

dietetique

PRESENTATION DES BASES DE LA DIETETIQUE CHINOISE



Si l'année comporte 4 saisons, c'est peut être pour pouvoir consommer les aliments de chacune. En effet, chaque aliment nous apporte tous les besoins nécessaires pour combattre le chaud ou le froid. A travers ce dossier, vous trouverez quelques astuces pour pouvoir vous entraîner dans de bonnes conditions même par grande chaleur ou extrême froideur

Comme vous le savez peut-être, la médecine chinoise considère un homme en pleine forme lorsqu'il dispose d'une égalité entre le yin et le yang (deux forces fondamentales).

Le **yin** est défini par :

- les mucosités, les fluides et les substances
- la substance
- l'obscurité, la nuit
- la lune
- le principe féminin
- le principe de protection
- tout ce qui est matériel, visible et intelligible.

Il est important pour le sportif d'avoir suffisamment de fluide (sang, lymphe...) afin d'oxygéner au maximum ses muscles (sang) et d'optimiser les transports de substrats énergétiques (lymphe et sang).

Le **yang** représente :

- ensemble des sentiments, des activités mentales et des pensées
- la lumière, le jour
- le soleil
- le principe masculin
- l'action
- tout ce qui immatérielle, invisible et intangible.

Le sportif se doit d'être solide psychiquement pour pouvoir supporter la pression des grands événements.

D'après ces deux concepts, on comprend vite que la vie est une altération du yin et du yang. En effet, le jour/la nuit, le chaud/le froid règle notre horloge biologique. **L'équilibre de ces cycles est primordial pour tout pratiquant d'une activité sportive; en effet, le jour il peut s'entraîner pour augmenter ses performances alors que la nuit permet de reconstruire les fibres lésés et d'en fabriquer également de nouvelles.**

A partir de là, l'alimentation chinoise à classer les aliments suivant leur teneur en yin ou yang de chacun. Evidemment, on remarque qu'ils sont tout à fait adaptés à chaque saison.

De ce fait, l'athlète peut se préparer physiquement et mentalement par le biais d'une alimentation équilibrée.

Le cycle des cinq éléments :

Éléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Saison	Printemps	Eté	Fin de l'été	Automne	Hiver
Aspect climatique	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Couleur	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Organe Yin	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
Organe Yang	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Côlon	Vessie
Sens	Vue	Parole	Goût	Odorat	Ouïe
Saveur	Acide	Amère	Sucrée	Piquante	Salée
Emotions	Flexibilité	Joie	Stabilité	Acuité	Volonté
Attitude mentale Positive & Négative	Affirmation	Ouverture	Conscience	Confiance	Décision
	Projection	Clarté d'esprit	Raison	Justice	Courage
	Étroitesse d'esprit	Tristesse	Inquiétude	Abattement	Angoisse
	Irritabilité	Fermeture	Sentimentalisme	Incapacité de lâcher prise	Découragement
	Colère	Ressassement	Confusion		Tension

Ce tableau permet de comprendre le mécanisme de la diététique chinoise qui classe les aliments à consommer en fonction de leur couleur et de leur saveur qu'ils procurent.

En pratique, votre assiette doit comporter les 5 saveurs et les 5 couleurs tout en ayant une dominance pour celles de la saison en cours.

Il faut favoriser le plaisir des yeux avant celui du goût. Car ce dernier passe avant par la vue et l'odeur.

Si le sportif est lassé de ces assiettes de pâtes blanches et avec du tofu (blanc) ou du gruyère (blanc), n'hésiter pas à rajouter de la couleur afin que les repas pré- ou post-compétition soit des plus agréables et de ce fait des plus "préparateurs" ou "réparateurs".

Chaque saveur ou couleur correspond à "nourrir" un organe spécifique. Si votre repas ne contient pas toutes les couleurs, l'organe qui n'aura pas reçu son "énergie propre à lui même" aura un dysfonctionnement énergétique.

Ce phénomène est visible sur de longs mois, en aucun cas il peut survenir après un repas mal équilibré.

Comment composer son assiette ?

En occident, une alimentation équilibrée est appréciée par la répartition entre les protéines, les lipides et les glucides.

En asie, elle doit contenir les 5 éléments pour être équilibrée, il s'agit d'un système un peu plus logique puisqu'il tient compte des saisons et des besoins spécifiques de chacune d'entre elle.

