



LE DIAGNOSTIC AYURVEDIQUE

DIAGNOSTIC ET THERAPIE

Le terme diagnostic dans la médecine moderne fait référence au fait de déterminer la nature exacte de la maladie, une fois que celle-ci a fait son apparition.

Dans la médecine ayurvédique, le diagnostic est souvent un acte accompli par le praticien avant que la maladie ne fasse son apparition.

Selon l'Ayurveda la maladie se manifeste toujours par le déséquilibre des 3 humeurs (Vata, Pitta, Kapha), des 7 tissus (dathus) et des 3 déchets (malas) du corps.

Le processus de développement de la maladie (Samprapti) y est clairement défini en 6 étapes :

- 1 - Chaya (accumulation du ou des doshas)
- 2 - Prakopa (augmentation de l'accumulation des doshas)
- 3 - Prasara (dissémination des doshas viciés dans tout le corps)
- 4 - Sthanasanshraya (localisation des doshas dans un tissu ou un organe faible)
- 5 - Vyakta (manifestation clinique de la maladie)
- 6 - Bheda (manifestation clinique de la maladie avec différenciation)

Les 4 premières étapes (Purva-rupa), sont propres à la médecine ayurvédique et constituent les symptômes avant-coureurs de la maladie, avant que celle-ci ne se déclare.

Ils représentent la résistance offerte par les tissus et les organes aux attaques des doshas.

Il est important de démarrer le traitement durant ces 4 premières phases.

L'Ayurvéda insiste donc sur la surveillance des symptômes, au jour le jour, et sur le rétablissement des déséquilibres dès que possible, le plus tôt étant évidemment le mieux.

Pour ce faire l'Ayurvéda propose plusieurs méthodes de diagnostic que tout un chacun peut utiliser, ce qui vaut à cette Science de la Vie, le qualificatif de " Science de l'Auto-guérison ".

Lorsque la maladie n'en est qu'aux stades précurseurs, tout le monde devrait être capable de déceler ces symptômes avec un peu pratique et d'attention et ensuite de les traiter par une alimentation et des exercices physiques et mentaux appropriés.

En nous donnant les informations de base permettant d'établir un diagnostic des signes précurseurs et ceux permettant d'effectuer le traitement des déséquilibres, l'Ayurvéda mérite bien le qualificatif de " Science de l'auto-guérison".

En fait avec l'Ayurvéda on se soigne avant d'être vraiment malade !

L'Ayurvéda utilise notamment comme méthode de diagnostic :

- L'examen du pouls
- L'examen de la langue
- L'examen de l'urine
- L'examen des ongles
- L'examen du visage

ainsi que les techniques traditionnelles du corps médical comme la palpation, l'auscultation, la percussion et l'interrogation du patient auxquelles peuvent venir s'ajouter des examens du coeur, du foie, de la rate, des reins, des selles, des expectorations, de la sueur et de l'élocution.

" Un médecin qui n'est pas capable d'entrer dans le corps d'un patient avec la lampe de la connaissance et de la compréhension ne pourra jamais soigner les maladies.

Il devrait d'abord étudier tous les facteurs, y compris l'environnement, qui ont une influence sur l'affection d'un patient, et alors seulement prescrire un traitement.

Il est plus important de prévenir l'arrivée d'une maladie que de rechercher un traitement. "

EXAMEN DU POULS

La prise du pouls s'effectue sur l'artère radiale, sur la face antérieure externe du poignet avec les 3 doigts du milieu : l'index, le médium et l'annulaire, selon la photo ci-dessous .

La prise du pouls peut s'effectuer sur l'avant-bras gauche pour une femme et sur l'avant bras droit pour un homme.

La prise du pouls ne doit pas être effectuée après :

- un effort physique, un massage, après avoir mangé ou bu de l'alcool, pris un bain de soleil ou s'être assis à côté d'un feu ou après un rapport sexuel.



