

# अदिति aditi

## Allaitement

### Sanskrit :

Aditi = lait, abondance, mère des dieux

### Préparation :

Utiliser un sachet d'Aditi pour 200 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 8 à 10 minutes. Boire une à quatre tasses par jour. Peut-être consommé tout au long de la période d'allaitement.

### Shatavari \*

– Inde

### Guimauve \*

– Hongrie

### Fenouil \*

– Puy-de-Dôme

### Carvi \*

– Allemagne

### Cardamome verte\*

– Guatemala

### Angélique \*

– Ardèche / Puy-de-Dôme / Drôme

### Fenugrec \*

– Occitanie

### Chardon béni \*

– Puy-de-Dôme / Drôme

### Réglisse \*

– Espagne

### Gingembre \*

– Sri Lanka / Inde

### Poivre noir \*

– Sri Lanka / Madagascar

### Poivre long \*

– Indonésie / Sri Lanka

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

### Selon l'Ayurveda :

L'allaitement est une étape indispensable pour le nouveau-né : il permet de terminer la formation de son feu digestif et de son métabolisme.

Le lait maternel, Stanya, est formé par Rasa Dathu, le premier produit de la digestion. Aditi favorise d'abord Agni afin d'améliorer la production et la qualité de Stanya. Aditi est aussi composé de plantes froides et sucrées, comme Stanya, afin de diminuer Pitta et Vāta pour mieux équilibrer Kapha présent dans Rasa Dathu.



### Conseil du Vaidya :

Le repos est essentiel chez la femme allaitante, notamment à cause des insomnies. Cela doit toutefois être équilibré : les siestes de plus d'une demie heure doivent être évitées, surtout après les repas. Aussi pensez à rester active durant cette période de votre vie. Un exercice quotidien et modéré permettra à votre feu digestif, votre métabolisme, de produire un lait de meilleure qualité. Un minimum d'une demie heure de marche quotidienne est requis à cet effet.

Les aliments qui ne font pas partie de vos habitudes ou ceux qui ne sont pas locaux et de saison doivent être évités. Les aliments trop salés, acides et fermentés, tous « chauds » de nature ne doivent pas être consommés en excès.

Enfin sachez que l'Ayurveda encourage le contact avec votre enfant pour un allaitement harmonieux surtout dans les premiers jours après votre accouchement.

### Les effets d'Aditi :

Aditi améliore la digestion et l'assimilation des nutriments au travers de plantes comme le poivre ou le fenugrec afin que la mère soit capable de métaboliser ce qui est nécessaire pour sécréter un lait riche et abondant. Agni doit être optimum afin d'assurer une bonne gestion des déchets et de leur évacuation. La présence de plantes galactogènes comme le chardon-bénit ou le carvi augmente la quantité de lait sécrété et améliore son écoulement. Aditi permet en effet de détoxiner les canaux lactifères afin d'éviter toute impureté dans le lait maternel.



Ne pas consommer pendant la grossesse

रस **Rasa (goût)** : sucrée, astringente, légèrement piquante, légère amertume en arrière goût

गुण **Guṇa (qualité)** : onctueuse et légère

वीर्य **Vīrya (énergie)** : froide.

वपिक **Vipāka (résultat)** : sucrée.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE / non UE

Référence infusette 010400  
EAN 3700876600119  
Référence boîte 010420  
EAN 3700876600478



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# बुद्धि

buddhi

## Concentration

### Sanskrit :

Buddhi : présence d'esprit

### Préparation :

Utiliser un sachet de Buddhi pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 8 à 10 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

### Brahmi\*

– Sri Lanka

### Macis\*

– Sri Lanka / Madagascar

### Cannelle casse\*

– Vietnam / Inde /

Indonésie

### Valeriane\*

– Pologne

### Tulsi Rama\*

– Inde

### Angélique\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

/ Drôme

### Ginko\* – France

### Sauge\* – Ardèche

### Saule\* – Puy-de-Dôme

### Poivre noir\*

– Sri Lanka / Madagascar

### Mélèze\*

– France

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 050100  
EAN 3700876600874  
Référence boîte 050120  
EAN 3700876600867

**Buddhi** est une infusion relaxante et apaisante qui convient parfaitement aux personnes qui sollicitent beaucoup leur mental (étudiants, chercheurs, enseignants, artistes...) et qui ont besoin de maintenir une concentration sans tension.

### Selon l'Ayurveda :

Buddhi est une synergie de plantes basée sur ce que l'on appelle le Medhya Rasāyana Śuddhi : « la détoxination pour que la régénération de ce qui porte l'intelligence s'établisse ». La dynamique amère et astringente de base de Buddhi cherche à équilibrer Kapha dans sa forme Mala (déchets) en l'asséchant pour que Vāta se régule de lui-même sans obstruction. Vāta porte l'esprit, or s'il est bloqué, le mental l'est aussi : ainsi le Prāṇa se dévie et met sous pression différents nāḍī qui troublent l'équilibre du corps. Buddhi apaise aussi Pitta qui s'associe souvent à Vāta dans un principe de chaleur qui peut « tourner » dans l'esprit et empêcher la personne d'être concentrée, lucide et tempérée.

रस **Rasa (goût)** : amère, piquante et astringente, légèrement sucrée en arrière goût

गुण **Guṇa (qualité)** : légères et sèches

वीर्य **Virya (énergie)** : chaude

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante



### Conseil du Vaidya :

Prenez des pauses et sachez vous recentrer sur votre respiration. L'auto-massage ou le massage Abhyanga sont bénéfiques à l'effort intellectuel surtout pour ceux qui manquent d'activité physique.

Le sucré (divers sucre complets et naturel, les fruits etc.) et l'onctueux (les oléagineux, le ghee par exemple) nourrissent votre esprit.

### Les effets de Buddhi :

Buddhi est élaborée sur la base d'une recette traditionnelle bien connue des Brahmanes pour les aider à apprendre les Upanishad par cœur. Les étudiants en médecine qui doivent mémoriser des formules par cœur boivent aussi cette recette. Buddhi purifie la tête. Elle remet en circulation les toxines stockées dans les canaux (nāḍī et śrotas) du cerveau. Les plantes comme le ginko ou la sauge vont aussi augmenter l'afflux sanguin vers celui-ci et favoriser son irrigation, améliorant ainsi la concentration et la mémorisation pendant l'effort intellectuel. Buddhi améliore aussi l'effort intellectuel au travers de la valériane ou du rama tulsi qui vont apaiser et détendre en cas d'agitation nerveuse ou d'anxiété. Elle peut être diurétique lors des premières prises, les émonctoires (peau, poumons, intestins, foie et reins) expulsant les toxines remises en circulation dans le corps. Buddhi est adapté aux personnes souffrant de dépression ou d'addiction.



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

## Après 120 jours de grossesse

**Dauhridaya** est à boire à partir du 120<sup>ème</sup> jour de grossesse, là où l'enfant a tous ses sens en éveil et transmet ses désirs à sa mère. Cette synergie de plantes protège l'enfant et va ensuite préparer les tissus du périnée à l'accouchement. Elle est rafraîchissante, décongestionnante et apaisante.

### Préparation :

Utiliser un sachet de Dauhridaya pour 200 ml d'eau bouillante.  
Laisser infuser 8 à 10 minutes.  
Boire une à quatre tasses par jour.