Pour composé son assiette, il suffit simplement de tenir compte du tableau suivant afin d'apporter les 5 éléments (couleurs et saveurs) nécessaires à un bon équilibre et à un apport énergétique adéquat :

Bois	Céréales : Blé vert, Boulgour, Couscous, Epeautre, Germe de blé.
	Viande : Poule, Canard.
	Fruits : Grenade, Kumquat, Prune, Framboise, Mûres, Pomme, Clémentine, Fraise, Myrtille, Groseille, Cassis, Cerise, Mandarine, Orange, Atrélie, Ananas, Kiwi, Rhubarbe.
	Légumes : Germe de luzerne, Légume sec, Capucine, Choux blanc, Germe de soja, Haricot, Mungo, Oseille, Tomate.
	Epice/condiment : Vinaigre, Persil.
	Boissons : Jus de cerise, Tisane d'églantier, Soupe de pain fermenté, Champagne, Tisane d'hibiscus, Tisane de mauve, Tisane de mélisse, Pro secco, Vin pétillant, Vin blanc, Bière blanc.
	Produits laitiers : Lait battu, Fromage frais, Kéfir, Fromage blanc, Crème fraîche, Yaourt.
Feu	Céréales : Blé noir, Amarante, Quinoa, Ségale.
	Viande : Mouton, Agneau, Brebis, Cheval, Grillade.
	Légumes : Choux de Bruxelles, Ortie, Laitue, Endive, Mâche, Betterave rouge, Artichaut, Chicoree, Pissenlit, Pâtisson, Carmine, Roquette.
	Epice/condiment : Basilic, Fève, Cacao, Curcuma, Sésame, Origan, Poivre rouge, Thym, Genevrière, Sauge.
	Boissons : Liqueur amère, Cognac, Vin chaud, Chicoree, Café, Vin rouge, Bière brune/blonde, Thé vert, Eau chaude.
	Produits laitiers : Fromage de brebis, De chèvre, Lait de chèvre.

<p>Terre</p>	<p>Céréales : Riz au lait, Millet, Maïs en épi, Polenta, Orge.</p> <p>Viande : Bœuf.</p> <p>Fruits : Dattes, Figs, Pruneau, Pomme, Banane, Poire, Raisin, Melon, Kaki, Mangue, Papaye, Pastèque.</p> <p>Légumes : Fenouil, Patate douce, Oignon frit, Haricot vert/blanc, Courge, Carotte Chou rave, Potiron, Rutabaga, Aubergine, Brocoli, Bette, Poivron, Salsifis noirs, Asperges, Epinard, Courgette, Concombre.</p> <p>Epice/condiment : Cannelle, Safran, Vanille.</p> <p>Boissons : Tisane de fenouil, Vin au miel, Liqueurs, Porto, Jus de raisin, Jus de pomme, Jus de poire, Tisane de fleur d'oranger.</p> <p>Produits laitiers : Beurre, Lait de vache, Crème chantilly, Lait de soja, Lait de coco.</p> <p>Huiles : Graine de courge, Colza, Soja, Lin, Olive, Sésame, Tournesol, Germe de blé.</p> <p>Noix : Cacahuète, Noix de coco, Pignon de pin, Noix, Noisette, Graine de courge, Amande, Pistache, Sésame, Graine de tournesol, Cajou.</p> <p>Divers : Châtaigne, Pleurote, Œuf, Avocat, Champignon de Paris</p>
<p>Métal</p>	<p>Céréales : Avoine, Riz.</p> <p>Viande : Cerf, Faisan, Pintade, Chevreuil, Lièvre, Sanglier, Oie, Lapin sauvage, Dinde, Caille.</p> <p>Légumes : Oignons, Poireau, Raifort, Radis noir/rose/blanc, Cresson.</p> <p>Epice/condiment : Poivre de Cayenne/noir/rose, Piment, Curry, Gingembre, Ail, Basilic, Armoise, Fève, Cumin, Aneth, Estragon, Gingembre, Cardamome, Coriandre, Laurier, Marjolaine, Muscade, Clou de girofle, Origan, Romarin, Ciboulette, Moutarde, Anis, Thym.</p> <p>Boissons : Alcool fort, Saké, Thé à la menthe.</p> <p>Produits laitiers : Munster, Roquefort.</p>
<p>Eau</p>	<p>Viande/poisson : Porc, Salami, Jambon cru/cuit, Viande en saumure, Viande fumée, Viande en salaison, Anguille, Crevettes, Homard Cabillaud, Langouste, Sardine, Sole, Thon, Poisson fumés, Perche, Truite, Flétan, Carpe, Saumon.</p> <p>Fruits de mer : Huîtres, Calamar, Caviar, Crabe, Ecrevisse, Moule.</p>

Légumes secs : Haricots, Lentilles, Fèves, Soja, Pois chiches.

