

Manger pour se sentir bien : les enseignements de la diététique chinoise

La diététique passe pour être la science de l'alimentation équilibrée. Toute société édicte ses règles du bien-manger. En Occident, les professionnels de la nutrition nous assènent qu'il est de bon ton de manger cinq fruits et légumes par jour, dont la moitié crue. Rien de tel dans la diététique selon la médecine chinoise, qui au contraire préconise d'éliminer les aliments crus, susceptibles d'altérer considérablement notre métabolisme et la digestion, voire de provoquer des maladies.

Car, selon la médecine chinoise, santé et alimentation vont de pair, et l'alimentation occupe une place bien plus importante pour notre santé et notre bien-être que dans la médecine occidentale. Elle est l'une des techniques de soin privilégiées, aux côtés de l'acupuncture, de la pharmacopée, du Qi gong et des massages. C'est même sans doute la plus ancienne des méthodes de soin qui ait été développée en Chine¹.

Sommaire

1. La diététique chinoise : c'est beaucoup plus qu'une simple liste d'aliments 2
2. Manger équilibré en médecine chinoise .. 6
3. Apprendre à manger selon sa personnalité énergétique 21
4. Comment se nourrir pour prévenir et combattre les maladies 22

L'alimentation est toujours impliquée dans l'apparition des maladies. Soit qu'elle en est la cause, soit qu'elle les favorise ou soit qu'elle les entretienne.

1. Sur la base de récits des Zhou (1046 à 256 av. J.-C.), on peut affirmer qu'elle était déjà en vogue à l'époque des Xia (2205 à 1767 av. J.-C.).

Pourquoi ne faut-il pas manger cru et froid pour la médecine chinoise ?

Le cru, le froid et l'humidité sont les ennemis jurés de la Rate-Pancréas car ce triptyque infernal va altérer considérablement, et parfois « bloquer », les fonctions de cet organe, à savoir :

- **Sa fonction de transformation de l'alimentation** opérée par la digestion et l'Estomac. Rappelons que plus l'Estomac va devoir utiliser du *Qi* et de la Chaleur (*Yang*) lors du processus de décomposition (transformation physique et chimique) du bol alimentaire, plus cela épuisera l'organisme. Ainsi, toute alimentation ingérée en dessous de 37 °C sera une source d'épuisement du *Qi* et du *Yang* ce qui explique les états de somnolence et de fatigue pendant la digestion.
- **Sa fonction d'extraction des essences subtiles des aliments décomposés par l'Estomac.**
- **Sa fonction de transport** de ces mêmes essences subtiles dans tout le corps afin de nourrir tous nos tissus corporels.

- **Sa fonction de gouvernance de la montée du « pur »** qui le transporte des essences subtiles des aliments vers le Poumon et le Cerveau (fonction indispensable aux activités neurosensorielles).
- **Sa fonction de gouvernance de production du Sang.**
- **Sa fonction coproductrice du *Qi* et du *Jing* acquis.**

On parle ici à la fois du Froid qui se rapporte à la « nature » des aliments, à leur personnalité énergétique et à leur capacité de générer du Froid dans notre corps, mais également du froid comme température de l'alimentation qui doit toujours se rapprocher des 37 °C... Et plus nous avançons en âge, plus cette règle devient primordiale.

Le Cru et le Froid vont favoriser et entretenir la production d'humidité dans le corps et la mauvaise transformation des Liquides Organiques par le Yang.

Chapitre 1

La diététique chinoise : c'est beaucoup plus qu'une simple liste d'aliments

Les recommandations de la diététique chinoise reposent sur un socle vieux de plusieurs millénaires : si elles ne sont pas toujours simples à saisir, on aurait tort de les négliger. Ici, il ne sera pas question de calories, de lipides ou de vitamines, mais de l'influence de la « nature » d'un aliment sur l'organisme, de l'impact de sa « saveur » sur l'équilibre entre le *Yin* et le *Yang* d'une personne, sans lequel les maladies apparaissent.

La diététique chinoise est donc un ensemble de recommandations alimentaires qui reposent sur les liens étroits qui existent entre l'Homme et la nature, à qui l'on doit à la fois les aliments que nous ingérons et l'air que nous respirons, qui vont être utilisés pour que notre corps produise les substances essentielles à nos énergies vitales (le *Qi*).

Plus précisément, elle repose d'abord sur trois constats :

- **Le premier de ces constats**, c'est que nos caractéristiques physiques sont en partie prédéterminées par notre patrimoine génétique, ce fameux *Jing* inné de la médecine chinoise. C'est le cas par exemple de la couleur de nos yeux ou encore de celle de notre peau ou de nos cheveux.
- **Le deuxième de ces constats**, c'est que notre développement physique va être plus ou moins conforme à notre programme génétique en fonction de notre alimentation. Ainsi, enfant, notre croissance ne se déroulera pas normalement si notre alimentation est source de carences en substances essentielles, et nous pourrions être trop gros, et trop gras, si notre alimentation n'est pas adaptée à la vie que nous menons et à ce que nous sommes, nous, individuellement.
- **Le troisième et dernier constat** est celui de la nécessité pour l'Homme de vivre en s'alimentant de produits naturels issus de son environnement. Par ailleurs, ses activités physiques et sociales doivent être en harmonie avec le déroulement des journées et des saisons, de leurs climats et de leurs températures.

