

सन्धि sandhi

Pré-ménopause

Sanskrit :

Sandhi = transition

Préparation :

Utiliser un sachet de Sandhi pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 8 à 10 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

Cassis*

– Drôme / Ardèche

Achillée millefeuille*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

Fenouil*

– Puy-de-Dôme

Vigne rouge*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

Gattilier*

– Maroc / Croatie

Angélique*

– Ardèche / Puy-de-Dôme / Drôme

Fumeterre*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

Houblon*

– Eure-et-Loir

Fenugrec*

– Occitanie

Cumin*

– Turquie

Gingembre*

– Indonésie

* : issu de l'agriculture certifiée biologique

Selon l'ayurveda :

Lors la pré-ménopause, la femme passe de l'âge Pitta à celui de Vāta. Combiné à l'arrêt progressif des règles, mouvement descendant d'évacuation de Vāta, cela pousse Vāta vers le haut du corps. Il peut alors croiser Pitta mélangé à Āma, l'entraîner dans la loge de Kapha (tête) et créer les bouffées de chaleurs.

Cette synergie de plantes tend à équilibrer Pitta dans sa loge et l'accorde à Vāta sous sa forme Vyāna. Le milieu extérieur, «bhāya mārga», reste ainsi libre d'Āma et permet « un passage de relais » entre Pitta et Vāta plus en douceur.

रस **Rasa (goût)** : astringente, amère et piquante de goût voir à l'arrière goût légèrement sucré.

गुण **Guṇa (qualité)** : légère.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : équilibrée (chaud/froid).

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.



Les effets de Sandhi :

Pendant la préménopause, les femmes réagissent différemment. Cette infusion est tout aussi efficace pour celles qui font de la rétention d'eau et prennent du poids que pour celles dont les tissus sont menacés par un assèchement général. Dans cette infusion le houblon (plante phytoestrogène) ou le gattilier permettent de réguler les taux d'œstrogènes et de progestérones.

Les écoulements de sang des cycles deviennent aussi plus épais et contiennent souvent des caillots lors de la pré-ménopause. Ainsi, les troubles de la circulation sont fréquents pendant cette période. La vigne rouge, combinées à l'action des feuilles de cassis active et fluidifie la circulation sanguine et ainsi permet de contrecarrer ces désagréments.

L'infusion Sandhi va aussi détoxiner le corps ce qui limitera l'impact d'Āma sur les bouffées de chaleur. Une fois la ménopause définitive, il faudra se tourner vers l'infusion Nava Vasanta pour équilibrer votre Vāta.



FR - BIO - 01
Agriculture UE /
non UE

Référence infusette 010500
EAN 3700876600171
Référence boîte 010520
EAN 3700876600539

Conseil du Vaidya :

Placez une bouillotte d'eau chaude sur votre abdomen. Evitez tous efforts physiques violents, intensifs ou d'endurance. En dehors des menstruations appliquez quotidiennement de l'huile de sésame chauffée sur votre corps. Prenez une pause pour vous ressourcer. Nettoyez votre corps durant les transition (âge, saison...) pour limiter l'impact d'Āma et de Mala (toxines) sur votre corps.



Golden Temple
8 rue de la Métallurgie
38420 Domène