



# आत्म atma

Le **Vaidya Lionel Narendra Das**, spécialiste en médecine ayurvédique diplômé de l'Université Ayurvédique du Gujarat, Inde, a élaboré nos infusions sur les principes de l'herboristerie Ayurvédique ou « *Dravya Guṇa* ». Ce sont des synergies de plantes qui ont chacune leur fonction, décrites dans les pages suivantes.

# Récupération sport

## रक्तपुष्प

Rakta Pushpa

**Souchet rond** (rhizome)

*Inde*

**Vétiver** (racine)

*Inde*

**Cannellier de Ceylan** (écorce)

*Madagascar / Sri Lanka*

**Coriandre** (fruit)

*France*

**Achillée Millefeuille**  
(fleur) *France*

**Alchémille commune**

(partie aérienne) *France*

**Chardon-Marie**

(parties aériennes) *France*

**Fenugrec** (graine)

*Inde / France*

**Réglisse** (racine)

*Inde / Espagne / Italie / Egypte*

**Girofle** (clou)

*Inde / Madagascar / Sri Lanka / Tanzanie*

**Poivre noir** (fruit)

*Sri Lanka / Inde / Madagascar*

**Cyprès** (huile essentielle)

*France / Espagne*



Rakta Pushpa purifie *Rakta Dhatu* (le sang) en évacuant l'excès de chaleur (*Pitta Dosha*) accumulé durant l'activité physique soutenue.

Cette infusion facilite la récupération après l'effort.

Elle est également détoxifiante par son action sur le foie.

Elle peut se boire chaude en hiver ou glacée en été.

Durant la saison chaude, vous pouvez en préparer une grande quantité à la fois, la laisser refroidir puis la mettre en bouteille au frigidaire.

# Paix du mental

## काल पुष्प

Kala Pushpa

**Galanga** (rhizome)

*Inde / Indonésie*

**Cannellier de Ceylan** (écorce)

*Madagascar / Sri Lanka*

**Gingembre** (rhizome)

*Indonésie*

**Fenugrec** (graine)

*Inde / France*

**Gattilier** (fruit)

*Maroc*

**Shatavari** (racine)

*Inde*

**Fenouil** (fruit)

*France*

**Curcuma** (rhizome)

*Indonésie / Madagascar / Inde*

**Noix de muscade** (arille)

*Inde / Madagascar*

**Carvi** (fruit)

*Allemagne / Autriche / Egypte*

**Aneth** (fruit)

*France*

**Mandarine verte**

(Huile essentielle du péricarpe) *Italie/ Brésil*



Kala Pushpa équilibre  
*Vata Dosha.*

Et, selon le *Hatha Yoga Pradipika*, un traité de Yoga du XVe siècle:  
«Là où *Vata* est instable, l'esprit est instable; là où *Vata* est stable, il rend l'esprit stable.»

En Sanskrit: « चले वाते चलं चित्तं नश्चिले नश्चिलं भवेत् »  
«*Chalé Vaaté, Chalam Chittam, Nischalé, Nischalam Bhavét*»

*Hatha Yoga Pradipika, 2/2.*

# Vitalité

## वीर्य

Virya

**Cannellier de Ceylan** (écorce)  
*Madagascar / Sri Lanka*

**Réglisse** (racine)  
*Inde / Espagne / Italie / Egypte*

**Amalaki** (fruit)  
*Sri Lanka / Inde*

**Cardamome verte** (fruit et cosse)  
*Inde / Guatemala*

**Ashwagandha** (racine)  
*Inde*

**Croix de Malte** (fruit)  
*Inde*

**Gingembre** (rhizome)  
*Indonésie*

**Citronnelle** (partie aérienne)  
*Inde / Egypte / Portugal / Paraguay*

**Noix de muscade** (arille)  
*Inde / Madagascar*

**Galanga** (rhizome)  
*Inde / Indonésie*

**Poivre long** (fruit)  
*Sri Lanka / Népal*

**Poivre noir** (fruit)  
*Sri Lanka / Inde / Madagascar*

**Gentiane** (racine)  
*France*

**Citronnelle** (huile essentielle)  
*Madagascar*

Virya est une synergie de plantes adaptogènes pour la vitalité qui régularise les trois *doshas*, protège *Agni* et stimule *Ojas*. Parmi ces plantes, certaines dites «*Rasāyana*», renforcent l'équilibre et la stabilité d'*Ojas* :

« l'essence des sept *dāthus* ». *Ojas* est une substance en garantissant l'intégrité corps-esprit qui nous protège et nous équilibre.