D'après une image extraite du livre " AYURVEDA The science of self-healing" du Dr Vasant LAD

La prise du pouls peut également s'effectuer à partir d'autres parties du corps et notamment :

- l'artère carotide, à la base du cou,
- l'artère temporale, au-dessus des tempes,
- l'artère fémorale, à l'intérieur du haut de la cuisse, à la jonction avec le bassin,
- l'artère brachiale, à l'intérieur du pli du coude (là où on fait la prise de sang habituellement).

pour ne citer que celles-ci..

La position de l'index indique les pulsations de Vata (80 à 100 pulsations par minute).

La position du majeur indique les pulsations de Pitta (70 à 80 pulsations par minute).

La position de l'annulaire indique les pulsations de Kapha (60 à 70 pulsations par minute)

Lorsque le pouls Vata prédomine il ressemble aux mouvements d'un Serpent, rapide et glissant.

Lorsque le pouls Pitta prédomine il ressemble aux mouvements d'une Grenouille, sautillant, excité et régulier.

Lorsque le pouls Kapha prédomine il ressemble aux mouvements d'un Cygne, flottant sur l'eau, lent et puissant.

En plus de donner une indication sur le dosha en excès, le pouls permet d'obtenir des indications sur

l'état des différents organes, selon l'intensité de la pression exercée par les doigts.

Poignet gauche	Faible pression	Forte pression
Vata (index)	intestin grêle	coeur
Pitta (majeur)	estomac	rate
Kapha (annulaire)	vessie	reins

Poignet droit	Faible pression	Forte pression
Vata (index)	gros intestin	poumons
Pitta (majeur)	vésicule biliaire	foie
Kapha (annulaire)	péricarde	harmonie entre Vata, Pitta et Kapha

Habituez-vous à prendre votre pouls à tout moment de la journée et observez les différences.
A titre d'entraînement, prenez votre pouls :

- avant d'uriner et après avoir uriné,
- avant le repas quand vous avez faim et après le repas une fois rassasié(e),
- le soir au moment du coucher et le matin au lever du lit
- lorsque vous êtes énervé(e), stressé(e) ou en colère (attention : ça vous ne devriez pas !) etc...

puis comparez les résultats et tirez-en vos propres conclusions.

EXAMEN DE LA LANGUE

La langue est l'organe de l'élocution mais avant tout celui du goût.

Les saveurs sont perçues par la langue uniquement lorsque celle-ci est humide.

Il est possible de se faire une idée de ce qui se passe dans le corps rien qu'en observant la langue !

Lors de l'examen de la langue le praticien prend en compte les aspects suivants :

- sa couleur
- sa forme
- sa taille
- ses contours
- sa surface

Si votre langue est :

- de couleur jaunâtre : cela indique un problème de vésicule biliaire ou de foie
- de couleur pâle : cela indique un état anémique ou un manque de sang dans le corps (dhatu Rakta)
- de couleur bleue : cela indique un problème du cœur
- de couleur marron/noire : cela indique un dérangement de Vata
- de couleur rouge ou jaune-vert : cela indique un dérangement de Pitta
- de couleur blanchâtre : cela indique un dérangement de Kapha (accumulation de mucus)
- déshydratée : cela indique un affaiblissement du dhatu Rasa (plasma)

Un revêtement de la langue indique la présence de toxines dans l'estomac ou les intestins.

