

## **Conseil du Dr Shrinidh Nair**

### **Recettes ayurvédiques maison**

Soudainement, il y a une augmentation alarmante du nombre d'experts en Ayurvédha sur les médias sociaux.

De nos jours, tout le monde a une opinion sur la santé et propose divers « remèdes maison » basés sur divers articles trouvés sur Internet ou dans des livres ou magazines aléatoires.

Il faut savoir que l'ayurvédha n'est pas un livre de recettes de remèdes maison. L'ayurvédha a un ensemble de principes fondamentaux et de théorèmes dans ses applications. Ce n'est que si quelque chose est utilisé sur la base de ces principes qu'un médicament agira et montrera son effet selon l'ayurvédha. Tout autre chose méthode ou auto-prescription ne sera tout simplement pas de l'ayurvédha.

La nourriture est certainement un médicament pour l'ayurvédha, mais cela ne signifie pas que tout aliment, à la mode, moderne, ou tout nouveau super-aliment ou complément ayant une mention « Ayurvédique » deviendra un médicament pour vous en tant qu'individu.

Tout ce qui entre dans le corps humain montrera son effet sur le corps, il peut être bénéfique ou nocif en fonction de la santé / du corps de chaque individu, même s'il s'agit d'eau.

Donc, l'Amla, le jus d'Aloevera que vous prenez quotidiennement, la décoction d'herbes ou la tisane de plantes ou de diverses épices, comme le Tulsi par exemple, que vous pouvez prendre quotidiennement, en fonction de ce que vous avez entendu sur les réseaux sociaux ou venant d'un acteur connu, peut être très nocif pour vous. Cela peut ne pas montrer son effet immédiatement mais finira par apparaître et vous ne réaliserez pas ce qui l'a causé.

Ceci est publié dans l'intérêt public. Pour tout conseil lié à la santé, consultez toujours un médecin ayurvédique agréé.