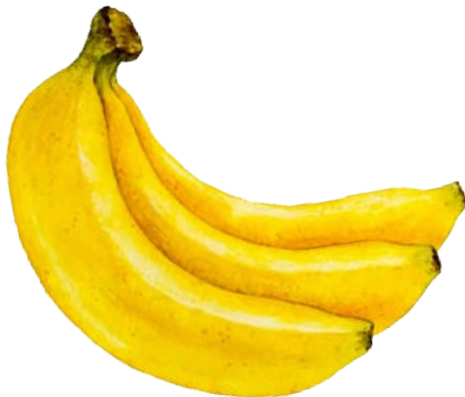




Les aliments incompatibles en ayurvéda

« Viruddha Ahara »



Par les aventures vertes de Sophie



Les associations incompatibles



Pour l'Ayurveda il existe un ensemble d'aliments et d'associations incompatibles résultants de mauvaises habitudes alimentaires et associations. Ces associations malencontreuses que nous pouvons réaliser en raisons de nos cultures culinaires, sont aussi responsables d'une recrudescence de maladies en occident.

Ces associations sont appelées «*Viruddha Anna* » en sanskrit qui signifie «régime incompatible ». Ces substances ont pour effet de vicier le métabolisme de nos tissus et de conduire à un état de déséquilibre et de maladie.

♥ Les effets des aliments *Viruddha Anna*

Est considéré comme aliment «*Viruddha Anna* », toute nourriture qui est incorrectement consommée (c'est-à-dire qui ne respecte pas les saisons, les heures de la journée où l'état de santé de la personne). Mais aussi toute nourriture qui est consommée dans une quantité non respectueuse de son terrain et qui n'a pas été préparé correctement.

Les textes ayurvédiques mentionnent le fait que consommer fréquemment des aliments incompatibles entraîne de nombreux troubles métaboliques, hormonaux et nerveux.

Les maladies générées par ce type d'aliments peuvent êtres :

- De l'impuissance, des fistules anales, de l'infertilité
- De la cécité
- Des maladies de peaux
- De la raideur musculaires
- De l'anémie, de l'indigestion, et des maladies de l'intestin
- De la fièvre, de la rhinite



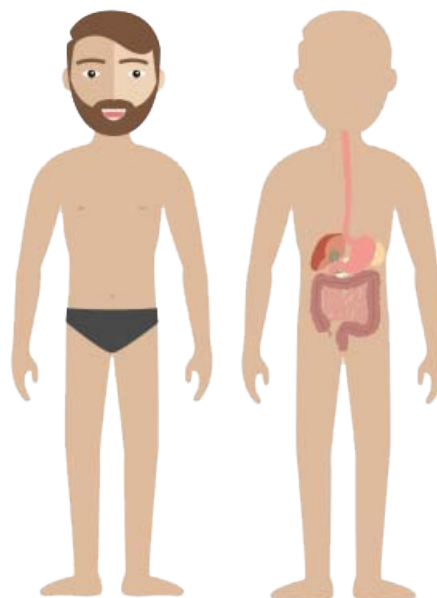


Les associations incompatibles



Il y a 7 tissus dans le corps :

- 1 - RASA (LIQUIDE NOURRICIER)
- 2- RAKTA (LE SANG)
- 3- MAMSA (LES MUSCLES)
- 4- MEDA (LA GRAISSE)
- 5-ASHTI (LES OS)
- 6-MAJJA (LA MOELLE)
- 7- SHUKRA (TISSUS REPRODUCTEUR



Chaque tissu que l'on appelle « dhātus » va être nourri l'un après l'autre grâce au bol alimentaire (c'est-à-dire la nourriture que l'on ingère). Les tissus vont prendre ce qui leur est essentiel par ordre de positionnement dans le corps :

Par exemple rasa est toujours le premier tissu à absorber les nutriments et Shukra le dernier tissu). Par ailleurs, de la qualité du tissu présent dépend celle de celui d'après, cela veut dire que chaque chaque dhātu sert de base à la production au dhātu suivant.

Ainsi les aliments Viruddha Anna peuvent provoquer de l'infertilité comme nous l'avons vu en page 2, cela veut dire que ces aliments ont un impact pouvant être négatif jusqu'aux derniers de tissus de notre organisme et nous fragiliser dans notre ensemble.

Ces incompatibilités alimentaires vont donc avoir un impact déséquilibrant sur notre système immunitaire, endocrinien, digestif, nerveux, circulatoire et reproducteur notamment.



