



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