

PAR SYLVIE LAFLAMME

ÂYURVEDA

SECRET MILLÉNAIRE DE

MÉDECINE INDIENNE



ÂYURVEDA
SECRET MILLÉNAIRE DE MÉDECINE INDIENNE



ÉDITIONS

AVIS

**Cette publication est pour votre information seulement.
L'auteure ou ses revendeurs ne sauraient être tenus
responsables des résultats que vous obtiendrez en utilisant ce
matériel.**

*Tous les liens présents dans ce document étaient valides au moment de publier
ce livre. Parce qu'Internet change tous les jours, nous ne pouvons garantir qu'ils
sont encore actifs au moment où vous lisez ces lignes.*

Note : Ce document est un extrait électronique gratuit.

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de ce livre électronique de n'importe
quelle manière que ce soit.

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Copyright © 2009 <http://www.pretavendre.com>

Sylvie Laflamme. Créatrices Web et pretavendre.com

Graphisme de la couverture virtuelle : Julie Fortin

Toute reproduction de ce document est strictement interdite et punissable par la loi.
Vous avez le droit de distribuer ce document gratuitement.

ISBN – 978-2-923592-43-5

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2009

Âyurveda – Secret millénaire de médecine Indienne

© Sylvie Laflamme, Créatrices Web et Pretavendre.com

Distribution gratuite permise, reproduction ou modification interdite.

Cet extrait vous est offert gratuitement. Pour vous procurer le livre complet, visitez le site de la personne qui vous l'a offert :

<http://www.ayurvedique-ayurveda.com>

Âyurveda – Secret millénaire de médecine Indienne

© Sylvie Laflamme, Créatrices Web et Pretavendre.com

Distribution gratuite permise, reproduction ou modification interdite.

Sommaire

Introduction.....	4
Adapter l'ancien au moderne.....	5
Les trois humeurs.....	7
VATA (le vent – AIR + Éther).....	9
5 sortes de « vent ».....	11
Prévention.....	11
PITTA (La bile- feu + eau).....	12
5 sortes de « bile ».....	14
Prévention.....	15
KAPHA (le flegme – eau + terre).....	17
5 sortes de « flegme ».....	19
Prévention.....	20
Qui êtes-vous?.....	21
Le système des huit points.....	22
Contrôle du pouls.....	22
Contrôle des yeux.....	22
Contrôle des oreilles.....	22
Contrôle de la peau.....	22
Contrôle de la langue.....	23
Contrôle de la bouche et de la voix.....	23
Contrôle des selles.....	23
Contrôle de l'urine.....	23
L'alimentation.....	25
Prenez soin de votre digestion.....	26
Qui sont les spécialistes?.....	27
L'élimination.....	31
Le lavement anal.....	31
La purgation.....	31
Le vomissement provoqué.....	31
Le traitement nasal.....	32
La cure de rajeunissement.....	32
Ma rencontre avec cette grande connaissance.....	33
Caractéristiques de base.....	35
Un nouvel art de vivre pour les Occidentaux.....	38
Voyager pour s'éduquer et connaître le bien-être.....	40
Pour en savoir encore plus.....	40
Est-ce légal?.....	41
LEXIQUE.....	42
Conclusion.....	46
Bibliographie et sites de référence.....	49

Introduction

Depuis plus de mille ans l'Inde vit au rythme de l'Âyurveda. Cette doctrine est basée sur la croyance que l'être humain est associé à une humeur particulière. Par humeur on pense à : bile (pitta), flegme (kapha) ou vent (vayu). C'est de ces humeurs que découleraient les prédispositions à diverses maladies ainsi qu'à certaines réactions du corps à diverses situations. Vous trouverez leurs descriptions respectives plus loin dans ce livre.

Il faut cependant tenir compte aussi des facteurs environnementaux qui affectent désormais les réactions de nos cellules et qui provoquent des maladies ignorées il n'y a que quelques décennies.

Il est difficile d'écrire au sujet de l'Âyurveda car cette connaissance est encore très largement ignorée par la médecine moderne même si de gros efforts sont faits pour qu'elle soit admise tant en Europe qu'ailleurs sur la planète.

Mais, au moment d'écrire ces lignes, cette médecine pourtant ancestrale, n'est toujours pas reconnue en dehors de son pays d'origine. Rien n'indique pourtant qu'elle ne soit pas aussi fiable à l'exception de quelques petits détails dont il sera fait mention plus loin dans le texte.

