Ash	Bois piquant, poivre du Sichuan
Zea mays	Corn Silk	Maïs
Zingiber officinale	Ginger	Gingembre

APPENDICE VII

INDEX BOTANIQUE

A

Abricot, 104, 184, 268
 Absinthe, 63, 64, 86, 155, 268
 Acacia d'Arabie, 268
 Achillée millefeuille, 63, 64, 87, 88, 97, 100, 131, 147, 148, 268
 Acore vrai, 24, 94, 103, 109, 115, 128, 129, 131-133, 148, 149, 208, 210, 261, 268
 Agripaume, 64, 100, 109, 268
 Agrumes, 54
 Aigremoine, 87, 268
 Ail, 62, 64, 84, 86, 94, 99, 108, 109, 112, 115, 117, 120, 128, 129, 150, 229, 261
Ajwan, 86, 94, 99, 112, 132, 209, 210, 298
 Algues, 61
 Aloès, 63, 84, 88, 92, 101, 106, 115, 151, 152, 153, 174
Amalaki, 89, 113, 115, 125, 128, 129, 211, 212, 214, 238, 241, 249, 298
 Amandes (amandier), 58, 65, 113
 Aneth, 94, 269
 Angélique (dang qui), 62, 97, 100, 101, 113, 115, 117, 213, 298
 Anis étoilé, 271
 Anis vert, 269
 Ansérine, 86
 Aralia, 113, 116
 Arbre-à-suif, 24, 62, 64, 84, 97, 104, 109, 132, 135, 136, 154, 210, 261, 270
 Armoise, 64, 100, 109, 154, 155, 183, 270

Armoise ligneuse, 155
 Arnica, 270
 Asaret, 97, 104, 270
 Asclépiade tubéreuse, 270
Ashtavarga, 203
Ashwagandha, 24, 45, 108, 115, 117, 123, 124, 129, 157, 204, 210, 214-216, 223, 230-233, 241, 245, 256, 261, 298
 Asperge, 99, 270
Atibala, 218, 298
 Aubépine (baies), 156, 270
 Aunée, 104, 115, 157, 167, 170, 177, 210, 261, 271
 Aurone mâle, 155
 Avoine, 116, 271
 Avoine (paille), 109

B

Badiane, 271
 Baies d'aubépine, 60
Bakuchi, 216, 217
Bala, 113, 115, 117, 128, 217-219, 221, 236, 241, 261, 299
 Barbe de maïs, 99
 Bardane, 84, 97, 99, 131, 157, 158, 192, 194, 200, 271
 Basilic, 57, 62, 94, 97, 109, 210, 223, 271
 Berbéris, 24, 63, 92, 131, 132, 159, 207, 243, 261, 271
 Bétoine, 109, 271
Bhringaraj, 109, 128, 129, 158, 192, 202, 218, 219, 299
Bibhitaki, 89, 115, 214, 219, 220, 221, 238, 299

Bicarbonate de soude, 304
Bilva, 221
 Bois de santal, 84, 109, 122, 128, 131, 133, 201, 210, 240, 244
 Bois piquant, 272
 Bouillon blanc, 64, 87, 104, 109, 160, 272
 Bouleau blanc, 272
 Bourrache, 272
 Bourse-à-pasteur, 87, 88, 272
Brahmi, 307
Buchu, 272
 Busserole, 64, 99, 210, 261, 272

C

Calendula, 295
 Camomille, 94, 97, 100, 109, 273
 Camphre, 62, 127, 128, 162, 206, 208, 273
 Cannelle, 62, 64, 84, 87, 94, 97, 99, 100, 103, 112, 132, 136, 154, 156, 157, 163, 176, 187, 206, 208, 273
 Capillaire de Montpellier, 59, 104, 273
 Cardamome, 62, 94, 97, 103, 113, 132, 136, 156, 157, 163, 164, 167, 186, 196, 206, 210, 229, 241, 261, 273
 Carotte sauvage, 99, 273
 Carrageen, 104, 113, 131, 164, 165, 273
 Carthame, 84, 100, 213, 274
 Carvi, 274
 Cataire (herbe-au-chat), 94, 97, 109
 Centaurée américaine, 274
 Centella, 24, 108, 109, 115, 123, 128-132, 150, 202, 204, 208, 210, 214, 219, 223-225, 253, 261, 299
 Chanvre indien, 110
Chapparal, 63, 84, 92, 274
 Chardon béni, 63, 100, 274
 Cheloné glabre, 275
 Chêne blanc, 275

Chicorée sauvage, 275
Chirata, 92
 Chlorophylle, 181
 Choux puant (pothos), 275
 Chrysanthème, 63, 94, 97, 100, 227
Chyavan prash, 125, 211
 Cimicifuga (actée à grappe), 275
 Citron, 60, 120, 275
 Citron vert, 284
 Clous de girofle, 62, 86, 94, 97, 103, 112, 117, 127, 132, 136, 165-167, 176, 187, 210, 275
 Cohosh bleu, 276
 Cohosh noir, 275
 Collinsonia, 282
 Colombo d'Amérique, 92, 276
 Consoude, 58, 64, 88, 123, 131, 139, 157, 166, 187, 203, 276
 Coptide, 92, 276
 Coriandre, 62, 94, 97, 99, 120, 158, 167, 168, 171, 210, 261, 276
 Cotonnier, 100, 101, 117, 218, 276
 Cresson de fontaine, 276
 Cubèbe, 99, 104, 132, 277
 Cumin, 62, 94, 210, 261, 277
 Curcuma, 87, 88, 94, 100, 128, 131, 133, 153, 158, 159, 168, 169, 277
 Cynorhodon (églantine), 277

D

Damiana, 117, 277
 Dattes, 289
 Datura, 110
 Digitale, 110

E

Eau de rose, 305
 Echinacée, 63, 84, 106, 169, 170, 207, 277
 Ecorce de chêne, 53, 54, 64, 88
 Ecorce de merisier, 278
 Ecorce sacrée, 104, 106, 277

Eleuthérocoque (ginseng sibérien), 261, 280
 278
 Ephédra, 62, 136, 227, 228, 278, 299
 Epine-vinette, 271
 Estragon, 278
 Eucalyptus, 62, 97, 104, 109, 160, 278
 Eupatoire perfoliée, 282
 Euphorbe, 278
 Euphrase, 279

F

Fenouil, 59, 64, 94, 99, 105, 109, 164, 168, 170, 171, 195, 197, 205, 209, 253, 261, 279
 Fenugrec, 117, 171, 172, 279
 Fer, 101
 Férule persique (*asafoetida*), 62, 86, 94, 100, 108, 109, 112, 117, 128, 131, 229, 298
 Feuilles de laurier, 163
 Fleur de la passion, 109, 289
 Fougère mâle, 279
 Fraisier, 279
 Framboisier, 64, 86-88, 100, 172, 279
 Frêne, 62, 112
 Fusain noir, 279

G

Garance, 246, 247
 Garcinia cambodia, 229
 Gaulthérie, 94, 279
 Génévrier, 94, 97, 99, 131, 173, 280
 Gentiane, 53, 54, 63, 88, 89, 92, 106, 153, 173, 174, 187, 200, 204, 243, 248, 261, 280
 Géranium américain, 64, 88, 280
 Gingembre, 53, 62, 64, 87, 88, 94, 97, 100-105, 110-113, 120, 127-132, 135, 136, 150, 154-157, 160-163, 167, 174-177, 180, 183, 186-189, 195-197, 205, 206, 213, 218, 228-232, 251, 258-

261, 280
 Ginseng, 24, 113, 115, 117, 145, 216, 230, 231, 239, 242, 252, 299
 Glaïeul bleu, 63, 84, 106, 280
Gokshura, 99, 115, 117, 129, 173, 210, 231, 232, 241, 251, 261, 300
 Graines de chia, 280
 Graines de courge, 86, 281
 Graines de lin, 59, 104, 106, 113, 131, 180, 197, 281
 Graines de sésame, 59, 113, 116, 117, 281
 Gratteron, 99, 281
 Grenadier, 64, 86, 129, 176, 281
 Griffes-du-diable, 281
 Grindelia, 281
Guduchi, 232, 233
Guggulu, 109, 115, 125, 214, 233-235, 254, 300
 Gui, 282
 Guimauve, 59, 87, 88, 99, 104, 113-117, 131, 157, 170, 173, 177, 190, 210, 218, 232, 261
Gurmar, 235, 236

H

Hamamélis, 54, 64, 282
Haritaki, 24, 88, 89, 115, 128, 210, 214, 221, 236-238, 300
 Hélonias, 282
 Henné, 282
 Herbe-à-la-gravelle, 99
 Herbe sainte, 104, 283
 Herbe-à-la-fièvre, 97, 103, 282
 Heuchère saxifrage, 54
 Hibiscus, 87, 100, 101, 117, 122, 173, 178, 198, 283
 Houblon, 109, 283
 Huile de noix de coco, 127, 201
 Huile de ricin, 104, 105, 106
 Huile de sésame, 126-129, 133, 160, 162, 206