### Citronnelle\*

– Inde

### Sureau \*

– Ardèche

### Rose\*\*

– Grasses

### Lavande \*

– Vaucluse

### Tulsi Vana\*

– Inde

### Tulsi Rama\*

– Inde

### Tulsi Krishna\*

– Inde

### Hibiscus\*

– Burkina Faso

### Achillée millefeuille\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Bruyère\*

– Ardèche

### Mauve\*

– Puy-de-Dôme

### Prêle\*

– Ardèche

### Framboisier\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Ortie\*

– Puy-de-Dôme

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

\*\* : non certifié bio, testé sans pesticides par le laboratoire Phytocontrol.

Référence infusettes 010300  
EAN 3700876600164  
Référence boîte 010320  
EAN 3700876600522

### Sanskrit : Dauhridaya : deux coeurs

### Selon l'Ayurveda :

Dauhridaya est une infusion sattvique qui est neutre sur les 3 doshas et favorise l'harmonie mère-enfant. Elle équilibre notamment Pitta selon les principes de « Jwara chikitsa » (traitement des fièvres). Cette synergie est aussi composée de plantes « Garbhashthapana » qui protègent l'enfant et participent à son développement.



### Conseil du Vaidya :

Pendant la grossesse, la nourriture de la mère doit être plaisante, fraîche et de bonne qualité. Elle doit être d'une consistance onctueuse, liquide ou semi liquide et épicée sans être trop piquante ou salée. Elle ne doit pas être sèche de nature ou fermentée pour ne pas assécher encore plus le corps de la mère.

Ne réprimez pas vos envies, ce sont celles du fœtus. Réprimer ces désirs activerait Vāta qui pénétrerait le fœtus et qui pourrait causer de nombreux troubles psychosomatiques. De manière général, évitez tout ce qui peut aggraver Vāta.

Appliquez-vous une huile chaude (amande douce, sésame...) au niveau de l'abdomen, de la poitrine et sur les extrémités plusieurs fois par semaines. Cela détend et baisse Vāta !

### Les effets de Dauhridaya :

Cette synergie de plantes, majoritairement des fleurs, accompagne la grossesse et prépare l'accouchement. Elle régule le transit et redonne de la tonicité à l'intestin au travers de l'hibiscus et de la bruyère. Combinée à l'action de la lavande sur le système nerveux, elle apaise la mère. Dauhridaya est aussi rafraîchissante, circulatoire et décongestionnante. Elle recherche, notamment au travers de la prêle, à pallier les manques fréquents en minéraux qui peuvent mener à l'ostéoporose. Enfin, elle prépare les tissus du périnée pour un accouchement en douceur.

### रस *Rasa* (goût) :

sucrée, astringente et acide

### गुण *Guṇa* (qualité) :

légère.

### वीर्य *Vīrya* (énergie) :

équilibrée.

### वपिक *Vipāka* (résultat):

sucrée.



Golden Temple

8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# द्रवता

## dravata

### Transit

**Dravata** rééquilibre l'intestin pour favoriser un transit fluide et sans obstacles. Elle soigne la constipation et traite aussi les états de diarrhées épisodiques non-infectieuses. Elle nettoie et purifie l'intestin et le foie.

#### Préparation :

Utiliser un sachet de Dravata pour 200 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 10 à 12 minutes. Boire une à trois tasses par jour. Vous pouvez rajouter quelques raisins de Corinthe, les laisser gonfler et les manger après avoir bu votre tasse.

#### Chicorée\*

– Maine-et-Loire

#### Bourdaïne\*

– Puy-de-Dôme

#### Fenouil\*

– Puy-de-Dôme

#### Romarin\*

– Ardèche

#### Amalaki\*

– Inde

#### Guimauve\*

– Hongrie

#### Haritaki\*

– Inde

#### Gingembre\*

– Sri Lanka / Inde

#### Fumeterre\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

#### Poivre long\*

– Indonésie / Sri Lanka

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

#### Selon l'Ayurveda :

Cette synergie de plantes diminue Pitta et régule Vāta dans sa forme Apāna. Apāna est la manifestation de Vāta vers le bas, il est responsable de l'évacuation des selles et de l'urine, et lorsqu'il est perturbé, il dérègle le transit. Réguler Apāna passe donc par pacifier Vāta. Dravata traite aussi la constipation avec accumulation de Āma qui obstrue l'intestin et dérègle le transit.

रस **Rasa (goût)** : sucrée, amère et acide

गुण **Guna (qualité)** : équilibrée, ni légère ni lourde, ni sèche, ni onctueuse

वीर्य **Virya (énergie)** : légèrement froid

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquant



#### Conseil du Vaidya :

Mâchez vos aliments. Pendant les repas, concentrez vous exclusivement sur le fait de manger. Veillez à ce que votre précédent repas soit digéré avant de vous mettre à table. Apprenez à respirer « pleinement » et faites un exercice physique quotidien. Buvez en conséquence et apportez des fibres à votre alimentation. Si votre constipation est d'ordre Vāta (stress, sécheresse), apportez de l'onctuosité à votre corps (massage à l'huile, ajout de corps gras...) si c'est l'indigestion avec Āma, réduisez plutôt vos repas.

#### Sanskrit :

Dravata = fluidité

#### Les effets de Dravata :

Le transit est essentiel au bon maintien du système digestif et nerveux. Dravata agit sur 2 types de transits perturbés : la constipation et les diarrhées non infectieuses. La constipation peut être dû à une accumulation de toxines (Āma) qui viennent boucher notre système digestif et empêcher l'élimination: c'est la constipation par indigestion. Les diarrhées non infectieuses sont le signe d'une élimination d'Āma, elles sont odorantes, brûlantes et lourdes. Ainsi Dravata purge et nettoie le système digestif ainsi que le foie grâce à la bourdaïne ou l'haritaki afin de rééquilibrer l'intestin. Pour les constipations de type Vāta, dû à des intestins trop secs et une vie trop agitée, après avoir purgé l'intestin, Dravata le nourrit grâce à la guimauve ou l'amalaki afin de lui redonner de la tonicité et de l'onctuosité.

Attention cependant, cette infusion ne doit pas être utilisé comme un laxatif sur une trop longue période.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 010500  
EAN 3700876600171  
Référence boîte 010520  
EAN 3700876600539



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# हिम पाक

hima paka

## Intestin sensible

**Hima Paka** est une infusion très douce pour l'estomac qui calme l'acidité, les irritations et les aigreurs de ceux qui ont un système digestif sensible. Hima Paka lubrifie une membrane intestinale trop sèche.

Elle peut être prise n'importe quand dans la journée de préférence avant les repas.

### Préparation :

Utiliser un sachet d'Hima Paka pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 10 à 12 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

Peut se prendre avec une cuillère à soupe par tasse d'infusion de jus de grenade bio.