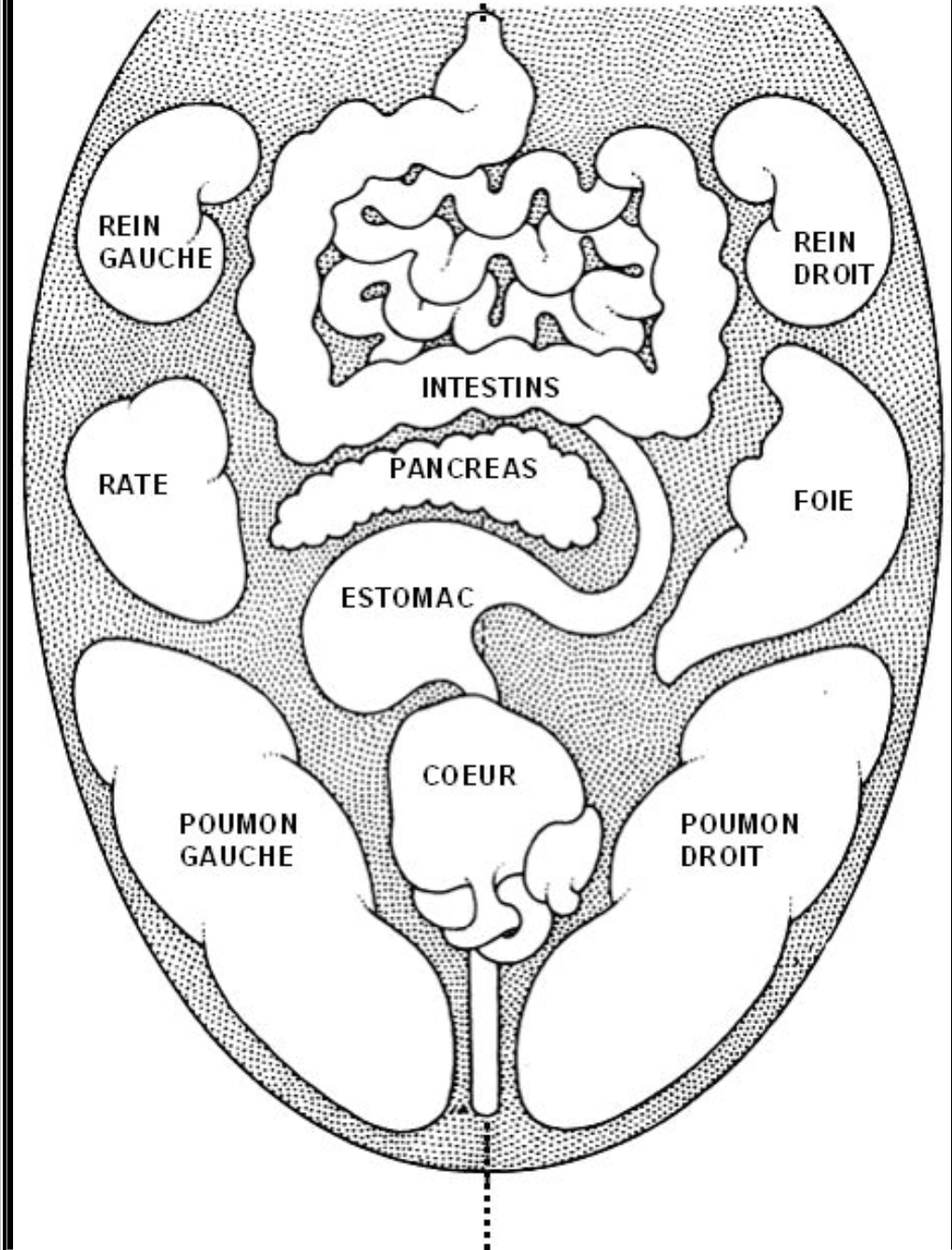
Si uniquement la partie postérieure est recouverte cela correspond au gros intestin, tandis que le milieu de la langue correspond à l'estomac et à l'intestin grêle.

Observez votre langue dans un miroir : la langue est en relation avec certains organes du corps.