Hydrastis, 53, 54, 63, 64, 84-89, 92, 159, 160, 169, 170, 179, 185, 210, 242, 261, 283

Hysope, 104, 283

I

Igname sauvage, 238, 239, 300

Indigo, 84, 283

Iris versicolore, 280

J

Jasmin, 101, 109, 122, 127-129, 239, 240

Jatamansi, 109

K

Kapikacchu, 241, 242

Katuka, 242, 243

Kudzu ou Ge gen, 283

Kukti, 92, 242

Kutaj, 243, 244

L

Lapacho, 63, 283

Laurier, 62, 94, 136, 284

Lavande, 284

Liane-à-squaw, 100, 284

Lichen d'islande, 284

Lierre terrestre, 284

Lime, 60, 94, 120, 284

Lobélie enflée, 284

Lodhra, 244

Lotus, 64, 88, 101, 113, 117, 178, 210, 245, 246, 261, 300

Luzerne, 181, 285

Lys, 203, 280, 285

M

Macis (arille), 285

Mahabala, 218, 300

Mahonia, 285

Mais, 285

Makhanna, 246

Manduka Parni, 222, 223

Manjishta, 84, 87, 100, 115, 129, 246, 247, 261, 300

Margousier, 84, 92, 247, 248, 261, 301

Marjolaine, 285

Marrube blanc, 97, 102, 104, 285

Maté, 285

Mauve, 178, 286

Mélicite citronnée, 286

Menthe des champs, 62

Menthe des prés, 182

Menthe poivrée, 62, 94, 97, 109, 148, 182, 286

Menthe pouliot, 86, 100, 109, 155, 183, 286

Menthe verte, 94, 97, 99, 109, 182, 286

Menthes, 106, 109, 122, 127, 128, 130, 182, 183

Miel, 59, 65, 88, 113, 120-125, 129, 130, 137, 216, 221-223, 233, 239, 241, 243, 247, 251, 256, 258, 266, 286

Millepertuis, 109, 286

Mouron blanc, 88, 104, 131, 287

Moutarde, 62, 99, 104, 112, 127

Moutarde blanche, 287

Mûrier (ronce), 287

Musali blanc, 248

Musta, 258, 287, 301

Myrrhe, 84, 100, 101, 109, 115, 125, 131, 160, 173, 180, 184-186, 213, 235, 254, 261, 287

N

Nénuphar, 64, 88

Nénuphar blanc, 287

Noix de coco, 113, 287

Noix de muscade, 88, 94, 123, 186, 189, 210, 287

Noyer, 288

Noyer cendré, 288

O

Oignon, 62, 64, 112, 116, 117, 120, 127, 203, 288

Opium, 110

Orange (écorce), 64, 94, 104

Oranger amer, 288

Orge, 99, 288

Origan, 62, 94, 285, 288

Orme, 59, 64, 88, 104, 113, 123, 131

Orme rouge, 187, 288

Ortie, 87, 181, 289

Oseille, 289

Osha, 104, 289

P

Palmier dattier, 289

Paprika, 289

Pas d'âne, 296

Passiflore, 289

Patience, 131, 289

Patience crépue, 63, 88, 106, 158

Pavot (graines), 88, 109

Pavot officinal, 188, 289

Persil, 99, 100, 120, 181, 189, 190, 289

Persil chinois, 167

Petit galanga, 290

Petite centaurée, 290

Peuplier blanc, 63, 92

Peuplier faux-tremble, 290

Phytolaque, 84, 290

Pickles (cornichons), 54

Piment de Cayenne, 62, 84, 86, 87, 112, 127, 136, 139, 210, 226, 229, 290

Piment de la Jamaïque, 290

Piment doux, 289

Pin blanc, 291

Pippali, 104, 112, 115, 117, 124, 128, 135, 136, 157, 163, 216, 249-251, 256,

259, 261, 301

Pissenlit, 63, 99, 181, 192, 219, 261, 291

Pivoine, 101, 291

Plantain, 64, 84, 87, 88, 99, 131, 291

Podophylle, 106, 291

Poivre noir, 62, 84, 87, 88, 112, 132, 135, 163, 174, 180, 190-193, 210, 218, 223, 229, 248-251, 261, 291

Pollen, 307

Prêle des champs, 97, 99, 181, 291

Primevère, 100, 291

Pruneaux, 106

Prunelle commune (guérit-tout), 87, 88, 131, 282, 292

Psyllium, 59, 105, 106, 180, 194-197, 292

Punarnava, 99, 251, 301

Q

Quinquina, 63

R

Raifort sauvage, 62, 112, 292

Raisin, 292

Raisin d'ours, 272

Raisins secs, 59

Réglisse, 59, 64, 101-106, 108, 113, 115, 117, 129, 131, 170, 177, 180, 187, 197, 210, 227, 247, 292

Rehmannia, 101, 113, 116, 117, 252, 301

Renouée à fleurs nombreuses, 253, 301

Renouée bistorte, 87, 2925

Rhubarbe, 63, 104, 106, 188, 196, 197, 205, 292

Ricin (graines), 126, 293

Riz basmati, 216, 245

Romarin, 62, 293

Rose, 100, 101, 117, 197, 198, 210, 293

Roselle, 283
Rue, 63, 86, 293

S

Sabal, 113, 116, 117, 293
Sabot de vénus, 293
Safran, 87, 101, 115, 117, 128, 198, 199, 210, 213, 261, 293
Salicaire, 293
Sallaki, 254
Salsepareille, 131, 199, 200, 294
Santal blanc, 294
Sarriette, 294
Sassafras, 62, 84, 294
Sauge, 62, 64, 97, 104, 109, 148, 201, 202, 294
Saule, 294
Sceau-de-salomon, 59, 101, 104, 113, 116, 117, 202, 203, 294
Scutellaire, 109, 203, 204, 210, 261, 295
Sel, 53, 54, 61, 153
Sel (source Ems), 197
Sel (source Epsom), 61, 106
Sel de roche, 170, 175, 229
Séné, 76, 106, 197, 205, 295
Sésame, 160, 162, 180, 206
Shankha Pushpi, 254
Shatavari, 101, 123, 128, 129, 153, 172, 198, 199, 206, 210, 213, 233, 241, 245, 248, 252, 255-258, 261, 301
Shilajit, 226, 257
Son, 104, 106
Souci, 295
Sucre, 54, 59, 153, 166, 175, 179, 198, 206, 216, 218, 223, 226, 230, 233, 236, 239, 241, 256, 295
Sucre candi, 166, 175
Sumac, 88, 295
Sumac blanc, 64
Sureau noir, 97, 295

T

Tamarin, 295
Tanaïsie, 63, 86, 295
Tanin, 53, 64
Thé du New Jersey, 266
Thym, 62, 86, 94, 97, 104, 177, 182, 296
Tormentille, 296
Tournesol (graines), 126
Trèfle rouge, 84, 206, 296
Trikatu, 135, 137, 226, 251, 261
Triphala, 124, 129, 137, 214, 221, 238, 261
Tussilage, 104, 296
Typha, 87, 296

V

Valériane, 62, 94, 100, 106-109, 171, 189, 207-210, 240, 241, 296
Vamsha Rochana, 259, 301
Varech, 61, 165, 296
Véronique de Virginie, 297
Verveine, 109, 297
Verveine des Indes, 99, 297
Vétiver, 297
Vidanga, 243, 260
Vidari Kanda, 117, 239, 302
Vigne rouge, 297
Vin, 60
Violette odorante, 297
Viorne obier, 297

W

Whitania, 298

Y

Yaourt, 54, 88

APPENDICE VIII

INDEX GÉNÉRAL

A

Abcès, 147, 169
Abcès pulmonaire, 256
Accouchement, 231, 248
Acidité, 72, 73, 91, 94, 97, 188
Acné, 158, 174
Administration nasale (*Nasya*), 132, 150
Adoucissant, 58, 88, 102, 103, 112, 113, 123, 130
Adrénaline, 227
Affections respiratoires, 101, 102, 106
Agni, 27, 49-54, 70, 72, 74, 75, 77, 78, 93, 102, 105, 110-113, 124-126, 128, 133, 135, 153, 163, 164, 170, 175, 189, 191, 193, 195, 200, 221, 225, 229, 242, 251
Ahamkara, 31
Alcool, 90, 130
Alcoolisme, 251
Aliments crus, 193
Allergies, 78
Aluminium, 124
Ama, 45-49, 52, 74, 77-81, 85-87, 91, 93, 102, 103, 110, 113, 132, 145, 146, 151, 158, 159, 164-166, 169, 174-177, 187, 191-194, 197, 200, 202, 205-209, 211, 215, 217, 230, 233, 245, 248, 250-256
Ambition, 115
Aménorrhée, 152, 161, 168, 183, 185, 190, 198, 205, 213, 244, 246