### Coriandre\*

– Puy-de-Dôme

### Amalaki\*

– Inde

### Réglisse\*

– Espagne

### Cardamome verte\*

– Guatemala

### Fenouil\*

– Puy-de-Dôme

### Fumeterre\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Girofle\*

– Madagascar

### Gentiane\*

– Puy-de-Dôme

### Saule\*

– Puy-de-Dôme

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

### Selon l'Ayurveda :

Hima Paka est une synergie de plantes qui diminue Pitta tout en favorisant le feu digestif « Agni ». Pitta est associé à Agni : Pitta est le véhicule d'Agni alors qu'Agni est une énergie qui réside dans Pitta. Pitta, composé d'eau et de feu, est légèrement gras de nature alors qu'**Agni est sec**. Bien qu'ayant un Pitta aggravé nous pouvons avoir paradoxalement un mauvais feu digestif. Si Pitta est équilibré, Agni devient plus efficace. Un Agni équilibré (Samana Agni) va permettre d'éviter la création Āma.

रस **Rasa (goût)** : sucrée, amère et acide.

गुण **Guṇa (qualité)** : équilibrée.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : légèrement froid.

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.



### Conseil du Vaidya :

Mangez un repas fraîchement préparé dans un endroit agréable en compagnie de personnes avec lesquelles vous n'avez pas de rapports conflictuels. Avant de vous mettre à table assurez vous d'avoir digéré votre précédent repas et d'avoir faim. Evitez l'excès d'aliments salés, piquants acides ou fermentés et tournez-vous plutôt vers le sucré ou l'amer qui vont calmer l'acidité et les aigreurs.

**Sanskrit** : Hima Paka = transformation froide

### Les effets de Hima Paka :

La synergie douce et amère d'Hima Paka est la bonne compagne d'un système digestif sensible. Elle tapisse la membrane intestinale pour calmer les irritations de l'intestin et réduire son acidité. Son amertume assèche et refroidit ensuite la membrane intestinale irritée pour la forcer à se recréer saine. Dans le même temps elle permet de calmer les gastrites et remontées acides. Hima Paka en asséchant les muqueuses intestinales, expulse aussi Āma du système digestif et permet de diminuer les symptômes d'un système digestif sensible ainsi que son acidité. Ainsi Hima Paka rétablit Agni et réduit son irascibilité afin d'apaiser le système digestif dans son ensemble.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 020100  
EAN 3700876600133  
Référence boîte 020120  
EAN 3700876600492



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# काल पुष्प

kala pushpa

## Règles irrégulières

**Kala Pushpa** est destinée aux femmes ayant des cycles irréguliers et/ou trop discrets. Elle vise à harmoniser la durée de ces cycles et à rééquilibrer la quantité de sang évacué.

Afin d'être efficace cette infusion doit se prendre sur plusieurs cycles.

**Sanskrit** : Kala = noir  
Pushpa = fleurs

### Selon l'Ayurveda :

Cette infusion diminue Vāta en le régulant dans sa forme Apāna. Apāna est la manifestation de Vāta « vers le bas » qui selon l'Ayurveda contrôle notamment les menstruations, la défécation et l'urination. Cette tisane équilibre aussi Kapha dosha et favorise l'expulsion de Pitta sous sa forme Mala (déchets). Kala Pushpa est piquante pour clarifier les canaux et laisser Vāta circuler librement dans le corps ainsi que sucrée afin de réguler Vāta. C'est l'irrégularité de Vāta qui engendre des cycles et des menstruations irréguliers.

### Galanga\*

– Inde / Indonésie

### Cannelle de Ceylan\*

– Madagascar

### Gingembre\*

– Inde / Sri Lanka

### Fenugrec\*

– Occitanie

### Gattilier\*

– Croatie / Maroc

### Shatavari\*

– Inde

### Fenouil\*

– Puy-de-Dôme

### Curcuma\*

– Madagascar

### Macis\*

– Madagascar /  
Sri Lanka

### Carvi\*

– Allemagne

### Aneth\*

– Puy-de-Dôme

### Mandarine verte\*

– Brésil

\* : issu de l'agriculture certifiée  
biologique

### Préparation :

Utiliser un sachet de Kala Pushpa pour 200 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 8 à 10 minutes. Boire une à quatre tasses par jour. Quand la tisane est devenue tiède vous pouvez ajouter une pincée de sel d'Himalaya et un peu de jus de citron frais.



### Conseil du Vaidya :

Pendant vos cycles, placez une bouillotte d'eau chaude sur votre abdomen. Evitez tous efforts physiques violents, intenses ou d'endurance. En dehors des menstruations appliquez quotidiennement de l'huile de sésame chauffée sur votre corps pour baisser Vāta. Prenez une pause pour vous ressourcer. Diminuer Vāta passe par des habitudes de vie plus stables, une alimentation onctueuse (huile d'olive, ghee, oléagineux, poisson, raisins secs...) et plus riche, si votre feu digestif le permet.

### रस **Rasa** (goût) :

sucrée et piquante.

### गुण **Guna** (qualité) :

onctueuse, lourde et pénétrante.

### वीर्य **Virya** (énergie) :

chaude.

### वपिक **Vipaka**

(résultat) : équilibrée  
sucrée et piquante.

### Vyshnavi, le 2 juin 2018

« J'ai 29 ans et j'ai eu des règles très irrégulières au cours des 3 dernières années. Je bois une tasse de Kala Pushpa tous les soirs avant d'aller me coucher et je suis très contente des résultats. En un mois et demi, je pouvais littéralement ressentir une différence dans mes fluctuations d'humeur qui ont radicalement diminué. Et mes règles sont beaucoup plus régulières, passant de 15 jours à 27-28 jours en 2 mois. Cela a aussi amélioré ma santé dans une plus large mesure, je me sens moins fatigué, plus en paix en ce qui concerne mes cycles menstruels. Merci beaucoup pour ces merveilleuses infusions. »



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 010100  
EAN 3700876600195  
Référence boîte 010120  
EAN 3700876600553



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# रक्तपुष्प

rakta pushpa

## Règles abondantes

रस **Rasa (goût)** : sucrée, amère et piquante.

गुण **Guṇa (qualité)** : sèche, légère.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : froide.

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.

### Souchet rond\*

– Inde

### Vétiver\*

– Inde

### Cannelle de Ceylan\*

– Madagascar

### Coriandre\*

– Puy-de-Dôme

### Achillée Millefeuille\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Alchémille commune\*

– Puy-de-Dôme

### Chardon-Marie\*

– Drôme / Puy-de-Dôme

### Fenugrec\*

– Occitanie

### Réglisse\*

– Espagne

### Girofle\*

– Madagascar

### Poivre noir\*

– Sri Lanka / Madagascar

### Cyprés\*

– Espagne

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique



Référence infusette 010000

EAN 3700876600201

Référence boîte 010020

EAN 3700876600560

**Rakta Pushpa** est destinée aux femmes ayant un cycle trop abondant. Elle permet de diminuer la quantité de sang expulsé lors des règles.

Pour certaines femmes l'efficacité de Rakta Pushpa n'est pas immédiate et il faut ainsi insister pendant 3 cycles.

### Selon l'Ayurveda :

Cette infusion est une synergie de plantes froides qui atténue les désordres de nature Pitta tout en équilibrant les deux autres doshas. En effet des règles trop abondantes sont liées à un excès de Pitta. Il peut donc y avoir lors des menstruations une sensation de chaleur avec une légère transpiration possible ainsi qu'un état fiévreux.