Si votre santé vous importe et que vous n'êtes pas un « mangeur de pilules », les médecines douces, naturelles et autres vous attirent probablement. Alors, vous aimerez découvrir cette approche plus ancienne mais tellement intéressante qu'est la médecine Âyurvédique.

Bonne lecture!

Sylvie Laflamme

Âyurveda – Secret millénaire de médecine Indienne

© Sylvie Laflamme, Créatrices Web et Pretavendre.com

Distribution gratuite permise, reproduction ou modification interdite.

Adapter l'ancien au moderne

Les connaissances de la médecine Âyurvédique datant de plusieurs siècles, il faut comprendre que les problèmes liés à la pollution, au rythme de vie de plus en plus accéléré, aux ondes envahissantes et à l'évolution de l'humanité doivent être pris en compte pour mieux comprendre les disparités entre cette médecine et celle que nous connaissons tous.

Les croyances anciennes affrontent aujourd'hui les découvertes scientifiques et elles n'en sortent pas toujours perdantes! La science doit aussi tenir compte de toutes ces observations accumulées depuis des siècles et transmises de génération en génération. Il y a des recherches à faire pour valider ces observations, mais toute une nation s'y fie et la population ne semble pas trop mal s'en porter.

Pour les néophytes, disons que la médecine Âyurvédique est une médecine qui tient compte de la religion, du moins des croyances religieuses, du corps physique et des émotions. Elle tient aussi compte de différents facteurs, mais ces trois points dominant.

Avec les médecines douces actuelles, nous nous rapprochons de plus en plus de ces connaissances ancestrales et particulièrement subtiles.

Nous n'avons qu'à penser à cette idée des trois corps : physique, psychique et spirituel pour remarquer une forte similitude avec cette ancienne médecine encore pratiquée de nos jours.

Le vocabulaire spécifique à cette médecine ancienne est un peu compliqué. Vous trouverez, en annexe, un petit lexique pour vous aider à y comprendre quelque chose.

Avant de consulter pour être soigné et guéri, vous devez prendre le temps d'écouter votre corps, votre cœur et votre âme. Vous devez savoir d'où provient le problème. Il est parfois nécessaire de consulter un psychologue qui vous aidera à y voir plus clair si le problème trouve sa source dans vos émotions.

La médecine Âyurvédique respecte profondément tous les éléments de la Vie en général. Que ce soit votre environnement, vos émotions, vos croyances, votre forme physique, vos sources, elle n'élimine rien lorsque vient le temps d'établir un diagnostic et préparer un traitement adéquat.

Elle nécessite un talent particulier d'observation, il faut être très attentif à soi et aux autres afin de découvrir les failles de notre système biologique personnel. Les agressions, les poisons, ne sont pas toujours évidents.

La mentalité derrière cette médecine est fortement inspirée de la religion même si, de nos jours, il n'en est plus fait mention.

Les trois humeurs

Dans la médecine Âyurvédique, il est important de tenir compte des trois humeurs. Mais quelles sont-elles ?

Vata, pitta et kapha ou, en mots d'aujourd'hui : le vent, la bile et le flegme.

Il faut aussi tenir compte d'autres facteurs tels que :

L'agni (feu de la digestion)

Les trois productions de déchets (urine, selles et sueur)

Les sens

Bref, il est nécessaire que le corps, l'esprit et la conscience fonctionnent en harmonie pour former une seule entité parfaitement fonctionnelle.

On associe les éléments de l'environnement à chacune des humeurs. Par exemple, l'Éther et l'air sont associés au vata (vent). L'eau et le feu sont présents dans le corps humain au travers de pitta (bile) tandis que la terre et l'eau sont représentées par kapha (le flegme). Ces trois humeurs couvrent toutes les fonctions tant biologiques, psychologiques et physiologiques de l'être humain. C'est ce qui nous différencie les uns des autres.

Les spécialistes ayurvédistes parviennent à établir avec précision des diagnostics en étudiant chacune des trois humeurs et son interaction avec les deux autres. Ils analysent la constitution de l'individu, effectuent un diagnostic des troubles de santé selon le système des huit points qui sont :

1. Le contrôle du pouls
2. Le contrôle des yeux
3. Le contrôle des oreilles
4. Le contrôle de la peau
5. Le contrôle de la langue
6. Le contrôle de la bouche et de la voix
7. Le contrôle des selles
8. Le contrôle de l'urine

Par chacun de ces contrôles, le thérapeute réussit à établir un bilan de santé ainsi qu'un traitement adéquat. Nous étudierons chacun de ces contrôles, mais tout d'abord regardons d'un peu plus près ces humeurs.

