

“

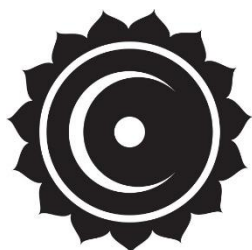
BEAUTÉ, RÉGÉNÉRATION ET LONGÉVITÉ

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



**AYURVEDA
REVOLUTION**

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 18-09-2022

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvéda Révolution*.



Introduction générale

Dans cet atelier, nous explorons les approches naturelles proposées en ayurvéda pour favoriser la beauté et le rajeunissement. L'une des huit branches de l'ayurvéda se nomme *rasayana*, ce qui signifie « circulation de l'essence », laquelle cherche à développer une santé optimale, une conscience pure et une vitalité rayonnante. Il est question ici des habitudes de vies et des plantes médicinales qui améliorent l'énergie vitale ainsi que de l'usage des huiles, vinaigres, exfoliants, masques et de maquillages naturels pour prendre soin de la peau et la mettre en valeur. Enfin, nous abordons quelques problématiques et déséquilibres courants qui portent parfois ombrage à notre beauté, ainsi que les méthodes simples, naturelles et efficaces pour y remédier.

Avis de non-responsabilité – décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques.

Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

Table des matières

1^{ère} partie : Principes ayurvédiques de base pour favoriser la beauté

1.1 Lexique/abréviations	6
1.2 <i>Ojas</i> , <i>tejas</i> et le rayonnement de la beauté	6
1.3 <i>Rasayana</i> , la régénération	7
1.4 Mode de vie <i>rasayana</i> selon les <i>doshas</i>	8
1.5 Exercices	10
1.5.1 Exercices de base	10
1.5.2 Exercices faciaux	10
1.6 Substances régénératrices	11
1.7 Alimentation	14
1.7.1 Éviter les incompatibilités alimentaires, <i>samyoga viruddha</i>	14
1.7.2 Bases de l'alimentation régénératrice	14
1.7.3 Les six saveurs et la beauté	16
1.8 Couleurs pour équilibrer les <i>doshas</i>	17
1.9 Pierres, gemmes et métaux bénéfiques pour chaque <i>dosha</i>	17
1.10 Quand le déséquilibre des <i>doshas</i> mine la beauté	18

2^e partie : Prendre soin du corps pour magnifier la beauté

2.1 Soins de la peau et solutions naturelles	19
2.2 Vinaigres médicinaux	20
2.3 Exfoliants et scrubs	21
2.4 Huiles végétales pour la peau	23
2.4.1 Oléation complète ou <i>abhyanga</i>	23
2.4.2 Huiles végétales selon les <i>doshas</i>	24
2.4.3 Liste comparatives des huiles et de leurs propriétés	25
2.4.4 Ghee lavé 100 fois	26
2.5 Les masques	27
2.6 Les huiles essentielles	27
2.7 Maquillages naturels	28
2.7.1 Rouge à lèvres à la betterave	28
2.7.2 Fard à joues en gel	28
2.8 Soigner les problématiques courantes de la peau	29
2.8.1 Acné	29
2.8.2 Cellulite	29
2.8.3 Couperose et acné rosacée	30
2.8.4 Rougeurs	30
2.8.5 Points noirs	31
2.8.6 Sécheresse vs peau grasse	31
2.8.7 Taches brunes, grains de beauté et points rubis	32
2.8.8 Varices et varicosités	32
2.8.9 Verrues	33

2.9 Soins aux cheveux	34
2.9.1 Causes de la perte des cheveux	34
2.9.2 Problèmes hormonaux et chutes de cheveux	34
2.9.3 Soigner ses cheveux par l'alimentation	35
2.9.4 Soigner ses cheveux par les plantes médicinales	35
2.10 Autres problématiques courantes et leurs solutions naturelles	36
2.10.1 Cernes	36
2.10.2 Émaciation	36
2.10.3 Fatigue	37
2.10.4 Odeurs corporelles	37
2.10.5 Œdème	38
2.10.6 Surplus de poids	38