**Cure** : Les règles abondantes sont causées par un afflux sanguin supérieur au niveau de l'endomètre pendant la phase lutéale. Ainsi Rakta Pushpa est à prendre avant la phase lutéale et jusqu'à la fin des menstruations. Rakta Pushpa soigne votre terrain, votre excès de Pitta, de manière générale et ainsi vous pouvez la prendre sur 3 semaines d'affilées.

### Préparation :

Utiliser un sachet de Rakta Pushpa pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 8 à 10 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

Peut être consommé avec du lait de riz.



### Conseil du Vaidya :

Pour les femmes qui ont des règles trop abondantes, de manière générale, reposez vous en évitant toutefois des siestes longues après les repas. Ayez une alimentation de nature froide, onctueuse et digeste. Ne mangez pas trop. Evitez les aliments trop piquants, salés, acides et fermentés, tous de nature chaude.

### Sanskrit :

Rakta = rouge,  
Pushpa = fleurs

### Sonia, le 28 mai 2018 :

« J'ai un utérus fibromateux depuis 10 ans environ, avec 2 opérations pour enlever le fibrome, des périodes infinies d'anémie, des règles très abondantes et la prise d'un médicament, à chaque période de règles, qui cherche à diminuer le flux : Exacyl, ceci depuis 7 ans !

Depuis janvier je prends la tisane Rakta Pushpa, quelques jours avant mes règles et pendant. Mon flux s'est largement régulé depuis et est devenu quasi normal.

En janvier je prenais l'Exacyl 3 fois par jour sur 5 jours, en février, je n'en prenais plus que 1 fois par jour sur 5 jours, en mars idem et en avril, zéro! En mai, j'ai pris 2 fois l'Exacyl le 1er jour des règles et plus rien, mes règles ayant un flux normal et s'arrêtant au bout de 3 jours, du jamais vécu ! Donc merci de tout cœur, car enfin j'ai l'impression de pouvoir agir concrètement sur cet énorme désagrément. »



**Golden Temple**

8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# मांस शोधन

mamsa shodhana

## Récupération sport

**Mamsa Shodhana** est une infusion qui baisse la température corporelle afin de faciliter et d'accélérer la récupération après un effort sportif.

Elle peut aussi être consommée pendant l'effort par temps très chaud.

### Sanskrit :

Mamsa Shodhana=  
détoxification du muscle

Par temps froid, il est sans doute conseillé de consommer de l'Atma Chaï. Voir les explications sur la fiche de ce dernier.

### Souchet rond\*

– Inde

### Vétiver\*

– Inde

### Gingembre\*

– Inde

### Cannelle de Ceylan\*

– Madagascar

### Coriandre\*

– Puy-de-Dôme

### Chardon-Marie\*

– Drôme / Puy-de-Dôme

### Achillée Millefeuille\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Alchémille commune\*

– Puy-de-Dôme

### Fenugrec\*

– Occitanie

### Réglisse\*

– Espagne

### Girofle\*

– Madagascar

### Cyprès\*

– Espagne

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

### Selon l'Ayurveda :

Fondée sur les principes de l'herboristerie Ayurvédique ou « Dravya Guṇa », Mamsa Shodana est une synergie de plantes qui purifie Rakta Dhatu (sang) en évacuant l'excès de Pitta dans les muscles découlant d'un exercice physique intense.

रस **Rasa (goût)** : sucrée, amère et piquante.

गुण **Guṇa (qualité)** : sèche, légère..

वीर्य **Virya (énergie)** : froide.

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.



### Les effets de Mamsa Shodhana :

Avant de démarrer votre sport, votre muscle est froid et il n'est pas performant. C'est pourquoi vous faites un échauffement. Puis pendant l'effort vos tissus musculaires et vos tendons chauffent de plus en plus. Vous-même vous êtes en sueur et petit à petit cet excès de chaleur diminue votre performance et peut même amener, par temps très chaud, à ce qu'on appelle le « coup de chaleur », situation très dangereuse sur le plan cardiaque. Cet excès de chaleur empêche votre récupération musculaire et ainsi vous avez des courbatures pendant plusieurs jours. Le « feu » restant dans vos fascias. Mamsa Shodhana refroidit le corps. C'est le même principe que la cryogénie, bien connus des cycliste à l'arrivée des étapes du Tour de France. Mamsa agit à l'intérieur du corps de façon bien plus efficace. Elle est également détoxifiante par son action sur le foie.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 030200  
EAN 3700876600454  
Référence boîte 030220  
EAN 3700876600638

### Préparation :

Utiliser un sachet de Mamsa Shodhana pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 8 à 10 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

Mamsa Shodhana peut aussi se boire froide il faut cependant la préparer chaude.



Golden Temple

8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène



# मनो शान्ति

mano shanti

## Paix du mental

**Mano Shanti** permet de calmer le mental, de recentrer, d'apaiser et de détendre. Cette infusion est particulièrement conseillée aux personnes qui cogitent beaucoup du fait des nombreuses décisions qu'elles ont à prendre, ce qui peut aller jusqu'à l'état de stress ou d'anxiété.

### Préparation :

Un sachet de Mano Shanti pour 200 ml d'eau bouillante.  
Laisser infuser 8 à 10 minutes.  
Boire une à quatre tasses par jour.

### Galanga\*

– Inde / Indonésie

### Cannelle de Ceylan\*

– Madagascar

### Fenugrec\* – Occitanie

### Gattilier\*

– Croatie / Maroc

### Ashwagandha\*

– Inde

### Gingembre\*

– Inde / Sri Lanka

### Curcuma\*

– Madagascar

### Fenouil\*

– Puy-de-Dôme

### Macis\*

– Madagascar / Sri Lanka

### Aneth\*

– Puy-de-Dôme

### Carvi\* – Allemagne

### Poivre long\*

– Sri Lanka

### Mandarine verte\*

– Brésil

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

### Selon l'ayurveda :

Vāta symbolise le mouvement. Chez l'individu en bonne santé Vāta permet une bonne respiration, une bonne circulation et une réflexion cohérente. Lorsque Vāta est trop développé il prend le dessus sur notre mental et le rend agité : s'endormir devient compliqué, il est difficile de poser nos idées et de les contrôler. Vāta c'est le mouvement, l'irrégularité, la sécheresse, le froid, la légèreté. Il augmente en présences de ces qualités. Ainsi Mano Shanti pacifie Vāta en rétablissant sa bonne circulation afin d'apaiser le mental. Notamment grâce au galanga, une cousine du gingembre qui est bien plus efficace pour apaiser les états fébriles, c'est le premier ingrédient de notre infusion. Et, selon le Hatha Yoga Pradipika, un traité de Yoga du XVème siècle : « Là où Vāta est en mouvement, le mental est en mouvement. Là où Vāta est calme, l'esprit est apaisé. »



रस **Rasa (goût)** : sucrée et piquante.

गुण **Guṇa (qualité)** : onctueuse, lourde et pénétrante.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude.

वपिक **Vipāka (résultat)** : équilibrée sucré/piquant.

### Sanskrit :

Mano = mental

Shanti = paix

### Conseils du Vaidya :

Pour apporter la paix dans votre mental, le meilleur outil est votre propre respiration

Ayez une respiration régulière, c'est à dire à un rythme constant.

Une respiration lente apaise, mais c'est surtout la régularité de la respiration qui va apporter la paix dans votre mental.

