



infusions ayurvédiques
élaborées par notre Vaidya Narendra Das
produites en France

FR - BIO - 01
Agriculture UE / non UE





Qui sommes-nous ?

C'est une longue histoire qui a commencé à la fin des années 80 quand nous vendions le Yogi Tea Original (il ne s'appelait pas encore Classic) au sein de l'association de kundalini yoga de Sisteron. Michèle, la trésorière, nous a rappelé qu'il n'est pas légal de faire du commerce au sein d'une association.

Ainsi, en 1994, j'ai proposé de créer une SARL avec le nom de Golden Temple France étant donné que le fabricant du Yogi Tea s'appelait Golden Temple. Les premières années de la société ont continué sur le mode du bénévolat : l'objectif était de faire connaître le Yogi Tea en le servant tous les week-ends pendant des événements spirituels tels que la venue de Sa Sainteté Le Dalaï Lama en France.

A partir de 2003, nous avons fait connaître le Yogi Tea aux sportifs de montagne.

En 2005, la société a commencé à gagner suffisamment d'argent pour créer son premier emploi. Avec le succès grandissant de Yogi Tea, tout est allé très vite et nous avons atteint la prospérité.

En 2006, un herboriste, diplômé de l'école d'herboristerie de Lyon et travaillant au magasin « Des Racines et des Herbes » à Grenoble, me téléphone pour avoir des conseils avant son départ en Inde pour des études de médecine ayurvédique pendant plusieurs années : je lui explique que c'est une autre planète et qu'il aura des surprises ... et nous restons en contact.

Dès son retour en France en octobre 2014, je lui propose immédiatement du travail. Mon ambition est de créer une gamme d'infusions réellement médicinales.

Narendra Das se met alors au travail et crée 16 infusions ayurvédiques.



Vaidya Narendra Das

Spécialiste en médecine ayurvédique diplômé de l'Université Ayurvédique du Gujarat, Inde.

Narendra Das, ou Lionel Poirot de son nom civil, a étudié et pratiqué en continu l'ayurvéda à « la Gujarat Ayurved University » pendant six années.

Sa formation universitaire suit le cursus de formation des médecins ayurvédique indiens ou « Vaidya* ». La formation est délivrée en anglais et en sanskrit.

Narendra Das a étudié les textes médicaux classiques de l'Ayurvéda, étudié sa philosophie, son histoire et les huit spécialités que compte cet art de vivre. Il a pratiqué dans les deux hôpitaux ayurvédiques que compte la ville de Jamnagar pendant plusieurs années. En complément de ses années universitaires, il a perfectionné ses connaissances pratiques auprès de tradipraticiens du Sud de l'Inde. Il a pu ainsi étudier entre autres la science du Nādi Pariksha (pouls) tel que l'enseigne le Lada Vidya. Le Lada Vidya est une forme d'Ayurvéda encore pratiquée par de rares médecins traditionnels nomades de lignée Siddhar dans le sud de l'Inde. En contact étroit avec ses maitres, il continue à se former d'une manière traditionnelle en consultant à leurs côtés dans le Kerala.

*Vaidya: "Praticien traditionnel "en Ayurvéda.

Concentration

बुद्धि

Buddhi

Brahmi

Sri Lanka / Népal

Macis

Inde / Madagascar

Cannelle casse

*Madagascar /
Sri Lanka*

Basilic sacré Rama

Inde

Angélique France

Ginko France

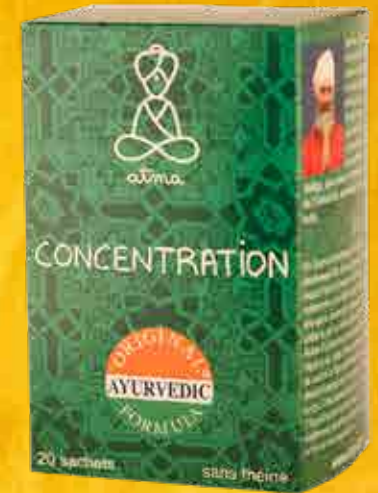
Sauge France

Saule France

Poivre noir Sri Lanka /

Inde / Madagascar

Mélèze France



réf. 050120

EAN 3700876600867

En Āyurveda la force du mental est étroitement liée à la pureté du corps dans lequel l'esprit rayonne. Les réseaux, notamment des nāḍī et des śrotas doivent être sans obstruction majeure. L'Āyurveda utilise aussi un code éthique que l'on appelle Ācāra Rasāyana qui correspond aux Yamā et Niyama du Yoga. Ce code éthique permet de se mettre à l'abri de toutes éventualités déstabilisantes pour le mental et donc du corps. C'est alors dans cette condition d'équilibre que la personne est capable de réellement bénéficier des plantes qui vont renforcer la concentration.