De ces trois constats, la diététique chinoise conclut qu'il faut adapter notre alimentation à ce que nous sommes intrinsèquement, à ce qui nous différencie des autres. Car, selon la diététique chinoise, les aliments qui seront bénéfiques à Paul ne le seront pas à Marie-Céline et ce qui permettra à Lara de rester mince et en forme fera prendre de dangereux kilos de graisse à Jacques...

Ainsi, la diététique chinoise ne peut s'élaborer et s'appliquer que cas par cas, individu par individu.

L'importance des aliments sera intimement liée à la nécessaire qualité de notre *Qi* et à notre capacité d'assurer sa continuelle production. La diététique chinoise repose sur l'équilibre du mouvement du *Qi*, le mouvement *Yin-Yang*, qu'il faut rééquilibrer, ou ne pas déséquilibrer, avec notre alimentation en jouant sur la **saveur** et la **nature** des aliments.

16 recommandations essentielles de la diététique chinoise

Au-delà des recommandations individuelles, la diététique chinoise s'appuie sur un certain nombre de recommandations globales qui, elles, sont valables pour tous.

Les aliments qui suivent sont à supprimer de notre alimentation :

- le sel, que ce soit lors de la cuisson des aliments ou lors de leur consommation ;
- les produits laitiers sous toutes leurs formes (fromage, beurre, lait, yogourts, etc.) ;
- les aliments à base de blé (pain, pâtes, etc.) ;
- le sucre ;
- le tabac ;
- l'alcool ;
- le café, pris autrement qu'en légères infusions.

Par ailleurs, il est préférable de cuisiner les aliments :

- à l'eau ;
- à la vapeur douce ;
- à l'étuvée.

Il vaut mieux ne pas cuisiner les aliments :

- à haute température (au-delà de 110 °C) ;
- dans la friture ;
- sautés à la poêle dans du gras ;
- au four à chaleur sèche ;
- au barbecue.

Il faut renoncer totalement à l'utilisation des fours à micro-ondes.

A. L'ALIMENTATION : C'EST AUSSI L'AIR QUE NOUS RESPIRONS ET NOS ÉMOTIONS

Il semble y avoir aujourd'hui plus que jamais une prise de conscience collective de l'importance de l'alimentation pour notre santé, et c'est très bien. Toutefois, à trop se focaliser sur les aliments que sont les légumes, les céréales, les légumineuses, les viandes, poissons, et même les boissons, on en oublie l'importance de ceux qui ne sont ni solides, ni liquides.

Pour la médecine chinoise, en effet, notre alimentation comprend également l'air que nous respirons et les émotions que nous ressentons.

Cela signifie que l'équilibre du mouvement *Yin-Yang*, que nous cherchons à rétablir ou à maintenir en nous, dépend de la combinaison harmonieuse de tous ces facteurs et de leur qualité. Qualités de nos aliments, de nos boissons, de l'air que nous respirons et des émotions qui nous parcourent.

• Les liquides que nous buvons

La qualité de l'eau est extrêmement importante compte tenu de la proportion des liquides qui composent nos corps. **Toutes les molécules nocives** présentes dans les liquides que nous buvons comme les pesticides, l'eau de javel, le fluor, se retrouvent dans notre cerveau, nos muscles, nos os, nos poumons et notre sang. Ces molécules ne se contentent pas de passer par là ou de s'installer dans nos tissus pour faire la sieste. Elles sont actives et se mêlent à notre physiologie générale en occasionnant des dégâts.

Il n'est donc pas recommandé de boire de l'eau du robinet, sauf dans les régions montagneuses où l'on trouve encore des villages desservis en eau de source non traitée. **L'eau de source** la plus pure possible doit servir à la préparation de thé, de café (à boire en infusion), de décoctions et d'infusions mais également à la **cuisson de nos aliments** (il ne faut pas oublier que les fruits et légumes sont essentiellement composés d'eau, d'où l'importance de les consommer bio).

• L'air que nous respirons

L'air que nous respirons doit être le moins pollué possible. Hélas, il est de plus en plus difficile de trouver des territoires exempts de pollution atmosphériques en dehors de la haute mer et de la haute montagne.

• Nos émotions

Les mauvais regards, les paroles désagréables, déplacées, injustes, ou simplement moqueuses qui nous sont adressées, nos émotions primaires, celles qui naissent et croissent en fonction de notre *Jing* inné et de notre constitution psychologique et qui deviennent problématiques lorsqu'elles sont des freins internes à notre épanouissement... L'ensemble de ces émotions négatives font partie intégrante de notre alimentation, car elles nous viennent pour l'essentiel de l'extérieur, tout comme nos aliments ou l'air que nous respirons. Elles transitent plus ou moins longtemps en nous, en y faisant plus ou moins de dégâts. Elles agissent en nous comme les plus mauvais et les plus nocifs des aliments que nous absorbons ou comme l'air le plus pollué qui soit que nous respirons. Elles perturbent considérablement notre digestion ainsi que notre physiologie générale, bien qu'on ne s'en rende pas compte. Elles peuvent nous faire anormalement maigrir ou grossir et, lorsqu'elles sont continues, constantes, elles deviennent une cause possible de nos maladies².

Par conséquent, manger des aliments favorables à notre santé ne sera pas suffisant pour rééquilibrer ou maintenir l'équilibre du mouvement de notre *Yin-Yang* si notre boisson déséquilibre ce mouvement, si l'air que nous respirons est pollué ou de mauvaise qualité ou si les émotions qui nous assaillent au quotidien perturbent notre digestion ou génèrent, par exemple, un blocage du *Qi* du Foie...

