



## Revitalisez votre organisme grâce au Pancha Karma

L'ayurveda offre à tous un traitement pour nettoyer le corps et équilibrer les humeurs.

Ce traitement se nomme *Pancha Karma*.

Il est très efficace aux changements de saison et, à titre préventif, cette cure peut-être effectuée 3 x par an pour maintenir une bonne santé.

Vous pouvez mener à bien le **pancha karma** à domicile et en toute quiétude.

[Programme détaillé sur 9 jours](#)

## Pancha Karma: aperçu du programme

Le Panchakarma est **préventif** pour les personnes en bonne santé qui désirent maintenir, entretenir et améliorer la fonction cellulaire.

Il est aussi **curatif** pour les individus qui expérimentent un certain nombre de déséquilibres dans leur organisme.

Ce programme de 7 jours + 2 jours de reprise alimentaire est bénéfique pour **libérer les toxines et fortifier le système immunitaire**.

Ce traitement aide à rétablir le bon fonctionnement des doshas (ou tempéraments) **Vata**, **Pitta** et **Kapha**, des dhatus (tissus) et des malas (déchets). Ainsi, retrouvez-vous votre équilibre intérieur.

Vous procédez à un nettoyage par une alimentation spécifique nommée Kitchadi, une sudation ainsi que par la pratique de massages.

**i** Cette cure ne remplace pas un traitement médical. En cas de doute,

Programme de 9 jours

[Phase préparatoire](#)  
[Élimination](#)  
[Reprise alimentaire](#)

Ingrédients

[Liste des achats](#)

Découvrez votre dosha prédominant

[Téléchargez le questionnaire](#)

consultez votre médecin.

### Signification du terme Pancha Karma

*Pancha Karma* est un terme sanskrit qui veut dire cinq (*pancha*) actions (*karma*).

Les cinq actions détoxifiantes sont:

- *basti* (purification du côlon)
- *virechan* (purification du foie et de la vésicule biliaire)
- *vaman* (purification de l'estomac-oesophage-bouche)
- *rakta moksha* (purification du sang)
- *nasya* (purification de la voie respiratoire).

Page Web en Pdf

[Téléchargez](#)



## Programme détaillé

### 1. Phase préparatoire (Jours 1 à 6)

Quand?	Quoi?	Comment?
Jour 0 au couché	Lubrification <i>interne</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Lait médicinal</i></li></ul>
J1 - J2 - J3	Lubrification <i>interne</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Préparation du <i>Kitchadi</i> jusqu'à 2 tasses à chaque repas.</li><li>• <i>Lait médicinal</i></li><li>• <i>Infusions</i>: gingembre ou/et citron au tant de fois que vous le souhaitez.</li><li>• 6 à 8 verres d'eau à température ambiante ou chaude.</li><li>• Réduire au maximum les activités.</li><li>• Éteindre la lumière à 22h30.</li></ul>

#### RECETTES ET INSTRUCTION

Lubrification  
interne

[Lait médicinal](#)  
[Infusions](#)  
[Kitchadi](#)

Lubrification  
externe

[Lepas](#)  
[Massage](#)  
[Sudation](#)

J4 - J5 - J6	Lubrification <i>externe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation du Kitchadi jusqu'à 2 tasses à chaque repas.</li> <li>• Nettoyage aux plantes ou <i>lepas</i>, <i>massages</i> aux huiles, <i>sudation</i>.</li> <li>• <i>Infusion</i> gingembre ou infusion citron au tant de fois que vous le souhaitez.</li> <li>• 6 à 8 verres d'eau à température ambiante ou chaude.</li> <li>• Réduire au maximum les activités.</li> <li>• Éteindre la lumière à 22h30.</li> </ul>
-----------------	---------------------------------	---

## 2. Élimination (Jour 7)

Quand?	Quoi?	Comment?
J7	Purge et jeûne partiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au réveil, prendre de l'huile de Ricin avec une infusion de gingembre ou infusion de citron.</li> </ul> <p>Dosage huile de Ricin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les peaux sèches et huileuses (Vata et Kapha) prendre de 2 c à c de l'huile pure de ricin.</li> <li>• Pour les peaux sensibles (Pitta), prendre seulement 1 c à c de l'huile pur de ricin.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les ½ heure reboire 1 tasse d'infusion.</li> <li>• Ne prenez aucune nourriture solide avant d'avoir été aux toilettes environ 4 à 6 fois.</li> <li>• Prenez un repas léger le soir riz et lentilles ou petits pois ou haricots en grains.</li> <li>• Repos TOTAL</li> </ul>