Epice/condiment : Sel, Sauce au soja.

Boissons : Eau minérale et gazeuse.

Produits laitiers : Parmesan.

Divers : Soupe de miso, Agar-agar, Olive, Champignon Mu-erh.

Comme vous le savez certainement, une alimentation équilibrée doit être composée de la sorte :

- protéines (15 % de l'Apport Energétique Total),
- lipides (20 à 30 %),
- glucides (50 à 60 %).

La diététique chinoise propose une autre répartition :

- céréales (70 %),
- légumes cuits (15 %),
- crudités (5 %),
- viande ou poisson (5 %),
- laitage et autres (5 %).

Même si cette dernière répartit les groupes d'aliments et non les nutriments, elles semblent peu applicable en France où la viande et les produits laitiers ont une part bien plus importante.

Le sportif peut "piocher" quelques idées dans une alimentation asiatique afin d'optimiser ses mises en réserves énergétiques.

Les aliments en fonction des saisons.

Dans cette partie, nous vous détaillerons le rôle de l'effet thermique des aliments sur notre organisme.

Les aliments chauds protègent du froid :

La viande d'agneau, l'ail, le poivre, la noix de muscade, le piment et les boissons comme le vin chaud et les alcools forts exercent un effet thermique évident (ils augmentent le yang).

La capacité de fonctionnement d'un organe se trouve altérer lorsqu'il manque de chaleur (mauvaise circulation de l'énergie). Il est alors indispensable de consommer des mets chauds en période froide afin de maintenir l'énergie circulante dans nos organes.

Attention cependant de ne pas consommer un vin chaud avant de braver le froid. En effet, ce dernier vous réchauffera et ouvrira les pores de votre épiderme pour évacuer cette chaleur. Or, une fois dehors, le froid rentre alors plus facilement dans votre organisme.

L'athlète ne peut les négliger s'il s'entraîne dans une ambiance froide, une alimentation de ce type peut lui permettre de lutter contre le froid et de s'entraîner même quand il neige.

Les aliments tièdes stimulent l'activité :

Les aliments tièdes sont les suivants : poireaux, oignons, gingembre frais, coriandre, marjolaine, café et vin rouge. De part leur effet stimulateur, ils vous aident à lutter contre le froid et leur consommation est donc vivement conseillée en période hivernale.

Leur ingestion produit de la chaleur et permet d'éliminer les toxines. Notamment les bouillons de viandes ou les soupes de légumes qui vous apportent énormément de chaleur après leur ingestion.

Lorsque vous accusez les heures de votre entraînement, choisissez ce type d'aliment pour vous redonner de l'énergie.

Les céréales :

Les céréales ont la particularité d'être équilibrées entre le yin et le yang, elles sont donc neutres et ont la particularité d'apporter de l'énergie à de nombreux organes. C'est pour cela que l'alimentation chinoise en comprend autant.

En plus de ça, les céréales ont une digestion lente, cela a pour conséquence un effet de satiété prolongé (pas de fringales des 11h) ainsi qu'une diffusion progressive de l'énergie.

Il est donc fortement conseillé de consommer un petit déjeuner avec des denrées chaudes (flocons de céréales, semoule d'épeautre ou de millet accompagné de fruits et de noix) car ils procurent une satiété durable et un excellent appétit pour le repas du midi.

Les céréales apaisent l'esprit, en effet une alimentation carnée ne lutte pas contre le stress. De plus, l'association de légumes cuits aux céréales permet d'éliminer les toxines.

Les céréales vous apportent des glucides, des minéraux et des fibres. C'est un très bon allié pour remplir vos stocks énergétiques.

La viande :

Vous avez peut être déjà entendu que la viande était mauvaise pour la santé notamment parce qu'elles acidifierait le sang et apporterait des toxines.

L'acidification est due à toute absorption de protéines au niveau intestinale (pour qu'une protéine soit absorbée, il faut un ion H⁺ (acide)) et ce quelque soit la nature de la protéine (végétale ou animale). Les toxines contenues dans la viande proviennent plutôt des conditions d'élevages et d'abattage des animaux que des caractéristiques intrinsèques de la viande. Il est donc à vous de prendre le soin de choisir votre viande. De plus, l'accumulation des toxines (tendon, ligament) dans l'organisme est le plus souvent due à un manque d'apport hydrique qui diminue la diurèse.

