

Ayurveda et Ostéoporose

L'ostéoporose est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures (très souvent les os de la hanche, des poignets et de la colonne vertébrale). L'ostéoporose rend les os plus poreux d'où la conséquence de se fracturer lors d'une chute banale.

Selon la médecine traditionnelle, les causes de l'ostéoporose sont diverses : la réduction des estrogène avant la ménopause, des carences en calcium, vitamine D et phosphore et des conditions médicales telles que l'hyperactivité de la glande thyroïde, le diabète, l'anorexie, la boulimie...

En Ayurveda, l'ostéoporose est considérée comme une augmentation de Vata (élément air) dans Ashti Dhatu (le tissu osseux du corps humain).

Afin d'apporter du mieux-être aux personnes atteintes d'ostéoporose, l'Ayurveda recommande un régime qui équilibre le dosha vata ainsi qu'une alimentation riche en calcium (voir article sur les Doshas et les Dhatus ou bien contactez moi si vous avez des questions).

Vata est par nature froid, sec et irrégulier. Pour le maintenir en équilibre, il lui faut donc des aliments en opposition avec ces qualités. Il lui faut des aliments qui le réchauffent, qui l'hydratent et qui le nourrissent.

Voici une liste d'exemple d'aliments à favoriser et à éviter dans le cadre d'un régime visant à équilibrer vata.

En Ayurveda, la digestion est primordiale. Lorsque l'on digère bien et en cohérence avec sa constitution d'origine alors on maintient une bonne sante.

Afin de maintenir une bonne digestion, on consomme essentiellement des aliments cuits. Le repas le plus copieux de la journée doit être celui du repas de midi. Il est conseillé de ne pas boire pendant le repas et de boire de l'eau tiède ou des boissons chaudes tout au long de la journée.

Favoriser	Eviter
Pommes, abricots, avocats, bananes, cerises, noix de coco, dates, figues, pamplemousse, raisins, kiwi, citrons, citrons verts, mangues, melons, oranges, ananas, prunes, fraises, asperges, betteraves, chou vert, chou rouge, concombre, coriandre, concombre, fenouil, ail, haricots verts, topinambours, poireaux, laitue, courge, fromage frais, yaourts, lait, lait de soja,	Poire, pastèque, artichauts, brocoli, chou de Bruxelles, chou fleur, aubergines, tomates
bœuf, poulet, œufs, saumon, sardines, crevettes, dindes	Agneau, porc, lapin, dinde
graines de lin, courges, tournesol	Alcool, the, coca, café, jus de tomates, jus de pommes
gingembre, muscade, piment, curry, cannelle, clous de girofle, cardamome, cumin, fenouil, graines de moutarde, persil, ail, pavot...	Boire froid
	Manger des fruits qui sortent du frigo

Pour les personnes atteintes d'ostéoporose l'Ayurveda recommande une detox vata dont voici une idée de menus que je vous propose sur une semaine :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avant petit-déj	Eau tiède avec jus d'un 1/2 citron	Eau tiède avec jus d'un 1/2 citron	Eau tiède avec jus d'un 1/2 citron	Eau tiède avec jus d'un 1/2 citron	Eau tiède avec jus d'un 1/2 citron	Eau tiède avec jus d'un 1/2 citron	Eau tiède avec jus d'un 1/2 citron
Boissons chaudes	Eau tiède avec graines de cardamome	thé citron-saffran	thé cumin-coriandre	thé gingembre-curcuma	thé chai avec cardamome, cannelle, gingembre, anis, muscade	thé citron-gingembre	bouillon de legumes
Petit-déj	Compote de fruits chauds aux épices	Flocons d'avoines aux graines de lin et lait	Pancake pistache, banane	Smoothie tiède	Fruits chauds aux clous de girofle et gingembre	Crepe dosa et chutney	Riz au lait
Midi	Kitchari lentilles corails et riz semi complet avec legumes cuits	Kitchari lentilles corails et riz semi complet avec legumes cuits	Kitchari lentilles corails et riz semi complet avec legumes cuits	Kitchari lentilles corails et riz semi complet avec legumes cuits	Kitchari lentilles corails et riz semi complet avec legumes cuits	Kitchari lentilles corails et riz semi complet avec legumes cuits	Kitchari lentilles corails et riz semi complet avec legumes cuits
Dinner	Soupe de courges au gingembre et curcuma	Soupe de patate douce et carottes	Soupe de legumes varies au choix	Soupe d'asperges avec boulgour	Soupe de navets	Soupe de celeri	bouillon de legumes

Le calcium est également très important dans le traitement de l'ostéoporose. Le calcium que préconise l'Ayurveda est celui des graines de sésame blanches. Pendant l'été : faire tremper une cuillère à thé de graines de sésame dans l'eau. Le matin suivant, retirer l'eau et mâcher les graines lentement.

En hiver, inutile de les faire tremper, juste mâcher une cuillère de graines chaque matin. Peut être accompagnée d'un demi verre de lait tiède bio.

Remèdes ayurvédiques pour soulager l'ostéoporose :

Au coucher en hiver, boire un verre de lait bouilli avec du safran, des dates et des amandes.

Le reste de l'année : boire 3 fois par jour un verre de lait bouilli avec une cuillère à thé de graine de sésame moulu ou bien faire tremper 7 amandes une nuit entière, les peler au matin et les mixer avec un verre de lait bouilli.

Herbe ayurvédique par excellence : ashwagandha sur conseil d'un thérapeute

Massage abhyanga

www.yogaetayurvedapourtous.fr

Agnes Arpaia Schmitt : 07 82 73 70 26