

# 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.



### 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.



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 030200  
EAN 3700876600454  
Référence boîte 030220  
EAN 3700876600638



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