2. Pour savoir comment transformer nos émotions négatives en émotions favorables à notre santé, il est recommandé de se reporter aux dossiers des *Secrets de la médecine chinoise*, « Changer : la clef du bien-être et d'une bonne santé » (n°4, décembre 2015) et « L'incroyable pouvoir des émotions » (n°6, février 2016) précédemment publiés.

B. BOIRE SELON LA MÉDECINE CHINOISE

En Chine, dans de nombreuses familles (pour ne pas dire dans toutes les familles), **on ne boit que des boissons chaudes**. Quand ils rentrent de l'école, les enfants doivent avaler de l'eau très chaude. Beaucoup pensent que c'est parce que l'eau chaude tue les microbes. En fait, ils ignorent que cette pratique leur vient de la médecine chinoise qui considère que **la Rate-Pancréas a horreur de l'Humidité et du Froid**.

Selon les enseignements de la médecine chinoise :

- L'eau de source non polluée doit servir de base à nos boissons.
- Il ne faut pas boire de l'eau du robinet traitée par les services des eaux.
- Il est vivement déconseillé de consommer des boissons énergisantes.
- Les boissons alcoolisées sont à prendre avec beaucoup de modération, et il est préférable de s'en passer.
- Les aliments seront impérativement cuits à l'eau de source non polluée.
- Le café et le thé doivent être préparés à base d'eau de source en infusion (on verse de l'eau bouillante sur les grains moulus et on laisse infuser une dizaine de minutes).
- Les boissons doivent être bues chaudes, y compris pendant les repas et y compris en été.

Le vin, l'alcool et la bière consommés depuis des millénaires

En Chine, les premiers écrits retrouvés à ce jour qui font l'éloge du vin datent de 2140 av. J.-C. Les vins et les alcools sont fréquemment utilisés en pharmacopée chinoise, parmi les ingrédients qui vont servir de base aux formules médicinales ou comme « boisson assistante », susceptible de faire diffuser plus rapidement les effets thérapeutiques d'une formule dans le corps.

Issues de la fermentation du blé, du sorgho, du malt ou du houblon, les bières chinoises sont sans doute produites depuis aussi longtemps que le vin. Ce sont essentiellement des productions artisanales ou familiales.

La bière Tsingtao, du nom de la ville où elle est brassée, est connue dans le monde entier. À Tsingtao, ville réputée pour la très grande finesse de ses eaux de source, la bière y est brassée depuis fort longtemps. À la fin du XIX^e siècle, une concession allemande s'installa à Tsingtao, et la production de bière décupla.

氣功

齊京陽

Chapitre 2

Manger équilibré en médecine chinoise

A. LA NATURE ET LA SAVEUR DES ALIMENTS

Lorsque les diététiciens ou médecins occidentaux nous parlent d'alimentation, très vite nous les entendons prononcer les mots « vitamines », « sels minéraux », « oligoéléments », « cholestérol », « acides uriques », « insuline », « glucides », « index glycémiques », « charges glycémiques », « lipides », « protéides », sans oublier les redoutables « calories ».

Ces notions sont parfaitement connues et intégrées dans les connaissances des praticiens de la diététique chinoise à Pékin, à Hong-Kong, à Taïpei ou à Kaohsiung. Mais pour permettre à leurs patients de retrouver ou de conserver la santé, les praticiens chinois utilisent aussi d'autres notions, à savoir celles de « saveur » et de « nature » des aliments.

Ces **deux dimensions, la saveur et la nature d'un aliment, interviennent sur notre métabolisme général** et vont être ou non bénéfiques à nos organes et, de ce fait, favoriser ou non le bon métabolisme général. En médecine chinoise, les aliments ne sont donc pas classés en fonction de leur valeur calorique ou de leur teneur en glucides, mais en fonction de leur nature et de leur saveur, qui correspondent à leur « personnalité énergétique ».

Chaque aliment est doté d'une nature qui est soit le Chaud, soit le Tiède, soit le Frais, soit le Froid, soit le Neutre. Cette nature décrit les effets que les

Jeûne intégral et *Jing* inné

En cas de défaillance de notre alimentation, qui induit une baisse ou une mauvaise production de *Qi*, nous puisons dans notre *Jing* inné qui, lui, ne se renouvelle pas et dont l'épuisement au cours de notre vie provoque la mort (une expression française exprime bien cela : « Brûler la chandelle par les deux bouts »). C'est pour cette raison qu'il faut être très parcimonieux dans le recours au jeûne intégral qui, bien que ses bienfaits soient incontestables¹, peut être extrême-

ment dommageable à la santé, et ce, de manière très sournoise. En effet, derrière ses bienfaits immédiats se cache l'épuisement du *Jing* inné qui est notre véritable « capital vie » et dont la manière dont nous vieillissons nous permet de mesurer l'épuisement. C'est ainsi que ce jeûne doit être réservé aux personnes qui ne sont pas en Vide de *Yin*² et dont la constitution physique laisse de la marge quant à la perte de poids en chair et en muscles.

1. Plusieurs études cliniques sont en cours aux États-Unis pour valider des tests qui ont été pratiqués au départ sur des souris atteintes de cancers que l'on faisait jeûner avant de les soumettre à une chimiothérapie. Les souris soumises au jeûne non seulement supportaient mieux leurs chimiothérapies que les autres mais restaient en vie. Surtout, deux cycles de jeûnes retardaient la croissance de

cellules cancéreuses tout aussi efficacement que la chimiothérapie : <http://www.cancer-environnement.fr/330-Point-sur-le-jeune-therapeutique.ce.aspx>.