Êtes-vous plutôt:

- Vata
- Pitta
- Kapha

[Téléchargez le questionnaire](#)

## 3. Reprise alimentaire de saison (Jours 8 et 9)

Quand	Quoi	Comment

Page Web en Pdf  
[Téléchargez](#)

J8 et J9	Tonus et régénération	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptez l'alimentation à la nouvelle saison.</li> <li>• Mangez légèrement.</li> <li>• Reposez-vous aussi souvent que vous avez l'occasion pendant 1 à 2 jours.</li> <li>• Faites des massages à l'huile.</li> </ul>
----------	-----------------------	--



## Recettes et instructions spécifiques

### 1. Lubrification interne

#### LAIT MÉDICINAL



Ghee (beurre clarifié) et lait

[Voir recette](#)

#### INFUSIONS



Gingembre et/ou citron

[Voir recette](#)

#### KITCHADI



Plat à base de riz et lentilles

[Voir recette](#)

## Lait médicinal - J0 à J3



Ajoutez

#### INGRÉDIENTS

##### Lait

- Lait de soja ou lait cru de brebis pour les constitutions à prédominance Kapha.
- Lait cru de brebis ou vache pour les Pitta et Vata.
- Pour les personnes qui sont allergiques au lactose, prenez le lait de soja.

Ghee – (beurre clarifié)



Le Ghee peut se faire chez soi ou s'achète en pot dans les magasins diététiques.

Recommandation : Ghee des montagnes suisses à commander sur [veda.ch](http://veda.ch)

#### INSTRUCTIONS

- J0 - le soir précédant le traitement : 1 c à c de ghee dans ½ verre de lait chaud
- J1 - le 1er jour : 2 c à c de ghee dans ½ verre de lait chaud
- J2 et J3 - le 2ème et 3ème jour : 3 c à c de ghee dans ½ verre de lait chaud

## Infusions J1 à J9



et



et / ou

EAU CHAUDE OU TIÈDE  
à volonté

#### INFUSION GINGEMBRE

##### Ingrédient

- Gingembre frais

##### Instructions

- Pelez 1 morceau de gingembre frais environ grandeur d'1 pouce (si trop fort à votre goût ajouter de l'eau)
- Râpez le gingembre sur une râpe à fromage
- Laissez frémir dans 1 L d'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes.

#### INFUSION CITRON

##### Ingrédient

- 1 citron

##### Instruction

- Pressez entre ½ à 1 citron et ajoutez le jus à 1



litre d'eau bouillante

## 2. Lubrification externe

### LEPAS



Nettoyage aux plantes  
[Voir recette du gommage](#)

### MASSAGES



Massage pro et automassage  
[Instructions et réservations](#)

### SUDATION



Chaleur humide ou sèche  
[Voir instructions](#)

## Nettoyage aux plantes (Lepas) - J3 à J5



Ajoutez



### Gommage naturel

Mélangez 1 C à S de curcuma et 4 C à S de farine de pois chiches

Ajoutez:

- Peaux sèches (Vata) : 4 C à S d'huile amande et de l'eau
- Peau sensible (Pitta) : 4 C à S de lait (vache ou brebis)
- Peau grasse (Kapha) : 4 C à S d'eau

Appliquez la pâte sur tout le corps. Allongez-vous et détendez-vous 15 minutes pendant que la pâte

sèche.

Avec une serviette sèche enlevez doucement la pâte à l'aide de mouvements circulaires.

**i** Attention le curcuma tâche énormément. Prévoir des linges usés.

## Massage

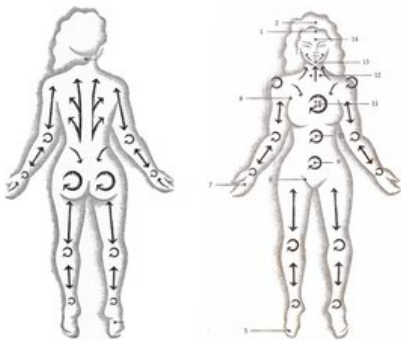


### Massages ayurvédiques professionnelles

Vous pouvez [réserver en ligne vos séances de massage](#) avec moi-même sur [MassageProSanté.com](http://MassageProSanté.com) ou appelez +41 76 389 45 00.

