

Histoire :

Mme X, X ans, vient consulter car elle présente des [...]. Dans son enfance, [...]. De ses X à X ans, elle était sous [...]. Ses règles sont [...]. Elle a réalisé plusieurs analyses [...]

Concernant les antécédents familiaux : ...

Elle prend chaque jour :

- X
- X

Une suspicion de X a été supposé lors d'une consultation astrologie jyotish. Le placement de X dans la maison X présupposait [...]

Voici les résultats des analyses apporté (*voir annexe*) :

Taille :

Poids :

Module bactérien

Module fongique

Aide naturopathique et ayurvédique proposée

Au vu des analyses et du terrain, [...]. Elle serait aussi [...]. Sensible aux méthodes ayurvédiques, un suivi micro-nutritionnelle et fonctionnelle, associé à l'ayurvéda et selon sa constitution : X, est offert.

1 mois (30 jours) – Nettoyer (Asafoetida 8, synergie HE [...])

2^e mois (30 jours) – Soigner (Dashamula [...])

3^e mois (30 jours) – Seller (Triphala Churna. Zinc, Nac [...])

4^e mois (30 jours) – Réparer ([...])

Pilier digestif

L'étude astrologique ainsi que le bilan des analyses [...] Les analyses IGg montre [...]

Phase 1 – Nettoyer / 1 mois

Supplémentation antiparasitaire

Asafoetida 8 – *Sous la formule **Hingashtak Churna** (asafoetida, trikatu, sel rose, cumin, cumin noir, ajwan). 1-4 g ou 2 pilules, matin et soir avec de l'eau chaude, pendant le repas*

Synergie d'huiles essentielles – *Sur une pastille neutre : [...]*

Supplémentation constipation

[...]

Manger principalement un Kitchari – *voir recette (seulement haricots mungo et quinoa)*

Phase 2 – Soigner / 1 mois

Pendant 1 mois

Dashamula - le matin à jeun avec de l'eau chaude (1-2 cc avec 4x le volume d'eau)

Phase 3 – Seller / 1 mois

Supplémentation

Triphala Chruna – 5g – [...]

Pilier hépatique

Le taux de [...] indique un dysfonctionnement rénal dont la cause pourrait être en partie lié au X.
(voir pour une analyse CRP ultrasensible).

Phase 1 – Nettoyer / 1 mois

Supplémentation pour les reins (1mois)

[...]

Sauna recommandé mais pas de sport intense
(pratique douce et consciente ex = [...])

Phase 2 – Soigner / 1 mois

Supplémentation pour le foie (1mois)

[...]

Pilier immunitaire

[...]

Phase 3 – Seller / 1 mois

Supplémentation

Zinc – 25g bisglycinate (pas de chlorure, ni d'oxyde) - deux comprimés par jour

[...]

Phase 4 - Réparer

Supplémentation quotidienne

[...]

Pilier acides gras

[...]

*Utiliser des huiles pour les constitutions X. Se référer à la Guide Line Ayurvédique, partie
« Oils »

Phase 3 – Seller / 1 mois

Supplémentation

[...]

Pilier glucidique

[...]

Phase 2 – Soigner / 1 mois

Supplémentation

[...]

Pilier méthylation & Pilier épigénétique

[...]

Phase 3 – Seller / 1 mois

Supplémentation

[...]

Pilier endocrinien

[...]

Phase 4 - Réparer

Pour [...]

Pendant les règles uniquement consommer le khichidi
<https://www.instagram.com/p/CbjxtYzKEHn/> (recette ici)

Supplémentation

[...]

Mesures d'hygiènes :

Appliquer dès le premier mois

Limiter les aliments hauts en [...]

Favoriser :

- *Céréales : Quinoa, Millet, Sarrasin, Amarante, Canihua, Teff, Sorgho, Fonio, Souchet, Riz et Avoine (avec parcimonie et avoine sans gluten)*
- *Légumineuses : Favoriser les haricots Mungo et [...]*
[...]

**En cas de doute, se référer à la Guide Line Ayurvédique pour les constitutions X*

Pas de FODMAP pendant 2 mois (*puis réintroduire petit à petit – un groupe à la fois*).
FODMAP » ou « Fermentescible Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, Polyols »,
c'est-à-dire tous les aliments suivants :

- [...]

Pour limiter l'inflammation intestinale et soutenir la digestion :

[...]

Boire dans un verre en cuivre pour réduire l'inflammation. Traditionnellement, l'eau est versée [...]

Massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis compléter par un automassage du corps (*abhyanga*) à l'huile de sésame tiède avant le couché.

Manger lentement et en mastiquant bien ses aliments !

Hygiène bucco-dentaire

Les deux premiers mois : *Mélangez l'eau oxygénée diluée** avec l'eau avec [...]*

Puis quotidiennement :

Utiliser un dentifrice ayurvédique (3/huile de coco, 2/HE menthe, 1/bicarbonate, 1/neem) puis bain de bouche à l'huile de sésame (entre 3-10min). Après chaque repas. Changer de brosse tous les mois.

Pas d'aluminium et cuisson des plats dans des casseroles en Inox

Prise en charge ayur-ijotish :

Commencer le traitement lorsque la Lune est dans un Nakshatra [...]

Idéalement, l'ascendant doit être dans un signe [...]

*La lune doit être dans les Nakshatra : **X ou X***

- Ajouter des couleurs terres à la partie [...]
- Faire fumer certains encens dans cette même partie : [...]
- Placer le Yantra de [...]
- Utiliser des huiles essentielles comme [...]

Suivi :

Il serait nécessaire de refaire un bilan pour analyser l'évolution (dans 1 mois et demi) :

Demander un bilan :

- [...]

Continuer les mesures d'hygiènes le plus régulièrement possible et jusqu'à disparition des symptômes. Se revoir dans [...] avec les analyses.