Ainsi, une respiration rapide lors d'un footing à allure régulière va apaiser votre mental, parce que votre rythme est constant.

De même l'exercice de pranayama Kapalabhati, où l'on se concentre sur les expires, apaise votre mental s'il est effectué à un rythme constant, comme un métronome.

Rappelez vous : la régularité amène la stabilité, la stabilité apporte la sécurité, en sécurité, votre mental est en paix.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 050000  
EAN 3700876600430  
Référence boîte 050020  
EAN 3700876600621



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# नव वसन्त

## nava vasanta

### Ménopause

**Nava Vasanta** est destinée aux femmes ménopausées. Cette infusion apaise, revitalise, nourrit les tissus, notamment les os, améliore la digestion et atténue les dernières bouffées de chaleur.

**Selon l'Ayurveda** : Chez la femme ménopausée, l'arrêt des règles bloque l'évacuation de Vāta qui remonte vers la loge de Pitta et perturbe Agni, la digestion. Cette synergie de plantes corrige la mauvaise orientation de Vāta et l'équilibre sous sa forme Samāna dans l'abdomen. Elle équilibre aussi Pitta en libérant Rasa et Rakta dhātu de Āma, tout en soignant le feu digestif. Des plantes dites Rasāyana, qui protègent l'équilibre et la stabilité des dhātus, viennent renforcer cette synergie.

#### Shatavari\*

– Inde

#### Vétiver\*

– Inde

#### Centella asiatica\*

– Sri Lanka

#### Angélique\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme / Drôme

#### Ashwagandha\*

– Inde

#### Aubépine\*

– Puy-de-Dôme

#### Sauge\*

– Puy-de-Dôme

#### Brahmi\*

– Sri Lanka

#### Poivre long\*

– Sri Lanka

#### Menthe verte\*

– Inde

#### Bergamote\*

– Italie

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

रस **Rasa (goût)** : sucrée, amère et astringente avec un léger arrière goût piquant.

गुण **Guṇa (qualité)** : équilibrée dans les qualités humide/sèche, légère/lourde.

वीर्य **Virya (énergie)** : relativement froide.

वपिक **Vipāka (résultat)** : sucrée.

#### Préparation :

Utiliser un sachet de Nava Vasanta pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 10 à 12 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.



#### Conseil du Vaidya :

Ne pas retenir ses envies d'uriner, bâiller, éternuer, aller à la selle etc... Respecter une diète, végétarienne de préférence, sans pour autant que la restriction soit ressentie comme une frustration. Méditation, relaxation, Yoga... au quotidien. Levez-vous et couchez vous (maximum 22H) à des horaires régulières. Se masser avec de l'huile.

#### Sanskrit :

Nava Vasanta = deuxième printemps

#### Les effets de Nava Vasanta :

L'arrêt complet des règles chez la femme perturbe son organisme. Jusqu'à présent, les règles étaient un très bon moyen de purifier l'organisme par les pertes de sang. A noter que c'est pour cette raison que les hommes vivent moins longtemps que les femmes. L'arrêt des règles perturbe Vāta et crée, avec les déchets non évacués par les règles, les bouffées de chaleur. Cette infusion est aussi détoxifiante, compensant l'arrêt des règles.

Nava Vasanta est aussi une infusion digestive. En effet, avec l'âge, la digestion faiblit et ainsi les aliments sont mal digérés. Se crée Āma qui dérègle et affaiblit le corps. Cette synergie de plantes, pour être encore plus bénéfique aux femmes, est composée de plantes nourrissantes comme l'ashwagandha ou le shatavari. Cela permet de retarder le processus de vieillissement des cellules et des tissus du corps afin d'augmenter l'immunité et la longévité.



#### Golden Temple

8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène



FR - BIO - 01  
Agriculture UE  
/ non UE

Référence infusette 010600  
EAN 3700876600188  
Référence boîte 010620  
EAN 3700876600546



## pour le sommeil Vāta

### Préparation :

Utiliser un sachet de Nidrā pour 200ml d'eau bouillante. Laisser infuser 12 minutes. Boire une à trois tasses par jour. Se boit chaud. Vous pouvez aussi faire bouillir deux sachets de Nidrā dans 200ml d'eau pendant 3 minutes puis ajouter 100ml de lait. Ensuite, laissez bouillir jusqu'à ce tout l'ensemble du breuvage réduise à 100ml. Ajoutez une cuillère à café de sucre blond bio et buvez une demie heure avant le couché et après un repas léger.

### Ashwagandha\*

– Inde

### Valériane\*

– France

### Aneth\*

– Puy-de-Dôme

### Angélique\*

– France

### Lavande\*

– France

### Curcuma\*

– Inde

### Gingembre\*

– Inde

### Ballotte noire\*

– France

### Macis\*

– Sri Lanka

### Aunée\*

– France

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 050200  
EAN 3700876652002  
Référence boîte 050220  
EAN 3700876652200

L'infusion **Nidrā** a pour but de corriger les problèmes d'insomnie et facilite l'endormissement. Elle agit également pour apaiser et éliminer les réveils nocturnes et l'incapacité à se rendormir. **Nidrā** permet un sommeil profond et réparateur.

### Sanskrit : Nidrā = sommeil

Selon l'Ayurveda le sommeil est provoqué par le retrait de Kapha et de Tamas dans la loge de hṛdaya (le cœur). Cette condition permet à Vāta de ralentir son activité et d'induire ainsi une altération de la conscience propice au sommeil. La circulation sans entrave de Kapha et Tamas à travers les canaux de la saisie cognitive (saṃjñāvaha srotāmsi) est donc fondamentale car une fois situés dans le cœur ils vont tout deux entrainer la perte de connexion (saṃnikarṣa) entre l'esprit (manas), les sens (indriya) avec leurs objets (arthā) obligeant prāṇa et manas (le mental) à se rétracter à leur tour. La conscience peut ainsi s'établir en son siège de prédilection, le cœur, causant un changement d'état dans toute notre structure que nous appelons Nidrā (sommeil).

Rasa Dhātu est un tissu liquide qui est le principal véhicule de Kapha. Si Rasa dhātu devient trop sec (sous entendu perfusé par vāta), il privera Kapha de circuler et de s'établir correctement dans Hṛdaya (le cœur) et entrainera nidrānāśa : insomnies, difficultés à l'endormissement, réveils nocturnes avec difficultés pour se rendormir.

Notre infusion Nidrā libère Vāta de ses obstructions avec lui-même (āvaraṇa), de Pitta et de Kapha dans Rasa dhātu. Une fois Rasa dhātu équilibré, celui-ci devient le véhicule idéal de Kapha, lui permettant entre autre de s'établir physiologiquement avec Tamas dans le site de l'esprit (le cœur) engendrant un relâchement de la vigilance des sens propice à l'endormissement et à la continuité du sommeil.

रस **Rasa (goût)** : amère, astringente, sucrée et piquante

गुण **Guṇa (qualité)** : râpeuse, légère, pénétrante

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude de potentiel

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.

### Conseil du Vaidya :

- En soirée pour couper avec votre activité diurne, le massage avec de l'huile chaude sur les oreilles, le ventre et la plante des pieds est recommandé.
- Votre chambre ne doit : ni être un espace de travail ni un espace de distraction intellectuel.
- Manger léger avant 19h et buvez chaud et onctueux une demie heure avant le coucher.