Pour être convaincu des bienfaits de la viande, vous pouvez essayer de ne pas manger de viandes pendant quelques jours, vous sentirez vite le " besoin " de mâcher et d'avaler des denrées carnées.

La viande ne doit pas être bannis surtout si vous faites des sports avec des chocs

(type course à pied). En effet, ces derniers provoquent des micro lésions que seules les protéines de bonnes valeurs biologiques (source animale) vous permettent de réparer.

Les légumes secs :

Ils ne sont pas consommés en quantité suffisante en Europe. Pourtant, ils regorgent de constituants chères à une bonne santé. Les lentilles, pois chiches, haricots verts et blancs devraient être consommés au moins une fois par semaine pour un apport en fibres mais également vitaminique et minérale.

Vous pouvez également rajouter du gingembre frais, du curcuma ou autres épices afin d'améliorer leur digestibilité.

A intégrer dans la ration pour un apport en vitamine et minéraux qui fait souvent défaut dans les pâtes blanches ou féculents raffinés.

Les aliments frais favorisent la synthèse de votre sang :

Quasiment tous les légumes et les fruits ainsi que les salades appartiennent à cette catégorie. Tous les végétaux verts ont la faculté de pouvoir activer la fabrication de votre tissu sanguin. La fraîcheur qu'ils apportent doit favoriser leur consommation au printemps et en été. Cependant, il ne faut pas composer un repas uniquement de ce type de denrée car il faut toujours équilibrer votre alimentation entre les aliments yin et yang. En effet, les végétaux provoquent un manque de yang, vous sentirez alors un froid interne, une baisse des défenses immunitaires, des troubles de la concentration, des problèmes de la digestion ...

A ne pas négliger pour les sports qui se pratiquent dans une atmosphère plutôt chaude et pendant de longues heures.

Les aliments froids luttent contre la chaleur :

Les fruits exotiques, tisanes de plantes, tomates, concombres, yaourts, algues et le sel sont des aliments froids. Consommés de manière raisonnée, ils ont une action totalement bénéfique sur notre organisme pendant les périodes estivales.

Cependant, l'excès de ces derniers "hors saison" provoque une pénétration trop importante de froid dans notre corps. Il en découle un affaiblissement du tube digestif et des désagréments intestinales notamment avec l'ajout invétéré de glaçon dans notre boisson pour nous rafraîchir davantage. Or, dans les pays chauds, les habitants consomment des tisanes rafraîchissantes qui ne provoquent pas de chocs thermiques.

Parce que le froid sec est un frein à un rendement optimal, il faut absolument se réchauffer de l'intérieur pour augmenter son rythme à l'effort.

Au fil des saisons ...

Les aliments neutres, tièdes et rafraîchissants constituent la trame de votre repas. Tous les plats chauds et froids doivent correspondre à la "garniture", il faut un juste milieu entre les aliments l'apport en denrées froides et chaudes.

Pendant les deux périodes chaudes, il faut s'adapter à la température ambiante en consommant davantage de produits frais alors qu'en automne et en hiver vous privilégiez les aliments tièdes et chauds.

Printemps :

Il faut privilégier l'élément bois afin de protéger vos liquides organiques.

Consommez des légumes verts, salades vertes ou composées, germe de soja, herbes fraîches et fruits bien mûrs. Mangez suffisamment de laitages fermentés et de volaille.

La consommation de légumes et céréales vous permettra d'éliminer les toxines issues de votre alimentation hivernale

Les aliments qui guérissent

On peut soigner plusieurs affections courantes simplement en mangeant! La diététique chinoise connaît depuis des lustres les vertus thérapeutiques des aliments, une partie importante de la médecine trop souvent ignorée chez nous. Découvrez quelques « médicaments » qui pourraient composer votre assiette.

par Claude Émile Racette, acupuncteur

J'ai reçu dernièrement en consultation une femme de 34 ans présentant une grande frilosité, des maux de tête et un écoulement nasal clair. À partir de ses symptômes, de la prise de son pouls selon la méthode chinoise et de l'observation de sa langue, il m'est apparu très clairement qu'elle souffrait d'un rhume de type froid. Après l'avoir traitée en acupuncture, je lui ai recommandé de se reposer, de rester au chaud et de se préparer une soupe de gingembre et d'oignons verts pour réchauffer son métabolisme et lui permettre d'éliminer le Froid qui dominait son organisme. Après 48 heures, tous ses symptômes avaient disparu. Quelques jours plus tard, sa fille est rentrée de l'école avec des symptômes semblables. Ma patiente lui a fait boire la même soupe quotidiennement et la petite s'est débarrassée de son rhume en trois jours.