Paix du mental मनो शान्ति

Mano Shanti

Galanga Inde / Indonésie

Cannellier de Ceylan
Madagascar / Sri Lanka

Fenugrec Inde / France

Gatillier Maroc

Ashwagandha Inde

Gingembre Indonésie

Curcuma Indonésie /
Madagascar / Inde

Fenouil France

Macis
Inde / Madagascar

Aneth France

Carvi Allemagne / Autriche /
Egypte

Poivre long
Sri Lanka / Népal

Mandarine verte
Italie/ Brésil



réf. 050020
EAN 3700876600621

Mano Shanti 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 चतितं नश्चले
नश्चलं भवेत् »

«Chalé Vaaté, Chalam Chittam,
Nischalé, Nischalam Bhavét»

Hatha Yoga Pradipika, 2/2.

Récupération sport

मांस शोधन

Mamsa Shodhana

Souchet rond *Inde*

Vétiver *Inde*

Gingembre *Indonésie*

Cannellier de Ceylan

Madagascar / Sri Lanka

Coriandre *France*

Chardon-Marie

France

Achillée Millefeuille

France

Alchémille commune

France

Fenugrec

Inde / France

Réglisse *Inde / Espagne /*

Italie / Egypte

Girofle *Inde / Madagascar /*

Sri Lanka / Tanzanie

Cyprès

France/ Espagne



réf. 030220

EAN 3700876600638

Mamsa Shodhana est une synergie de plantes qui 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 et la conserver au frigidaire. Sanskrit : Mamsa = muscle, Shodhana = detox

Vitalité वीर्य

Virya

Cannellier de Ceylan

Madagascar / Sri Lanka

Réglisse *Inde /*

Espagne / Italie / Egypte

Amalaki *Sri Lanka / Inde*

Cardamome verte *Inde /*

Guatemala

Ashwagandha *Inde*

Croix de Malte *Inde*

Gingembre *Indonésie*

Citronnelle *Inde / Egypte /*

Portugal / Paraguay

Noix de muscade

Inde / Madagascar

Galanga

Inde / Indonésie

Poivre long

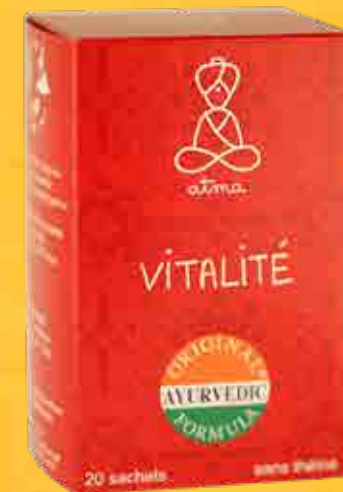
Sri Lanka / Népal

Poivre noir

Sri Lanka / Inde / Madagascar

Gentiane *France*

Citronnelle *Madagascar*



réf. 030020

EAN 3700876600584

Virya , « énergie », 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. De plus Virya stimule la digestion au travers du Trikatu (gingembre, poivre long, poivre noir). Cela vous permet de mieux assimiler votre bol alimentaire et l'infusion en elle-même.

Protecteur hivernal

प्रमति

Pramati

Hysope

France

Cardamome noire

Népal

**Basilic sacré Vana, Rama,
Krishna** *Inde*

Curcuma *Indonésie /
Madagascar / Inde*

Amalaki *Sri Lanka / Inde*

Gingembre *Indonésie*

Réglisse *Inde / Espagne /
Italie / Egypte*

Vibhitaki *Inde*

Haritaki *Inde*

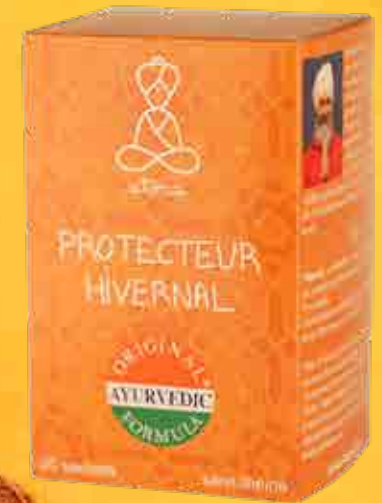
Noix de muscade *Inde /
Madagascar*

Poivre long *Sri Lanka /
Népal*

Poivre noir *Sri Lanka / Inde /
Madagascar*

Ajowan *Inde*

Citronnelle *Inde*



réf. 030120

EAN 3700876600577

Pramati,
« protection »,
est une synergie
de plantes qui
prévient les
congestions hivernales.

