

La diététique est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise. Ses origines remontent à l'histoire très ancienne de l'époque Shen Nong, époque où les Chinois commencèrent à étudier les fonctions de l'alimentation et des plantes.

Conseils de printemps.

par le Dr LiuJun Jian



photos : D. R.

Au printemps, profitez des légumes verts comme les poireaux, les choux, ou la ciboulette.

Diététique de printemps

SOUPE DE RIZ AU GINSENG

3 gr. ginseng
15 gr. baihe
15 gr. riz

Faire cuire le Ginseng et Baihe (Bulbus Lili) avec 500 ml d'eau. Faire bouillir pendant 30 minutes, puis rajouter le riz et laisser à feu doux pendant 20 minutes. A consommer 1 fois par jour pendant 3 jours.

Effets : tonifie l'énergie, nourrit le Yin.

Indications : faiblesse de l'énergie Yin (essoufflement, fatigue, toux sans force, crachat fluide peu consistant en petite quantité, lèvres pâles, langue pâle, pouls faible).

La diététique chinoise tient compte de l'état de santé du patient, sa morphologie, la nature de la maladie, la saison, le climat, la situation géographique, etc. Selon la nature des maladies, l'alimentation doit être différente.

Une autre de ses caractéristiques est de prévenir et de soigner les maladies, non seulement en régulant l'alimentation, mais aussi en y ajoutant des plantes médicinales pour renforcer son action. Leur effet est très direct et efficace.

A noter que les décoctions ont une odeur souvent trop forte et amère. Les patients ont du mal à les ingérer. Il est dit : "Bon remède à goût amer". En associant certaines nourritures, le bon remède peut avoir un goût agréable...

Rappelez-vous également que la diététique s'appuie sur le système de correspondances des cinq éléments. Les saveurs sont : acide, le foie ; amer, le cœur ; doux et sucré, la rate ; acre et pimenté, les poumons ; salé, les reins. Comme les cinq organes s'influencent mutuellement, leurs fusions nécessitent la régulation de l'alimentation : il faut penser, selon les saisons, à toutes les saveurs et à tous les organes.

Principes de base

- Associer les cinq saveurs dans la nourriture. Attention ! les cinq saveurs nourrissant les cinq organes, si certaines sont absorbées de manière excessive, elles nuisent à l'organe correspondant : trop d'acidité nuit au foie, trop d'éléments

amers nuisent au cœur, trop de sucre nuit à la rate, trop d'aliments pimentés et âcres nuisent aux poumons, trop de sel nuit aux reins.

- Il vaut mieux manger à 80 % de ses besoins et non à satiété. Surtout ne pas trop manger le soir, ni trop tard. Cela oblige l'organisme à fournir un surcroît de travail la nuit. La M.T.C. dit : *Le manque d'harmonie de l'estomac donne un sommeil agité.*

- Un peu d'alcool et de vin favorise la circulation du sang, disperse le vent et le froid du corps. Mais les excès d'alcool, particulièrement d'alcools forts, fatiguent le foie et facilitent l'installation des maladies chroniques de l'estomac et des intestins, la perte de mémoire, etc.

- Éviter les nourritures trop copieuses et trop riches parce qu'elles favorisent la transformation de l'humidité en mucosité, rendent le vent et l'énergie du foie trop forts, facilitent l'installation des maladies comme l'hypertension, l'apoplexie, le diabète, la pathologie des artères coronaires, etc.

- A cette époque de l'année, il est facile d'attraper des maladies dues au vent chaud. Celles-ci attaquent facilement la tête, la gorge, la peau,

les poumons, le réchauffeur supérieur. Les symptômes sont souvent caractérisés par : la fièvre, aversion au froid, la transpiration, la toux, la soif, ou l'enduit blanc. Le pouls flottant est rapide. Pour les traiter, il faut consommer des aliments dont la nature est à la fois âcre et fraîche, ce qui permet de disperser la chaleur vers l'extérieur. Bien sûr, les personnes faibles peuvent être tonifiées par une alimentation de nature chaude et nourrissante.

Manger correctement au printemps

Profitez des légumes verts et acides comme le céleri, le concombre, le chou vert, les poireaux, la ciboulette, les pousses de bambou. Parmi les fruits, oranges, pamplemousses, abricots; pour les viandes, poulets, canards, poissons; pour les condiments, notamment le vinaigre (en prendre souvent).

LIENS GTAO

- Gtao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62

- Gtao n° 21 : En été, du cœur aux reins P. 58 www.generation-tao.com

Retrouvez la diététique d'été dans votre prochain numéro. Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

SOUPE DE RIZ A LA MENTHE

60 gr. riz
30 gr. menthe

Faire bouillir la menthe dans 1/2 litre d'eau. Puis utiliser la décoction de menthe pour faire cuire le riz. Après ébullition, à feu doux pendant 40 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter un peu de sucre cristal.

Effets : disperse le vent chaud, adoucit la gorge.

Indications : contre les rhumes dus aux vents chauds (maux de tête, yeux rouge, gorge irritée ou enflée, langue rouge, enduit jaune, pouls rapide et flottant).

SOUPE DE CÉLÉRI AUX DATTES ROUGES

200-400 gr. de céleri
50-100 gr. de dattes rouges

Couper le céleri en petits morceaux. Ajouter les dattes rouges avec 500 ml d'eau. Faire bouillir pendant 30 minutes. Boire la soupe en trois fois durant la journée.

Effets : disperse le feu et calme le vent du foie.

Indications : le feu et le vent du froid en excès (vertige, acouphène, irritabilité, insomnie, rêves abondants, sensation amère dans la bouche, urine foncée, constipation, langue rouge, enduit jaune, pouls tendu et rapide).

SOUPE DE SOJA AU THÉ VERT

50 gr. soja vert
5 gr. de thé vert
5 gr. sucre cristal

Laver le soja et l'écraser avec le sucre et le thé dans un bol. Y ajouter de l'eau bouillante et laisser infuser pendant 20 minutes.

Effets : rafraîchit, désintoxique.

Indications : rhumes, gripes épidémiques, maux de gorge, toux dues aux chaleurs.



crédit photo : D. R.