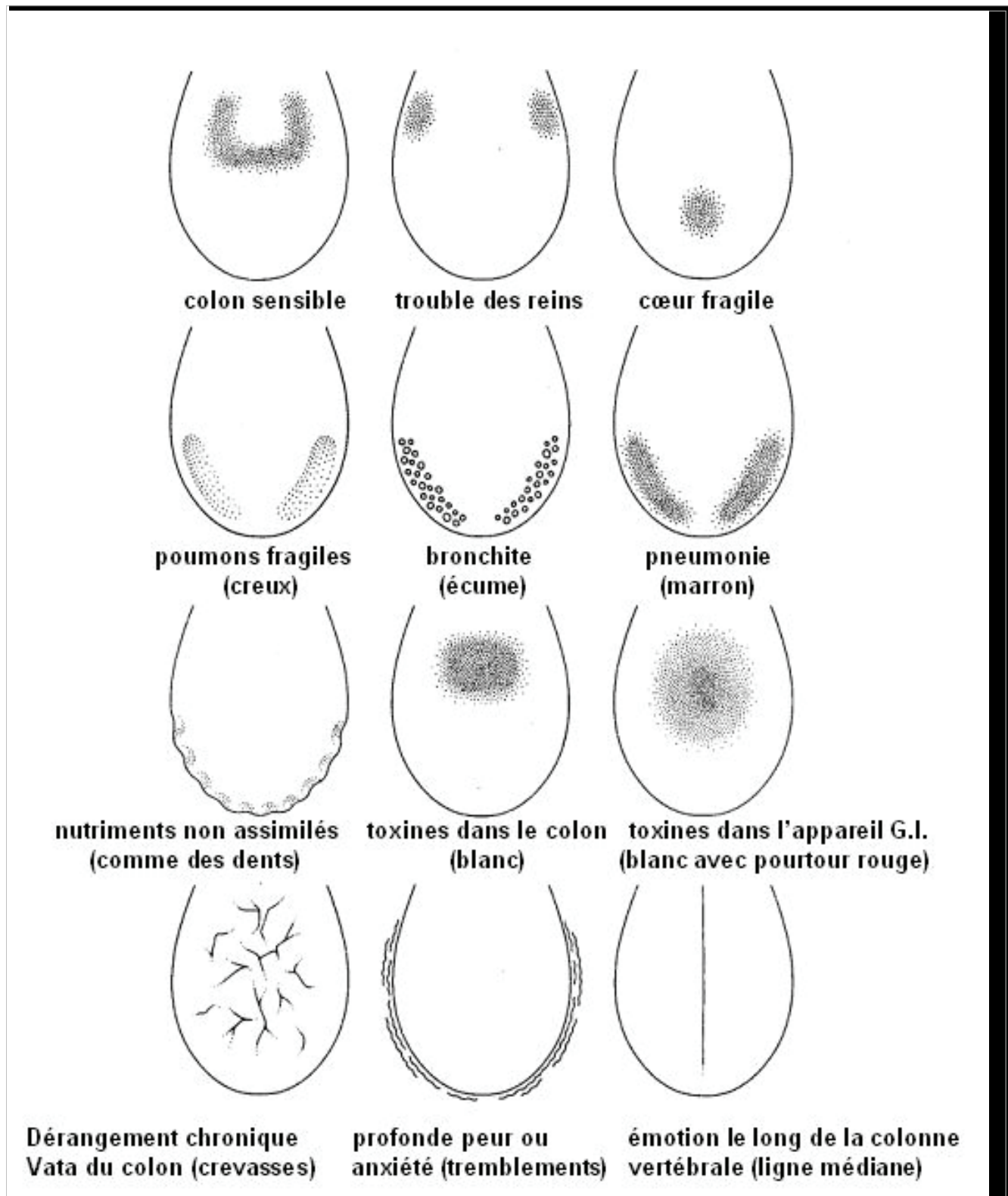
Si vous constatez des décolorations, des creux ou des bosses, cela indique une défaillance de l'organe correspondant à la zone incriminée.

ATTENTION : L'image ci-après est INVERSEE. Elle correspond à ce que vous voyez en vous regardant dans un miroir. Vous pouvez l'imprimer et la coller à côté de votre miroir dans la salle de bains par exemple.

COLONNE VERTEBRALE



Quelques types de désordres



*D'après une image extraite du livre
"AYURVEDA The science of self-healing" du Dr Vasant LAD*

EXAMEN DE L'URINE

L'urine (mutra) est un des 3 malas ou déchets produits par le corps humain.

Elle est produite au niveau du gros intestin et dépend de l'eau et de la nourriture absorbés ainsi que de la température ambiante et de l'état physique et psychologique de l'individu.

Sa couleur varie selon l'état de santé de l'individu.

En cas d'un dérèglement de Pitta en excès, comme la fièvre ou la jaunisse, l'urine deviendra jaune foncée par exemple, et son taux d'acidité augmentera.

Une production d'urine régulière et équilibrée permet de maintenir une bonne pression sanguine.

Les substances comme le thé, le café ou l'alcool augmente le volume de l'urine mais également son taux d'acidité.

