

JUIN 2013

QUALITÉ ET QUANTITÉ DE NOURRITURE

«Au-delà de l'équilibre alimentaire concernant les cinq éléments et les trois énergies fondamentales, nous devons tenir compte d'autres aspects importants de la culture alimentaire ayurvédique. Il convient d'accorder de l'importance non seulement au fait de consommer des aliments frais issus d'un environnement harmonieux, mais aussi de veiller à ce que la nourriture soit préparée avec amour, don de soi et un sens du Sattva.

Si par contre on fait la cuisine avec des sentiments de colère, de jalousie ou de vengeance, l'énergie Tamas, qui provient de ce type de sentiments, ne manquerait pas de venir se mettre sur le repas.»

«Il est tout aussi important d'utiliser des couverts adéquats et de toujours prendre ses repas détendu et dans une atmosphère agréable.»

Quand on prend un repas, il convient d'être détendu et calme, et de se détacher de ce que l'on vient de faire auparavant, quel que soit le type d'activité, et cela avant de commencer à manger.

Au moment de se mettre à table, vous pouvez faire une petite prière ou un exercice respiratoire. La personne qui s'est consacrée à la préparation du repas, et qui vient s'asseoir à table, est encore tout occupée à ce qu'elle vient de faire. Il est important qu'elle se prépare à présent à la dégustation du repas. Il suffit de faire cinq respirations profondes pour relaxer le corps et l'esprit, et par là même, l'estomac. Car un estomac tranquille est mieux à même d'accueillir et de digérer la nourriture.

Il est certainement inutile de préciser qu'il est très malsain de manger debout ou en marchant.

Certaines personnes se rendent malades simplement en mangeant trop et trop souvent.

L'estomac ne doit jamais être rempli plus qu'aux deux tiers de son volume, sa capacité d'absorption de nourriture ne devant jamais être pleinement utilisée.

Selon l'Ayurveda, les trois énergies fondamentales sont en effet utilisées pour la digestion, et il convient de leur accorder suffisamment de place. Dans un estomac complètement rempli, ces énergies sont expulsées et les troubles apparaissent alors.»

Source : Extrait du livre du Dr Vinod Verma, «La médecine ayurvédique au quotidien», éditions Médicis, 2004, p.42-43