2. Les adeptes du jeûne intégral qui sont dans cette situation devraient de préférence s'inspirer de la cure Breuss ou Gerson et Kelley.

Faut-il manger chinois pour bénéficier de la diététique chinoise ?

Non, la diététique chinoise est un ensemble de prescriptions alimentaires universelles.

Toutefois, précisons qu'en Chine, en tous les cas à Pékin, on a un plus large choix de fruits et de légumes, un plus large choix d'aliments bio vraiment savoureux. C'est à Pékin que l'on mange les bananes et les ananas les plus goûteux. Bien sûr, on y trouve également beaucoup de très mauvais produits...

aliments une fois ingérés génèrent sur notre physiologie : ils vont ou non produire du Chaud (du *Yang*) ou du Froid (du *Yin*) en nous.

Elle est une qualité propre à l'expression « thermique » du *Qi*. Cette expression thermique du *Qi* a des effets sur notre corps, même si nous n'en prenons pas conscience car, par exemple, nous n'allons pas forcément ressentir tout de suite le froid généré par des aliments de nature Froide, mais ce Froid va agir sur nos tissus, nos substances, notre *Qi*, et provoquer, favoriser, entretenir ou entraver l'expression d'une maladie.

Rien à voir, donc, avec la température de l'aliment ! Ces effets seront les mêmes que l'aliment soit consommé chaud ou froid, ou qu'il ait été congelé ou non (un aliment de nature Chaude générera du chaud en nous, même s'il a été congelé ou s'il est consommé froid et vice-versa).

En diététique, le *Yin* est associé au Froid et à la matière. Le *Yin* ralentit les mouvements et le métabolisme général. Il perturbe la transformation de nos aliments par la digestion. Il peut ralentir les mouvements intestinaux et l'évacuation de nos selles qui vont être plus molles que la normale, voire liquides, si notre *Yang* est déficient car le *Yang* assèche les liquides excédentaires.

Bien manger : les règles d'or de la diététique chinoise

- Saliver avant de mettre un aliment en bouche.
- Bien mastiquer les aliments.
- Manger des aliments chauds (on ne parle pas de leur nature, simplement du fait qu'ils doivent être chauffés).
- Ne pas manger d'aliments froids (on ne parle pas de leur nature, simplement du fait qu'ils doivent être chauffés).
- Ne pas manger d'aliments crus.
- Boire peu pendant le repas mais toujours des boissons chaudes.
- Boire une tasse ou deux d'eau chaude ou de thé chaud à la fin des repas.
- Ne pas boire de boissons sucrées.
- Être détendu pendant tout le repas.
- Faire du repas un moment de convivialité et de considération pour nos convives.
- Éviter toutes les conversations qui peuvent amener du stress.
- Ne pas consommer de conserves du commerce ou des plats cuisinés.
- Éviter au maximum les aliments gras et frits.
- Ne pas saler ses plats, ni en les cuisinant, ni en les servant à table.

Le *Yang*, lui, est associé au Chaud, à l'énergie, aux mouvements corporels. Rappelons qu'en physique, la chaleur est produite par le mouvement des molécules et des atomes qui se frictionnent les uns aux autres... Le *Yang* consume le *Yin*. Il accélère les mouvements et le métabolisme général. Il perturbe ainsi la transformation de nos aliments par la digestion en asséchant les liquides de notre corps et ceux des résidus intestinaux. Il assèche nos selles et peut provoquer de la constipation.

Ainsi, les aliments de nature *Yin* vont ralentir notre métabolisme, et ceux de nature *Yang* vont l'accélérer.

La nature d'un aliment est soit :

- « Chaude », avec un effet échauffant marqué dans le corps ;
- « Tiède », avec un effet échauffant modéré dans le corps ;
- « Fraîche », avec un effet refroidissant modéré dans le corps ;
- « Froide », avec un effet refroidissant marqué dans le corps ;
- « Neutre », sans effet refroidissant ou réchauffant dans le corps.

D'une manière générale, en diététique chinoise, il faut toujours rechercher l'équilibre de notre personnalité énergétique :

- en favorisant la consommation d'aliments de nature *Yang* (nature des aliments Chaude et Tiède) si notre personnalité énergétique est de nature *Yin* ;
- et en favorisant des aliments de nature *Yin* (nature des aliments Froide et Fraîche) si notre personnalité énergétique est de nature *Yang*.

Le seul moyen pour que ni le *Yin*, ni le *Yang* ne perturbent notre métabolisme, c'est qu'ils soient parfaitement équilibrés l'un par rapport à l'autre. La première des choses à faire, par conséquent, si l'on veut bénéficier des extraordinaires bienfaits de la diététique chinoise, c'est de déterminer sa propre personnalité énergétique. Pour le découvrir, je vous renvoie au test publié dans le n° 8 des *Secrets de la médecine chinoise*, « Personnalité énergétique : le grand test qui va changer votre vie (et votre alimentation) ». **C'est à partir de la person-**

nalité énergétique de nos aliments, comparée à la nôtre que la diététique chinoise va déterminer très précisément si tel ou tel aliment est susceptible de provoquer en nous un Excès ou un Vide de *Yin* ou de *Yang*.

Les aliments de natures Froide et Fraîche

Les aliments de natures Froide et Fraîche sont **recommandés en cas d'excès de Chaleur en nous**. On rencontre cette chaleur excessive en cas d'excès de *Yang* (on parle également de Plénitude de *Yang*).