L'Ayurvéda nous apprend que l'urine humaine est un laxatif naturel qui permet d'éliminer les poisons de l'organisme tout en favorisant le processus d'absorption et d'évacuation des excréments du gros intestin. En prenant un verre d'urine chaque matin, recueillie en milieu de miction, cela aide à nettoyer et à éliminer les toxines du gros intestin, responsables de la plupart des maladies.

Cette méthode de soin nous surprend car on a l'habitude de penser en Occident que l'urine est sale alors qu'elle a de nombreuses propriétés bénéfiques à la santé.

Dans l'Ayurvéda toute substance peut être utilisée comme un médicament.

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de l'urinothérapie (amaroli), méthode de soin millénaire utilisée par des milliers de personnes dans le monde, dont les résultats sont parfois surprenants sur l'organisme et la santé, comme en a témoigné par exemple ce malade atteint du Sida ([pour voir son témoignage cliquez ici](#)).

Marche à suivre pour l'examen de l'urine

Recueillez la première urine du matin, en milieu de miction uniquement (ne prenez pas le premier ni le dernier jet) dans un récipient propre.

L'urine a une odeur typique sans pour autant être désagréable.

Si l'odeur est très forte, infecte et dégoutante, cela indique la présence de toxines dans l'organisme.

Si l'odeur est acide et crée une sensation de brûlure, cela indique un dérangement de Pitta.

Si l'odeur est plutôt sucrée, cela peut indiquer un dérangement du genre diabète. Cela se confirme si en se passant un peu d'urine sur la peau on a une sensation de "chair de poule".

Observez d'abord sa couleur :

jaune sombre : dérangement de Pitta

marron/noir : dérangement de Vata

trouble, opaque : dérangement de kapha.

rouge : dérangement du sang

Avec un compte-gouttes, déposez à la surface une goutte d'huile de sésame.

- Si la goutte se répand instantanément, l'affection est facile à soigner.

- Si la goutte coule jusqu'à mi-hauteur, l'affection va être difficile à soigner

- Si la goutte coule jusqu'au fond du récipient, l'affection sera très difficile à soigner voire impossible.

Observez maintenant la manière dont la goutte s'étale à la surface.

- Si la goutte forme des mouvements de vague : dérangement de Vata

- Si la goutte forme des cercles avec des couleurs comme un arc-en-ciel : dérangement de Pitta

- Si la goutte forme plein de petites gouttes comme des perles : dérangement de Kapha.

EXAMEN DES ONGLES

Selon l'Ayurvéda, les ongles sont un sous-produit du dhatu asthi (tissu osseux), un déchet des os.

Observez d'abord leur taille, leur forme, leur surface et leur contour.

Observez ensuite leur dureté, leur flexibilité et leur résistance.

Si les ongles sont secs, tordus, rugueux et cassants cela indique une prédominance de Vata dans le corps.

Si les ongles sont doux, roses, tendres, souples et légèrement brillants, cela indique une prédominance de Pitta dans le corps.

Si les ongles sont épais, durs, lisses et très brillants avec un contour uniforme cela indique une prédominance de Kapha.

Des lignes longitudinales indiquent une mauvaise absorption du système digestif.

Des lignes transversales indiquent une mauvaise nutrition ou une maladie de longue date.

Lorsque la surface est convexe, saillante en forme de bulbe, cela indique un coeur et des poumons fragiles.

Lorsque la surface est concave, en creux, cela indique une déficience en fer.

Lorsque la surface est parsemée de taches blanches, cela indique une déficience en calcium ou en zinc.

Une couleur pâle est synonyme d'anémie.

