

LES BANANES

Son nom botanique : Musa paradisiaca

Son nom Sanskrit : Kadali

La banane est l'un des fruits les plus couramment disponibles dans le monde. Il en existe de nombreuses variétés, des plus grandes aux plus petites.

Apprenons-en plus sur la banane grâce à l'Ayurveda

Gunas (ses qualités ayurvédiques) : Lourde et humide

Sa veerya (son énergie) : froide

Sa vipaka (sa saveur) : douce

Son karma : pacifie vata et pitta, augmente kapha

La banane verte plantain: goût astringent sucré, pas trop froide, apaise la soif et les sensations de brûlures, lourde à digérer et elle augmente le goût et le Kapha

La banane jaune et mûre est douce, froide et lourde ainsi que spermatogène, elle augmente les muscles et le goût. Étant guru (lourde) lors de la digestion il faut donc les consommer en ayant à l'esprit l'état de notre feu digestif (Agni), très utile pour les personnes qui visent une prise de poids.

#ayurveda #yoga #sante #diete #regime #fruit #banane #nourriture #alimentation #cuisine #sucre #nutrition #ayuboxfrance #decouvrezlayurveda #drshrinidhnair #swasthabharat #ayurnidhi