Cette infusion
contrôle Kapha pour
laisser libre Vāta
dans ses
mouvements. Pitta, et dans une
moindre mesure Vāta, peuvent être
rapidement aggravés si cette infusion est
consommée en dehors de l'hiver. Cette infusion
a une action préventive pour préparer un terrain.
Ainsi, elle doit être consommée dès les premiers froids
de l'automne.

Détox

शोधन

Shodhana

Tilleul *France*

Bardane *Pologne*

Pissenlit *Pologne*

Gingembre *Sri Lanka / Indonésie*

Poivre long *Sri Lanka / Népal*

Genévrier *Pologne*

Curcuma *Indonésie /
Madagascar / Inde*

Réglisse *Inde / Espagne / Italie /
Egypte*

Noix de muscade *Inde /
Madagascar*

Cannelle casse *Madagascar
/ Sri Lanka*

Angélique *France*

Fenugrec *Inde / France*

Gentiane *France*



réf. 020320
EAN 3700876600645

L'Āyurveda comme le Yoga considère l'humain comme un tas de canaux en devenir. Cette composition peut vous faire expérimenter beaucoup de chaleur lors du processus de nettoyage car cette chaleur sera principalement composée de résidus (Mala) sous forme de déchets de nature Kapha et Pitta mélangés, ou pas, avec Āma. Le processus de purification va dans un premier temps faire murir les Doṣa puis les fluidifier en excitant leurs sécrétion dans les canaux pour enfin les évacuer et désobstruer le corps. Après plusieurs jours, le corps et l'esprit se rafraichissent.

Transit द्रवता

Dravata

Chicorée France
Bourdaine France
Fenouil France
Romarin France
Amalaki Sri Lanka / Inde
Guimauve Croatie
Haritaki Inde
Gingembre Indonésie
Fumeterre France
Poivre long Sri Lanka / Népal



réf. 020220
EAN 3700876600508

Selon l'Ayurveda, une bonne santé va de paire avec une bonne hygiène intestinale. Le transit n'est que le reflet de cet équilibre. Dravata, « fluidité », est une synergie de plantes qui traite les deux types de constipation :

- excès de Vata (air et ether).
- Āma qui est produit depuis l'estomac et le duodenum. C'est un liquide lourd qui augmente l'acidité et obstrue. C'est l'indigestion avec accumulation de toxines. Dravata diminue Pitta et régule Vāta dans sa forme Apāna.

Digestion

तीक्ष्ण पाक

Tikshna Paka
augmente agni

Gingembre *Indonésie*
Marjolaine *France*
Genévrier *Hongrie*
Aneth *France*
Angélique *France*
Cumin *Turquie*
Noix de muscade *Inde /
Madagascar*
Sarriette *France*
Poivre long *Sri Lanka /
Népal*
Poivre noir *Sri Lanka / Inde /
Madagascar*



réf. 020020
EAN 3700876600485

Tikshna Paka est
une synergie de plantes
qui favorise 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. L'Ayurveda considère Agni comme
garant d'un bon fonctionnement du système digestif. Tikshna Paka est prise
après les repas pour favoriser un feu digestif trop faible.
Sanskrit : Tikshna = chaud, Paka = transformation

Intestin sensible

हिम पाक

Hima Paka
pour ceux qui ont l'intestin sensible

Coriandre France

Amalaki Sri Lanka / Inde

Réglisse Inde / Espagne / Italie /
Egypte

Cardamome verte Inde/ Guatemala

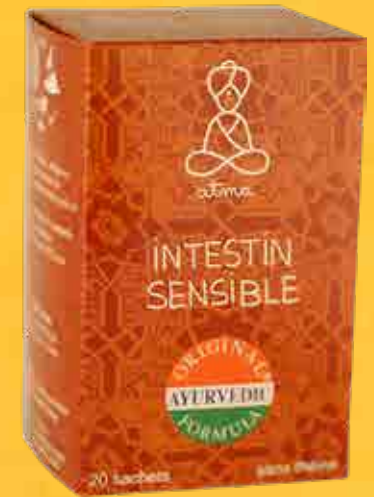
Fenouil France

Fumeterre France

Girofle Inde / Madagascar / Sri Lanka /
Tanzanie

Gentiane France

Saule France



réf. 020120
EAN 3700876600492

Hima Paka est une
synergie de plantes qui
favorise l'appétit et la
digestion des personnes
dont l'intestin est sensible.