### Les effets de Nidrā :

Le sommeil (Nidrā) est un des 3 piliers de notre santé avec l'alimentation (āhāra) et le contrôle de nos sens (Brahmacarya). Notre infusion Nidrā, aide le premier tissu Rasa dhātu à hydrater le corps naturellement et à protéger ainsi le système « nerveux » de « s'électriser ». Rasa dhātu, une fois équilibré, permet grâce à Kapha de lester la vigilance des sens et de favoriser l'endormissement avec des plantes comme la ballotte noire ou la valériane. Cette infusion est donc à prendre si vous avez du mal à vous endormir en raison d'une cogitation mentale trop importante ou si votre sommeil est léger et que vous avez du mal à vous rendormir la nuit après avoir été réveillé. L'Ashwagandha permet de réparer un sommeil agité en raison d'un excès de stress. La combinaison de la lavande officinale, de l'angélique et de la noix de muscade favorise un état de relaxation naturelle propice au sommeil. En France, le lait de vache est très contreversé. Néanmoins, en Inde, on s'endort avec un verre de lait qui accroît Kapha. Ainsi, notre infusion Nidrā peut se boire avec du lait et une cuillère à café de sucre blond biologique.



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# प्रमति

pramati

## Protecteur immunitaire

**Pramati** va décongestionner l'organisme, dégager les canaux de circulation et augmenter la chaleur dans les tissus pour relancer le métabolisme et ainsi l'immunité. Elle prépare le corps à l'hiver et elle est donc à prendre systématiquement à l'automne.

### Préparation :

Utiliser un sachet de Pramati pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 8 à 10 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

### Hysope\*

– Ardèche

### Cardamome noire\*

– Inde

**Tulsi Vana\*** – Inde

**Tulsi Rama\*** – Inde

**Tulsi Krishna\*** – Inde

### Curcuma\*

– Madagascar

### Amalaki\*

– Inde

### Gingembre\*

– Inde / Sri Lanka

### Réglisse\*

– Espagne

**Vibhitaki\*** – Inde

**Haritaki\*** – Inde

### Macis\*

– Madagascar / Sri Lanka

### Poivre long\*

– Indonésie / Sri Lanka

### Poivre noir\*

– Madagascar / Sri Lanka

### Ajowan\*

– Inde

### Citronnelle\*

– Inde

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

### Selon l'ayurvéda :

Basée sur les principes de l'herboristerie Ayurvédique ou « Dravya Guṇa », Pramati est une synergie de plantes qui prévient les congestions hivernales. Pendant l'hiver le froid provoque une constriction des canaux ce qui empêche la chaleur de se diffuser dans le corps, ainsi Kapha va stagner en périphérie du corps et créer des congestions. Cette infusion contrôle Kapha pour laisser libre Vāta dans ses mouvements. Pitta et à moindre mesure Vāta peuvent-être rapidement aggravés si cette infusion est consommée entre mai et octobre.

रस **Rasa (goût)** : piquante.

गुण **Guṇa (qualité)** : sèche, pénétrante et légère.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude.

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.



### Conseil du Vaidya :

Pendant l'hiver, éviter le jeûne (sauf cas particulier) et les crudités en grande quantité. Evitez toute forme de dépuratif, de détoxification des émonctoires si vous n'êtes pas bien guidé. Vous pouvez boire, en vous réveillant, 2 verres d'eau chaude à jeun qui pousseront l'excès de Kapha résiduel vers le bas de l'intestin et faciliteront son évacuation ainsi que celle des selles matinales. Faites de l'exercice physique pour activer le métabolisme et la circulation et ainsi améliorer la réponse immunitaire.

### Sanskrit :

Pramati = protéger

### Les effets de Pramati :

Pendant l'hiver, le froid ambiant ramène la chaleur au centre du corps. Ainsi le feu digestif devient très puissant et risque de métaboliser Āma si vos repas sont légers. Pitta baisse dans les tissus périphériques et entraîne Agni avec lui. Agni, le métabolisme, est moins performant dans ces zones. Les toxines s'y accumulent et ainsi des congestions se créent et perturbent le bon fonctionnement des organes entraînant une perte de la cohésion tissulaire. Combinés à la constriction des canaux causée par le froid, notre immunité diminue. Ainsi Pramati, au travers du curcuma et du gingembre, chauffe le corps afin de relancer Pitta et Agni. Cela permet de décongestionner les tissus et les canaux de circulation afin de booster l'immunité. Pour une efficacité optimale, prenez cette infusion avant l'hiver pour décongestionner et préparer votre corps à cette période de froid.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusettes 030100  
EAN 3700876600218  
Référence boîte 030120  
EAN 3700876600577



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# सन्धि sandhi

## Pré-ménopause

### Sanskrit :

Sandhi = transition

### Préparation :

Utiliser un sachet de Sandhi pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 8 à 10 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

### Cassis\*

– Drôme / Ardèche

### Achillée millefeuille\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Fenouil\*

– Puy-de-Dôme

### Vigne rouge\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Gattilier\*

– Maroc / Croatie

### Angélique\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme / Drôme

### Fumeterre\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Houblon\*

– Eure-et-Loir

### Fenugrec\*

– Occitanie

### Cumin\*

– Turquie

### Gingembre\*

– Indonésie

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

### Selon l'ayurvéda :

Lors la pré-ménopause, la femme passe de l'âge Pitta à celui de Vāta. Combiné à l'arrêt progressif des règles, mouvement descendant d'évacuation de Vāta, cela pousse Vāta vers le haut du corps. Il peut alors croiser Pitta mélangé à Āma, l'entraîner dans la loge de Kapha (tête) et créer les bouffées de chaleurs.

Cette synergie de plantes tend à équilibrer Pitta dans sa loge et l'accorde à Vāta sous sa forme Vyāna. Le milieu extérieur, «bhāya mārga», reste ainsi libre d'Āma et permet « un passage de relais » entre Pitta et Vāta plus en douceur.

रस **Rasa (goût)** : astringente, amère et piquante de goût voir à l'arrière goût légèrement sucré.

गुण **Guṇa (qualité)** : légère.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : équilibrée (chaud/froid).

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.



### Les effets de Sandhi :

Pendant la préménopause, les femmes réagissent différemment. Cette infusion est tout aussi efficace pour celles qui font de la rétention d'eau et prennent du poids que pour celles dont les tissus sont menacés par un assèchement général. Dans cette infusion le houblon (plante phytoestrogène) ou le gattilier permettent de réguler les taux d'œstrogènes et de progestérones.

Les écoulements de sang des cycles deviennent aussi plus épais et contiennent souvent des caillots lors de la pré-ménopause. Ainsi, les troubles de la circulation sont fréquents pendant cette période. La vigne rouge, combinées à l'action des feuilles de cassis active et fluidifie la circulation sanguine et ainsi permet de contrecarrer ces désagréments.