3^e partie : Plantes médicinales spécifiques à la beauté et à la régénération

3.1 Plantes médicinales bénéfiques pour la beauté et la régénération	39
3.1.1 Plantes adaptogènes pour favoriser la vitalité	39
3.1.2 Plantes astringentes pour tonifier la peau	39
3.1.3 Plantes hépatiques pour désintoxiquer l'organisme	39
3.1.4 Plantes rubéfiantes pour améliorer le teint	39
3.1.5 Plantes toniques circulatoire pour améliorer de teint	39
3.1.6 Plantes toniques lymphatiques pour diminuer l'œdème	39
3.1.7 Plantes toniques oculaires pour améliorer la santé des yeux	40
3.1.8 Plantes toniques rénales pour diminuer l'œdème	40
3.2 Plantes médicinales principales pour la beauté et la régénération	40
3.2.1 Amla (<i>Emblica officinalis</i>)	40
3.2.2 Bhingaraj (<i>Eclipta alba</i>)	41
3.2.3 Bourrache (<i>Borago officinalis</i>)	42
3.2.4 Calendule (<i>Calendula officinalis</i>)	43
3.2.5 Camomille romaine (<i>Chamaemelum nobile</i>).....	44
3.2.6 Romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	45
3.3 Constituer un « kit » pour la régénération à la maison	46
3.4 Où trouver ces plantes par vous-mêmes ?	46
3.4.1 Cie/fabricants au Québec/Canada	46
3.4.2 Détaillants au Québec/Canada	47
3.4.3 Site Internet au Québec/Canada	47
3.4.4 Détaillants en France	47
3.4.5 Site Internet en France	47
Nos collaboratrices spéciales pour cet atelier	48
Bibliographie et webographie	49



1^{ère} partie : Principes ayurvédiques de base pour favoriser la beauté

1.1 Lexique/abréviations

c. à t. = cuillère à thé, à café

c. à s. = cuillère à soupe, à table

h.e. = huile essentielle

t. = tasse

g. = goutte

gr. = gramme

V, P ou K – = apaise *vata*, *pitta* ou *kapha*

V, P ou K + = aggrave *vata*, *pitta*, *kapha*,
en cas d'excès

1.2 Ojas, tejas et le rayonnement de la beauté

Le concept ayurvédique d'*ojas* est associé à la vitalité, à la fertilité et à la libido mais aussi à l'immunité ainsi qu'à la longévité. Tous ces aspects varient ensemble selon l'optimisation ou la dégradation des fonctions de l'organisme et des tissus qui le compose. On affirme aussi en ayurvéda que le cœur est le siège de *ojas*, tel une goutte de nectar déposé en son sein qui alimente notre volonté de vivre et notre résilience. *Para ojas* correspond à l'*ojas* qui réside dans le cœur alors qu'*apara ojas* circule dans tout l'organisme.

Respirer, manger et dormir, voilà les trois principales fonctions biologiques qui soutiennent la vie. Lorsque celles-ci fonctionnent harmonieusement, les tissus (*dhatu*s) sont bien nourris, dans l'ordre de priorité suivant, selon l'ayurvéda : le sang, les muscles et la peau, les corps gras, les os, la moelle et le système nerveux ainsi que les organes reproducteurs. En ayurvéda, on observe que lorsque tous ces *dhatu*s sont bien alimentés dans un organisme fonctionnel, alors l'énergie vitale, *ojas*, peut s'accroître et s'accumuler durablement.

Cette réserve d'énergie vitale possède également un rayonnement que l'on appelle *tejas* en sanskrit. *Tejas* est la radiance qui se manifeste par la brillance des yeux, de la peau, de l'aura qui se dégage des personnes et leur confère magnétisme et charisme. *Tejas* propage une luminosité radieuse qui exprime l'état de grâce ressenti par la personne.

L'énergie se nomme *prana* en sanskrit. Lorsqu'elle est stockée sous forme de réserve d'énergie vitale, elle prend le nom d'*ojas*. Cet état de plénitude dégage un éclat appelé *tejas*. Dans cette perspective, le *prana* est une forme subtile associée à *vata*, le mouvement. *Ojas* correspond ici à *kapha*, la préservation et enfin *tejas* est une forme raffinée de *pitta*, la transformation.

1.3 Rasayana, la régénération

Par la digestion, l'essence de la nourriture, appelée *rasa* en sanskrit, est assimilée pour nourrir les tissus, *dhatu*s. Lorsque le corps et l'esprit sont bien nourris et équilibrés, *ojas*, l'énergie vitale, s'accumule et se concentre dans le cœur, procurant bien être et santé. C'est précisément ce processus que la thérapie *rasayana* cherche à optimiser.

« Bonne et longue vie, mémoire efficace, grande intelligence, santé parfaite, jeunesse, couleur de peau éclatante, voix affirmée et magnanime, augmentation de la force physique, amélioration des perceptions sensorielles, perfection de l'élocution, prouesses sexuelles et radiance : tout ceci est obtenu par la thérapie rasayana. C'est le meilleur moyen de garder les dhatus [tissus] en excellente condition. » Ashtanga Hrdayam (1) Sutrasthana vol 1 - 39

Pour soigner *ojas*, il s'agit de tempérer les facteurs qui causent son épuisement d'une part, puis de nourrir convenablement l'organisme d'autre part, notamment par un programme régénérateur incluant un mode de vie optimal, des exercices adéquats, une alimentation exemplaire ainsi que des plantes médicinales régénératrices, dites *rasayana*.