Ce mélange atténue les
irritations intestinales telles que
les acidités et apaise la soif.

Il diminue Pitta tout en
favorisant un feu digestif
équilibré. Ainsi il est apéritif.

Le mieux est de prendre Hima Paka
avant les repas, alors que

Tikshna Paka est à prendre après
les repas pour favoriser un feu digestif trop faible.

Sanskrit : Hima = neige, Paka = transformation

Conception et début de grossesse

योनि

Yoni



réf. 010220
EAN 3700876600515

Amalaki *Sri Lanka / Inde*

Hydrocotyle d'Asie
Sri Lanka

Gingembre *Indonésie*

Cardamome verte *Inde / Guatemala*

Galanga *Inde / Indonésie*

Brahmi *Sri Lanka / Népal*

Aneth *France*

Girofle *Inde / Madagascar / Sri Lanka / Tanzanie*

Grâce l'amalaki, Yoni nourrit les tissus et favorise la digestion afin d'améliorer la constitution du tissu reproducteur et ainsi la fertilité chez l'homme et la femme.

Pendant la grossesse Yoni participe au développement du fœtus grâce à des plantes comme le bramhi ou l'Hydrocotyle d'Asie. La girofle, l'aneth, le galanga et l'amalaki soutiennent la digestion et le transit perturbé par l'augmentation du taux de progestérone liée au début de la grossesse. Yoni redonne la tonicité perdu de la membrane intestinale et du sphincter œsophagien à la jonction de l'estomac et de l'œsophage. Cela empêche que les sécrétions gastriques stagnent avec les aliments et réduit les nausées, vomissement, la salivation ainsi que la constipation.

Après 120 jours de grossesse

दौहृदय

Dauhridaya

Citronnelle Inde / Egypte / Portugal / Paraguay

Sureau noir France / Pologne

Rose France

Lavande officinale France

Basilic sacré Vana, Rama, Krishna Inde

Hibiscus Burkina Faso

Achillée millefeuille France

Bruyère France

Mauve France

Prêle France

Ortie France

Framboisier France



réf. 010320
EAN 3700876600522

Dauhridaya veut dire « celle qui a deux coeurs », le sien et celui de son enfant. Après quelques mois de grossesse, la femme enceinte commence à avoir des envies qu'elle n'avait pas auparavant.

En fait, elle doit aussi gérer les envies de l'enfant qui vient de s'incarner en elle.

Dauhridaya est une synergie de plantes qui favorise l'harmonie entre la mère et son enfant. Ce mélange équilibre les trois Doshas. Elle est de nature

« sattvique ». Etant neutre sur Vatta, Pita et Kapha, elle peut être bue par tout le monde.

Allaitement आदिति

Aditi

Shatavari Inde

Guimauve France / Croatie

Fenouil France

**Carvi Allemagne /
Autriche / Egypte**

**Cardamome verte Inde /
Guatemala**

Angélique France

Fenugrec Inde / France

Chardon béni France

**Réglisse Inde / Espagne / Italie /
Egypte**

Gingembre Indonésie

Poivre noir Sri Lanka / Inde / Madagascar

Poivre long Sri Lanka / Népal



réf. 010420
EAN 3700876600478

Aditi,
« mère des
dieux »,
est une
synergie de
plantes qui
favorise
l'allaitement.

Cette infusion est
principalement sucrée
et astringente de goût
(Rasa) et légèrement amère
en arrière goût (Anurasa),
onctueuse et légère en
qualité (Guṇa), froide de
potentiel (Vīrya), de nature
sucrée après métabolisation

(Vipāka). Elle diminue Pitta et légèrement Vāta dans son action pour
mieux équilibrer Kapha. Kapha Dosha est le dosha qui soutient la
lactation par le biais de son « véhicule » Rasa Dhātu.

