



L'été, la saison Pitta

Plus claire, plus lumineuse et plus chaude, cette période est contrôlée, selon l'ayurvéda, par l'élément feu. D'après cet ancien système de santé, nous produisons une substance, appelée « Ojas », lorsque nous arrivons à préserver l'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit. « Ojas », qui se traduit par « élixir de vie », est l'énergie la plus puissante qui peut se manifester dans le corps humain. Il s'agit de l'élément eau transformé en un état plus subtil, la base de la vitalité, la force spirituelle et la capacité de concrétiser nos visions.

La nature de l'élément feu qui contrôle l'été, est de changer, de transformer et de chauffer. Nous ne pouvons pas changer la nature du feu, toutefois, notre choix est de profiter de cette transformation pour produire Ojas ou pour nuire à Ojas. Voilà quelques clés pour aller dans la direction de cette énergie puissante:

Diminuer Pitta! Comment?

Lors de cette saison, la convivialité, les grillades et les soirées entre amis sont au rendez-vous et les glaces au bord de l'eau, tentantes. Nous aimons profiter de chaque rayon de soleil. **Pitta mange trop et trop acide en été (tomates, sel, graisse)** ce qui augmente ainsi les troubles cardiovasculaires, circulatoires et veineux. Hémorroïdes et problèmes des jambes en sont également les conséquences, car l'acidité est augmentée ce qui perturbe le métabolisme.

Utiliser des hydrolats rafraîchissants durant l'été calme le jeu du feu, c'est-à-dire, ces eaux florales présentent des grandes vertus au niveau cardiovasculaires, digestifs et métaboliques. Ajouter une 1 cuillère à soupe dans la carafe d'eau que vous servez au repas, soit 1 cuillère à soupe dans le litre d'eau que vous consommez dans la journée ou bien 1 cuillère à café à la fin du repas dans une tasse d'eau chaude.



Equilibrer Agni le feu digestif en été

Agni peut être en hyperactivité durant la saison chaude ce qui amène des inflammations hépatiques, l'acidité, les allergies mais également des fringales et des excès de tout genre. Ce phénomène agit également au niveau émotionnel et les tempéraments Pitta (feu) deviennent plus irritables et susceptibles.

Pour les tempéraments de feu et les troubles cardiovasculaires :

- Les hydrolats de Rose, de Coriandre, de bois de Santal, de narde.
- Les tisamas Relax Pitta et Gambe (surtout indiqué pour les jambes lourdes, la cellulite et les stases veineuses) de Lakshmi
- Les huiles essentielles de cyprès, d'immortelle, de menthe poivrée, de genévrier, de cèdre de l'Atlas (bois), d'amyris, de patchouli, de narde et de bois de santal

Pour combattre les fringales et les inflammations hépatiques:

- Les hydrolats de Rose, de Coriandre et de Menthe poivrée.
- Tisama Depur de Lakshmi

En cas de transpiration excessive

Les hydrolats de Rose, de Coriandre, de sauge et de Menthe poivrée. *Ne pas utiliser la sauge en cas de cancer du sein, doubler la dose de coriandre. La sauge peut dérégler le système hormonal.*

En cas de maux de tête

Bien s'hydrater (boire beaucoup d'eau avec HA ou HE de Menthe poivrée).

En cas d'allergie, sensibilité de la peau

Là aussi, il est important d'apaiser Pitta (le feu).

Par voie interne :

Les hydrolats de coriandre et camomille bleue

Tisama DepurSkin et Brucior

Par voie externe :

Vaporiser un mélange d'hydrolats de camomille bleue et de coriandre sur l'irruption ainsi que l'eau solaire Sunveda pour apaiser et rafraîchir.

Utiliser les produits solaires naturels Sunveda pour protéger la peau.



☛ **Pour les soins du visage, on conseillera :**

- **La ligne Pitta**
- **Anti-Age**
- **IRIS**



Il est possible d'ajouter une goutte d'Huile Essentielle dans les crèmes et les masques, on peut conseiller la Rose, le Patchouli, **le Nard**, le Cyprès ou l'Encens. L'huile essentielle de Nard est la plus judicieuse surtout pour les peaux mûres et les tempéraments à feu.

En cas de couperose, ajouter 1 à 2 gouttes d'HE de Menthe poivrée et de Rose dans la crème de jour ou les masques.

En traitement à l'Institut, nous recommandons d'utiliser le masque IRIS.

☛ **Pour les troubles vasculaires:**

mauvaise circulation, jambes lourdes, hémorroïdes, veinules éclatées, tous ces problèmes s'accroissent en été. Lorsque le vent Vata souffle dans le feu Pitta, Pitta augmente ses pathologies. Elles augmentent aussi avec l'âge, car Vata augmente avec l'âge !

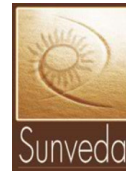
☛ **Traitements conseillés :**

(Crio Gamathi, Garshan, Tridosha ..)

La nouvelle ligne Crio Gamathi pour une sensation de fraîcheur et de vitalité (gel, crème, fluide, ampoule, ..) est idéale en été car elle a un effet bénéfique sur la circulation sanguine en général, aide à dormir pour les personnes qui ont les jambes lourdes et douloureuses (personnes toujours debout par exemple), drainante et stimulante.



La nouvelle ligne Crio Gamathi et le TISAMA Gambe, « miraculeux » pour conserver des jambes légères en toute occasion !



LA LIGNE SUN VEDA

POUR UN ETE EN TOUTE SECURITE



La ligne Sunveda :
des produits solaires,
pour un été sans
problèmes et adaptés à
chacun.

Sans oxyde de zinc

Huile bronzante (spray)

Crème solaire - basse protection - coef.8

Crème solaire - protection moyenne - coef.25

Crème solaire - haute protection - visage et corps coef. 40

Lait après soleil pour le corps

Lait après-soleil pour le visage

Prolongateur de bronzage, bain-douche

Eau solaire Rafraîchissante-Bronzante

Bon été à tous

Lydia Bosson, juillet 2010.