Les associations incompatibles



♥ Exemples d'associations Viruddha Anna



Voici quelques exemples d'associations alimentaires qualifiées par l'Ayurvéda de néfastes pour l'organisme :

- ✓ **Poisson + lait** (association d'aliment à énergie froide et chaude - **Veerya Viruddha**)
- ✓ **Miel chauffé** (il s'agit d'un mauvais traitement de substance - **Sanskar Viruddha**) le miel est souvent la résultante d'un ensemble de fleurs (on ne contrôle pas les abeilles et souvent il y a plusieurs fleurs qui ont été butinées même lorsqu'il s'agit d'un miel spécifique). de ce fait les molécules deviennent instables à plus de 40° ce qui peut le rendre toxique
- ✓ **Miel et ghee de vache** mélangés dans des proportions égales. (Il s'agit d'une incompatibilité de dose- **Matra Viruddha**)
- ✓ **Prendre des aliments à saveurs piquante en été** (du piment par exemple) **et des substances froides en hiver** (de la salade) cela est une mauvaise utilisation des saisons - **Kala Viruddha**
- ✓ **Consommer de l'eau froide immédiatement après avoir bu une substance chaude** (du thé ou du café chaud) **Parihar Viruddha** (incompatibilité des contre-indications) -
- ✓ **Consommer du lait caillé en heure pitta. Prendre du sucré à la fin du repas ou prendre des aliments à saveurs astringentes par exemple au début du repas.** Il s'agit d'une incompatibilité d'ordre et de moment (**Krama Viruddha**)



Les associations incompatibles



✓ Consommer de l'eau froide immédiatement après avoir bu une substance chaude (du thé ou du café chaud par exemple) **Parihar Viruddha** – Il s'agit d'un non respect des contre-indications

Exemples de Parihar Viruddga

*Mélanger des aliments à potentiel froids et chauds (exemple mélanger de l'huile de coco à potentiel froid et de l'huile de sésame à potentiel chaud)

*Mélanger du cuit et du cru au cours d'un même repas

*Mélanger des aliments frais et anciens. Cela gorge d'humidité le repas et favorise les toxines en réduisant la force du feu digestif (toujours ajouter de l'huile et des épices si votre repas a été gardé au frigo plus de 1 jour



✓ Consommer du lait caillé en heure pitta. Prendre du sucré à la fin du repas ou prendre des aliments à saveurs astringentes par exemple au début du repas. Il s'agit d'une incompatibilité d'ordre et de moment (**Krama Viruddha**)



Les associations incompatibles



♥ Zoom sur les combinaisons incompatibles

✓ **Manger du lait avec de la banane.** Il s'agit d'une incompatibilité de combinaisons- Samyoga Viruddha. La banane a une énergie chaude (virya) alors que le lait a une énergie froide. Ainsi on assemble deux aliments à énergies contraires.

Par ailleurs la banane devient acide lorsqu'elle passe dans le côlon (c'est ce que l'on appelle «l'effet post-digestif»). Or lorsque le lait rencontre un aliment acide il se met à cailler instantanément et donc acidifie l'organisme et affaiblit notre feu digestif.

Il existe tout un ensemble de Samyoga Viruddga qu'il faudra éviter de consommer au même repas. Voici dans le tableau ci-après quelques exemples.

Exemples de Samyoga Viruddga

- * Lait et autres aliments (sel, poisson, yaourt, légumes, viande, fruits, café ...)
- * Lait et substance acide (pain , radis, ou agrumes par exemple)
- * Consommer du lait et du yaourt (créé de la fermentation)
- * Jus de Grenade et Jus de Pamplemousse ensemble (augmente l'effet de certains médicaments et bloque certaines enzymes digestives)
- * Viande & Miel



Les associations incompatibles



Exemples de Samyoga Viruddha

- * Lait et autres aliments (sel, poisson, yaourt, légumes, viande, fruits, café ...)
- * Lait et substances acides (pain , radis, ou agrumes par exemple)
- * Consommer du lait et du yaourt (cela crée de la fermentation)
- * Jus de Grenade et jus de Pamplemousse ensemble (ce mélange augmente l' effet de certains médicaments et bloque certaines enzymes digestives)
- * Viande & Miel ou viande et lait ou viande et graines germées
- * Tomates non mûres et alcool (elles contiennent de la solanine qui interagit avec l'alcool)
- * Œuf et fromage
- * Vin chaud ou vin et yaourt
- * Tomates non mûres et alcool (elles contiennent de la solanine qui interagit avec l'alcool)
- * Légumes verts et beurre ou lait
- * Thé vert ou thé noir et lait (le lait inhibe les catéchines du thé qui sont bonnes pour le cœur)



Pour toute demande de consultation ou de soins ayurvédiques , vous pouvez me contacter sur mon site internet :

<https://www.soinsvertsdesophie.com>

Mais aussi par ici

💛 Sophie.benabi@gmail.com

💛 06 70 17 18 90

Tous droits réservés © Sophie BENABI/ Les aventures vertes de sophie - décembre 2019

Retrouvez mes ebooks sur les 4 saisons et l'ayurveda sur mon site internet ou directement en cliquant sur l'image de l'ebook ci-dessous

