

## CONSEILS AYURVÉDIQUES

### **Cure d'eau chaude**

C'est une recommandation classique ayurvédique, bonne surtout pour les doshas Vata et Kapha.

Cela renforce la digestion et élimine les toxines.

Faire bouillir l'eau pendant 10 à 15mn sans couvercle , puis mettre dans un thermos et boire régulièrement dans la journée quelques gorgées chaque demi-heure, plus si la soif est présente.

On peut aussi rajouter 1 ou 2 tranches de gingembre selon le goût.

Faire cela pendant 7 jours (7 dhatus)

### **Boire du Lassi après déjeuner**

1 yaourt, 2 à 4 volumes d'eau, des épices

Pitta : cardamome, miel, eau de rose

Vata :cumin, sel de roche

Kapha : poivre, gingembre

À consommer de préférence à la fin du repas

### **Eau citron matin**

Pour les pitta doshas

½ citron avec 1 cc de miel et eau tiède à jeûn