Il est également recommandé de consommer des aliments de nature Fraîche à la fin de l'été et pendant l'automne pour rafraîchir le corps et les Organes des chaleurs de l'été et les préparer doucement aux fraîcheurs et froids de l'hiver selon le calendrier chinois³.

3. En Chine, la période de l'été s'étend du 6 mai au 6 août et celle de l'automne du 7 août au 6 novembre, la période de l'hiver s'étend du 7 novembre au 3 février et celle du printemps du 4 février au 5 mai.

Notre alimentation doit faire écho à notre personnalité énergétique

Il doit exister une harmonie entre notre personnalité énergétique et celle de nos aliments.

« Il est conseillé aux personnes ayant une constitution abondante en *Yang* d'avoir recours à des méthodes de traitement rafraîchissantes. Quant aux personnes ayant une constitution abondante en *Yin*, il leur est conseillé d'avoir recours à des méthodes de traitement qui réchauffent. »

Lei Jing (Le Classique des catégories), publié en 1624.

Comment reconnaître un excès de Chaleur et de Yang en nous ?

La Chaleur excessive qui est en nous, ou l'excès de Yang interne, agit directement :

- Sur nos Liquides Organiques. On dit qu'ils les concentrent et on parle alors de **Mucosité-Chaleur**, ce qui se reconnaît à : fièvre, agitation mentale et physique, susceptibilité, irritabilité, toux avec crachats de Mucosités jaunes et concentrées, constipation.
- Sur le Sang et sa circulation dans le corps. On parle alors de **Chaleur du Sang** qui se reconnaît à : palpitations, langue rouge écarlate avec pointe de la langue très rouge et parfois des hémorragies.
- Sur l'Estomac. On parle alors de **Chaleur de l'Estomac** (ou de Feu de l'Estomac lorsque son intensité est plus importante) dont les causes peuvent être l'abus d'alcool, la consommation d'aliments de saveur piquante, une stagnation de Qi, de nourriture dans l'Estomac ou encore une personnalité énergétique de type Yang des aliments. On reconnaît la présence de Chaleur dans l'Estomac à : bouche amère et sèche, soif avec envie de boissons fraîches, mauvaise haleine, faim après les repas, saignements des gencives, douleurs dentaires, constipation. En cas de présence de Feu dans l'Estomac, il faut ajouter à ces symptômes des vomissements avec éventuelles hématomèses (rejets de sang).
- Sur le visage, car la Chaleur fait monter le **Sang au visage** et provoque éventuellement des congestions sanguines. À ce sujet, le vrai signe de Chaleur et d'excès de Yang se détecte lorsque **tout le visage est rouge** car lorsque ce sont seulement les pommettes qui le sont, nous sommes en présence d'une Chaleur-Vide, ce qui veut dire qu'il n'y a pas d'excès de Yang, et que la Chaleur ne sera pas à « clarifier » (rafraîchir) car elle n'apparaît qu'à cause d'un Vide de Yin qu'il faudra traiter (ce signe est très fréquent en cas de maladie chronique). Il en est de même en cas de teint très pâle avec présence de couleur rouge qui apparaît à certains endroits du visage et qui fait penser à un léger fond de teint. Nous sommes alors en présence de ce que nous appelons le « Yang flottant » qui signe une présence de Froid en bas du corps et de Chaud en haut et il faudra dans ce cas « Harmoniser » le Yin-Yang.
- Les autres signes (non exhaustifs) d'excès de Yang et de Chaleur dans le corps sont : paupières rouges et gonflées (Chaleur de la Rate-Pancréas), protrusion des orbites oculaires (excès de Yang du Foie avec hyperthyroïdie), peau chaude avec besoin de Fraîcheur.

Aliments de nature Froide recommandés en cas d'excès de Chaleur

Légumes	agar-agar, algue, laminaire, algue, nori-porphyra, algue gracilaire, chicorée, chou, chinois, pourpier, pousse de bambou, pousse de soja, racine de lotus crue, scarole, tomate
Légumineuses	haricot mungo
Fruits	banane, carambole, kaki, kiwi, melon, pamplemousse, pastèque
Viandes et abats/Fruits de mer et autres mollusques	crabe, cheval, escargot, cervelle de porc
Divers	sauce de soja, sel de cuisine

Aliments de nature Fraîche recommandés à la fin de l'été et pendant l'automne

Légumes	asperge, aubergine, bette, céleri, champignon de Paris, chou rave, concombre, épinard, laitue, radis crus
Céréales	blé*, larme-de-Job, millet d'Italie, orge, sarrasin
Fruits	citron, fraise, jus de noix de coco, mandarine, mangue, orange, poire, pomme, prune
Viandes et abats/Œufs et lait/Fruits de mer	blanc d'œuf, canard, foie de mouton, foie d'agneau, huître, lait de jument, lapin, poulpe cru
Divers	huile de sésame, menthe, origan, saindoux, thé vert, tofu

* Rappelons qu'il vaudrait mieux pour la plupart d'entre nous éliminer le blé génétiquement modifié de notre alimentation, en particulier en cas de diabète de type 2, de maladies auto-immunes ou encore de douleurs articulaires.

Les aliments de natures Chaude, Tiède et Neutre

Les aliments de natures Chaude, Tiède et Neutre sont **recommandés en cas d'excès de Froid** en nous. On rencontre ce Froid excessif en présence d'excès de Yin (on parle également de Plénitude de Yin).

