

20 règles ayurvédiques pour un bon Agni

Pour un bon fonctionnement d'Agni, notre feu digestif, selon l'Ayurveda

« Agni » en sanskrit définit la capacité digestive de chaque individu, alimentaire mais aussi relationnelle, émotionnelle etc. Un bon agni est garant d'une bonne vitalité, d'une bonne immunité car le lien entre notre capacité digestive et notre santé en général est essentiel et primordial !

C'est simple, en Ayurveda, on dit que l'homme a l'âge de son agni ! Il faut en prendre soin comme d'un bon feu de camp. L'alimenter en bon bois régulièrement et en quantité appropriée sous peine de le déséquilibrer, de créer ama, des toxines (aliments non-digérés qui stagnent dans le corps) et à la longue, risquer de développer des maladies.

1. Je ne mange que si la sensation de faim se fait sentir
2. Je pense à bien mâcher, la digestion commence dans la bouche où se trouvent déjà des enzymes digestives. En Ayurveda « on boit solide et on mange liquide ». Explication : on garde les liquides un peu en bouche avant de les avaler par petites gorgées, on fait comme si c'était de la nourriture solide, à la différence de la nourriture solide justement qu'on prendra soin de bien mâcher jusqu'à ce qu'elle soit réduite en purée... liquide ;) . Tout ce qui se passe dans la bouche contribue à soulager le travail de l'appareil digestif et réduit fatigue et désagréments liés à la digestion ! Qué bien !
3. Niveau quantité, je mange ½ solide, ¼ liquide et ¼ vide ! Cette légèreté, idéale pour le bon fonctionnement de notre estomac, nous évitera les inconforts liés à un repas chargé et une digestion lourde : fatigue, ballonnements, léthargie, etc. La fatigue est la première cause d'une mauvaise digestion.
4. Que mon assiette soit colorée, qu'elle soit équilibrée en goût et en saveurs (idéalement elle contiendra les six saveurs). Je pense à remercier, je suis dans la gratitude pour ce que cette assiette m'apporte et aussi pour toutes les personnes qui sont intervenues, cultivateurs, etc.
5. Si je bois au cours du repas, l'idéal est de boire un verre d'eau chaude, l'eau froide et a fortiori les glaçons perturbent la digestion (imaginez des glaçons qu'on jetterait sur un feu de camp).
6. J'évite les aliments raffinés, transformés, surgelés, en conserve... un excès de nourriture sans apport nutritionnel : par exemple le plat tout prêt que j'ai conservé deux jours au frigo et que je réchauffe au micro-ondes deux jours après ! No WAY ! Je consomme le plus souvent possible des aliments frais, bios, produits localement, de saison et cuisinés chaque jour !
7. Je cuis les aliments ensemble le plus souvent possible ce qui améliore leur aptitude à s'assembler entre eux.... Ils ont fait connaissance en quelque sorte ;)
8. J'attends d'avoir digéré mon repas avant d'ingérer autre chose. Min 4 heures.
9. Je ne me laisse pas distraire, je mange en pleine conscience en faisant intervenir tous mes sens ; dans un endroit calme, sans écran ni ordinateur, en bonne compagnie. La pleine conscience permet une assimilation et une digestion optimale. J'évite aussi de m'alimenter si je suis en colère ou sous le coup d'émotions fortes (tristesse, colère, dégoût, déprime....mauvaise digestion assurée ;) de manière générale toute distraction quelle qu'elle soit perturbe fortement la digestion.

10. J'évite de dîner trop tard, je prévois deux à trois heures entre mon dernier repas et l'heure du coucher.
11. Que mon déjeuner soit mon repas principal, là où le feu digestif est le plus fort, là où le soleil est le plus haut dans le ciel ! La digestion est calée sur le rythme du soleil... Pour cette raison j'évite de manger la nuit, le soleil est couché, mon feu digestif aussi !
12. L'Ayurveda conseille de ne pas multiplier les sources de protéines animales au cours d'un même repas. Ex : la quiche (œufs + lardons + fromage + crème ou lait) La digestion sera plus complexe. Les protéines animales se consomment avec des légumes verts et des céréales uniquement
13. Je consomme les fruits crus ½ heure avant le repas ou 2-3 heures après. Acidité et fermentation faisant mauvais ménage avec un repas. En revanche, ok pour les fruits cuits, surtout s' ils sont saupoudrés d'épices !
14. Je prends l'habitude d'intégrer dans mes repas : 1. Du bon gras (ghee, huiles bio) 2. Des épices et des aromates ; ce sont les deux choses les plus importantes pour faire fonctionner de façon optimale mon feu digestif. Les bons combustibles en quelque sorte !
15. Je mange en accord avec mon âge, mon activité physique et la saison en cours.
16. Je m'autorise un Deepana (= apéritif, pour booster la digestion en sanskrit) si j'ai besoin d'un coup de pouce pour digérer ou avant un repas copieux : une rondelle de gingembre saupoudrée d'une pointe de sel et d'un filet de citron ; ou bien je bois par petites gorgées de l'eau chaude ou une infusion de plantes au cours du repas en mâchant bien.
17. J'évite le cru et le cuit au cours du même repas, de même que les aliments ayant un potentiel, une température opposée. Ex: les fruits de mer, saveur salée et chauffante (feu + eau) avec de la crème fraîche, saveur douce sucrée, rafraîchissante (terre + eau).
18. Je fais attention au miel qui ne doit pas être chauffé (au-delà de 38°), sinon sa constitution change, il perd alors ses propriétés et devient toxique. J'attends que ma boisson chaude refroidisse avant d'en mettre ! Par ailleurs on ne le mélange pas en quantité égale avec le ghee.... jamais compris pourquoi... mais c'est dans les textes anciens.... Ils savaient les anciens !
19. Principales incompatibilités alimentaires selon l'Ayurveda: LES LÉGUMES : se mélangent avec tout sauf avec le lait, les noix, les fruits. LES CÉRÉALES : se mélangent avec tout sauf avec le lait et les fruits. FROMAGES ET YAOURTS : se marient avec les légumes et les céréales uniquement !
20. Dicton indien : la moitié des médicaments doit se trouver dans ma cuisine, l'autre moitié dans mon jardin.