

तीक्ष्ण पाक

tikshnapaka

Digestion

Sanskrit : Tikshna Paka = transformation chaude

Préparation :

Utiliser un sachet de Tikshna Paka pour 200 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 8 à 10 minutes. Boire une à quatre tasses par jour. Quand l'infusion est tiède vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron frais.

Gingembre*

– Sri Lanka / Inde

Marjolaine*

– Puy-de-Dôme

Genévrier*

– Bulgarie/Pologne

Aneth*

– Puy-de-Dôme

Angélique*

– Ardèche / Puy-de-Dôme / Drôme

Cumin*

– Turquie

Macis*

– Sri Lanka / Madagascar

Sarriette*

– Ardèche / Puy-de-Dôme

Poivre long *

– Indonésie / Sri Lanka

Poivre noir *

– Sri Lanka / Madagascar

* : issu de l'agriculture certifiée biologique



FR - BIO - 01
Agriculture UE /
non UE

Référence infusette 020000
EAN 3700876600126
Référence boîte 020020
EAN 3700876600485

Tikshna Paka est destinée aux personnes ayant une digestion lente et fastidieuse. Elle améliore et accélère celle-ci. Elle est à prendre après le repas. Lors d'un repas de fête, Tikshna Paka aidera également les personnes qui ont une digestion facile. Elle est aussi antiparasitaire.

Selon l'Ayurveda :

Tikshna Paka est une synergie de plantes qui favorise l'appétit et la digestion. Ce mélange diminue Kapha et Vāta tout en stimulant Pitta dosha. Une digestion paresseuse sans irritations particulières est le signe d'un Agni et de son véhicule Pitta affaiblis. Tikshna Paka relance Agni en stimulant Pitta. Tikshna Paka permet aussi de réduire et d'expulser Āma, purée de nutriments issue d'une mauvaise digestion et qui la perturbe encore plus. Āma ne se crée pas lorsque le feu digestif est équilibré.

रस **Rasa (goût)** : piquante et légèrement amère en arrière goût.

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

वीर्य **Vīrya (énergie)** : chaude.

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



Conseil du Vaidya :

Selon l'Ayurveda notre repas devrait toujours comporter les six goûts (sucré, acide, salé, piquant, amer et astringent) dans cet ordre et être consommé juste après avoir été préparé.

Aussi, la mastication est de la plus haute importance: la nourriture devrait être mastiquée trente deux fois avant d'être avalée...

Par ailleurs, faire « 100 pas » après le repas aide à la digestion. À la suite de cela vous pouvez vous coucher sur le dos le temps de 8 respirations puis vous tourner sur le côté droit pour 16 respirations et enfin sur votre côté gauche pour 32 respirations.

Les effets de Tikshna Paka :

Même si vous mangez une nourriture hyper saine, biologique, sans gluten etc., une digestion faible vous maintiendra en mauvaise santé. L'efficacité de votre digestion est aussi importante que la qualité de ce que vous mangez. C'est le but de Tikshna Paka. Les épices piquantes de Tikshna Paka comme l'aneth ou le cumin permettent de relancer la digestion. Ainsi les aliments sont entièrement digérés et les nutriments assimilés. La dynamique piquante de Tikshna Paka active la membrane intestinale, facilite le transit et ainsi supprime la sensation d'un repas qui vous reste sur le ventre. Une mauvaise digestion qui ne permet pas l'assimilation complète des nutriments crée ce que l'on appelle Āma, une purée de nutriments non digérés qui s'accumule dans le système digestif, réduit son efficacité et l'obstrue. Lorsqu'il devient abondant il se lie alors aux organes et perturbe l'immunité globale. Tikshna Paka élimine Āma et racle les mucosités de votre système digestif.



Golden Temple
8 rue de la Métallurgie
38420 Domène