



# Quelques recettes du monde ayurvédique contre le rhume

21 JOURS DE MÉDITATION AVEC DEEPAK CHOPRA TM APPARTIENNENT AU DR. DEEPAK CHOPRA ET SONT PROTÉGÉS PAR LES DROITS D'AUTEUR (L.633/1941) DE LA LÉGISLATION EUROPÉENNE (DIRECTIVE 2001/29/CE) ET PAR LA LOI SUR LE COPYRIGHT. LEUR DIFFUSION OU UTILISATION ABUSIVE EST PASSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES.

@2022 HIPERFORMANCE - TOUS DROITS RÉSERVÉS



En tant qu'art de guérison holistique, l'Ayurveda vise avant tout à renforcer nos défenses grâce à un mode de vie équilibré.

La saison automnale et hivernale est considérée comme un défi particulier pour le système immunitaire physique et mental. L'augmentation de Vata et Kapha causée par l'augmentation du froid, du vent et de la lumière entraîne des rhumes tels que le rhume (Pratishyaya), la toux (Kasa) et même l'essoufflement (Shvasa).

Des sautes d'humeur, que nous appelons « blues de l'hiver », peuvent également survenir, et ce thé apaisant aide à les contrer.





## **Thé au gingembre et à la cannelle contre le rhume**

### ***Ingrédients:***

- 1 morceau de racine de gingembre
- 1 bâton de cannelle
- Miel ou éventuellement d'autres épices

Coupez le gingembre en petits morceaux ou râpez-le. Mettez le gingembre et le bâton de cannelle et dans une casserole et versez de l'eau bouillante sur le tout. Laisser infuser 10 minutes puis filtrer le tout.

Vous pouvez ajouter ces ingrédients supplémentaires selon vos goûts : du poivre noir, des clous de girofle et du miel et un oreiller bien chaud pour vous câliner un peu!



## **Golden Milk**

Le curcuma appartient à la famille du gingembre et est considéré comme l'une des épices et remèdes les plus importants de l'Ayurveda. En effet, le curcuma a un effet purifiant et anti-inflammatoire, renforce le système immunitaire et purifie le foie. En combinaison avec le poivre, l'effet du curcuma est multiplié. Un deuxième ingrédient important du Golden Milk est le gingembre. Le gingembre est un remède universel.

En effet, il a un effet détoxifiant et digestif, il stimule la circulation et renforce notre système immunitaire. D'autres épices importantes qui ne peuvent manquer dans le Golden Milk sont le poivre noir, la cannelle, la cardamome et la noix de muscade. Le Golden Milk est particulièrement bénéfique pour l'organisme pendant la saison froide.

**250 ml de lait (Lait Demeter) À noter: si vous êtes vegan, vous pouvez également préparer du lait ayurvédique avec du lait végétal, par exemple du lait d'amande.**

**½ cuillère à café de curcuma**

**¼ cuillère à café de cannelle**

**½ cuillère à café de gingembre frais râpé**

**¼ cuillère à café de cardamome**

**une pincée de poivre noir**

**une pincée de noix de muscade râpée**

**Sirop d'érable ou sirop d'agave pour sucrer, si besoin.**

## **Préparation du Golden Milk**

Versez le lait et les épices dans une casserole.

Portez le tout à ébullition et mélangez les épices au lait à l'aide d'un fouet.

Dès que le lait a atteint une brève ébullition, retirez-le du feu et versez-le dans une tasse.



omsara

21 JOURS DE MÉDITATION AVEC DEEPAK CHOPRA TM APPARTIENNENT AU DR. DEEPAK CHOPRA ET SONT PROTÉGÉS PAR LES DROITS D'AUTEUR (L.633/1941) DE LA LÉGISLATION EUROPÉENNE (DIRECTIVE 2001/29/CE) ET PAR LA LOI SUR LE COPYRIGHT. LEUR DIFFUSION OU UTILISATION ABUSIVE EST PASSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES.

@2022 HIPERFORMANCE - TOUS DROITS RÉSERVÉS