Aliment = médicament

Aussi simple que puisse sembler cet exemple, il illustre l'essentiel de la médecine chinoise, qui consiste à rééquilibrer, entre autres par l'alimentation, les fonctions du corps. Ainsi, les aliments sont perçus comme des médicaments que vous pourriez apprendre à utiliser pour prévenir ou soigner vous-même plusieurs affections courantes. Il suffit de vous familiariser avec le concept de « nature » des aliments et d'analyser correctement votre terrain de même que le type de déséquilibre dont vous êtes atteint. Vous trouverez plus loin des recettes pour contrer le rhume, les maux de tête, les brûlures d'estomac et l'insomnie.

Quelques principes de base

En médecine chinoise, l'harmonie entre le Yang (condition chaude) et le Yin (condition froide) est le reflet d'une bonne santé. Si le Froid ou la Chaleur dominant dans l'organisme, un déséquilibre des forces s'installe et la maladie apparaît.

Que ce soit par l'acupuncture, la pharmacopée ou l'utilisation thérapeutique des aliments, le but est de stimuler le processus de guérison du corps en rééquilibrant le Yin et le Yang.

Les aliments et les herbes jouent un rôle de premier plan dans le maintien de la santé ou dans le contrôle des conditions chaudes ou froides du métabolisme. Voilà pourquoi on les classe selon leur nature, c'est-à-dire en fonction de l'action énergétique qu'ils auront sur la température interne du corps. Il s'agit des natures froide et fraîche, considérées comme Yin, puis neutre, tiède et chaude, considérées comme Yang (voir la section Tableaux explicatifs).

L'ingestion d'aliments de type tiède ou chaud a pour effet d'augmenter l'activité métabolique alors que la consommation d'aliments de type frais ou froid la ralentit. Les aliments de nature neutre devraient en tout temps composer une partie importante du repas, puisqu'ils nourrissent et renforcent l'organisme sans le refroidir ni trop le réchauffer.

La condition de Vide montre, quant à elle, un état de grande déficience de l'organisme et peut s'associer à une condition froide ou chaude. Cette climatologie simplifiée de l'organisme permet de remonter à l'origine des désordres qui créent un grand nombre de maladies.

Votre terrain : chaud ou froid?

Si vous mangez les aliments appropriés, il vous est donc possible de traiter un problème de santé et de retrouver l'équilibre. L'alimentation peut aussi servir à renforcer ou à préserver votre vitalité. Mais, pour être sûr de faire les bons choix alimentaires, il faut également connaître son terrain propre, c'est-à-dire la tendance naturelle de son corps à la Chaleur ou au Froid.

Ainsi, si vous avez tendance à la Chaleur interne, vous supportez plutôt mal les climats chauds ou les grandes chaleurs de l'été; vous avez tendance à avoir facilement chaud et recherchez la fraîcheur; vous êtes de type agité, nerveux et instable émotionnellement; vous avez souvent soif même si vous avez tendance à uriner peu et à avoir des urines foncées; finalement, vos selles sont plutôt dures et vous pouvez même souffrir de constipation. Si vous avez tendance au Froid interne, vous supportez mal en général les climats froids; vous êtes de type frileux, plutôt fatigué et léthargique et vous présentez un teint pâle; vous recherchez les boissons chaudes et avez tendance à uriner souvent et à avoir des urines claires ou pâles et des selles molles ou même de la diarrhée. Il est possible que vous présentiez des signes des deux groupes. Dans ce cas, il est important de choisir la dominante en observant ceux qui vous caractérisent le plus. S'il vous est impossible de déterminer votre type clairement, votre acupuncteur pourra vous y aider.

Alimentation et saisons

En plus de tenir compte de la nature des aliments et de votre terrain dans le choix des aliments à consommer, il est important d'harmoniser votre régime alimentaire au climat dans lequel vous vivez de même qu'aux saisons. Le corps, vu comme un

microcosme, ne peut en effet trouver son équilibre qu'en étant en harmonie avec l'environnement, son macrocosme. Ajuster son hygiène de vie et son hygiène alimentaire aux saisons et au climat s'avère donc essentiel au maintien de la santé.

