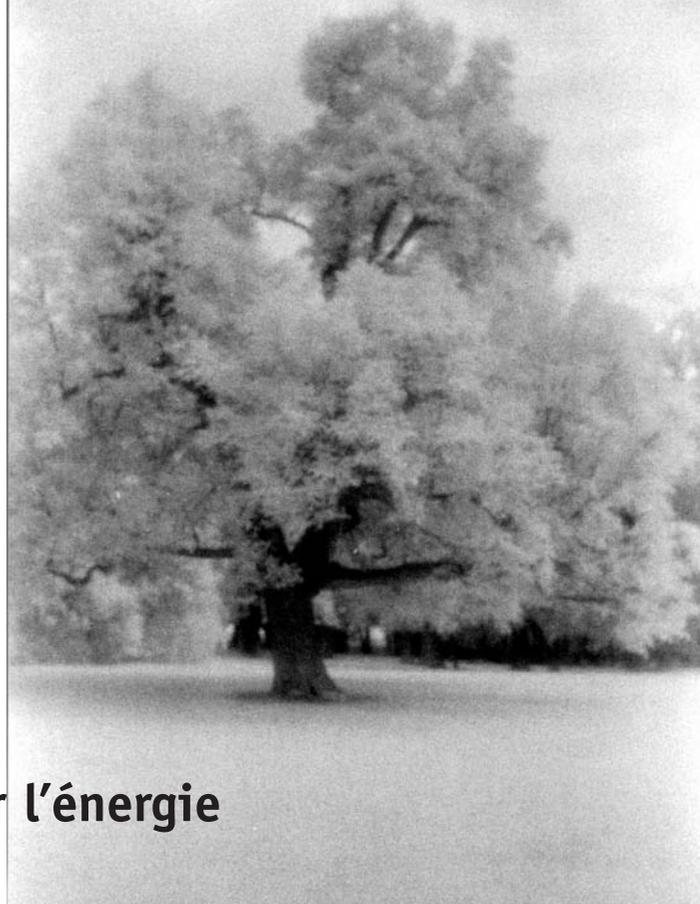


L'Hiver,

Le bon moment pour tonifier l'énergie



crédit photos : Jean-Marc Lefèvre

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'hiver.

par Dr LiuJun Jian

Selon la théorie des "cinq éléments", l'hiver est la saison associée à l'élément eau et correspond à l'énergie des reins. Sa manifestation principale est le froid. A cette époque en effet, le temps froid et le vent frais venant du nord agressent l'organisme. Tout comme dans la nature où l'eau gèle, le sang circule au ralenti dans l'organisme et ainsi consomme l'énergie yang du corps. Par conséquent, on a davantage besoin d'énergie yang pour lutter contre le froid.

Les méfaits du froid

Le froid blesse facilement l'énergie yang, de façon superficielle, ou plus directement, en profondeur.

Lorsque le froid agresse le corps en le pénétrant à un niveau superficiel, l'énergie yang alors bloquée se reconnaît sous différentes manifestations : absence de transpiration, aversion pour le froid, etc., et cause différents désagréments : maux de tête, courbatures dans l'ensemble du corps, etc.

Si le froid agresse directement la rate et l'estomac, leurs énergies ne peuvent plus chauffer l'organisme, digérer les aliments et transporter l'eau. Les manifestations sont alors plus importantes : sensations de froid au niveau des membres et du corps, diarrhée avec des aliments non digérés, urine claire et abondante. Ces manifestations s'accompagnent par-

fois de vomissements d'eau claire, et de crachats clairs et fluides.

Que faire ?

La chaleur est le remède contre le froid, c'est l'un des principes du traitement de la médecine traditionnelle chinoise. Il faudra donc utiliser des plantes de nature chaude aux vertus toniques pour chasser l'énergie perverse froide. L'énergie yang sera alors renforcée en augmentant la capacité défensive contre les énergies perverses. Et le système immunitaire réagira favorablement.

L'hiver est aussi pour les personnes qui manquent d'énergie yang le moment idéal pour se tonifier; l'été étant moins propice, il fait trop chaud, et on a moins envie de chauffer ses plats.

Par principe, nourrir le yin en hiver, c'est tonifier le yang en même temps, ceci est la loi du yin-yang.

En résumé, l'hiver est une saison qui permet de conserver et nourrir l'énergie, on doit donc profiter de cette saison pour bien soigner notre énergie afin de préparer le printemps qui arrive.

www.generation-tao.com

*Pour plus d'informations concernant le fuzi, consultez notre carnet d'adresses page 62

- 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



Régliasse.

SOUPE DE GINGEMBRE AU RÉGLISSE

15-20 g Gingembre
3 g Régliasse (*Radix Glycyrrhizae*)

Préparation : couper le gingembre en lamelles, ajouter la réglisse (*gan cao*) et l'eau, fait cuire pendant 20 minutes environ, puis boire le jus tiède.

Fonctions : disperse le vent et chasse le froid.

Indications : toux due au vent et au froid.

Symptômes : toux accompagnée de crachats fluides et clairs, nez bouché et écoulement nasal, aversion au froid, fièvre légère, absence de transpiration, langue légèrement rouge, enduit blanc et fin, pouls flottant.

crédit photos : D.R.

SOUPE DE GINSENG AUX GRAINES DE LOTUS

10 g ginseng blanc - 10 graines de lotus
30 g sucre cristallisé

Préparation : mettre le ginseng blanc et les graines de lotus (sans le cœur) dans un bol, puis ajouter de l'eau. Laisser tremper pendant 1 heure, puis ajouter le sucre cristallisé. Mettre le bol au bain marie pendant 1 heure.

Boire la soupe, manger le ginseng blanc et les graines de lotus.

Fonctions : tonifie l'énergie et fait monter l'énergie yang. Elimine la chaleur déficiente.

Indications : fièvre due à la faiblesse de l'énergie.

Symptômes : légère fièvre aggravée par l'effort, vertige, manque de force, transpiration spontanée, halètement, état silencieux, manque d'appétit, selles molles, langue pâle, enduit blanc et fin, pouls mou.

SOUPE D'AGNEAU AU FUZI

30 g de fuzi* prétraité (*Radix Aconiti Praeparata*)
100-200 g agneau - 30 g gingembre
ciboulette - sel - alcool

Préparation : bien nettoyer l'agneau, le fuzi, le gingembre et la ciboulette. Mettre l'agneau dans l'eau bouillante quelques minutes, puis le rincer dans l'eau froide. Couper l'agneau en petits morceaux.

Mettre l'agneau dans une casserole, et laisser cuire à grand feu en enlevant au fur et à mesure le mousseux flottant à la surface.

Puis ajouter les plantes et continuer à faire cuire pendant 30 minutes à feu moyen, puis à feu réduit jusqu'à ce que l'agneau s'amollisse. Ajouter le sel avant de terminer la cuisson.

Fonctions : tonifie l'énergie et le réchauffeur moyen. Améliore les fonctions de la rate et de l'estomac.

Indications : syndromes de faiblesse de l'énergie.

Symptômes : vertiges, manque de force, fatigue, membres froids, selles molles ou diarrhée, manque d'appétit, langue pâle, enduit blanc et fin, pouls faible.



fuzi.



fuzi séché.