- Petites portions de nourriture facile à digérer
- Réduire au maximum les sources de stress
- Miser sur la qualité plutôt que la quantité
- Éviter les grandes émotions
- Combiner les saveurs douces
- Pas d'exposition prolongée au soleil
- Éviter les saveurs prononcées
- Éviter les activités épuisantes
- Consommer herbes et épices carminatives
- Méditer, poursuivre une pratique spirituelle
- Vivre dans un climat froid
- Exercer une certaine retenue sexuelle

On observe que, dans certaines régions du monde, les gens vivent plus longtemps et avec moins de maladies qu'ailleurs. Ces endroits ont été catégorisées de « zones bleues » par Dan Buettner, où l'on constate effectivement la qualité de leur mode de vie et de leur alimentation.

Ojas est l'essence des sept *dhatu*s, les sept familles de tissus, ainsi que l'essence des perceptions subjectives formées par nos expériences sensorielles. Puisque le dernier *dhatu* est composé des tissus et fluides reproducteurs de l'organisme, un excès d'activité sexuelle tend à épuiser *ojas*. Les personnes de nature *kapha* sont plus résistantes à ce niveau alors que celles de nature principalement *vata* peuvent vite épuiser leurs réserves d'énergie. L'âge et la saison jouent aussi : on recommande de pratiquer moins d'activité sexuelle l'été alors que le métabolisme ralentit comparativement à l'hiver, lorsque le métabolisme fonctionne à son meilleur.

1.4 Mode de vie *rasayana* selon les *doshas*

L'ayurvéda préconise des habitudes de vie saines pour optimiser la santé et favoriser la régénération naturelle de l'organisme. La *dinacharya*, soit le régime quotidien, propose une série d'actions destinées à prendre soin du corps et de l'esprit. Il convient de choisir certains points ci-dessous, de les adapter, de changer l'ordre au besoin, pour que notre routine quotidienne convienne à nos capacités et nos besoins :

- Se lever à l'heure de *brahma muhurta*, soit 2 heures avant le levé du soleil, ce qui s'applique surtout aux latitudes tropicales où les journées sont plus égales en durée tout au long de l'année, ce point doit être ajusté aux latitudes proches des cercles polaires
- S'asperger les yeux et le visage d'eau froide pour éveiller les sens et activer la circulation du visage
- Se nettoyer la langue à l'aide d'un gratte-langue, se rincer la bouche et se gargariser, un rince-bouche naturel peut être fabriqué avec 1/2 c. à t. de thym et d'eucalyptus pour 1 t. d'eau bouillante, infusé 15 minutes et utilisé / conservé sur une période de 48h
- Pratiquer *gandoosha* pour la santé des gencives et des dents, une technique qui consiste à promener activement en bouche 2 c. à s. d'huile de sésame biologique, ou alternativement d'huile de coco, pendant 5 à 20 minutes avant de recracher le tout
- Se brosser les dents, idéalement avec une poudre de plantes, une branche de neem ou une racine aux saveurs amère, astringente et piquante
- À l'aide d'un pot *neti*, nettoyer les sinus avec de l'eau légèrement salée et inspirer une goutte d'huile dans chaque narine à la suite du processus
- Frotter les paumes l'une contre l'autre et les appliquer sur les yeux jusqu'à sentir la chaleur y rayonner, regarder les couleurs qui se manifestent, sentir la paix intérieure
- Boire une infusion avec une plante aromatique pour disperser les gaz accumulés, tel une décoction de basilic frais, 1 c. à t. pour 1 t. d'eau, bouillie 2 min. et infusée 10 min.
- Effectuer quelques exercices doux et des étirements
- Se baigner ou se doucher et exfolier la peau avec des substances légèrement antiseptiques (voir les exfoliants dans la 2^e section de ce document)
- Appliquer un peu d'huile végétale sur le corps (voir section sur les huiles)
- Appliquer du khol (aussi appelé collyrium ou anjana) à base de sulfate d'ammonium, pour soigner la santé des yeux à long terme, tout en soulignant le regard
- Brûler un peu d'encens, de sauge blanche ou d'écorce de cèdre et faire des méditations et prières matinales, pratiquer des exercices respiratoires