Règles abondantes

रक्तपुष्प

Rakta Pushpa

Souchet rond *Inde*

Vétiver *Inde*

Cannellier de Ceylan
Madagascar / Sri Lanka

Coriandre *France*

Achillée Millefeuille
France

Alchémille commune
France

Chardon-Marie
France

Fenugrec
Inde / France

Réglisse *Inde / Espagne /
Italie / Egypte*

Girofle *Inde / Madagascar /
Sri Lanka / Tanzanie*

Poivre noir *Sri Lanka /
Inde / Madagascar*

Cyprès
France/ Espagne



réf. 010120
EAN 3700876600553

Rakta Pushpa est une synergie de plantes qui équilibre « les fleurs rouges » ou un cycle trop abondant. Ces plantes sont principalement : sucrées, amères et piquantes de goût (Rasa) ; sèches, légères de qualité (Guṇa) ; froides de potentiel (Vīrya) ; de nature piquante après métabolisation (Vipāka).

Cette infusion atténue les désordres de nature Pitta en général tout en équilibrant les deux autres doshas. Elle doit être consommée sur une longue période, pas seulement au moment des règles. Sanskrit : Rakta = rouge, Pushpa = fleurs

Règles irrégulières

काल पुष्प

Kala Pushpa

Galanga Inde / Indonésie

Cannellier de Ceylan
Madagascar / Sri Lanka

Gingembre Indonésie

Fenugrec Inde / France

Gattilier Maroc

Shatavari Inde

Fenouil France

Curcuma Indonésie /
Madagascar / Inde

Noix de muscade
Inde / Madagascar

Carvi Allemagne / Autriche /
Egypte

Aneth France

Mandarine verte
Italie/ Brésil



réf. 010020
EAN 3700876600560

Kala Pushpa est une synergie de plantes qui équilibre les « fleurs noires », c'est-à-dire un cycle féminin trop discret qui a perdu son rythme. Elle doit être consommée sur une longue période, pas seulement au moment des règles. 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 notamment les menstruations, la défécation et l'urination. Cette tisane équilibre aussi Kapha dosha et favorise l'expulsion de Pitta sous sa forme Mala (déchets).

Sanskrit : Kala = noir, Pushpa = fleurs

Pré-ménopause

सन्धि

Sandhi

Cassis *France*

Achillée millefeuille *France*

Fenouil *France*

Vigne rouge *France*

Gattilier *Maroc*

Angélique *France*

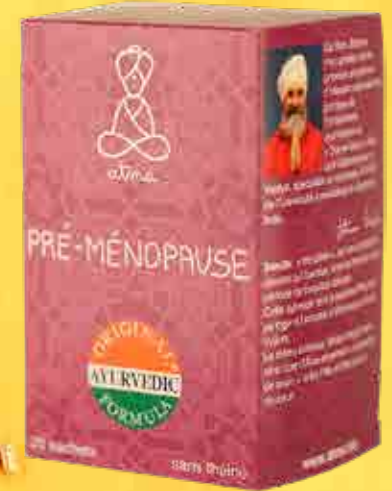
Fumeterre *France*

Houblon *France*

Fenugrec *Inde / France*

Gingembre *Indonésie*

Cumin *Turquie*



réf. 010520
EAN 3700876600539

Sandhi,
« transition »,
est une synergie
de plantes qui
favorise, chez les
femmes, cette
période de transition délicate. 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 Inde

