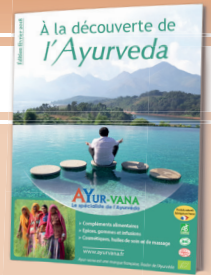


Les plantes ayurvédiques Conseils et utilisation



Quel est votre dosha, Vata, Pitta ou Kapha ?
(Vous le saurez en répondant au questionnaire de la documentation ou sur le site Ayur-vana)

	Articulations	Coeur et tension	Antioxydants	Hypoglycémiant	Mémoire	Anti-Cholestérol	Transit intestinal	Minceur	Défenses naturelles	Digestion	Sérénité	Tonique	Aphrodisiaques	Nutriments essentiels	Soin de la peau	
Aloe Vera (Jus) Bio Feuilles <i>Aloe vera, Kumari, Aloès*</i>										D						Équilibre les 3 doshas.
Amalaki Bio Fruits <i>Emblica Officinalis, Amalaki/Amla, Emblica Officinalis*</i>			A									T			P	Convient aux 3 doshas
Andraka Bio Racines <i>Zingiber officinale, Andraka, Gingembre*</i>			A							D		T	A			Augmente Vata et Kapha.
Andrographis Bio Feuilles <i>Andrographis paniculata, Kirata, Andrographis paniculata*</i>											D					Apaise Pitta et Kapha, augmente Vata.
Ashwagandha Bio Racines <i>Withania somnifera, Ashwagandha, Ashwagandha*</i>												S	T	A		Rééquilibre Vata et Kapha, augmente Pitta.
Bilva Bio Fruits <i>Aegle marmelos, Bael, Bilva*</i>								T								Equilibre les 3 doshas, particulièrement Kapha
Boswellia Bio Racines <i>Shallaki, Shallaki, Boswellia*</i>	A															Apaise Pitta et Kapha, augmente Vata
Brahmi Bio Feuilles <i>Bacopa Monnieri, Brahmi, Brahmi*</i>					M											Équilibre les 3 doshas
Centella Asiatica Bio Feuilles <i>Brahmi, Centella Asiatica*, Brahmi</i>					M							S				Équilibre les 3 doshas
Coleus Racines <i>Coleus Forskholii, Pashanbbedi, Coleus*</i>			C					M								Apaise Pitta et Kapha et équilibre Vata
Fenugrec Bio Graines <i>Trigonella Foenum-Graecum, Methi, Fenugrec*</i>						H				D						Calme Vata et Kapha, peut augmenter Pitta
Garcinia Enveloppe du fruit <i>Garcinia Cambogia, Clusiaceae*</i>								M								Equilibre Vata, Kapha, idéal pour Pitta
Guggul Résine <i>Commiphora Mukul, Guggulu, Commiphora Mukul*</i>							C									Stabilise Vata et Kapha sans irriter Pitta
Gymnema Sylvestris Bio Feuilles <i>Gymnema Sylvestre, Mehasringi, Gymnema Sylvestre*</i>						H		M								Apaise Kapha, neutre pour Pitta et Vata
Haridra Bio Racines <i>Curcuma longa, Haridra, Curcuma*</i>	A		A							D	D					Echauffant pour les 3 doshas
Moringa Bio Feuilles <i>Moringa oleifera, Moringa, Moringa*</i>												T		N		Apaise Pitta et Kapha, équilibre Vata
Mucuna Bio Graines <i>Mucuna Pruriens, Atmagupta, Mucune*</i>												S	A			Équilibre les 3 doshas
Neem Bio Feuilles <i>Azadiracta indica, Neem, Nimba*</i>	A					H										Équilibre Kapha et Pitta, augmente Vata
Shatavari Bio Racines <i>Asparagus racemosus, Shatavari, Asparagus racemosus*</i>												T	A			Équilibre Pitta et Vata, augmente Kapha.
Tamarin Bio Fruits <i>Tamarinus Indica*</i>								T								Rééquilibre les 3 doshas
Triphala Bio 3 baies <i>Amalaki, Bibhitaki, Haritaki</i>			A					T	M	D						Chacune des 3 baies apaise un dosha pour un équilibre parfait.
Tulsi Bio Feuilles <i>Ocimum Sanctum, Tulsi, Basilic sacré*</i>											D	S				Apaise les trois doshas

*Noms en latin, sanskrit, usuel