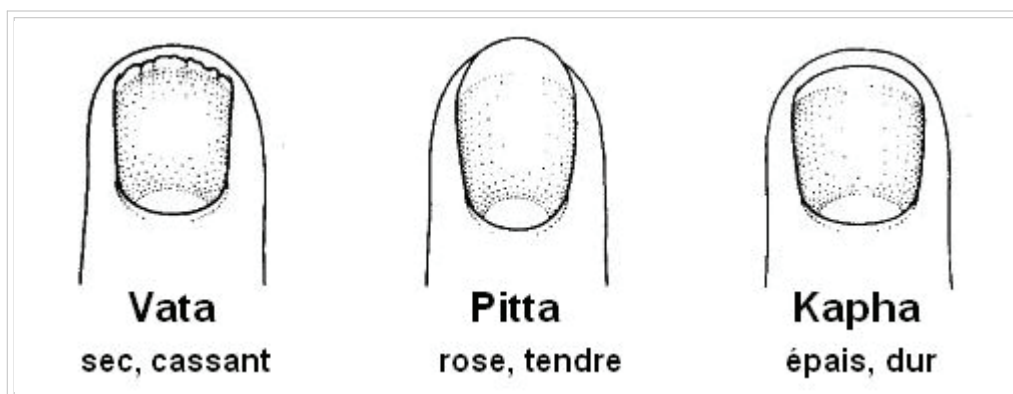
Une couleur jaunâtre révèle un foie délicat ou une jaunisse.

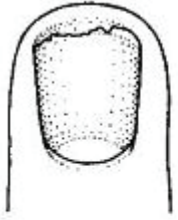
Une couleur bleue est synonyme d'un coeur faible.

Chaque doigt de la main correspond à un organe du corps

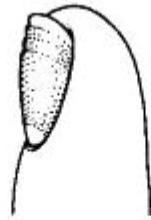
- pouce : cerveau et crâne
- index : poumons
- majeur : intestin grêle
- annulaire : rein
- auriculaire : coeur

Alors que des taches blanches sur l'ongle du majeur indique une mauvaise absorption du calcium dans l'intestin grêle, les mêmes taches blanches sur l'ongle de l'index indique un dépôt de calcium dans les poumons, tandis que sur l'ongle de l'annulaire cela indique un dépôt de calcium dans le rein.

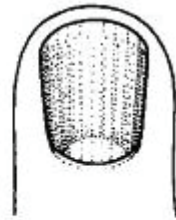




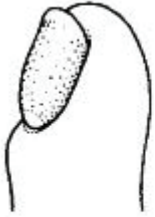
Nervosité
ongle rongé
(Vata)



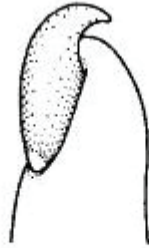
Malnutrition
surface étagée
(Agni)



Malabsorption
striures verticales
(Vata)



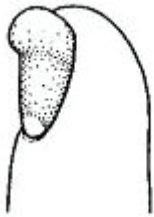
Cœur et poumons fragiles
(Prana faible)



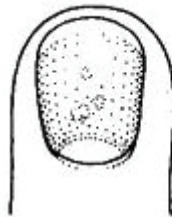
Toux chronique
(Kapha)



**Fièvre chronique
ou
maladie de longue date**



**Infection chronique
du poumon**
(Kapha)



**Déficiences en calcium
ou en zinc**
(taches blanches)

EXAMEN DU VISAGE

Le visage nous donne de nombreuses indications sur notre état de santé mentale et physique. Ne dit-on pas que le visage est le miroir de l'âme ? (idem pour les yeux d'ailleurs)

1 - Le front

Il nous apporte des indications concernant notre état psychologique.

- Des rides horizontales indique un profond état d'anxiété, d'inquiétude.
- Une ligne verticale entre les sourcils, du côté droit, indique que vos émotions sont refoulées dans le foie.
- Une ligne verticale entre les sourcils, du côté gauche, indique que vos émotions sont retenues dans la rate.

2 - Les yeux

Les yeux nous donne des indications sur la constitution de la personne :

Vata : Yeux petits et nerveux, enfoncés, avec la paupière inférieure tombante. Cils fins, secs et peu nombreux. Le blanc de l'oeil est trouble. L'iris est sombre (marron ou noir)

Pitta : Yeux de taille modérée, vifs, sensibles à la lumière et brillants. Cils fins, gras et peu nombreux. L'iris est rouge ou jaunâtre. Le blanc des yeux a tendance à devenir rouge.

Kapha : Yeux grands, beaux et humides avec des cils longs, gras et épais. Le blanc de l'oeil est très blanc. L'iris est pâle, de couleur bleue ou noir.

Si les paupières inférieures sont pleines et gonflées cela indique que les reins sont abimés, affaiblis.

Si les paupières supérieures sont tombantes cela dénote un manque de confiance, un sentiment d'insécurité et donc un dérangement de Vata. Des yeux proéminents indique un dysfonctionnement de la glande thyroïde.

Si l'iris est entouré d'un anneau blanc cela indique un excès de sel ou de sucre. Cela peut également indiquer une tension corporelle. Si cet anneau est proéminent et très blanc cela indique une dégénérescence des articulations.

Des tâches marrons sur l'iris indique une mauvaise absorption du fer dans les intestins.

3 - Le nez

Une décoloration sur le nez ou le haut des joues indique que le corps n'absorbe pas le fer ou l'acide folique et que le métabolisme ne fonctionne pas correctement, c'est-à-dire que agni est affaibli.

La forme du nez donne des indications sur la constitution de la personne :

Vata : nez tordu

Pitta : nez pointu

Kapha : nez émoussé

4 - Les lèvres

La forme des lèvres donne des indications sur la constitution de la personne :

Vata : lèvres fines et sèches

Pitta : lèvres rouges

Kapha : lèvres épaisses et onctueuses

Des lèvres sèches ou craquelées indique une déshydratation et un dérangement de Vata.

Des lèvres pâles sont souvent synonymes d'anémie

Des lèvres avec des taches brunes sont le signe d'une indigestion chronique et peuvent indiquer la présence de vers intestinaux

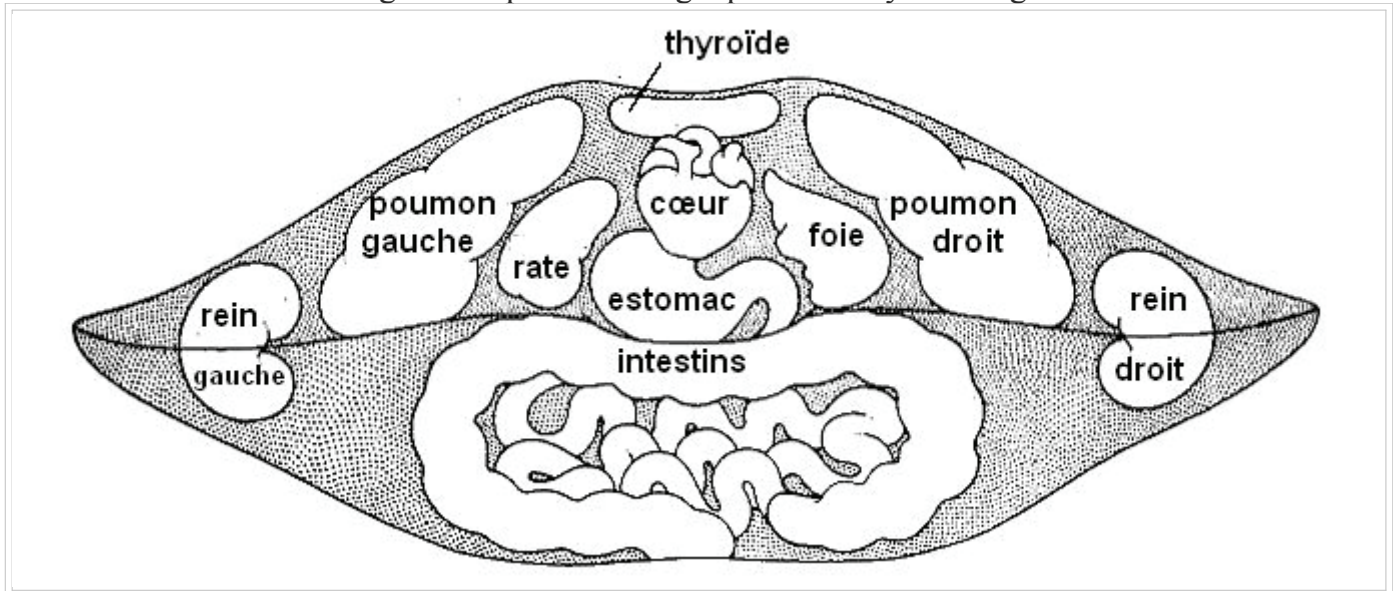
Des lèvres avec un herpès ou des cloques indique un dérangement de Pitta.