L'infusion Sandhi va aussi détoxiner le corps ce qui limitera l'impact d'Āma sur les bouffées de chaleur. Une fois la ménopause définitive, il faudra se tourner vers l'infusion Nava Vasanta pour équilibrer votre Vāta.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 010500  
EAN 3700876600171  
Référence boîte 010520  
EAN 3700876600539

### Conseil du Vaidya :

Placez une bouillotte d'eau chaude sur votre abdomen. Evitez tous efforts physiques violents, intensifs ou d'endurance. En dehors des menstruations appliquez quotidiennement de l'huile de sésame chauffée sur votre corps. Prenez une pause pour vous ressourcer. Nettoyez votre corps durant les transition (âge, saison...) pour limiter l'impact d'Āma et de Mala (toxines) sur votre corps.



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# शोधन

shodhana

## Détox

**Shodhana** est une synergie de plantes dépuratives pour un nettoyage profond des toxines et des déchets présents dans notre corps. En hiver, le corps fonctionne au ralenti et élimine peu de déchets. Il est donc indispensable d'effectuer une cure détox au printemps, idéalement pendant 21 jours.

### Préparation :

Utiliser un sachet de Shodhana pour 200 ml d'eau bouillante.  
Laisser infuser 10 à 12 minutes.  
Boire une à trois tasses par jour.

### Tilleul\*

– France

### Bardane\*

– Pologne

### Pissenlit\*

– Pologne

### Gingembre\*

– Inde / Sri Lanka

### Poivre long\*

– Indonésie / Sri Lanka

### Genévrier\*

– Bulgarie / Pologne

### Curcuma\*

– Madagascar

### Réglisse\*

– Espagne

### Macis\*

– Madagascar / Sri Lanka

### Cannelle casse\*

– Inde / Indonésie / Vietnam

### Angélique\*

– Ardèche / Drôme / Puy-de-Dôme

### Fenugrec\*

– Occitanie

### Gentiane\*

– Puy-de-Dôme

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

### Selon l'Ayurveda:

Cette synergie est désobstruante de l'ensemble des canaux qui nous constitue. L'Āyurveda comme le Yoga considère l'humain comme un tas de canaux en devenir. Cette synergie de plantes nettoie ces canaux et les organes. Ce processus de nettoyage crée de la chaleur qui sera principalement composée de résidus (Mala) sous forme de déchets de nature Kapha et Pitta mélangés, ou pas, avec Āma. Le processus de purification va dans un premier temps faire murir les Doṣas puis les fluidifier en excitant leurs sécrétions dans les canaux pour enfin les évacuer et désobstruer le corps. Après plusieurs jours, le corps et l'esprit se rafraichissent.

रस **Rasa (goût)** : amère et piquante de goût et sucré en arrière goût.

गुण **Guṇa (qualité)** : pénétrante.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude.

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.



### Les effets de Shodhana :

Détox aide le corps à se nettoyer en profondeur, à expulser les déchets accumulés qui perturbent son bon fonctionnement et l'affaiblissent. Au travers de l'action de plantes comme le tilleul, le pissenlit et la bardane elle va remettre en circulation les toxines stockées dans les organes, tissus et doṣas, désobstruer les canaux, notamment d'évacuation et stimuler les émonctoires (foie, reins, peau..). Elle stimule aussi la digestion au travers du poivre et de l'angélique ce qui va permettre d'évacuer Āma (purée de nutriments non-digéré).

Les premiers jours d'une cure de détox, vous pouvez faire l'expérience d'une chaleur excessive. Au bout de quelques jours cet effet s'estompera. Si ce n'est pas le cas, votre corps est trop toxiné, il faut arrêter la cure et d'abord vous revitaliser. Si au contraire vous ressentez un refroidissement, alors vous êtes complètement detoxiné; vous pouvez arrêter la cure.

### Sanskrit :

shodhana = détoxination



FR - BIO - 01  
Agriculture UE / non UE

Référence infusette 020300  
EAN 3700876600652  
Référence boîte 010320  
EAN 3700876600645

### Conseil du Vaidya :

Le meilleur moment pour une détox est à la sortie de l'hiver et pendant les changements de saisons. Pendant une cure détox : reposez vous, évitez les plats trop gras, trop cuisinés ou réchauffés. Le repas du soir doit être prit tôt (18-19h) et sans protéines animales. Pratiquez une activité physique à jeun le matin comme la marche rapide puis massez vous le corps à l'huile chaude.



Golden Temple

8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# तीक्ष्ण पाक

tikshnapaka

## Digestion

**Sanskrit :** Tikshna Paka = transformation chaude

### Préparation :

Utiliser un sachet de Tikshna Paka pour 200 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 8 à 10 minutes. Boire une à quatre tasses par jour. Quand l'infusion est tiède vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron frais.

### Gingembre\*

– Sri Lanka / Inde

### Marjolaine\*

– Puy-de-Dôme

### Genévrier\*

– Bulgarie/Pologne

### Aneth\*

– Puy-de-Dôme

### Angélique\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme / Drôme

### Cumin\*

– Turquie

### Macis\*

– Sri Lanka / Madagascar

### Sarriette\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Poivre long \*

– Indonésie / Sri Lanka

### Poivre noir \*

– Sri Lanka / Madagascar

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 020000  
EAN 3700876600126  
Référence boîte 020020  
EAN 3700876600485

**Tikshna Paka** est destinée aux personnes ayant une digestion lente et fastidieuse. Elle améliore et accélère celle-ci. Elle est à prendre après le repas. Lors d'un repas de fête, Tikshna Paka aidera également les personnes qui ont une digestion facile. Elle est aussi antiparasitaire.

### Selon l'Ayurveda :

Tikshna Paka est une synergie de plantes qui favorise l'appétit et la digestion. Ce mélange diminue Kapha et Vāta tout en stimulant Pitta dosha. Une digestion paresseuse sans irritations particulières est le signe d'un Agni et de son véhicule Pitta affaiblis. Tikshna Paka relance Agni en stimulant Pitta. Tikshna Paka permet aussi de réduire et d'expulser Āma, purée de nutriments issue d'une mauvaise digestion et qui la perturbe encore plus. Āma ne se crée pas lorsque le feu digestif est équilibré.

रस **Rasa (goût)** : piquante et légèrement amère en arrière goût.

गुण **Guṇa (qualité)** : sèche, légère et pénétrante.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude.

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.



### Conseil du Vaidya :

Selon l'Ayurveda notre repas devrait toujours comporter les six goûts (sucré, acide, salé, piquant, amer et astringent) dans cet ordre et être consommé juste après avoir été préparé.

Aussi, la mastication est de la plus haute importance: la nourriture devrait être mastiquée trente deux fois avant d'être avalée...

Par ailleurs, faire « 100 pas » après le repas aide à la digestion. À la suite de cela vous pouvez vous coucher sur le dos le temps de 8 respirations puis vous tourner sur le côté droit pour 16 respirations et enfin sur votre côté gauche pour 32 respirations.

### Les effets de Tikshna Paka :

Même si vous mangez une nourriture hyper saine, biologique, sans gluten etc., une digestion faible vous maintiendra en mauvaise santé. L'efficacité de votre digestion est aussi importante que la qualité de ce que vous mangez. C'est le but de Tikshna Paka. Les épices piquantes de Tikshna Paka comme l'aneth ou le cumin permettent de relancer la digestion. Ainsi les aliments sont entièrement digérés et les nutriments assimilés. La dynamique piquante de Tikshna Paka active la membrane intestinale, facilite le transit et ainsi supprime la sensation d'un repas qui vous reste sur le ventre. Une mauvaise digestion qui ne permet pas l'assimilation complète des nutriments crée ce que l'on appelle Āma, une purée de nutriments non digérés qui s'accumule dans le système digestif, réduit son efficacité et l'obstrue. Lorsqu'il devient abondant il se lie alors aux organes et perturbe l'immunité globale. Tikshna Paka élimine Āma et racle les mucosités de votre système digestif.