Le Froid contracte, il peut provoquer des contractures, des paralysies. Par ailleurs, il « concentre » et bloque, provoquant des occlusions intestinales, et il ralentit la circulation du Sang, occasionnant des douleurs sévères surtout lorsque ce ralentissement de la circulation sanguine est associé, ce qui est très souvent le cas, à un ralentissement des mouvements du Qi.

Comment reconnaître un excès de Froid et de Yin en nous ?

Le Froid excessif qui est en nous, ou l'excès de Yin interne, agit directement :

- Sur nos Liquides Organiques. On dit qu'ils ralentissent les fonctions de transformation de l'Eau et des Liquides Organiques¹, qui s'agglomèrent sous forme de **Mucosité-Froid**, ce qui se reconnaît à : toux avec crachats ou vomissements de Mucosités fluides et claires, crainte du Froid, selles molles.
- Sur le Cœur et les Reins, ce qui se reconnaît à : hypersomnie, torpeur et somnolence avec membres froids.
- Sur la Rate-Pancréas, ce qui se reconnaît à : diarrhées matinales, diarrhées lientériques (présence de morceaux d'aliments non digérés), œdèmes, froid dans l'abdomen.
- Sur le Qi, dont le Froid ralentit le mouvement, ce qui se reconnaît à : baisse de la température corporelle avec ralentissement de l'activité fonctionnelle des viscères (ralentissement de la digestion, du transit intestinal, etc.).
- Sur le pouls, ce qui se reconnaît à : ralentissement du pouls (provoqué par une altération du Yang par l'excès de Yin).
- Sur la peau et les membres, ce qui se reconnaît à : la peau et les membres froids, la fermeture des pores, ce qui empêche la transpiration.
- Les autres signes (non exhaustifs) de présence d'excès de Yin et de Froid dans le corps sont : diarrhées avec crainte du froid, membres et extrémités froides, urines claires et abondantes (sans excès de boisson), langue pâle avec enduit blanc et humide.

1. Ces substances interagissent avec la Rate-Pancréas, le Poumon et les Reins dans leurs différentes fonctions de transformation de l'air et des aliments dont les quintessentiels nourrissent le Qi et l'ensemble de l'organisme.

Aliments de nature Neutre recommandés en cas d'excès de Froid

Ces aliments ne vont pas chasser le Froid car ils sont neutres, mais ils ne vont pas le favoriser et comme il y a très peu d'aliments de nature Chaude, ils sont à privilégier, avec les aliments de nature Tiède :

Légumes	carotte, champignon parfumé, champignon noir, chou, haricot vert, patate douce, pomme de terre, radis cuit, topinambour
Légumineuses	azuki, fève, pois cassés, petits pois
Céréales	avoine, millet commun, orge, riz dur
Fruits	abricot, cerise, châtaigne, coing, datte, goyave, grenade, jujube, kumquat, litchi, langan séché, noix, pêche, pignon de pin, pistache, umeboshi
Viandes et abats/Œufs/Poissons/Fruits de mer	carpe, mulot cabot, ormeau, poulpe cuit, seiche, caille, oie, pigeon, porc, œuf de caille, cœur de porc, foie de bœuf, foie de veau, pieds de porc, rognons de bœuf, rognons de veau, rognons de porc, boudin, sang de poulet, vessie de porc
Divers	fleur d'oranger, huile d'arachide, miel, réglisse, safran, sésame noir, sucre blanc

Aliments de nature Tiède recommandés en cas d'excès de Froid

Ces aliments vont chasser en petite partie le Froid :

Légumes	ail, bolet, cèpe, ciboule, ciboulette, fenouil, oignon, pleurote, potiron
Céréales	riz glutineux
Fruits	ananas, cacahouète, figue, langan, noix de coco, papaye, prune, prune mume, raisin
Viandes et abats/Œufs et lait/Poissons/Fruits de mer	carpe amour, crevette, moule, agneau, bœuf, jambon, poulet, jaune d'œuf, lait de brebis, lait de chèvre, cœur de mouton ou d'agneau, foie de porc, foie de poulet, rognons de mouton ou d'agneau, tripes de bœuf, tripes de mouton, tripes de porc
Divers	aneth, badiane, café, cannelle, cardamome, carvi, coriandre, écore de mandarine, gingembre frais, girofle, graine de fenouil, huile de soja, muscade, réglisse grillé au miel, sucre de canne, thé rouge et noir, vinaigre

Aliments de nature Chaude recommandés en cas d'excès de Froid

Viandes / poissons	faisan, mouton, agneau
Divers	alcool, cacao, gingembre sec, piment de Cayenne, poivre noir, poivre du Sichan

Cinq saveurs

En diététique chinoise, la saveur des aliments est au cœur de l'équilibre du mouvement *Yin-Yang* qui anime notre corps et notre esprit. **La « saveur » d'un aliment est une qualité qui lui confère des propriétés d'actions matérielles sur les tissus, les organes et sur le dynamisme de leur Qi.**

Suivant les règles du plus ancien manuel de médecine chinoise, le *Huangdi neijing*, écrit à partir du 5^e siècle av. J.-C., il existe :

- deux saveurs principales : le Doux (sucré) et le Salé ;
- deux saveurs additionnelles : l'Amer et l'Acide ;
- une saveur intermédiaire : le Piquant (auquel on adjoint l'Âcre).