Un tremblement des lèvres indique de la peur, de l'anxiété ou de l'inquiétude, dérangement de Vata.

Les lèvres, comme la langue, sont en relation avec certains organes du corps.

Des décolorations, des creux ou des bosses, indiquent une défaillance de l'organe correspondant à cette zone.

ATTENTION : Cette image correspond à l'image que vous voyez en regardant dans un miroir.



*D'après une image extraite du livre
" AYURVEDA The science of self-healing" du Dr Vasant LAD*

OBJECTIFS DES TRAITEMENTS AYURVEDIQUES

L'objectif des traitements ayurvédiques est de maintenir ou de rétablir l'équilibre des 3 humeurs (doshas) : Vata, Pitta et Kapha, et aussi celle des 7 tissus (dhatu), des 3 déchets (malas) et des 3 gunas de l'esprit.

Les thérapies ayurvédiques agissent de différentes manières :

- en équilibrant les doshas
- en augmentant le pouvoir de digestion
- en s'assurant de l'élimination correcte des déchets du corps (malas)
- en augmentant la capacité immunitaire
- en développant un tempérament spirituel

Elles peuvent notamment impliquer :

- un régime alimentaire équilibré
- l'exercice physique et la méditation
- la musique
- l'astrologie
- le yoga
- un nettoyage interne
- l'utilisation de pierres précieuses et semi-précieuses
- l'utilisation de pâtes et de compresses d'herbes
- la transpiration
- les massages
- des médications à base d'herbes et/ou de minéraux

Cependant, avant de s'occuper du rétablissement de l'équilibre des doshas il est nécessaire et même indispensable de s'assurer que les toxines (ama) responsables des affections ont bien été éliminées du corps.

Dans le cas contraire, celles-ci risquent de s'infiltrer encore plus profondément dans les tissus ce qui aurait pour résultat l'inverse du but recherché.

Un traitement superficiel de la maladie amènera forcément une solution superficielle, c'est-à-dire une disparition momentanée des symptômes mais la cause fondamentale de l'affection n'étant pas éliminée (les toxines) la maladie refera obligatoirement surface sous une forme ou une autre.

L'Ayurvéda s'intéresse au traitement de la cause de la maladie et non aux traitements des symptômes.

Les thérapies ayurvédiques peuvent se présenter sous 4 formes :

- 1 - Élimination et neutralisation des toxines (purification)
- 2 - Médicaments et actes chirurgicaux (action curative)
- 3 - Régime alimentaire
- 4 - Style de vie

Elles peuvent être classées en 2 catégories principales :

- 1 - Santarpan ou renforcement
- 2 - Apatarpan or élimination

1 - Santarpan ou Renforcement

Ce type de thérapie a pour objectif l'amélioration des défenses immunitaires de l'organisme, d'Ojas, du bonheur, de la paix de l'esprit et de la longévité.

Santarpan comprend essentiellement Rasayana (cure anti-vieillesse) et Vajikarana (la Science des aphrodisiaques).

2 - Apatarpan ou Elimination

Les thérapies faisant partie de Apatarpan sont les thérapies qui ont pour objectif l'élimination des toxines du corps et le rétablissement de l'équilibre des doshas perturbés.

Selon le degré de perturbation des doshas on utilisera l'une ou l'autre de ces thérapies.

L'Ayurvéda préconise plusieurs types de traitement pour l'élimination et/ou la neutralisation des toxines (ama) selon l'état de perturbation des doshas

- Si l'affection est récente et que le dosha n'est pas trop augmenté, alors un simple jeûne peut suffire à restaurer son équilibre

- Si le dosha est moyennement augmenté, l'utilisation de médicaments (substances) permet de rétablir l'équilibre du dosha à l'intérieur du corps. Ce type de thérapie est appelée Shamana.