Amœbicide, 158
Amygdales, 198
Anabolique, 15
Analgésique, 156, 159-166, 169, 173, 175, 182, 185, 189
Anémie, 85, 157, 168, 169, 176, 185, 188, 198, 211, 213, 215, 218, 222, 249-253
Angine, 214
Anthelminthique (vermifuge), 85, 86, 92, 219, 228, 243, 247, 249, 258, 260
Anti-asthmatique, 95
Anti-infectieux, 83
Anti-inflammatoire, 62, 63, 83, 103, 130, 131, 160, 166, 176
Anti-parasitaire, 84
Antibactérien, 62, 72, 131
Antibiotique, 84, 168, 169, 179
Antipyrétique, 62, 73, 85, 89, 91, 92, 99, 111, 112
Antirhumatismal, 75, 95, 99
Antiseptique, 131
Antispasmodique, 76, 100, 102, 106, 109, 147-150, 153-156, 160-162, 170, 178, 182-185, 189, 190, 198-201, 203, 206, 207
Antiviral, 92
Anupana, 121, 124, 129, 130, 137, 138
Anxiété, 38, 41, 93, 100, 107, 222, 229, 240, 259
Apaisant, 71, 89, 99, 102, 103, 112, 157, 177, 182, 221, 223, 236

Apana, 47, 93, 100, 134
 Aphrodisiaque, 101, 116, 117, 150, 165, 166, 171, 186, 198-203, 211, 215-218, 228, 230-232, 238-241, 245, 249, 251-253
 Appareil gastro-intestinal, 69, 73, 76, 93, 101, 124, 147, 156, 159, 179, 195, 204, 205, 207
 Appétit, 38-40, 52, 58, 60, 61, 68, 76-80, 111, 211, 221, 225, 226, 230, 235, 236, 260
 Argent, 123, 133
 Aromatique, 93, 94, 106-109, 122, 127, 166
 Artériosclérose, 151, 155, 156, 253
 Arthrite, 43, 75, 78, 91, 94, 125, 148, 150, 155-159, 168, 171-175, 181, 185, 199, 203, 209, 213, 225-228, 232-235, 247, 250, 254
 Articulations, 35, 36, 45, 63, 150, 163, 173, 200, 207, 229
 Ascaride, 176, 216, 229, 260
Ashti (voir os), 117
 Asthme, 42, 69, 78, 94, 101, 135, 148, 151-157, 160-165, 180, 185, 198, 209, 217, 227, 228, 236, 241, 242, 250, 251, 257, 259
 Astringent, 69-74, 78, 79, 84, 86-89, 97, 98, 113, 130-132, 211-215, 218-222, 227, 232-246, 248, 249, 253, 254, 257-260
Atman, 28
 Attachement, 108
 Attributs, 32, 35
 Augmenter, 103, 110, 111, 116
 Aura, 173
 Avidité, 39, 41, 65, 108
 Avortement, 171, 172

B

Babeurre, 88
 Bactérien, 83-85, 92, 111

Bactéries, 84, 173, 179, 195
 Bégaiement, 245
 Beurre, 128, 130
 Bile, 56, 92, 105, 147, 188, 192, 197
 Blocages (voir obstruction), 103
 Bouche, 52, 55, 58, 61-63, 79, 80, 180, 198, 211, 235, 236, 244
 Bouffées de chaleur, 80
Brahma, 115
 Bronches, 106
 Bronchite, 69, 101, 153, 160-165, 171, 176, 177, 180, 185, 195, 200, 206, 209, 219, 227, 233, 242, 250
 Broncho-dilatateur, 106, 162, 228, 242
 Brûlures, 88, 153, 167, 187, 206, 247
 Brûlures d'estomac, 172
Buddha, 31
Buddhi, 31
 Bursite, 152

C

Café, 164, 227, 230
 Caillots, 61, 84, 100
 Calcium, 180, 181, 196
 Calculs, 98, 190, 192, 194, 219, 221, 231, 235, 246, 251, 257
 Calculs biliaire, 190, 192, 194
 Calmant, 58, 148, 157, 174, 204, 207
 Calvitie, 38, 216, 218, 219
 Cancer, 57, 83, 92, 174, 184, 192, 206, 207, 239, 240, 246, 256
 Candida, 85, 159, 243, 258
 Capillaire, 96, 104
 Cardiaque, 155-157, 175, 191
 Carminatif, 93, 94, 105, 107, 111, 134, 150, 155, 156, 159-165, 167-170, 173, 175, 182, 183, 186, 189-191, 193, 197-201, 207
 Catabolique, 15
 Cataplasme, 119, 120, 130
 Catarrhe, 179, 194, 219

Cendre, 119, 126
 Cerveau, 52, 115, 128, 132, 134, 150, 196, 202, 222, 237, 255, 261
 Chagrin, 65
 Chair de poule, 59
Chakras, 133, 144, 169, 178, 210
 Chaleur, 35, 39-42, 71-73, 78, 80, 89-91, 95-98, 102, 103, 105, 108, 110, 127, 130
 Chaleur toxique, 151
 Champignon (fungus), 179
Chamunda, 143
 Cheveux, 36, 38-40, 58, 60, 127
 Cheveux (chute), 201, 205, 211, 224, 253
 Cheveux blancs précoces (gris), 127, 211, 218, 232, 253
Chitta, 32
 Cholestérol, 70, 151, 156
 Cinq éléments, 34
 Circulation, 52, 60, 61, 63, 70, 84, 91, 93, 94, 107, 110, 111, 150, 156, 160, 163, 168, 188, 191, 213, 228, 243, 255
 Circulatoire, 147-151, 153-155, 157-160, 163, 164, 166, 168, 169, 172, 174, 176, 178-185, 188, 189, 191-193, 197-204, 206
 Cirrhose, 218, 219, 252
 Clarté, 77, 114, 115, 148, 162, 164, 171, 202, 204
 Cœur (cardiaque), 59, 100, 103, 108
 Colère, 39, 41, 100, 107, 108
 Colique, 153, 160, 161, 170, 195, 197, 204, 207, 209, 221, 228, 238, 240
 Colite, 156, 176, 189, 194, 211, 243
 Côlon, 77, 93, 104-107, 126, 131-134, 172, 180, 186, 191, 193, 195, 197, 205, 207, 211, 237, 243
 Coloration, 35
 Coma, 148, 150
 Comprimés (pillules), 119, 124, 125

Confiture, 125
 Congénitale (maladie), 45
 Congestion, 68, 69, 80, 92-95, 100-109, 128, 132, 215, 217, 237, 238, 252, 253, 259
 Congestion (stagnation), 150, 153, 155, 157-167, 178, 180, 183, 187, 191-193, 195, 198, 200, 202
 Conjonctivite, 152, 158, 176, 239
 Constipation, 35, 38-43, 56, 63, 73-76, 79, 89, 98, 104-106, 152, 172, 176, 180, 194-197, 204, 205, 211, 228, 237, 243, 245, 258
 Constitution, 34, 36, 38, 40-43, 51, 67, 68, 70, 75, 79
 Contusion, 168, 169
 Convalescence, 165, 171, 180, 187, 205, 211, 215, 217, 230, 232, 256
 Convulsion, 63, 106, 154, 203, 207, 228
 Coqueluche, 162, 177, 184, 228, 233
 Coupures, 88
 Crampes, 79, 100, 106, 107, 147, 155, 160, 170, 175, 183, 190, 207, 218, 229, 238, 240
 Crampes menstruelles, 213, 227
 Croissance, 58, 61, 167, 171, 185, 199, 202, 218, 230
 Cuivre, 123, 133
 Cystite, 167, 173, 178, 194, 200, 217, 231, 233, 257

D

Débilité sexuelle, 241, 257, 260
 Débloquant, 60
 Décoction, 119-127, 130, 137-139
 Décongestionnant, 80, 132, 148, 162
 Délire, 162, 207
 Démangeaisons, 61, 62, 168, 169, 213, 224, 236, 249
 Démence (folie), 199, 217, 254, 257
 Dents, 60, 211, 218, 219, 244

- Dépression, 77, 154, 198, 258
 Dermatite, 83, 200, 239
 Dermatomycose, 247
 Déshydratation, 74, 75, 98, 103, 112, 202, 231, 236, 251, 256, 259
 Désinfectant, 150, 173
 Désintoxiquer, 192
 Désir, 202, 204
Dhatu, 43-45, 48, 97, 107, 112, 114, 116
 Diabète, 92, 127, 158, 159, 168, 173, 174, 179, 192, 202, 211, 221, 231-236, 242, 247, 249, 252, 253, 257
 Diaphorétique, 61, 69-72, 75, 83, 91-99, 102, 111, 134, 136, 147, 148, 153-157, 161-164, 167, 169, 173, 175, 182, 191, 194, 199-202
 Diarrhée, 63, 73, 74, 86-88, 98, 104, 105, 160, 166, 168, 172, 176, 180, 186, 189, 194-198, 204, 211, 214, 219, 221, 236, 237, 243-248, 252, 256, 258
 Difficulté respiratoire, 58, 80, 215
 Digestion, 35, 38, 39, 43, 49, 50-55, 59-63, 70, 74-77, 86-90, 92-94, 105, 110-112, 135, 136, 155, 156, 161, 163, 165, 167-176, 182, 189, 191, 193
 Distension abdominale, 35, 58, 61, 75, 93, 186, 191, 200, 225, 228, 236, 250
 Diurétique, 64, 69, 71, 73, 83, 95, 97-100, 132, 134, 137, 155-158, 163, 167, 170-173, 177, 181, 182, 190-194, 199-202, 206
 Dosages, 121, 137-139
Doshas, 34-36, 41, 42, 54-56, 65-68, 72, 77-81, 85, 95, 96, 107, 109, 114
 Douche vaginale, 127
 Douleurs, 75, 79, 80, 89, 93, 100, 104, 107, 113, 131, 157, 160-163, 172-175, 188, 195, 198, 204, 218, 229, 232, 254, 258
 Douleurs abdominales, 160, 229, 238
 Douleurs arthritiques, 218, 229
 Douleurs articulaires, 228, 248
 Douleurs cardiaques, 63
 Douleurs nerveuses, 229, 232, 240, 255
 Douleurs rhumatismales, 213
Durga, 143, 154
 Dysenterie, 98, 158, 160, 166, 168, 171, 172, 176, 186, 189, 194, 196, 205, 211, 217-221, 243-246, 256
 Dysménorrhée, 152, 154, 161, 162, 172, 173, 178, 182, 185, 190, 198, 205, 207, 213, 226, 246, 258
 Dyspnée, 101, 160, 227, 231
- E**
- Eau, 120-130, 137, 138
 Eau de pluie, 53
 Eczéma, 169, 179, 224, 247
 Effet post-digestif, 51, 55, 56, 59, 61, 64
 Ego, 31-33
 Ejaculation précoce, 186
 Eléments, 51, 53, 55, 59, 65
 Elocution, 35, 209, 245
 Emaciation, 58-63, 74, 79, 112, 179, 188, 205, 215, 217, 230, 236, 239, 248, 259
 Emétique, 60, 70, 103, 148, 150, 153, 161, 172, 175, 195, 196
 Emménagogue, 99-101, 117, 134, 151-155, 161, 178, 183, 185, 190, 197, 198
 Emollient, 88, 102, 113
 Emotions, 34, 35, 65, 77, 100, 107, 108, 158, 185, 194, 200, 204, 227
 Emplâtres, 120
 Empoisonnement, 169
 Encens, 162, 185, 278
 Endométrite, 233
 Energétique des plantes, 51

- Energie, 26-28, 32-35, 45-47, 49-59, 64, 88, 94, 95, 100, 102, 106-110, 113-117, 122, 126, 128, 130, 209, 214, 215, 221, 226, 230-233, 237, 241, 242, 252
 Energie sexuelle, 90, 91, 116, 150, 183, 201
 Engourdissement, 107, 218
 Entérite, 147, 191
 Entorse, 166, 169
 Envie, 39, 65, 108
 Epidémie, 83
 Epilepsie, 148, 153, 154, 162, 193, 199, 203, 207, 224, 228, 250, 254, 257
 Epistaxis (saignements du nez), 147, 148, 226
 Epuisement (fatigue), 35, 61, 154, 206, 215-217, 230, 233, 236, 248, 254
 Eructation, 175
 Eruptions cutanées, 80, 167, 168, 187, 188, 206
 Erysipèle, 193
 Esprit, 129, 132, 133, 141-143, 150-154, 157, 162, 164, 171, 182-186, 194, 196, 198, 200-202, 207, 208, 216, 223, 229, 230, 240, 241, 245
 Estomac, 55, 69, 70, 77, 80, 93, 101, 103, 111, 113, 134, 147, 164, 166, 172, 174, 187, 194, 196, 211, 221, 243, 256, 261
 Etourdissements, 80
 Evanouissement, 58, 60-62, 207
 Excès de poids, 39
 Expectorant, 61, 93, 95, 97-99, 101-104, 111, 113, 129-132, 134, 148, 150, 153, 156, 157, 160-167, 171, 175, 177, 180, 184-187, 191-196, 201, 202, 206
 Extrémités froides, 193
- F**
- Faiblesse, 58, 70, 75-90, 93, 98, 101, 111, 112, 155, 159, 165, 168, 171-174, 187-191, 203, 205, 211, 215-217, 221, 222, 226, 227, 231, 239, 242-245, 251-253, 256-259
 Faim, 35
 Fatigue, 35, 54, 79, 80
 Fébrifuge, 62, 73, 147, 193
 Fèces, 73
 Fer, 124, 188, 190
 Fièvre, 52, 54, 57, 58, 62, 72, 73, 77, 78, 83, 84, 90, 91, 94-97, 99, 102, 103, 105, 111, 113, 211, 216, 218, 221, 223
 Fièvre toxique, 158
 Fièvres chroniques, 151, 216, 217, 221, 256, 258
 Fièvres périodiques, 151, 218, 224, 248
 Flatulence, 59, 60, 170, 207, 228, 229, 250
 Flegme, 35
 Flore intestinale, 168, 179, 229, 243
 Fœtus, 47
 Foie (hépatique), 73, 83, 91, 92, 96, 98, 99, 108, 126, 128, 134, 152, 158, 159, 172, 174, 179, 192, 196, 198, 199, 211, 218, 219, 223, 226, 227, 235, 236, 243, 246-249, 252, 253, 258, 261
 Fonction hépatique, 92
 Fonction rénale, 98
 Fonctions corporelles, 61
 Fonctions motrices, 45, 204
 Fonctions organiques, 89, 110
 Fonctions physiologiques, 103
 Fonctions sensorielles, 45, 204
 Fonctions sexuelles, 100
 Fongique, 85
 Force, 52, 59, 61, 77, 196, 217, 259
 Fractures osseuses, 59, 166, 194, 202, 203, 214, 246
 Fumer (des plantes), 132
 Furoncles, 72, 83, 131, 158, 166, 171, 193, 206, 226

G

Ganesh, 178
 Ganglions lymphatiques, 239
 Gangrène, 169
 Gastrite, 147, 189, 191, 194, 211, 258
 Gaz, 34, 43, 56, 59, 63, 75-79, 89, 93, 105, 107, 170, 175, 186, 189, 200, 209, 229
 Gemmes (pierres précieuses), 57, 110, 144
 Gencives, 153, 154, 205, 211
 Germicide, 61, 62
Ghî, 65, 106, 113, 117, 120, 124, 128-130, 133, 193, 203
Ghî médicinal, 128, 132, 158, 193, 196, 199
 Glandes, 190, 192, 201, 224, 227, 253
 Globules blancs, 235
 Goitre, 58
 Gonflements, 157
 Gorge, 36, 47, 58, 59, 61, 80
 Goutte, 154, 162, 199, 201, 211, 231-233, 250, 254
 Graisse, 36, 43, 48
 Grippe, 69, 75, 77, 83, 91, 94-96, 101, 136, 147, 153, 154, 163, 170-172, 175, 182, 194, 201, 209, 213
 Grossesse, 101, 152, 159, 168, 171, 173, 183, 186, 197, 199, 204, 213, 226, 228, 232, 236, 248
Gugguls, 235
Gunas, 32, 34

H

Haine, 108
 Hématémèse, 256
 Hémoptysie, 147
 Hémorragie, 60, 63, 72, 74, 86-88, 100, 123, 148, 151, 160, 163, 166, 187, 191, 198, 218, 221, 231, 244, 246, 259
 Hémorroïdes, 148, 151, 172, 175,

176, 179, 188, 197, 204, 205, 211, 225, 231-233, 236, 243-245, 251, 257
 Hémostatique, 63, 72, 87, 100, 211, 214, 218, 239, 240, 244-246, 259
 Hépatite, 92, 152, 158, 168, 174, 179, 192, 211, 218, 232, 242, 246, 249, 251
 Herpès, 83, 99, 152, 153, 174, 199, 200, 246, 247, 256
 Hoquet, 165
 Hormones, 200, 238, 256
 Hormones sexuelles, 200
 Huile médicinale, 126, 127, 128, 133
 Hydropisie, 227, 246
 Hyperacidité, 60, 151, 154, 187, 195, 209, 228, 232, 256
 Hyperactivité, 74
 Hypertension, 108, 111, 151, 154-157, 166, 196, 203, 204
 Hypertrophie, 152, 158, 174, 198
 Hypoglycémie, 92
 Hypotension, 165
 Hystérie, 148, 151, 154, 162, 183, 198, 207, 228, 238, 240

I

Illusion, 62
 Impuissance, 151, 165, 186, 198, 200, 202, 216, 230, 231, 238, 241, 245, 248, 253, 256
 Infection, 72, 78, 84, 85, 91, 99, 100, 154, 155, 166-170, 174, 177, 188, 196, 200, 206, 207, 226, 233-236, 239, 243, 247
 Infection parasitaire, 151
 Inflammation, 54, 58, 72, 74, 83, 91, 99, 102, 105, 123, 127, 132, 211, 215, 218, 219, 233, 239, 243, 247, 253, 254
 Inflammation de la peau, 74, 152, 157, 193, 204
 Inflammation des ganglions, 152, 160, 165, 179, 188
 Inflammation des yeux, 242

Infusion (tisane), 119-123, 130, 138, 146, 147, 151, 155, 157, 159-170, 172-175, 178, 180-186, 189-206, 265
 Insomnie, 107-109, 111, 134, 154, 155, 160, 162, 186, 189, 203, 207, 215, 218, 221, 222, 227, 229, 240, 254
 Intelligence, 25, 31-35, 45, 128, 148, 201, 224, 237, 255
 Intestin grêle, 36, 45, 73, 77, 86, 93, 105, 128, 134, 174, 186, 189, 205
 Irritabilité, 77, 100, 108

J

Jalousie, 39, 41
 Jaunisse, 152, 158, 161, 168, 174, 179, 192, 196, 232, 236, 246-249, 257
 Jeûner, 69, 79, 96
 Jus (de plantes), 119, 120, 125, 127, 130, 133, 137, 138

K

Kapha, 35-42, 47, 54-72, 74-80, 84-88, 91-98, 102-109, 111-117, 217, 221-225, 228, 231, 233-238, 251, 252, 257, 265
Kundalini, 150

L

Lactation, 48, 62, 171, 192, 203, 227, 239
 Lait, 58, 59, 65, 104, 106, 112-117, 123, 124, 129, 130, 139, 213-218, 222-224, 230-232, 238-241, 244, 248-253, 258-260, 304-307, 310
 Laiton, 123
Lakshmi, 245
 Langue, 53, 58, 77, 79, 80, 104, 111
 Larmes, 111
 Laryngite, 153, 165, 175, 177, 182, 195, 201, 209, 219, 250
 Lavement (*Basti*), 76, 96, 127, 131, 132

Laxatif, 87, 101, 104-106
 Lénifiant, 58, 60, 71, 76, 101
 Lèpre, 224
 Léthargie, 77, 108
 Leucorrhée, 173, 176, 179, 217, 233, 237, 241, 245, 248, 253, 256
 Levure, 85
 Ligaments, 117, 169, 253
 Lithotriptique, 98, 190, 192, 194
 Longévité, 58, 90, 110, 114, 156, 157, 211, 214, 224, 237
 Lourdeur, 32, 35, 58, 77-80
 Lumbago, 107, 159, 173, 190, 198, 225, 231, 233, 250
 Lymphes, 62, 73, 83, 96, 112, 158, 165, 179, 188, 192

M

Mahat, 31
 Malabsorption, 166, 177, 186, 189, 214, 221, 236, 243, 258
 Maladie, 32, 35, 36, 40-45, 47, 49, 67-70, 74, 79
 Maladie de Hodgkin, 239
 Maladie de Parkinson, 241, 242
 Maladies aiguës, 86, 92, 131, 135, 183, 185
 Maladies cardiaques, 151, 214, 246
 Maladies chroniques, 77, 160, 216, 218, 224, 259
 Maladies contagieuses, 240
 Maladies du foie, 92
 Maladies du système nerveux, 107
 Maladies fébriles, 90, 94
 Maladies infectieuses, 83, 99
 Maladies mentales, 106
 Maladies vénériennes, 83, 152, 169, 178, 188, 194, 199, 200, 214, 222, 223, 224, 231, 245, 249
 Malaria, 179, 224, 232, 247, 248
 Malnutrition, 177, 202
Manas, 32

Mandala, 144
Mantra, 28, 45, 57, 115, 141-144, 178, 240
 Massage, 96, 126, 127, 133
 Mastite, 177
 Mauvaise haleine, 77, 79, 80
 Maux de dents, 163, 171
 Maux de gorge, 83, 95, 102, 132, 153, 157, 167, 176, 182, 195, 198, 201, 219, 221, 226
 Maux de tête, 43, 95, 106, 131, 148, 150, 155, 161, 162, 175, 182, 183, 190, 193, 198, 203, 213, 222-227, 239, 240
 Maux d'oreille, 160, 182
 Méditation, 28, 45, 115, 132, 141, 143, 162, 178, 201, 222
 Mémoire, 38, 41, 47, 148, 150, 215, 219, 222, 224, 241, 255
 Ménopause, 152, 185, 198, 240, 246, 256, 258
 Ménorragie, 147, 154, 172, 178, 179, 194, 237, 241, 243-246
 Menstruations, 99, 100, 147, 155, 161, 171, 179, 182, 183, 190, 198
 Mental, 96, 106-109, 114, 128
 Métabolisme, 60, 70, 78, 92, 110, 111, 130, 135, 152, 169, 179, 193, 199, 230
 Métabolisme de l'eau, 47
 Métaux, 110, 119, 124-126
 Miction, 56, 58, 97, 100, 170, 178, 195, 231, 244, 251
 Migraine, 206, 207
 Minéraux, 110, 165, 181, 190
 Miso, 305
 Mœlle, 62, 117, 128, 209, 212-218, 224-228, 231, 238, 239, 245, 249, 252-259
 Moxibustion, 133
 Mucus, 35, 40, 58, 85, 93, 95, 97, 101-105, 111, 132-136, 154, 164, 193, 196, 202, 228, 235, 238, 251, 256

Muqueuses, 86, 88, 99, 102, 103, 112, 113, 123, 131, 132, 147, 154, 166, 172, 176-179, 187, 191, 195, 196, 202, 235, 247, 256
 Muscles, 58, 59, 62, 63, 89, 90, 106, 112, 117, 130, 212, 216, 227, 246, 253
 Mycose, 155, 159, 160, 258

N

Nagarjuna, 110
 Nausée, 172, 204, 211, 222, 247
 Néphrite, 157, 173, 194, 231
 Nerveux, 125, 127, 128, 132, 133
 Nervin, 76, 93, 102, 103, 106-109, 132, 134, 148, 160-162, 182, 186, 189, 192, 197, 201, 203, 207
 Nervosité, 89, 107, 174, 183, 204
 Nettoyant, 221
 Neurasthénie, 171, 179, 182, 233, 253
 Névralgie, 148, 198, 203, 207, 217
 Névrose, 203
 Nez, 36, 38, 58
Nirama, 79-81
 Nutritif(ve), 58, 71, 74-76, 88-91, 98, 103, 108, 111-114, 117, 123, 132, 134, 153, 158, 164, 166, 177, 180, 181, 187, 190, 202-205

O

Obésité, 58, 61, 75, 152, 166, 174, 179, 193, 204, 205, 229-235, 242, 247, 257
 Obstruction, 61, 74-77, 93, 108, 109
 Odeur corporelle, 77, 79
 Œdème, 59, 69, 95, 98, 158, 181, 225, 228, 244, 251, 257
 Œdème facial, 227
Ojas, 58, 114, 117, 128
 Ongles, 36, 38, 211, 217
 Oreilles, 83, 127, 132
 Oreillons, 160

Os, 117, 151, 166, 167, 173, 180, 189, 193, 202, 205
 Ostéoporose, 196, 205, 211
 Oxyures, 176, 229, 243

P

Pâleur, 35
 Palpitations, 151, 155, 156, 184, 200, 207, 211, 227, 228, 240, 259
Pancha kashaya, 119
 Pancréas, 71, 211, 236, 261, 266
 Paralysie, 63, 110, 215, 217, 222, 225, 228, 241, 246, 250
 Parasites, 61, 83, 85, 86, 92, 219, 221, 225, 242, 243, 247, 257-260
 Pâte (de plantes), 119, 120, 130, 131
 Peau (cutanée), 35-40, 58-63, 83-88, 95, 98, 101-104, 113, 126-133, 151-160, 165, 169, 175-179, 187, 193, 194, 199, 204
 Peau sèche, 43, 75
 Perception, 80, 128, 148, 154, 162, 204
 Perte de goût, 164
 Perte de mémoire, 148
 Peur, 65, 107, 115
 Pharyngite, 165, 168
Pitta, 54, 56, 58-60, 62-68, 71-74, 77, 79, 80, 83-88, 90-100, 102-105, 107-111, 113, 115, 117, 145, 147, 151, 153-159, 161-177, 180, 181, 185, 186, 188-205, 209, 211, 213, 216, 218, 221, 223, 225-227, 230-233, 235-238, 243, 247, 250, 252-259, 265
 Plaies (blessures), 59, 63, 72, 74, 83, 88, 103, 120, 127, 130, 131, 148, 153, 154, 160, 166-174, 176, 177, 185, 192, 198, 200-202, 207, 213-216, 222, 233, 246, 247, 254
 Plasma, 96, 124, 126, 130, 147, 148, 153, 155, 157-167, 169-174, 176-184, 186-194, 196-199, 204-207
 Pneumonie, 101
 Poids, 92, 98, 112, 120, 125, 138, 139, 226, 230, 238
 Poids (réduction), 69
 Poisons, 219
 Poitrine (seins), 261
 Polypes nasaux, 150
 Possessivité, 39
 Poudre (de plantes), 119, 122, 124, 125, 138, 146-148, 150-208
 Pouls, 41, 77, 79
 Poumons (maladie pulmonaire), 69, 70
 Poumons (pulmonaire), 96, 101-106, 111, 113, 126, 133, 134, 154, 157, 160, 162, 164-167, 170, 177, 180, 184-187, 196, 200-205, 221, 231, 235, 251, 256, 259, 261
Prabhava, 57, 85, 110, 114, 158, 201
Prabhavaya, 56
Prakriti, 31, 32, 33, 40
Prana, 37, 45-47, 52, 93, 96, 106, 107, 132-135, 141, 150, 154, 162, 164, 209
 Prolapsus, 63, 172, 176
 Prostate, 165, 169
 Protéine, 169, 180
 Psoriasis, 216, 224
 Purgatif(ve), 57, 60, 71-79, 97, 104-108, 134, 151, 171, 176, 188, 196, 197, 204, 205
 Purificateur sanguin, 224, 247
 Purification, 87, 96
 Purifier (sang), 84, 89, 97, 162, 169, 200
 Pyorrhée, 179, 185, 233

R

Rachitisme, 246
Rajas, 32, 34
Rakta, 48
Rasa, 25, 48, 51, 52, 59, 65, 96, 114, 124, 125, 126, 130

Rasayana, 114-117
 Rate, 71, 92, 128, 134, 152, 158, 164, 174, 218, 226, 235, 236, 243, 247, 249, 261
 Récipient, 123, 128
 Reconstituant, 72, 73, 150, 165, 196, 214, 216, 222, 232, 242, 244, 249, 251-254, 257
 Rectum, 176
 Réfrigérant, 122, 131, 176, 178, 197, 200
 Refroidissement, 90, 96, 102, 103, 157, 159, 166, 175, 178, 182, 190, 191, 197
 Régénérateur, 58, 89, 91, 101, 103, 110, 114, 116, 124, 125, 128, 132, 134, 145, 148, 150-153, 156-158, 165, 166, 171, 177, 185, 195, 196, 198, 202, 203, 205, 211-219, 221-224, 230-233, 235-239, 241, 245, 249, 251-253, 255-257, 259
 Reins, 97-99, 107, 132, 134, 209, 223, 231, 232, 235, 246, 247, 251-253, 256, 257, 261
 Relâchement (membres), 35
 Reproducteur, 148, 150, 151, 154-157, 165, 171, 172, 177-180, 183, 185, 186, 190, 191, 195-200, 202, 203, 205, 207
 Répulsif (insecticide), 184
 Résine, 119, 125
 Respiration difficile, 101
 Rhumatismes, 75, 151, 154, 159, 162, 173, 177, 185, 198, 199
 Rhume, 68, 69, 72, 75, 77, 91, 94-96, 101-103, 135, 136, 147, 151, 153, 154, 157, 163-166, 170, 175, 182-184, 195, 196, 201, 209, 213, 227, 228, 250, 259
 Rhume des foins, 78, 160, 167, 168
 Rougeole, 147

S
 Saignements, 63, 87, 100, 123, 147, 151, 171, 172, 175, 183, 191, 202, 221, 231, 244, 259
Sama, 75, 77, 79-81, 111, 113, 155, 159
Samana, 93, 111, 134, 163, 164, 209, 229
 Sang, 72, 73, 78, 83-85, 87, 89-92, 95-97, 99-101, 108, 111, 112, 117, 147, 151-164, 166-174, 176-185, 188-194, 196-207
 Sang (purifiant), 54, 62
 Sang (*Rakta*), 126, 127, 130
Sattva, 32, 34
 Saveurs, 51-55, 58-60, 63-65, 69-75, 78
 Sciatique, 43, 107, 154, 171, 173, 190, 217, 231, 250
 Sclérose en plaque, 215
 Sécheresse, 67, 75, 252
 Sédatif(ve), 60, 63, 106
 Selles, 35, 38-40, 47, 73, 77, 79, 80
 Sénilité, 224, 230, 238, 252
 Sens, 96, 107, 111
 Sensation de brûlure, 35, 54, 59-61, 80, 202
Shakti, 31, 46, 143, 154
Shiva, 31, 154, 221, 236, 237
 Sifflement respiratoire, 227
 Sinus, 132, 148, 153, 154, 162, 163, 191, 193, 209
 Sinusite, 148, 160
 Soif, 35, 40, 54, 58-63, 80, 91, 130, 201, 247, 259
 Soleil (coups de soleil), 200, 201, 239
Soma, 114, 115, 117
 Sommeil, 35, 38, 39, 41, 58, 123, 134, 161, 186, 189, 208, 216, 219
 Spasmes, 63, 76, 89, 90, 93, 106, 174,

183, 209, 222, 228, 229, 240, 254, 256
 Spasmes bronchiaux, 184
 Spasmes musculaires, 186, 196, 203, 207
 Spermatorrhée, 201, 215, 237, 241, 245, 248
 Sperme, 43, 47, 48, 56, 58, 85, 112, 116, 117, 151, 203, 216, 231, 238, 253, 256
Srotas, 47-49, 70, 93, 107
 Stagnation, 60, 61, 192, 195
 Stérilité, 154, 198, 202, 215, 231, 238, 241, 248, 256
 Stimulant, 52, 60-63, 69-71, 74-76, 79, 80, 89, 93, 95, 99-102, 104-106, 108, 110-113, 117, 134-137, 148, 150, 155, 156, 159-171, 173, 175, 182, 183, 186, 191-195, 198, 199, 209, 214, 217, 218, 221, 225, 227, 228, 230, 233, 235, 249-251, 258
 Stimule(r), 78, 133, 163, 164, 168, 200
 Stomachique, 107, 111, 148, 164, 170, 176, 187, 189, 205
 Sucre, 92, 104, 113, 117, 119, 120, 124, 125, 130, 136, 153, 166, 175, 179, 198, 206, 211, 216, 218, 223, 226, 230, 233, 236, 239, 241, 256
 Sudorifiques, 94
 Sueurs nocturnes, 201, 202
 Suppuration, 59, 131
 Surdité, 148
 Surmenage, 215, 216
 Surrénales, 107, 224, 227
 Syndrome prémenstruel, 99, 213, 258
 Système circulatoire, 101, 133
 Système corps/esprit, 107
 Système immunitaire, 43, 50, 84, 111, 173, 223, 224, 233
 Système lymphatique, 83
 Système nerveux (*Majja*), 52, 70, 93,

96, 106-108, 110, 115, 125, 128, 148, 150, 153, 156, 160-164, 166, 167, 170, 173, 177, 178, 182-186, 189, 194-198, 200-203, 207, 209, 222, 227, 232, 253, 259
 Système nerveux (plantes), 26-28, 47-49
 Système reproducteur (*Shukra*), 48, 49, 134, 178, 199, 213, 231, 241, 248
 Système reproducteur féminin, 100, 101
 Système respiratoire, 96, 132, 147-150, 153-157, 160-169, 171, 173, 175, 177, 180, 182-185, 187, 189, 191-196, 201-207, 209
 Système urinaire, 99