Ces cinq Saveurs appartiennent chacune à un mouvement énergétique de la théorie des Cinq Mouvements et sont « gérées » par un de nos Organes-Entrailles :

- Le Doux (sucré) appartient à l'énergie symbolisée par la Terre qui est gérée par la Rate-Pancréas et l'Estomac.
- Le Salé appartient à l'énergie symbolisée par l'Eau qui est gérée par les Reins et la Vessie.
- L'Amer appartient à l'énergie symbolisée par le Feu qui est gérée par le Cœur et l'Intestin Grêle.
- L'Acide appartient à l'énergie symbolisée par le Bois qui est gérée par le Foie et la Vésicule Biliaire.
- Le Piquant, auquel on adjoint l'Âcre, appartient à l'énergie symbolisée par le Métal qui est gérée par le Poumon et le Gros Intestin.

Aliments de saveur Douce (sucrée)

Légumes	agar-agar, ail, algue gracilaire, algue nori-porphyra, aubergine, bette, carotte, champignon de Paris, champignon noir, champignon parfumé, chou, chou chinois, chou rave, ciboulette, concombre, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, oignon, patate douce, pomme de terre, pleurote, potiron, pousse de bambou, pousse de soja, radis, racine de lotus, tomate
Légumineuses	azuki, fève, haricot mungo, pois cassés, petits pois
Céréales	avoine, blé, larme-de-Job, maïs, millet, orge, riz, riz avoine, orge glutineux, sarrasin
Fruits	abricot, ananas, banane, cacahuète, carambole, cerise, châtaigne, coing, datte, fraise, figue, goyave, grenade, jujube, kaki, kiwi, kumquat, litchi, longan, mandarine, mangue, melon, noix, noix de coco, orange, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pignon de pin, poire, pomme, prune, raisin
Viandes et abats/Œufs et lait/Poissons/ Fruits de mer et autres mollusques	carpe, carpe amour, crevette, huître, mullet cabot, ormeau, poulpe crabe, crevette, huître, moule, mullet cabot, agneau, bœuf, caille, canard, cheval, escargot, faisan, ormeau, poulpe, seiche, jambon, lapin, mouton, oie, porc, poulet, canard, pigeon, porc, œuf, œuf de caille, lait de brebis, lait de chèvre, lait de jument, lait de vache, cervelle de porc, cœur d'agneau, cœur de mouton, cœur de porc, pied de porc, rognon de porc, foie d'agneau, foie de bœuf, foie de porc, foie de poulet, porc foie de veau, pied de porc, rognons d'agneau, rognons de bœuf, sang de porc, sang de poulet rognons de mouton, sang de porc, tripes de bœuf, tripes de mouton, tripes de porc
Divers	alcool, badiane, café, cannelle, graines de tournesol, huile d'arachide, huile de sésame, huile de soja, miel, muscade, réglisse, safran, saindoux, sésame noir, sucre de canne, sucre blanc, thé, tofu, vinaigre

Aliments de saveur Salée

Légumes	agar-agar, algue gracilaire, laminaire, algue nori-porphyra
Céréales	avoine, orge
Viandes et abats/Œufs et lait/Poissons/ Fruits de mer et autres mollusques	crabe, crevette, huître, moule, mulot cabot, ormeau, poulpe, seiche, Viande de : canard, pigeon, porc, escargot, jambon, cœur de porc, pied de porc, rognon de porc, sang de porc, sang de poulet
Divers	sauce de soja, sel de cuisine

Aliments de saveur Amère

Légumes	asperge, céleri, chicorée, laitue, scarole
Abats	foie d'agneau, foie de mouton, foie de porc, foie de poule
Divers	alcool, cacao, café, écorce de mandarine, fleur d'oranger, thé, vinaigre

Aliments de saveur Acide

Légumes	pourpier, tomate, orange, coing
Légumineuses	azuki
Fruits	abricot, carambole, cerise, citron, coing, fraise, goyave, grenade, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, pêche, pomme, prune, prune mume, raisin
Viandes / Poissons / Fruits de mer	cheval, faisan
Divers	vinaigre

Aliments de saveur Piquante

Légumes	ail, chourave, céleri, ciboule, ciboulette, fenouil, oignon, radis cru
Fruits	kumquat, pistache
Divers	alcool, aneth, badiane, cannelle, cardamome, carvi, coriandre, écorce de mandarine, fleur d'oranger, gingembre, girofle, graine de fenouil, huile de soja, menthe, muscade, origan, piment de Cayenne, poivre noir, poivre du Sichuan

Note : certains aliments ont une double qualité.

Les bienfaits du cacao



Nature	Chaud
Saveur	Amère et Âpre
Qualités	Réchauffe le <i>Yang</i> et tonifie le <i>Qi</i> , stimule l'esprit
Indications	Malnutrition, surmenage physique et intellectuel, spasmophilie, anxiété, état dépressif, Vide de <i>Yang</i> et de <i>Qi</i>
Contre-indications	Maladies fébriles et inflammatoires, insomnies, cauchemars, états d'excitations
Précautions	Consommer du chocolat avec un minimum de 74 % de cacao et ne pas associer avec des matières grasses

