

अदिति aditi

Allaitement

Sanskrit :

Aditi = lait, abondance,
mère des dieux

Préparation :

Utiliser un sachet d'Aditi pour 200 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 8 à 10 minutes. Boire une à quatre tasses par jour. Peut-être consommé tout au long de la période d'allaitement.

Shatavari *

– Inde

Guimauve *

– Hongrie

Fenouil *

– Puy-de-Dôme

Carvi *

– Allemagne

Cardamome verte*

– Guatemala

Angélique *

– Ardèche / Puy-de-Dôme /
Drôme

Fenugrec *

– Occitanie

Chardon béni *

– Puy-de-Dôme / Drôme

Réglisse *

– Espagne

Gingembre *

– Sri Lanka / Inde

Poivre noir *

– Sri Lanka / Madagascar

Poivre long *

– Indonésie / Sri Lanka

* : issu de l'agriculture certifiée
biologique



FR - BIO - 01
Agriculture UE /
non UE

Référence infusette 010400
EAN 3700876600119
Référence boîte 010420
EAN 3700876600478

Comme la plupart des infusions «allaitement» sur le marché, **Aditi** vise à augmenter la quantité de lait maternel sécrété par la femme. Notre infusion Aditi a une qualité supplémentaire : elle améliore la digestion de la mère pour former un lait beaucoup plus nutritif pour l'enfant.

Selon l'Ayurveda :

L'allaitement est une étape indispensable pour le nouveau-né : il permet de terminer la formation de son feu digestif et de son métabolisme.

Le lait maternel, Stanya, est formé par Rasa Dathu, le premier produit de la digestion. Aditi favorise d'abord Agni afin d'améliorer la production et la qualité de Stanya. Aditi est aussi composé de plantes froides et sucrées, comme Stanya, afin de diminuer Pitta et Vāta pour mieux équilibrer Kapha présent dans Rasa Dathu.



Conseil du Vaidya :

Le repos est essentiel chez la femme allaitante, notamment à cause des insomnies. Cela doit toutefois être équilibré : les siestes de plus d'une demie heure doivent être évitées, surtout après les repas. Aussi pensez à rester active durant cette période de votre vie. Un exercice quotidien et modéré permettra à votre feu digestif, votre métabolisme, de produire un lait de meilleure qualité. Un minimum d'une demie heure de marche quotidienne est requis à cet effet.

Les aliments qui ne font pas partie de vos habitudes ou ceux qui ne sont pas locaux et de saison doivent être évités. Les aliments trop salés, acides et fermentés, tous « chauds » de nature ne doivent pas être consommés en excès.

Enfin sachez que l'Ayurveda encourage le contact avec votre enfant pour un allaitement harmonieux surtout dans les premiers jours après votre accouchement.

Les effets d'Aditi :

Aditi améliore la digestion et l'assimilation des nutriments au travers de plantes comme le poivre ou le fenugrec afin que la mère soit capable de métaboliser ce qui est nécessaire pour sécréter un lait riche et abondant. Agni doit être optimum afin d'assurer une bonne gestion des déchets et de leur évacuation. La présence de plantes galactogènes comme le chardon-béni ou le carvi augmente la quantité de lait sécrété et améliore son écoulement. Aditi permet en effet de détoxifier les canaux lactifères afin d'éviter toute impureté dans le lait maternel.



Ne pas consommer
pendant la grossesse

रस **Rasa (goût)** : sucrée,
astringente, légèrement
piquante, légère
amertume en arrière goût

गुण **Guṇa (qualité)** :
onctueuse et légère

वीर्य **Vīrya (énergie)** :
froide.

वपिक **Vipāka (résultat)** :
sucrée.



Golden Temple
8 rue de la Métallurgie
38420 Domène