T
 Tabac, 132
Tamas, 32, 34, 108
 Teigne, 260
 Teint (peau), 217, 219
 Teinture, 60
Tejas, 128
 Temps, 79, 81, 121, 122
 Tendon, 253
 Ténia, 260
 Tensions, 183
 Thyroïde, 165
 Tisane (voir infusion)
 Tissus, 43-49
 Tissus adipeux, 44, 45, 48, 62
 Tissus nécrosés, 177, 235
 Tissus nerveux, 126, 128
 Tissus reproducteur, 60
 Tonifieur, 78, 79, 85, 89, 117
 Tonique, 58, 71, 75, 76, 80, 89-91, 94, 98, 101, 103, 108, 110-117, 123, 125, 128, 130, 134-137, 151-153, 156-158, 164-167, 169, 171-181, 186, 187, 192, 195-200, 202-205, 211-219, 221-223, 225, 230-233, 236-243, 245, 247-

249, 251-257, 259, 265
 Toniques-amers, 70, 73-76, 89, 91, 92, 108, 111, 112, 134, 158, 174, 179, 192
 Toux, 101-103, 148, 151, 157-161, 164-168, 171, 175-178, 184, 185, 189, 198, 202, 205-209, 215, 219, 221, 227, 228, 231, 236, 237, 242, 247, 250, 256, 259
 Toxines, 74-80, 83-86, 89-91, 94-97, 104, 105, 111, 112, 132, 133, 137, 145, 150, 157-159, 178-195, 222, 233, 235, 247, 260
 Transpiration, 39, 54, 61, 63, 69, 72-75, 88, 91, 94, 95, 111, 158, 201, 202, 237
 Tremblements, 35, 61, 76, 106, 203
 Troisième œil, 201
 Troubles, 125, 129, 133, 134
 Troubles aigus, 68, 69, 76
 Troubles émotionnels, 239
 Troubles mentaux, 107, 211, 212, 218, 225
 Tuberculose, 165, 176, 203, 232, 259
 Tumeurs, 60-62, 70, 83, 92, 99, 101, 152, 156, 188, 192, 233-236, 246, 247, 250

U

Udana, 47, 209
 Ulcères, 72, 83, 103, 113, 127, 156, 166, 171-176, 181, 187, 191, 194, 196, 201, 202, 206, 213, 233, 256
 Urètre, 239
 Urine, 35, 38, 56, 62, 63, 69, 73, 77, 80, 88, 97, 98, 158, 166, 200
 Urticairer, 167, 193, 228, 247
 Usage externe, 83, 87, 88, 103, 120, 126, 127, 130, 131
 Utérus, 153, 155, 172, 183, 185, 190, 240, 252

V

Vagin, 176
 Vaginite, 152, 200
 Vasodilatateur, 155
Vata, 54-58, 60-67, 72-77, 79, 84-98, 100, 102-109, 111, 113, 115, 124, 127-134, 266
Vedas, 27
 Végétarien, 90, 141
 Végétation, 153
 Vermifuge, 236
 Vers intestinaux, 152
 Vertiges, 54, 61, 62, 80, 170, 179, 198, 206, 207, 211
 Vésicule biliaire, 98, 99, 192, 194
 Vessie, 58, 97, 98, 177, 194
 Viande, 229
 Vieillesse, 114, 156, 165, 230
 Vieillessement, 60, 63, 185, 215-219, 224, 230, 252, 253, 257
Vikriti, 32, 68
 Vins (de plantes), 119, 125
 Virilité, 60, 61
Viryā, 53, 54
 Vision, 196, 237
 Vitalité, 85, 89-91, 116
 Vitamines, 181, 190
 Voix, 58, 63, 154, 196
 Vomissement, 70, 80, 135, 154, 164, 172, 175, 222, 236, 247, 259
 Vulnérable, 63, 83, 87, 88, 130, 147, 151, 160, 166, 168, 177
Vyāna, 45, 133, 163

Y

Yantra, 141, 142, 144
 Yeux (oculaire), 35, 36, 39, 40, 58, 59, 127, 133, 161, 162, 184, 194, 198, 200
Yoga, 28, 32, 132, 135, 151, 169, 199
Yogis, 85, 206, 222

APPENDICE IX

BIBLIOGRAPHIE

- *A Barefoot Doctor's Manual*. Seattle, WA: Cloudburst Press, 1997.
- Bensky Dan, Andrew Gamble. comp. & eds. *Chinese Herbal Medicine, Materia Medica*. Seattle, WA: Eastland Press, 1986.
- Bhishagratna, K.L. trans. *Sushruta Samhita*. Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1981.
- Christopher, John R. *School of Natural Healing*. Provo, Utah, BiWorld, 1976.
- Dash, Bhagwan, Mandred Junius. *A Handbook of Ayurveda*. New Delhi, India: Concept Publishing Company, 1983.
- Dash, Bhagwan, Lalitesh Kashyap. *Materia Medica of Ayurveda*. New Dehli, India: Concept Publishing Co., 1980.
- Hutchens, Alma R. *Indian Herbology of North America*. Windsor, Ontario: Merco, 1974.
- Lad, Vasant. *Ayurveda : The Science of Self-Healing*. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1984.
- Moore, Michael. *Medicinal Plants of the Mountain West*. Santa Fe, NM: The Museum of New Mexico Press, 1982.
- Nadkarmi, K.M. *Indian Materia Medica*. Bombay, India: Popular Prakasham, 1976.
- Savnur, H.V. *Ayurvedic Materia Medica*. Delhi, India: Sri Satguru Publications, 1984.
- Sharma, D.P. *Treatise on Thirty Important Baidyanath Ayurvedic Products*. Patna, India: Shree Baidyanath Ayurved Bhawan Ltd., 1977.
- Sharma, R.K., Bhagwan Dash, trans., *Charak Samhita*. Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1977.
- Tierra, Michael. *The Way of Herbs*. New York, NY: Washington Square Press, 1983.

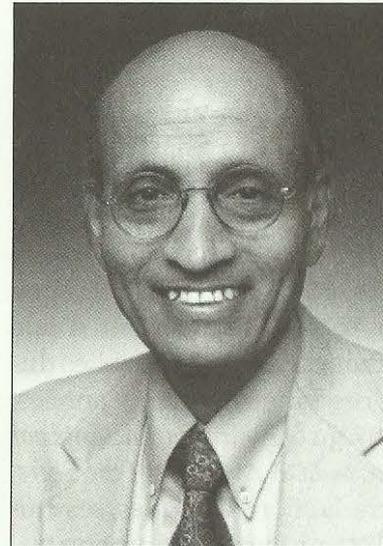


OUVRAGES DISPONIBLES EN FRANÇAIS

- Frawley, Dr David. *La Santé par l'Ayurvéda*. Editions Turiya, I.E.E.V. sarl, Monoblet, 2003.
- Frawley, Dr David. *Yoga & Ayurvéda*. Editions Turiya, I.E.E.V. sarl, Monoblet, 2002.
- Lad, Dr Vasant. *Ayurvéda, Science de l'Autoguérison*. Guy Trédaniel Editeur, Paris, 1997.
- Smith, Atreya. *La Psychologie de la Transformation en Yoga*. Editions Turiya, I.E.E.V. sarl, Monoblet, 2003.

APPENDICE X

À PROPOS DES AUTEURS



Dr Vasant Lad

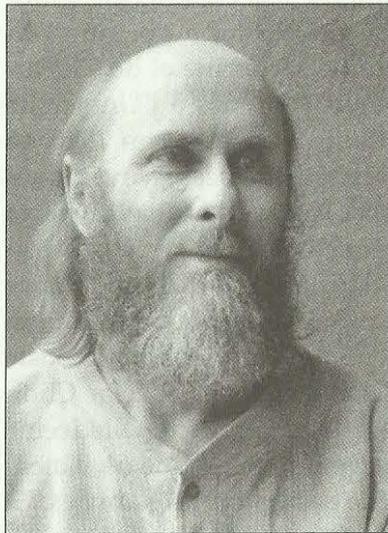
Le Dr Lad a transmis à l'Occident une profusion d'enseignements et d'expériences pratiques. En 1968, il a obtenu sa licence de Médecine et de Chirurgie Ayurvédiques à l'Université de Pune, en Inde et en 1980, sa maîtrise de Sciences Ayurvédiques à Tilak Ayurved Mahavidyalaya de Pune. Il a été Directeur Médical de l'Hôpital d'Ayurvéda de Pune pendant trois ans et a aussi détenu pendant sept ans le poste de Professeur de Médecine Clinique à l'Université de Médecine Ayurvédique de Pune où il a enseigné de nombreuses années. La formation académique et pratique

du Dr Lad comprend l'étude de la médecine allopathique (médecine occidentale) et la chirurgie ainsi que l'Ayurvéda traditionnel. Il a commencé à voyager à travers les Etats-Unis en 1979 pour partager sa connaissance de l'Ayurvéda. En 1984, il a fondé le « Ayurvedic Institute » au Nouveau Mexique, Etats-Unis, qu'il dirige depuis cette date.

