

En Automne

Luttez contre la sécheresse !

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 et recettes d'automne.

par le Dr Liujun Jian

L'automne est la saison associée à l'élément métal selon la théorie des "cinq éléments", et correspond à l'énergie des poumons, sa manifestation principale étant la sécheresse.

A cette époque en effet, le temps sec lié au manque d'humidité dans l'air provoque facilement la "sécheresse" considérée comme une énergie perverse. Les feuilles tombent des arbres, les végétaux fanent et se meurent, et la terre se craquelle (apparition de fissures).

Les effets de la sécheresse

La sécheresse blesse facilement l'énergie yin des poumons. Elle entre par le nez et la gorge qui se dessèchent. Les poumons déficients, ceux-ci ne peuvent pas nourrir la peau et les poils. C'est pourquoi des maladies de la peau sont provoquées ou aggravées en automne. Ainsi pouvez-vous être sensibles aux démangeaisons. De même, comme le gros intestin est celle des entrailles qui communique avec les poumons, la faiblesse de l'énergie yin des poumons provoque des constipations et réduit la quantité d'urine.

Que faire ?

Nourrir l'énergie yang au printemps et en été, nourrir l'énergie yin en automne et en hiver.

Ainsi, le principe de diététique chinoise est de nourrir le yin en automne et de diminuer la sécheresse par l'humidité. Tous les aliments qui nourrissent le yin sont ainsi conseillés comme les légumes et les fruits frais : toutes sortes de choux, les tomates, les poires, les champignons blancs, les bananes. Consommez également beaucoup de poisson. Leur vie aquatique leur donne une riche teneur yin.

Parallèlement, les aliments qui ont une nature chaude, piquante, ou sèche comme les piments, le poivre, ou la moutarde, ne sont pas conseillés, car ils blessent l'énergie yin et le liquide organique.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 60

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

- Gtao n° 24 : Diététique de printemps P. 65

- Gtao n° 25 : Prenez soin de votre cœur P. 60