Les trois humeurs permettent de profiler un individu. Découvrons quelques caractéristiques de chacune de ces humeurs. Notez qu'il est possible que vous vous retrouviez en chacune d'elles tout comme vous pourriez vous associer à une en particulier. L'un comme l'autre est tout à fait normal.

Conclusion

Avec tout ce qui se passe en médecine de nos jours, il ne faudrait pas s'étonner de voir les représentants des gouvernements opter pour limiter les droits des spécialistes des « autres » médecines.

Déjà au Québec les produits naturels sont mis au pilori et dès qu'un problème de santé devient « populaire », les bulletins de nouvelles nous incitent à ne surtout pas nous tourner vers ces médecines alternatives.

Pourtant, la médecine est née d'accumulations d'observations faites par des personnes qui ne possédaient aucune base dans ce domaine. Bien souvent aussi la religion a pris une grande part dans son développement. Ce n'est que récemment que la « science » est venue lui donner ses « cartes de noblesse ».

Si vous avez envie de lire sur les débuts de la médecine sans y mettre des heures, je vous ai trouvé un [site qui en fait un bref résumé](#).

La médecine Âyurvédique a ceci de grandiose qu'elle associe tous les éléments avant de tirer ses conclusions et le traitement prescrit tient compte autant des habitudes de vie que de l'être spirituel. Le mode de pensée, les priorités, les anciennes blessures, tout est pris en compte pour trouver une solution et aider la personne malade à recouvrer la santé.

Ce livre a été écrit pour vous aider à prendre conscience qu'il est aussi important de faire l'inventaire de ce qui vous a marqué que de réclamer une prescription à votre médecin de famille pour vous soigner.

Les spécialistes de la médecine Âyurvédique sont rares et il faut s'informer pour ne pas confier votre santé à un charlatan, mais lorsque vous aurez trouvé celui qui vous convient, si vous appliquez ses recommandations, vous soignerez autant votre être intérieur que votre corps physique.

Cette médecine est très intéressante même si elle est contestée par plusieurs. Elle ne peut couvrir l'ensemble de nos besoins, car elle est très ancienne et notre environnement a considérablement changé dans les dernières décennies.

Pensons à la pollution, aux trop nombreux produits chimiques ajoutés dans la nourriture, aux vaccins imposés dès la naissance, au stress de la vie trépidante des grandes villes, les micro-ondes qui nous traversent sans que nous puissions nous en protéger, notre sédentarité, les nouveaux virus, etc.

Comment une connaissance millénaire pourrait-elle s'adapter à tout cela ? Certains vous répondront qu'elle s'adapte très bien et s'adaptera toujours à tout, ce qui viendra au fil du développement de la société, mais je vous laisse juger par vous-même. Déjà des médecins l'ont « modernisée » et elle s'en porte que mieux.

Le point le plus important est que votre choix de soins soit basé tant sur l'harmonie intérieure que celle que vous affichez dans votre quotidien. Avec la médecine Âyurvédique vous tenez compte de ce qui entre en vous, que ce soit par les aliments ou les médecines, les pensées, le stress, etc. tout ce qui vous touche de près ou de loin, physiquement, mentalement, psychiquement, sera pris en compte pour élaborer un traitement adéquat.

Regardons encore une fois un très bref résumé des 5 grands éléments et leurs qualités fondamentales :

Éther (espace) = infiniment petit

Air = Légèreté, mobilité, rugosité

Feu = Chaleur, tranchant, liquidité, légèreté

Eau = Froid, douceur, tendresse, liquidité

Terre = Lourd, solide, stable

C'est un mélange partiel de chacune de ces qualités qui forme une situation différente pour chaque cas. Constamment en changement, on ne peut jamais considérer une situation comme fixée.

Peu importe vos croyances religieuses, peu importe vos origines, il y a quelque chose pour vous dans cette médecine. Tout un peuple s'est développé grâce à elle. Profitons de sa sagesse pour continuer à nous enrichir collectivement.

Sylvie Laflamme

Vous avez aimé ce que vous avez lu ?

Demandez à recevoir le livre entier. Il est disponible à l'adresse mentionnée au début de ce livre.

Âyurveda – Secret millénaire de médecine Indienne

© Sylvie Laflamme, Créatrices Web et Pretavendre.com

Distribution gratuite permise, reproduction ou modification interdite.