Je vous propose des massages ayurvédiques de 75min ou 90min,

Elles comprennent l'utilisation d'huiles ayurvédiques Maharishi conçues pour les constitutions [Vata](#), [Pitta](#) ou [Kapha](#).



Cliquez sur l'image pour l'agrandir

### Automassage

Si vous voulez faire un automassage, voici l'ordre à respecter:

- Tête, cuir chevelu
- Pieds
- Jambe droite et gauche et fessier
- Bras droit et gauche
- Dos
- Ventre et torse
- Cou visage

# Sudation

La sudation se pratique après le massage.

Elle a pour effet de stimuler le feu digestif, soulager le rhume et les raideurs musculaires, et de dissiper les ballonnements.

Vous pouvez soit faire la sudation avec une chaleur sèche soit avec une chaleur humide.

## Chaleur humide



Soit le hammam ou chez vous dans un bain.

### Chaleur humide du bain

Remplissez votre baignoire d'eau chaude additionnée de :

- 10 gouttes de gingembre ou citron pour peau sèche.
- 10 gouttes de conferve ou ortie ou camphre pour peau sensible.
- 10 gouttes de romarin ou sauge pour peau grasse.

Fermez le rideau de douche et restez jusqu'à 10 minutes dans le bain.

**i** Pour les personnes à peau sensible restez moins longtemps.

## Chaleur sèche



Soit la sauna ou alors enveloppez-vous de serviettes chaudes et allongez-vous sous une couverture pour transpirer.

## Liste des achats





Ingrédients	Quantité	Où acheter?
Ghee ou beurre clarifié	500 gr	Veda.ch Magasin bio
Huile végétale de Ricin 100% pure	1 petite bouteille - 50 ml	Magasin bio ou pharmacie
Lait (brebis, vache ou soja)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peaux normaux et grasses: 1/2 litre</li> <li>• Peaux sensibles : 1 litre</li> </ul>	France: magasin bio (En Suisse on ne peut pas acheter de lait cru)
Riz basmati	1,5 kg de riz	Magasin bio et certain super marchés
Mung dal	3 paquets de 500g (consommation env. 1'300g)	Magasin bio
Curcuma en poudre	1 pot 30 à 50g	Magasin bio et certain super marchés
Poivre ou Cumin (graines) ou coriandre (graines)	1 pot	Magasin bio et certain super marchés
Cardamone entière	1 pot	Magasin bio et certain super marchés
Racine de gingembre frais	1 grosse poignée	Magasin bio et certain super marchés
Cannelle poudre ou bâton	1 pot	Magasin bio et certain super marchés
Clou de girofle entier	1 pot	Magasin bio et certain super marchés
Huile essentielle pour le bain selon votre type de peau	5 ou 10ml	Magasin bio ou pharmacie
Citron	8 à 10	Super marchés
Huile d'amande	Peaux sensibles uniquement (nettoyage aux plantes) 200ml	Magasin bio et pharmacie
Farine de pois chiches	Petit paquet, de 250 g ou 500g dépendamment des marques	Magasin bio
Huile de massage pour votre automassage	150 ml	Magasin bio ou autres

Êtes-vous plutôt:

- Vata
- Pitta
- Kapha

[Téléchargez le questionnaire](#)

---

## Téléchargez cette page



Pancha Karma à domicile - page web.pdf  
Document Adobe Acrobat [492.5 KB]

Télécharger

---

## Partagez cette page



f J'aime 0

Follow

G+1 Recommend this on Google

---

## Ajoutez un commentaire

### Contact

13, ch. du Jonc  
1216 Genève  
T. +41 76 389 4500



English version



### Restez en contact



### Dernières nouvelles



Yoga



Ayurvéda



Recettes



Audios

### Newsletter

Saisissez votre email

Saisissez votre prénom

Inscrivez-vous

### Autres Services

