

# बुद्धि

buddhi

## Concentration

### Sanskrit :

Buddhi : présence d'esprit

### Préparation :

Utiliser un sachet de Buddhi pour 200 ml d'eau bouillante.

Laisser infuser 8 à 10 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

### Brahmi\*

– Sri Lanka

### Macis\*

– Sri Lanka / Madagascar

### Cannelle casse\*

– Vietnam / Inde /

Indonésie

### Valeriane\*

– Pologne

### Tulsi Rama\*

– Inde

### Angélique\*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

/ Drôme

### Ginko\* – France

### Sauge\* – Ardèche

### Saule\* – Puy-de-Dôme

### Poivre noir\*

– Sri Lanka / Madagascar

### Mélèze\*

– France

\* : issu de l'agriculture certifiée biologique



FR - BIO - 01  
Agriculture UE /  
non UE

Référence infusette 050100  
EAN 3700876600874  
Référence boîte 050120  
EAN 3700876600867

**Buddhi** est une infusion relaxante et apaisante qui convient parfaitement aux personnes qui sollicitent beaucoup leur mental (étudiants, chercheurs, enseignants, artistes...) et qui ont besoin de maintenir une concentration sans tension.

### Selon l'Ayurveda :

Buddhi est une synergie de plantes basée sur ce que l'on appelle le Medhya Rasāyana Śuddhi : « la détoxination pour que la régénération de ce qui porte l'intelligence s'établisse ». La dynamique amère et astringente de base de Buddhi cherche à équilibrer Kapha dans sa forme Mala (déchets) en l'asséchant pour que Vāta se régule de lui-même sans obstruction. Vāta porte l'esprit, or s'il est bloqué, le mental l'est aussi : ainsi le Prāṇa se dévie et met sous pression différents nāḍī qui troublent l'équilibre du corps. Buddhi apaise aussi Pitta qui s'associe souvent à Vāta dans un principe de chaleur qui peut « tourner » dans l'esprit et empêcher la personne d'être concentrée, lucide et tempérée.

रस **Rasa (goût)** : amère, piquante et astringente, légèrement sucrée en arrière goût

गुण **Guṇa (qualité)** : légères et sèches

वीर्य **Virya (énergie)** : chaude

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante



### Conseil du Vaidya :

Prenez des pauses et sachez vous recentrer sur votre respiration. L'auto-massage ou le massage Abhyanga sont bénéfiques à l'effort intellectuel surtout pour ceux qui manquent d'activité physique.

Le sucré (divers sucre complets et naturel, les fruits etc.) et l'onctueux (les oléagineux, le ghee par exemple) nourrissent votre esprit.

### Les effets de Buddhi :

Buddhi est élaborée sur la base d'une recette traditionnelle bien connue des Brahmanes pour les aider à apprendre les Upanishad par cœur. Les étudiants en médecine qui doivent mémoriser des formules par cœur boivent aussi cette recette. Buddhi purifie la tête. Elle remet en circulation les toxines stockées dans les canaux (nāḍī et śrotas) du cerveau. Les plantes comme le ginko ou la sauge vont aussi augmenter l'afflux sanguin vers celui-ci et favoriser son irrigation, améliorant ainsi la concentration et la mémorisation pendant l'effort intellectuel. Buddhi améliore aussi l'effort intellectuel au travers de la valériane ou du rama tulsi qui vont apaiser et détendre en cas d'agitation nerveuse ou d'anxiété. Elle peut être diurétique lors des premières prises, les émonctoires (peau, poumons, intestins, foie et reins) expulsant les toxines remises en circulation dans le corps. Buddhi est adapté aux personnes souffrant de dépression ou d'addiction.



**Golden Temple**  
8 rue de la Métallurgie  
38420 Domène