

प्रमति

pramati

Protecteur immunitaire

Pramati va décongestionner l'organisme, dégager les canaux de circulation et augmenter la chaleur dans les tissus pour relancer le métabolisme et ainsi l'immunité. Elle prépare le corps à l'hiver et elle est donc à prendre systématiquement à l'automne.

Préparation :

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

Laisser infuser 8 à 10 minutes.

Boire une à quatre tasses par jour.

Hysope*

– Ardèche

Cardamome noire*

– Inde

Tulsi Vana* – Inde

Tulsi Rama* – Inde

Tulsi Krishna* – Inde

Curcuma*

– Madagascar

Amalaki*

– Inde

Gingembre*

– Inde / Sri Lanka

Réglisse*

– Espagne

Vibhitaki* – Inde

Haritaki* – Inde

Macis*

– Madagascar / Sri Lanka

Poivre long*

– Indonésie / Sri Lanka

Poivre noir*

– Madagascar / Sri Lanka

Ajowan*

– Inde

Citronnelle*

– Inde

* : issu de l'agriculture certifiée biologique

Selon l'ayurveda :

Basée sur les principes de l'herboristerie Ayurvédique ou « Dravya Guṇa », Pramati est une synergie de plantes qui prévient les congestions hivernales. Pendant l'hiver le froid provoque une constriction des canaux ce qui empêche la chaleur de se diffuser dans le corps, ainsi Kapha va stagner en périphérie du corps et créer des congestions. 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 entre mai et octobre.

रस **Rasa (goût)** : piquante.

गुण **Guṇa (qualité)** : sèche, pénétrante et légère.

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude.

वपिक **Vipāka (résultat)** : piquante.



Conseil du Vaidya :

Pendant l'hiver, éviter le jeûne (sauf cas particulier) et les crudités en grande quantité. Evitez toute forme de dépuratif, de détoxification des émonctoires si vous n'êtes pas bien guidé. Vous pouvez boire, en vous réveillant, 2 verres d'eau chaude à jeun qui pousseront l'excès de Kapha résiduel vers le bas de l'intestin et faciliteront son évacuation ainsi que celle des selles matinales. Faites de l'exercice physique pour activer le métabolisme et la circulation et ainsi améliorer la réponse immunitaire.

Sanskrit :

Pramati = protéger

Les effets de Pramati :

Pendant l'hiver, le froid ambiant ramène la chaleur au centre du corps. Ainsi le feu digestif devient très puissant et risque de métaboliser Āma si vos repas sont légers. Pitta baisse dans les tissus périphériques et entraîne Agni avec lui. Agni, le métabolisme, est moins performant dans ces zones. Les toxines s'y accumulent et ainsi des congestions se créent et perturbent le bon fonctionnement des organes entraînant une perte de la cohésion tissulaire. Combinés à la constriction des canaux causée par le froid, notre immunité diminue. Ainsi Pramati, au travers du curcuma et du gingembre, chauffe le corps afin de relancer Pitta et Agni. Cela permet de décongestionner les tissus et les canaux de circulation afin de booster l'immunité. Pour une efficacité optimale, prenez cette infusion avant l'hiver pour décongestionner et préparer votre corps à cette période de froid.



FR - BIO - 01
Agriculture UE /
non UE

Référence infusettes 030100
EAN 3700876600218
Référence boîte 030120
EAN 3700876600577



Golden Temple
8 rue de la Métallurgie
38420 Domène