Le Dr Lad est l'auteur de nombreux articles et ouvrages dont *Ayurvéda, Science de l'Autoguérison* et est co-auteur de *Ayurvedic Cooking for Self-Healing*. Son livre *Secrets of the Pulse, The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis* présente pour la première fois le fascinant sujet traitant du diagnostic du pouls. *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies* est un manuel de traitements



ayurvédiques classiques pour les affections courantes et chroniques. Le Dr Lad voyage dans le monde entier où il donne des consultations privées et des séminaires sur l'histoire, la théorie, les principes et les applications pratiques de l'Ayurvéda.



Dr David Frawley

Le Dr David Frawley (Vamadeva Shastri) est reconnu en Inde et en Occident pour sa connaissance des enseignements védiques concernant l'Ayurvéda, l'Astrologie Védique et le Yoga. Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages publiés durant ces vingt dernières années, dont *Yoga & Ayurveda*, *La Santé par l'Ayurvéda* et *Astrology of the Seers*. Ses traductions védiques, ses études historiques ainsi que son travail journalistique sur l'Inde contemporaine sont très estimés. Le Dr Frawley est Directeur du « American Institute of Vedic

Studies » qui est affilié à l'Institut Européen d'Etudes Védiques en France et il fait partie du conseil d'administration du magazine *Yoga International* dans lequel il écrit régulièrement. Il est aussi Président du « American Council of Vedic Astrology (ACVA) ».

Il a étudié l'Ayurvéda avec le Dr B.L. Vastha de Bombay et le Dr Vasant Lad de Pune. Le Dr Frawley est licencié en médecine traditionnelle chinoise et a enseigné la phytothérapie pendant huit ans à l'Université de Médecine Chinoise au Nouveau Mexique, Etats-Unis.

L'I.E.E.V. :

L'INSTITUT EUROPEEN D'ETUDES VEDIQUES

L'Institut Européen d'Etudes Védiques (I.E.E.V.) a pour but de promouvoir les sciences védiques anciennes. Il se spécialise également dans la publication de livres de philosophie indienne, d'astrologie indienne et de médecine traditionnelle indienne ou Ayurvéda. Les éditions Turiya traduisent et publient les livres classiques de culture indienne. L'I.E.E.V. est le seul établissement en Europe autorisé à distribuer et à enseigner les cours du Dr David Frawley, directeur du « American Institute of Vedic Studies ».

COURS DISPONIBLES PAR L'I.E.E.V.

Frawley Ayurveda ©

Cours Diplômé par Correspondance

Ce cours d'Ayurvéda est le plus complet et détaillé disponible en Occident. Il comprend plus de 560 pages d'informations techniques sur le système ayurvédique. Il a été rédigé par le Dr Frawley dans le but de former des praticiens ayurvédiques occidentaux.

Astrologie Védique (Jyotish)

Cours Diplômé par Correspondance

Ce cours de Jyotish est le premier expliquant le système d'astrologie védique d'après le Yoga, l'Ayurvéda et la vision spirituelle des sages indiens. Il contient plus de 700 pages de matériel pédagogique avec des thèmes astraux interprétés.



Diététique Ayurvédique®

Cours Diplômé par Correspondance

Ce cours présente une information précise sur la nutrition ayurvédique pour les thérapeutes ou médecins occidentaux. Écrit en style clair et direct, il nous indique les traitements diététiques pour 71 maladies courantes. Il nous explique expressément la vision ayurvédique des aliments et la façon de structurer un régime pour chaque individu.

Phytothérapie Ayurvédique

Cours Diplômé par Correspondance

Ce cours offre aux occidentaux une explication détaillée du Dravyaguna (pharmacologie ayurvédique). Il nous explique comment établir des formules de plantes selon l'Ayurvéda. Il contient plus de 102 monographies détaillées de plantes établies pour les thérapeutes. Ce cours nous indique les combinaisons classiques des plantes utilisées en Ayurvéda et la façon de les adapter aux plantes occidentales. Des formules de plantes sont données pour les plantes indiennes et occidentales.

Formation de Praticien Ayurvédique - Frawley Ayurveda®

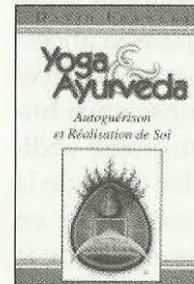
Diplômée donnant un crédit de 1200 heures

Cette formation complète, enseignée par des praticiens et adaptée aux Européens, est destinée à former les Occidentaux aux thérapies ayurvédiques. Ce cours propose un matériel pédagogique spécifique et approfondi en psychologie, diététique, phytothérapie et Pancha Karma.



ÉDITIONS TURIYA :

LISTE DES PUBLICATIONS



YOGA & AYURVEDA

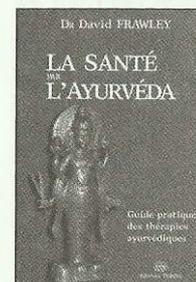
Autoguerison et Réalisation de Soi

Par Dr David Frawley

Prix: 26,00 € ISBN: 2-9518019-0-4

Le Yoga et l'Ayurvéda établissent ensemble une méthode complète favorisant une parfaite santé, une vitalité optimale et une conscience supérieure.

«Yoga et Ayurvéda» nous révèle les pouvoirs secrets du corps, de la respiration, des sens, de l'esprit et des chakras. Mais, par-dessus tout, il nous dévoile des méthodes transformationnelles utilisant le régime alimentaire, les plantes, les asanas, le pranayama et la méditation. C'est la première fois que paraît en Occident un livre traitant de ces deux sujets extraordinaires que sont le Yoga et l'Ayurvéda ainsi que de leurs relations. 399 pages avec diagrammes (paru en juin 2002)



LA SANTÉ PAR L'AYURVEDA

Guide pratique des thérapies ayurvédiques

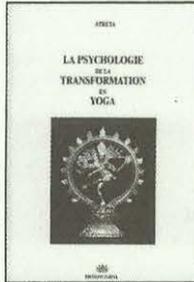
Par Dr David Frawley

Prix: 28,90 € ISBN: 2-9518019-2-0

Véritable bible originale des méthodes de traitements ayurvédiques, cet ouvrage constitue le manuel pratique d'Ayurvéda le plus important qui soit. Depuis sa première parution en 1989, il a été traduit dans toutes les langues. La présente édition est la première à paraître en français.

«La Santé Par l'Ayurvéda» dresse la liste de toutes les maladies courantes et offre des méthodes de traitement précises par la nutrition, la phytothérapie, la méditation et les gemmes. L'auteur, docteur en médecines chinoise et ayurvédique offre ici un traité utile à toutes les personnes désireuses d'approfondir leurs connaissances des médecines traditionnelles.

542 pages avec diagrammes (paru en juillet 2003)



LA PSYCHOLOGIE DE LA TRANSFORMATION EN YOGA

Par Atreya

Prix: 18,50 € ISBN: 2-9518019-1-2

Vision unique du processus de la création selon le Samkhya, principal système de pensée ancestrale indienne. Cet ouvrage nous permet d'accéder aux différents niveaux de la conscience humaine à travers le Yoga, l'Ayurvéda et le Jyotish (astrologie védique). L'auteur présente ainsi une interprétation védantique de la psychologie transformant notre vision de la réalité mais aussi un guide pratique du Karma, de la Kundalini, de l'Ayurvéda et de la Psychologie Yogique. Un livre destiné à tous ceux qui s'intéressent aux traditions indiennes.

160 pages avec diagrammes (paru en février 2003)

PRAKRITI : VOTRE CONSTITUTION AYURVEDIQUE

Par Dr Robert E. Svoboda

Prix: 23,00 € ISBN: 2-9518019-4-7

Notre prakriti ou constitution individuelle est le modèle inné de nos tendances psychologiques et physiques, la source de tout ce qui se manifeste dans notre microcosme personnel. Cet ouvrage est le travail de référence sur la constitution ayurvédique le plus important en Occident. Il introduit prakriti et la philosophie qui l'a créée, et nous indique comment utiliser cette connaissance pour perfectionner notre santé et notre bien-être.

350 pages avec diagrammes (à paraître : 2005)

POUR TOUT RENSEIGNEMENT CONTACTEZ :

Institut Européen d'Etudes Védiques

B.P. 4 - 30170 Monoblet

Site internet : www.atreya.com

OUVRAGES DISTRIBUES PAR :

InnerQuest

B.P. 29 - 75860 Paris cedex 18 Tél/Fax : (33) 01 42 58 79 82

Site internet : www.inner-quest.org

E-mail : innerquest@free.fr

Imprimé en France
Imprimerie France Quercy - Cahors
N° d'impression : 41572/
Dépôt légal : juillet 2004