Vétiver Inde

Hydrocotyle d'Asie

Sri Lanka

Angélique France

Ashwagandha

Inde

Aubépine

France

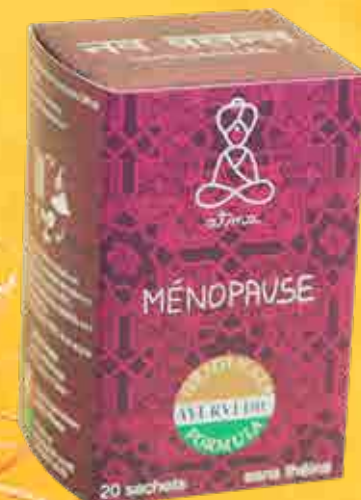
Sauge France

Brahmi Sri Lanka / Népal

Poivre long Sri Lanka / Népal

Menthe verte Inde / Maroc

Bergamote Italie



réf. 010620

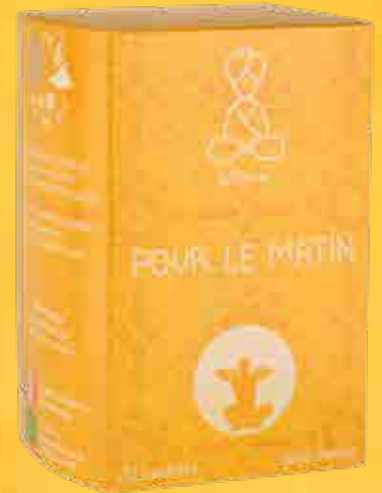
EAN 3700876600546

L'arrêt des règles perturbe Vata et Pitta. Cela permet d'évacuer les doshas en excès (des règles abondantes évacue un excès de Pitta). L'arrêt des règles va exciter Vata qui va du coup remonter au niveau de Agni et perturber Samana Vayu (la partie de Vata qui aide à la digestion). Le dérèglement de Vata excite alors Pitta et l'association des deux, combinée à Ama, crée les bouffées de chaleurs (comme l'action du vent sur des braises). Nava Vasanta cherche donc à contrôler l'excès de Vata sous sa forme Samana afin de calmer Pitta et d'éviter les bouffées de chaleur.

Pour le matin

सूर्य

Surya



réf. 040020
EAN 3700876600591

Gingembre *Indonésie*

Cardamome verte *Inde / Guatemala*

Galanga *Inde / Indonésie*

Noix de muscade *Inde / Madagascar*

Poivre noir *Sri Lanka / Inde / Madagascar*

Girofle *Inde / Madagascar / Sri Lanka / Tanzanie*

Nous avons élaboré cette infusion Surya, « le soleil », pour vous procurer un goût chaud et épicé qui vous réveille le matin. A la différence de nos autres infusions élaborées par notre Vaidya, cette infusion Surya n'est pas une formule ayurvédique. Vous trouverez dans notre gamme estampillée du logo «Ayurvedic Original Formula» des infusions que nous avons élaborées en respectant les règles de l'herboristerie ayurvédique, appelée « Dravya Guṇa ».

Pour la journée

दिव्य

Divya



réf. 040120
EAN 3700876600614

Cardamome verte Inde /
Guatemala

Citron lyophilisé Espagne / Italie

Gingembre Indonésie

Hibiscus Burkina Faso

Poivre noir Sri Lanka / Inde / Madagascar

Nous avons élaboré cette infusion Divya, « qui est parfaitement fait », pour vous apporter un goût à la fois frais et acidulé que vous pouvez boire à tout moment de la journée. A la différence de nos autres

infusions élaborées par notre Vaidya, cette infusion Divya n'est pas une formule ayurvédique. Vous trouverez dans notre gamme estampillée du logo «Ayurvedic Original Formula» des infusions que nous avons élaborées en respectant les règles de l'herboristerie ayurvédique, appelée « Dravya Guṇa ».

Pour le soir चन्द्र

Chandra

Basilic sacré Vana Inde

Angélique France

Sureau noir France / Pologne

Noix de muscade Inde / Madagascar

Camomille France

Lavande officinale France

Mandarine verte Italie / Brésil



réf. 040220
EAN 3700876600607

Nous avons élaboré cette infusion Chandra, « la lune », avec des plantes permettant de bien préparer sa nuit. A la différence de nos autres infusions élaborées par notre Vaidya, cette infusion Chandra n'est pas une formule ayurvédique. Vous trouverez dans notre gamme estampillée du logo «Ayurvedic Original Formula» des infusions que nous avons élaborées en respectant les règles de l'herboristerie ayurvédique, appelée « Dravya Guṇa ».

Cinq épices

आत्म चाय

Atma Chai



En boîte métallique de 250gr
réf. 040330
EAN 3700876600898

En vrac pour les silos
sac de 3 kilos
réf. 040340
EAN 3700876643406

Cannelle

Madagascar / Sri Lanka

Gingembre *Indonésie*

Cardamome verte *Inde /
Guatemala*

Girofle *Inde / Madagascar /
Sri Lanka / Tanzanie*

Poivre noir *Sri Lanka / Inde /
Madagascar*

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



Producteur



Golden Temple
8 rue de la Métallurgie
38420 Domène

04.76.41.90.24
info@atma.bio

Notre enveloppe translucide,
malgré son aspect «plastique» est



100 % compostable

www.atma.bio