Au Québec, par exemple, il faut privilégier les aliments riches en nutriments, de natures chaude, tiède et neutre en hiver, car le corps doit lutter pour préserver son énergie vitale et sa chaleur interne. On évitera ainsi les maladies de type froid telles la grippe, les douleurs articulaires et certains troubles digestifs, pour n'en nommer que quelques-unes. L'été venu, il faut plutôt s'hydrater et se rafraîchir avec des aliments légers, humides et de natures fraîche, froide et neutre, car le corps perd alors par la transpiration une partie de son énergie et de ses liquides. On évitera de cette façon des maladies de type chaud telles la fièvre, l'agitation et l'insomnie.

La digestion

La physiologie énergétique présente le métabolisme digestif comme un feu qui brûle et dynamise, ce qui permet la transformation et le transport des nutriments issus des aliments que nous consommons.

Indépendamment de votre état de santé, de votre type de métabolisme ou de la saison, il faut donc toujours entretenir ce feu ou, si vous préférez, protéger le système digestif. Pour ce faire, vous devez avoir une diète basée sur des aliments de natures neutre et tiède, qui nourrissent et renforcent l'organisme sans trop le refroidir ou le réchauffer, auxquels vous ajoutez des aliments de type chaud ou froid selon vos besoins spécifiques et la saison.

Il est évident qu'en fonction de pathologies précises ou de climats extrêmes la diète pourra être soit presque essentiellement « refroidissante » ou « réchauffante », mais ceci sera toujours décidé dans une optique thérapeutique et appliqué de façon temporaire.

Toutes les natures doivent habituellement être présentes dans le régime alimentaire. Par exemple, si vous préparez un sauté de légumes verts, qui sont de natures froide et fraîche, ajoutez- y un peu de gingembre ou d'ail. En plus d'aromatiser le plat, ces condiments permettront de le réchauffer et de faciliter la digestion. Il ne faut pas oublier que trop d'aliments de type chaud brûlent les liquides et épuisent les réserves d'énergie du corps. Trop d'aliments de type froid affaiblissent par contre le système digestif et diminuent la résistance aux maladies.

Quelques recommandations

Les aliments sont de puissants agents de guérison si on les utilise correctement. Cependant, ils ne peuvent évidemment pas tout guérir, encore moins se substituer à un autre traitement nécessaire. Il est primordial de savoir que les prescriptions alimentaires qui suivent ne sont pas des cures à adopter dans les cas aigus ou chroniques. Les meilleurs résultats sont obtenus pour des troubles de santé temporaires ou apparus récemment. Dans les cas d'affections chroniques, les recettes proposées ne peuvent servir qu'à titre d'intervention complémentaire, en

association avec un traitement approprié. N'hésitez pas à consulter un praticien de médecine chinoise ou un acupuncteur certifié, membre de son ordre professionnel. Si vos symptômes sont aigus et persistants, consultez votre médecin.

Finalement, il est important de souligner que ces prescriptions médicinales ne prétendent pas se substituer aux recommandations d'un nutritionniste. Pour la prescription d'une diète se basant sur l'analyse occidentale des régimes et aliments, il reste la personne à consulter.

Se soigner

Pour traiter un trouble de santé en médecine chinoise, il faut premièrement bien identifier les symptômes et différencier les types de déséquilibres. Lorsque vous diagnostiquez votre propre déséquilibre, soyez certain de considérer chaque symptôme et d'identifier la majorité d'entre eux. Regardez lequel des désordres, c'est-à-dire Chaud, Froid ou Vide (de Chaud ou de Froid) se rapproche le plus de votre condition. Si les symptômes décrits dans les exemples suivants ne correspondent pas tout à fait à votre état de santé, n'hésitez pas à consulter.

Les recettes présentées ci-après sont issues de divers types de préparations médicinales chinoises. Il s'agit soit de thé, de jus, de soupes, de plats préparés ou de porridges. Le porridge est une préparation à base de céréales cuites longuement, à laquelle on ajoute des aliments, des herbes ou leur extrait pour lui donner une valeur thérapeutique spécifique. On utilise pour ce faire de six à huit parties de liquide pour une partie de céréales non cuites. Les dosages sont importants, puisque ces aliments sont considérés ici comme des médicaments. Par contre, il est important de savoir que, prescrits, comme c'est le cas, en quantités restreintes, ils ne présentent aucun effet secondaire indésirable.

Tableaux explicatifs

Classement des aliments selon leur nature (froide, fraîche, neutre, tiède et chaude)

Recettes pour des problèmes typiques (Rhume et grippe, insomnie, brûlures d'estomac et mal de tête)