# Protecteur hivernal

## प्रमति

Pramati

**Basilic sacré Vana, Rama, Krishna**

(partie aérienne) *Inde*

**Hysope** (feuille et fleur)

*France*

**Cardamome noire** (fruit)

*Népal*

**Curcuma** (rhizome)

*Indonésie / Madagascar / Inde*

**Amalaki** (fruit)

*Sri Lanka / Inde*

**Gingembre** (rhizome)

*Indonésie*

**Réglisse** (racine)

*Inde / Espagne / Italie / Egypte*

**Ajowan** (fruit)

*Inde*

**Vibhitaki** (rhizome)

*Inde*

**Haritaki** (fruit)

*Inde*

**Noix de muscade** (arille)

*Inde / Madagascar*

**Poivre long** (fruit)

*Sri Lanka / Népal*

**Poivre noir** (fruit)

*Sri Lanka / Inde / Madagascar*



Pramati prévient les congestions hivernales. Cette infusion contrôle *Kapha* pour laisser libre *Vāta* dans ses mouvements. *Pitta* et à moindre mesure *Vāta* peuvent être rapidement aggravés si cette infusion est consommée en dehors de la saison d'hiver.

# Cinq épices

# आत्म चाय

Atma Chaï



**Cannelle** (écorce)  
*Madagascar / Sri Lanka*

**Gingembre** (rhizome)  
*Indonésie*

**Cardamome verte** (fruit et cosse)  
*Inde / Guatemala*

**Girofle** (clou)  
*Inde / Madagascar /  
Sri Lanka / Tanzanie*

**Poivre noir** (fruit)  
*Sri Lanka / Inde / Madagascar*

Faites bouillir un litre d'eau  
Ajoutez 2 cuillères à café d'Atma Chaï  
Laissez frémir pendant 15 minutes  
Filtrez l'ensemble  
Dégustez

# Transit

# द्रवता

Dravata

**Chicorée** (racine)

*France*

**Bourdain** (écorce)

*France*

**Fenouil** (fruit)

*France*

**Romarin** (partie aérienne)

*France*

**Amalaki** (fruit)

*Sri Lanka / Inde*

**Guimauve** (racine)

*Croatie*

**Haritaki** (fruit)

*Inde*

**Gingembre** (rhizome)

*Indonésie*

**Fumeterre** (partie aérienne)

*France*

**Poivre long** (fruit)

*Sri Lanka / Népal*



Dravata favorise le transit.  
Ce mélange diminue *Pitta* et régule  
*Vāta* dans sa forme *Apāna*.

# Digestion Chaude

## तीक्ष्ण पाक

Tikshna Paka

pour ceux qui ont l'intestin paresseux

**Gingembre** (rhizome)

*Indonésie*

**Marjolaine** (partie aérienne)

*France*

**Genévrier** (fruit)

*Hongrie*

**Aneth** (fruit)

*France*

**Angélique** (fruit)

*France*

**Cumin** (fruit)

*Turquie*

**Noix de muscade** (arille)

*Inde / Madagascar*

**Sarriette** (partie aérienne)

*France*

**Poivre long** (fruit)

*Sri Lanka / Népal*

**Poivre noir** (fruit)

*Sri Lanka / Inde / Madagascar*



Tikshnapaka favorise l'appétit et la digestion. Ce mélange diminue *Kapha* et *Vāta* tout en stimulant *Pitta dosha*. *Pitta dosha* est issu du paradigme de l'élément feu et eau. *Pitta* est le véhicule de *Agni* le feu digestif, responsable du métabolisme.



# Digestion froide

## हिम पाक

Hima Paka  
pour ceux qui ont l'intestin sensible

**Coriandre** (fruit)

*France*

**Amalaki** (fruit)

*Sri Lanka / Inde*

**Réglisse** (racine)

*Inde / Espagne / Italie / Egypte*

**Cardamome verte** (fruit et cosse)

*Inde / Guatemala*

**Fenouil** (fruit)

*France*

**Fumeterre** (partie aérienne)

*France*

**Girofle** (clou)

*Inde / Madagascar / Sri Lanka / Tanzanie*

**Gentiane** (rhizome)

*France*

**Saule** (écorce)

*France*



Hima Paka favorise l'appétit et la digestion des personnes sensibles. Ce mélange atténué les irritations (acidités etc...) et apaise la soif, il diminue *Pitta* tout en favorisant un feu digestif équilibré.

# Pour le matin

सूर्य

Surya



**Gingembre** (rhizome)

*Indonésie*

**Cardamome verte** (fruit et cosse)

*Inde / Guatemala*

**Galanga** (rhizome)

*Inde / Indonésie*

**Noix de muscade** (arille)

*Inde / Madagascar*

**Poivre noir** (fruit)

*Sri Lanka / Inde / Madagascar*

**Girofle** (clou)

*Inde / Madagascar / Sri Lanka / Tanzanie*

Infusion rayonnante de diverses saveurs épicées qui lui donnent une mise en bouche à la fois franche et sobre. Idéale comme réveil matin, pour dissoudre les mucosités (*Kapha Dosha*) accumulées pendant la nuit.

# Pour la journée

# दिव्य

Divya



**Cardamome verte** (fruit et cosse)

*Inde / Guatemala*

**Citron lyophilisé** (entier)

*Espagne / Italie*

**Gingembre** (rhizome)

*Indonésie*

**Hibiscus** (fleur)

*Burkina Faso*

**Poivre noir** (fruit)

*Sri Lanka / Inde / Madagascar*

Infusion fruitée et désaltérante  
pour des journées équilibrées et  
pétillantes !

Pour le soir

चन्द्र

Chandra

**Basilic sacré Vana**

(partie aérienne fleurie) *Inde*

**Angélique** (fruit)

*France*

**Sureau noir** (ombelle fleurie)

*France / Pologne*

**Noix de muscade** (arille)

*Inde / Madagascar*

**Camomille** (fleur)

*France*

**Lavande officinale** (fleur)

*France*

**Mandarine verte** (huile essentielle du péricarpe)

*Italie / Brésil*



Infusion fleurie et feuillue aux notes suaves pour une fin de journée bien méritée.

# Conception et début de grossesse

## योनि

Yoni

**Amalaki** (fruit)  
*Sri Lanka / Inde*

**Hydrocotyle d'Asie** (feuilles)  
*Sri Lanka*

**Gingembre** (rhizome)  
*Indonésie*

**Cardamome verte** (fruit et cosse)  
*Inde / Guatemala*

**Galanga** (rhizome)  
*Inde / Indonésie*

**Brahmi** (plante entière)  
*Sri Lanka / Népal*

**Aneth** (fruit)  
*France*

**Girofle** (clou)  
*Inde / Madagascar / Sri Lanka / Tanzanie*



Yoni contribue à la sérénité et l'équilibre de la femme désireuse d'avoir des enfants comme de la femme dans son début de grossesse. Cette infusion vise à corriger le mouvement de *Vāta* et la nature viciée de *Pitta dosha* dans la loge de *Kapha*. *Vāta* dans cette période de fécondation a tendance à « pousser vers le haut » (alors que son mouvement d'évacuation est naturellement « vers le bas »). De ce fait le *Pitta* plus ou moins en équilibre selon les femmes et ainsi situé dans sa loge à l'aplomb de celle de *Vāta*, est entraîné dans son mouvement ascendant sur le haut du corps qui est la loge physiologique de *Kapha*. *Kapha* se liquéfie alors sous la chaleur du *Pitta* et profite de ce mouvement ascendant causé par l'aggravation de *Vāta* pour indisposer la femme nouvellement enceinte dès son réveil.

# Fin de grossesse

## दौहृदय

Dauhridaya

**Basilic sacré Vana, Rama, Krishna**

(partie aérienne fleurie) *Inde*

**Citronnelle** (partie aérienne)

*Inde / Egypte / Portugal / Paraguay*

**Sureau noir** (ombelle fleurie)

*France / Pologne*

**Rose** (bouton de fleur)

*France*

**Lavande officinale** (fleur)

*France*

**Hibiscus** (fleur)

*Burkina Faso*

**Achillée millefeuille** (Sommité fleurie)

*France*

**Bruyère** (sommité fleurie)

*France*

**Mauve** (partie aérienne fleurie)

*France*

**Prêle** (partie aérienne)

*France*

**Framboisier** (feuille)

*France*

**Ortie** (partie aérienne)

*France*



Fondée sur les principes d'une branche de l'herboristerie Ayurvédique nommée *Pushpa Āyurveda* : « la science des fleurs », Dauhridaya favorise l'harmonie entre la mère et son enfant. Ce mélange équilibre les trois *Doshas*. Elle est de nature « *sattvique* ».

# Allaitement

## अदिति

Aditi

**Shatavari** (racine)

*Inde*

**Guimauve** (racine)

*France / Croatie*

**Fenouil** (fruit)

*France*

**Carvi** (fruit)

*Allemagne / Autriche / Egypte*

**Cardamome verte** (fruit et cosse)

*Inde / Guatemala*

**Angélique** (fruit)

*France*

**Fenugrec** (graine)

*Inde / France*

**Chardon béni** (partie aérienne)

*France*

**Réglisse** (racine)

*Inde / Espagne / Italie / Egypte*

**Gingembre** (rhizome)

*Indonésie*

**Poivre noir** (fruit)

*Sri Lanka / Inde / Madagascar*

**Poivre long** (fruit)

*Sri Lanka / Népal*



Aditi diminue *Pitta* et légèrement *Vāta* dans son action pour mieux équilibrer *Kapha*. *Kapha Dosh*a est le *dosha* qui soutient la lactation par le biais de son « véhicule » : *Rasa Dhātu*.

# Règles abondantes

## रक्तपुष्प

Rakta Pushpa

**Souchet rond** (rhizome)

*Inde*

**Vétiver** (racine)

*Inde*

**Cannellier de Ceylan** (écorce)

*Madagascar / Sri Lanka*

**Coriandre** (fruit)

*France*

**Achillée Millefeuille**  
(fleur) *France*

**Alchémille commune**

(partie aérienne) *France*

**Chardon-Marie**

(parties aériennes) *France*

**Fenugrec** (graine)

*Inde / France*

**Réglisse** (racine)

*Inde / Espagne / Italie / Egypte*

**Girofle** (clou)

*Inde / Madagascar / Sri Lanka / Tanzanie*

**Poivre noir** (fruit)

*Sri Lanka / Inde / Madagascar*

**Cyprès** (huile essentielle)

*France / Espagne*



Rakta Pushpa équilibre « les fleurs rouges » ou un cycle abondant et douloureux. Cette infusion atténue les désordres de nature *Pitta* en général tout en équilibrant les deux autres *doshas*.



# Règles faibles et irrégulières

## काल पुष्प

Kala Pushpa

**Galanga** (rhizome)

*Inde / Indonésie*

**Cannellier de Ceylan** (écorce)

*Madagascar / Sri Lanka*

**Gingembre** (rhizome)

*Indonésie*

**Fenugrec** (graine)

*Inde / France*

**Gattilier** (fruit)

*Maroc*

**Shatavari** (racine)

*Inde*

**Fenouil** (fruit)

*France*

**Curcuma** (rhizome)

*Indonésie / Madagascar / Inde*

**Noix de muscade** (arille)

*Inde / Madagascar*

**Carvi** (fruit)

*Allemagne / Autriche / Egypte*

**Aneth** (fruit)

*France*

**Mandarine verte**

(Huile essentielle du péricarpe) *Italie / Brésil*



Kala Pushpa équilibre les « fleurs noires » : un cycle féminin trop discret qui a perdu son rythme et pose problème. Cette formule contrôle *Vāta* en le régulant dans sa forme *Apāna*. *Apāna* est la manifestation de *Vata* « vers le bas » qui selon l'Ayurveda contrôle les menstruations, la défécation, l'urination etc. Cette tisane équilibre *Kapha dosha* et favorise l'expulsion de *Pitta* sous sa forme *Mala* (déchets).

# Pré-ménopause

## सन्धि

Sandhi

**Cassis** (feuille)

France

**Achillée millefeuille** (Sommité fleurie)

France

**Fenouil** (fruit)

France

**Vigne rouge** (feuille)

France

**Gattilier** (fruit)

Maroc

**Angélique** (fruit)

France

**Fumeterre** (partie aérienne)

France

**Houblon** (cône femelle)

France

**Fenugrec** (graine)

Inde / France

**Cumin** (fruit)

Turquie

**Gingembre** (rhizome)

Indonésie



Sandhi favorise la période de transition chez les femmes d'âge mûr. Cette synergie tend à équilibrer *Pitta* dans sa loge et l'accorde à *Vāta* sous sa forme *Vyāna*. Le milieu extérieur (*bhāya mārga*) reste ainsi libre d'*Āma* et permet « un passage de relais » entre *Pitta* et *Vāta* plus en douceur.

# Ménopause

# नव वसन्त

Nava Vasanta

**Shatavari** (racine)

*Inde*

**Vétiver** (racine)

*Inde*

**Hydrocotyle d'Asie** (feuille)

*Sri Lanka*

**Ashwagandha** (racine)

*Inde*

**Aubépine** (fleur et feuille)

*France*

**Sauge** (feuille)

*France*

**Brahmi** (plante entière)

*Sri Lanka / Népal*

**Poivre long** (fruit)

*Sri Lanka / Népal*

**Menthe verte** (huile essentielle partie aérienne)

*Inde / Maroc*

**Bergamote** (huile essentielle du péricarpe)

*Italie*



Nava Vasanta favorise le confort de la femme ménopausée.

Ce mélange corrige la mauvaise orientation de Vāta et l'équilibre sous sa forme

*Samāna* dans les différents centres énergétiques de

l'abdomen. Il équilibre *Pitta* franchement en dissociant

*Āma* de *Rasa* et *Rakta dhātu* tout en favorisant un feu digestif équilibré.

Des plantes dites *Rasāyana*, qui renforcent l'équilibre et la stabilité des *dhātus* (« tissus ») viennent renforcer cette synergie.

Notre enveloppe translucide,  
malgré son aspect «plastique» est



**100 % compostable**



grâce à sa composition à base de maïs et betterave.  
L'intérieur d'un compost montant en température,  
cette enveloppe se décompose à partir de 65°C.



**Golden Temple**  
6 bis rue de la Métallurgie  
38420 Domène

04.76.41.90.24  
**info@atma.bio**

**www.atma.bio**