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène

# वीर्य

virya

## Vitalité

**Virya** revitalise l'organisme et nourrit ses tissus. Elle remobilise l'énergie dans le corps sans tirer sur ses réserves. Elle est particulièrement adaptée aux personnes sortant de maladie, souffrant de fatigue chronique ou pour les sportifs en phase de surentraînement. Elle est à prendre en dehors des repas.

### Préparation :

Utiliser un sachet de Virya pour 200 ml d'eau bouillante.  
Laisser infuser 10 à 12 minutes.  
Boire une à quatre tasses par jour.

### Cannelle de Ceylan\*

– Madagascar

### Réglisse\*

– Espagne

### Amalaki\*

– Inde

### Cardamome verte\*

– Guatemala

### Ashwagandha\*

– Inde

### Tribule\*

– Inde

### Gingembre\*

– Inde / Sri Lanka

### Citronnelle\*

– Inde

### Macis\*

– Madagascar / Sri Lanka

### Galanga\*

– Indonésie

### Poivre long \*

– Indonésie / Sri Lanka

### Poivre noir \*

– Madagascar / Sri Lanka

### Gentiane\*

– Puy-de-Dôme

### Citronnelle\*

– Népal

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique

### Selon l'Ayurveda :

Virya est une synergie de plantes adaptogènes et digestives pour la vitalité qui régularise les trois doshas, protège Agni et stimule Ojas. Parmi ces plantes, certaines dites « Rasāyana », renforcent l'équilibre et la stabilité d'Ojas : « l'essence des sept dāthus ». Ojas est une substance en garantissant l'intégrité corps-esprit qui nous protège et nous équilibre. C'est le garant de notre immunité.

रस **Rasa (goût)** : sucrée, amère et acide de goût avec un léger arrière goût piquant.

गुण **Guṇa (qualité)** : onctueuse.

वीर्य **Virya (énergie)** : équilibrée (chaud/froid).

वपिक **Vipāka (résultat)** : sucrée.



### Sanskrit :

Virya = énergie

### Les effets de Virya :

Cette synergie de plantes est d'abord digestive. On y retrouve le Trikatu (gingembre, poivre noir et poivre long) ce qui va permettre d'améliorer la digestion afin de mieux assimiler vos repas ainsi que l'infusion elle-même. En effet une mauvaise digestion affaiblit notre corps. La dynamique de cette infusion est cependant axée vers des plantes adaptogènes comme l'amalaki ou l'ashwagandha qui vont nourrir en profondeur les tissus du corps, corriger ses déséquilibres et ainsi améliorer son immunité. Contrairement aux excitants comme le café ou le guarana cette infusion revitalise le corps et lui redonne de l'énergie sans tirer sur ses réserves. Elle est d'autant plus efficace lorsqu'elle est prise pendant 21 jours d'affilés.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusettes 030000  
EAN 3700876600225  
Référence boîte 030020  
EAN 3700876600584

### Conseil du Vaidya :

- Soyez généreux.
- Affinez votre connaissance des lois de la nature.
- Réjouissez-vous du bonheur des autres.

« Tout excès : d'exercices physiques, de veilles, de voyages, de rapports sexuels, de paroles et d'actes précipités ou impatientes détruisent la personne comme un lion essayant d'attaquer un éléphant »  
(Ashtanga Hridaya.Sutrasthana 2/15)



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène



# योनि

yoni

## Conception Début de grossesse

### Sanskrit :

Yoni = à l'origine

### Préparation :

Utiliser un sachet de Yoni pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 10 à 12 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

Sucrez avec du miel issu de fleur d'arbres type châtaigner ou forêt quand l'infusion devient tiède.

### Amalaki\*

– Inde

### Centella Asiatica\*

– Sri Lanka

### Gingembre \*

– Madagascar

### Vigne rouge\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

### Cardamome verte\*

– Guatemala

### Galanga \*

– Inde

### Brahmi \*

– Sri Lanka

### Aneth \*

– Puy-de-Dôme

### Girofle\*

– Madagascar

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 010200  
EAN 3700876600157  
Référence boîte 010220  
EAN 3700876600515

**Yoni** agit sur deux terrains, la conception et le début de la grossesse :

- elle nourrit le tissu reproducteur et ainsi convient aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

- elle réduit les nausées, l'acidité et les désordres intestinaux liés au premier trimestre de la grossesse et participe au développement du fœtus.

**Selon l'Ayurveda :** Shukra Dathu, le tissu reproducteur, est le dernier produit de la digestion. Il est nourri en dernier après les 6 autres dathus. Afin d'améliorer la fertilité des femmes et des hommes Yoni améliore la digestion.

Chez la femme enceinte, la division cellulaire (qui porte donc la qualité du mouvement de séparation) perturbe Vāta. Celui-ci dans son aggravation va bloquer les canaux qui transportent les selles, la transpiration, l'urine et l'eau (Apāna et Vyāna). Ainsi Vāta remonte par Udāna, entraîne Pitta qui va fluidifier Kapha par la chaleur. Kapha liquéfié et mélangé à Pitta, portée par ce mouvement ascendant, crée les nausées, vomissements, reflux. Cette synergie de plantes cherche à contrôler les mouvements ascendants de Vāta et Pitta en régulant Apāna, Samāna et Prāṇa.



### Conseil du Vaidya :

Les femmes enceintes indisposées, peuvent consommer dans les premières semaines une nourriture légère, principalement liquide ou semi liquide, en petites quantités 4 à 5 fois par jour. La femme enceinte est encouragée à s'écouter et à consommer ce qui l'attire mais sans excès. Evitez de boire de l'eau froide. Préférez l'eau chaude. Veillez à adopter tout de suite des positions correctes du corps (assis, debout, couché) et maintenez les tout au long de votre grossesse.

### Les effets de Yoni :

Grâce à l'amalaki, Yoni nourrit les tissus et favorise la digestion afin d'améliorer la constitution du tissu reproducteur et ainsi la fertilité chez l'homme et la femme.

Pendant la grossesse Yoni participe au développement du fœtus grâce à des plantes comme le brahmi ou la centella. Le clou de girofle, l'aneth, le galanga et l'amalaki soutiennent la digestion et le transit perturbé par l'augmentation du taux de progestérone liée au début de la grossesse. Yoni redonne la tonicité perdue de la membrane intestinale et du sphincter œsophagien à la jonction de l'estomac et de l'œsophage. Cela empêche que les sécrétions gastriques stagnent avec les aliments et réduit les nausées, les vomissements, la salivation ainsi que la constipation.

**रस Rasa (goût) :** sucrée, amère, acide et astringente légèrement piquante en arrière goût.

**गुण Guṇa (qualité) :** équilibrée dans les couples humide/sec et lourd/léger.

**वीर्य Vīrya (énergie) :** froide.

**वपिक Vipāka (résultat) :** piquante.

### Golden Temple

8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène