

Diététique

Prenez soin de votre cœur

par le Dr LiuJun Jian

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'été.

SOUPE DE RIZ AU SOJA VERT ET AMANDES

30 à 60 gr de soja vert
(Semen Phaseoli radiati)
30 gr. de *yi yi ren* (Semen Coicis)
10 gr d'amandes
(Semen Armeniacae Amarum)
100 gr de riz

Préparation : mélanger le tout en versant de l'eau (60 cl) et faire cuire une casserole à fond profond d'abord à grand feu jusqu'à ébullition, puis à petit feu pendant vingt minutes environ. Manger une à deux fois par jour.

Fonction : disperser la chaleur et éliminer l'humidité.

Indications : quand l'humidité reste accumulée dans le corps; symptômes et sensations d'oppression au niveau de la poitrine, sensations de trop plein au niveau de l'estomac, manque d'appétit ou diarrhées, urines foncées, langue rouge avec enduit jaune et gras.

SOUPE DE RIZ DU TIGRE BLANC

45 à 60 gr. de *shi gao*
(Gypsum Fibrosum)
3 à 5 gr. de *ginseng*
100 gr. de riz blanc
Sucre de canne (à volonté)

Préparation : placer le *ginseng* et le *shi gao* dans une casserole, ajouter un litre d'eau, faire cuire à grand feu jusqu'à ébullition, puis à petit feu pendant vingt minutes. Faire sortir l'eau en rejetant le *shi gao* et le *ginseng*, rajouter le riz dans le liquide préparé, faire cuire pendant quinze minutes environ et manger tiède en rajoutant du sucre.

Fonction : nettoie la chaleur et disperse le feu, tonifie l'énergie et produit du liquide organique.

Indications : fièvre, agitation, maux de tête, visage rouge, soif, transpiration importante, enduit de la langue jaune et sec, pouls rapide et fort.

En été, il fait chaud; la chaleur étant l'énergie principale de cette saison. Au sein des cinq éléments, elle appartient au Feu; parmi les cinq organes, l'été correspond au cœur.

Attention, transpiration !

Au cours de l'été, si l'on se place sur le plan physique, l'énergie et le sang circulent plus rapidement qu'au cours des autres saisons. Les pores de la peau s'ouvrent, par conséquent, on transpire plus facilement et plus souvent. La sueur s'avère être le liquide organique du cœur qui gouverne la circulation sanguine; si l'on transpire trop, on risque donc d'endommager le sang et d'exercer une mauvaise influence sur le cœur. Et comme l'énergie et le sang se nourrissent l'un l'autre, on dilapide du liquide organique et en conséquence, l'énergie vitale s'amoindrit... Par conséquent, il faut veiller à avoir une alimentation plus riche en liquides, afin de nourrir le liquide organique du cœur.

Symptômes fréquents

Sur un plan pathologique, si l'on observe un manque d'énergie vitale chronique ou un excès de fatigue de l'organisme qui entraîne un dommage du liquide organique et de l'énergie, l'énergie perverse de la chaleur peut s'immiscer dans le corps et ainsi le rendre malade. Les caractéristiques de ce type de maladie sont : le déclenchement rapide — dès le début apparaissent la fièvre avec une transpiration importante —, la soif, l'agitation avec perte de conscience, parfois des convulsions, des spasmes, etc... Cette saison s'accompagne aussi d'humidité qui est



amandes.

credit photo : D.R.

un facteur récurrent : par exemple, tête lourde, sensation d'oppression au niveau de la poitrine et de l'estomac, manque d'appétit, sensation de lourdeur au niveau des membres. En outre, les gens recherchent la fraîcheur et aiment boire froid, ce qui occasionne parfois l'installation du froid dans le corps.

Privilégiez les plats amers et froids

Par conséquent, la nourriture doit être principalement de saveur amère, de nature froide, légère et digeste, ainsi que suffisamment nourrissante. Il ne faut, ni trop manger, ni rester sur sa faim, éviter la nourriture grasse et lourde, pimentée ou de nature trop chaude, comme les plats cuits dans l'huile ou rôtis. Il faut aussi éviter alcool et tabac qui renforcent encore la chaleur et l'humidité.

Derniers conseils

Pour ceux qui se sentent faibles, il faut tonifier, mais modérément, en faisant bien attention à nettoyer l'organisme et à ne pas garder l'énergie perverse. Pour ceux qui ne se sentent pas trop faibles, il ne faut pas trop tonifier. Et pour ceux qui ont de la fièvre, il vaut mieux prendre un repas liquide ou à moitié liquide, boire beaucoup d'eau, manger plus de légumes et fruits frais. Pour ceux qui ont une maladie due au froid et à l'humidité, il ne faut ni manger trop salé et ni trop froid.

www.generation-tao.com

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



Ginseng

photo : jean-marc Lefèvre

BOISSON

- 5 gr de *ginseng*
- 6 gr de *mai dong*
(Radix Ophiopogonis)
- 3 gr de *wu wei zi*
(Fructus Schisandrae)
- Jus de poire (à volonté)
- Jus de pastèque (à volonté)
- Sucre (à volonté)

Préparation : couper le *ginseng* en morceaux très fins et immerger dans l'eau froide pendant une demi-heure. Puis rajouter le *mai dong* et le *wu wei zi*; faire cuire dans un récipient en terre puis rajouter 300 cl d'eau.

Faire cuire d'abord à grand feu jusqu'à complète ébullition, puis à petit feu pendant trente minutes jusqu'à ce que l'aliment soit totalement concentré.

Prendre la décoction, la mélanger avec le jus de pastèque, de poire et le sucre, et ce, plusieurs fois par jour.

Fonction : tonifie l'énergie et retient le liquide organique.

Indications : énergie très faible, transpiration importante, essoufflement.

concombres amers



credit photo : D.R.

SOUPE DE PASTÈQUE AUX TRAVERS DE PORC

- 200 gr de peau de pastèque sans son contenu
- 120 gr de travers de porc
- une pincée de sel

Préparation : bien laver la peau de la pastèque, enlever le vert, couper en carrés. Laver les travers de porc, puis placer dans la casserole. Ajouter 60 cl d'eau, faire cuire les travers de porc à grand feu jusqu'à complète ébullition. Puis, ajouter la peau de pastèque et cuire à petit feu pendant dix minutes environ; rajouter une pincée de sel et manger.

Fonction : nettoie la chaleur et rafraîchit, arrête la soif. Elle a une action diurétique.

Indications : à titre préventif, par grande chaleur ou en cas d'aphtes.