

शोधन

shodhana

Détox

Shodhana est une synergie de plantes dépuratives pour un nettoyage profond des toxines et des déchets présents dans notre corps. En hiver, le corps fonctionne au ralenti et élimine peu de déchets. Il est donc indispensable d'effectuer une cure détox au printemps, idéalement pendant 21 jours.

Préparation :

Utiliser un sachet de Shodhana pour 200 ml d'eau bouillante.
Laisser infuser 10 à 12 minutes.
Boire une à trois tasses par jour.

Tilleul*

– France

Bardane*

– Pologne

Pissenlit*

– Pologne

Gingembre*

– Inde / Sri Lanka

Poivre long*

– Indonésie / Sri Lanka

Genévrier*

– Bulgarie / Pologne

Curcuma*

– Madagascar

Réglisse*

– Espagne

Macis*

– Madagascar / Sri Lanka

Cannelle casse*

– Inde / Indonésie / Vietnam

Angélique*

– Ardèche / Drôme / Puy-de-Dôme

Fenugrec*

– Occitanie

Gentiane*

– Puy-de-Dôme

* : issu de l'agriculture certifiée biologique

Selon l'Ayurveda:

Cette synergie est désobstruante de l'ensemble des canaux qui nous constitue. L'Āyurveda comme le Yoga considère l'humain comme un tas de canaux en devenir. Cette synergie de plantes nettoie ces canaux et les organes. Ce processus de nettoyage crée de la chaleur qui sera principalement composée de résidus (Mala) sous forme de déchets de nature Kapha et Pitta mélangés, ou pas, avec Āma. Le processus de purification va dans un premier temps faire murir les Doṣas puis les fluidifier en excitant leurs sécrétions dans les canaux pour enfin les évacuer et désobstruer le corps. Après plusieurs jours, le corps et l'esprit se rafraichissent.

रस **Rasa (goût)** : amère et piquante de goût et sucré en arrière goût.

गुण **Guṇa (qualité)** : pénétrante.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude.

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



Les effets de Shodhana :

Détox aide le corps à se nettoyer en profondeur, à expulser les déchets accumulés qui perturbent son bon fonctionnement et l'affaiblissent. Au travers de l'action de plantes comme le tilleul, le pissenlit et la bardane elle va remettre en circulation les toxines stockées dans les organes, tissus et doṣas, désobstruer les canaux, notamment d'évacuation et stimuler les émonctoires (foie, reins, peau..). Elle stimule aussi la digestion au travers du poivre et de l'angélique ce qui va permettre d'évacuer Āma (purée de nutriments non-digéré).

Les premiers jours d'une cure de détox, vous pouvez faire l'expérience d'une chaleur excessive. Au bout de quelques jours cet effet s'estompera. Si ce n'est pas le cas, votre corps est trop toxiné, il faut arrêter la cure et d'abord vous revitaliser. Si au contraire vous ressentez un refroidissement, alors vous êtes complètement detoxiné; vous pouvez arrêter la cure.

Sanskrit :

shodhana = détoxination



FR - BIO - 01
Agriculture UE / non UE

Référence infusette 020300
EAN 3700876600652
Référence boîte 010320
EAN 3700876600645

Conseil du Vaidya :

Le meilleur moment pour une détox est à la sortie de l'hiver et pendant les changements de saisons. Pendant une cure détox : reposez vous, évitez les plats trop gras, trop cuisinés ou réchauffés. Le repas du soir doit être prit tôt (18-19h) et sans protéines animales. Pratiquez une activité physique à jeun le matin comme la marche rapide puis massez vous le corps à l'huile chaude.



Golden Temple

8 rue de la Métallurgie
38420 Domène