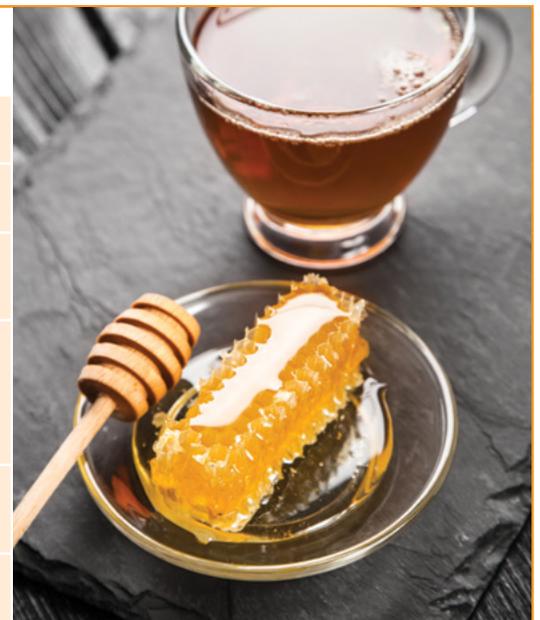
Les bienfaits de la réglisse (infusion et décoction)



Nature	Neutre
Saveur	Douce
Qualités	lubrifie les poumons, régule la digestion, apaise la soif, active les mouvements du <i>Qi</i> et favorise la circulation du Sang
Indications	Douleur de la gorge, toux sèche ou grasse, fièvre, difficultés respiratoires, bronchite, inappétence, inflammation de la bouche, acidités gastriques, douleurs et gonflement de l'estomac, gaz intestinaux, intoxications alimentaires, anxiété, stress, impuissance sexuelle
Contre-indications	Hypertension artérielle
Infusion	150 gr pour ½ l d'eau bouillante, laisser reposer 1 heure et porter à ébullition pour réduire de moitié, boire chaud en 3 fois dans la journée

Les bienfaits du miel (infusion)

Nature	Neutre
Saveur	Douce (sucrée)
Qualités	Nourrit le <i>Yin</i> , tonifie le <i>Yin</i> de l'Estomac et de la Rate-Pancréas, harmonise le <i>Qi</i>
Indications	Toux sèche, sinusite, essoufflement, voix rauque, mal de gorge, douleurs de l'estomac, ulcères de l'estomac, aphtes dans la bouche, constipation, eczéma, urticaire, brûlures
Contre-indications	Obésité, diabète, diarrhées
Posologie	2 cuillères à café par jour dans un verre d'eau chaude



Les bienfaits du café



Nature	Tiède
Saveur	Amère
Qualités	Tonifie le Cœur, diurétique, neutralise les effets de l'alcool, favorise les selles
Indications	Somnolence, neurasthénie, efforts intellectuels et de concentration, excès d'alcool, bronchite chronique, Vide de Qi du Cœur et du Sang
Contre-indications	Insomnies, nervosité, excès de Yang, grossesse, hypertension artérielle, ulcère à l'estomac, gastrite
Infusion	Risque d'accoutumance et de dépendance. À ne pas consommer avec du lait car très indigeste

Les bienfaits du jus de canne à sucre



Nature	Froide
Saveur	Douce (sucrée)
Qualités	Rafraîchissant, favorise la production des liquides organiques
Indications	Sécheresse, brûlure et chaleur de l'estomac, constipation, toux sèche, excès de nervosité ou de colère
Contre-indications	Présence de Froid, rhume, frissons
Posologie	1 à 2 verres par jour

Les bienfaits de la camomille chinoise

Il y a deux variétés de camomille en Chine, la sauvage *Matricharia chamomilla*, recommandée en cas d'inflammation et de spasmes, et celle que l'on qualifie de « chinoise » qui est composée des fleurs de chrysanthème, *Chrysanthemum morifolium*, et dont les qualités sont les suivantes :

Nature	Fraîche
Saveur	Amère
Qualités	Harmonise le Qi du Foie, apaise le Yang, améliore la vision, élimine les excès de chaleur
Indications	Céphalées avec chaleur, vertiges, yeux rouges, troubles visuels, œdème des paupières, dermites infectieuses, herpès, aphtes
Contre-indications	Diarrhées, anorexie



Les bienfaits du thé

En Chine, les vrais amateurs de thé prennent du thé vert le matin pour stimuler le *Qi* et le *Yang*, du thé rouge ou noir (*Oolong, Tuo-cha*) et du thé blanc (jasmin ou camomille chinoise) le soir pour bien digérer et passer une nuit agréable.

**Thé vert non fermenté,
à ne pas consommer en présence de Froid**

Nature	Fraîche
Saveur	Amère



Thé noir ou rouge et fermenté

Le thé de Chine est moins fort que le thé de Ceylan.

Nature	Tiède
Saveur	Amère
Qualités	Apaise la soif, diurétique, facilite la digestion, tonifie l'esprit, dissout les glaires
Indications	Céphalées, migraines, légère confusion mentale, fatigue, somnolence, aérophagie, rétention alimentaire, surcharge pondérale, diarrhées, stress, surmenage physique et psychique, état dépressif
Contre-indications	Insomnies, nervosité, excès de <i>Yang</i> , grossesse, hypertension artérielle, ulcère à l'estomac, gastrite
Précautions	Troubles du sommeil



Comment utiliser les saveurs ?

Pour la médecine chinoise, si chaque saveur renforce le *Qi* d'un Organe lorsqu'elle est diffusée dans le corps grâce à l'alimentation avec parcimonie, elle va « attaquer » les tissus de l'Organe (chair, fibres, etc.) lorsqu'elle est diffusée en excès. Par exemple, la saveur Amère en quantité modérée nourrit le Cœur (la matière, le tissu du cœur), mais elle lui nuit en excès ponctuel, tout en nuisant à son Entraille qui est l'Intestin Grêle, alors qu'en excès chronique elle nuit, non plus au Cœur et à l'Intestin Grêle, mais au Poumon et au Gros Intestin...

De même, non seulement la saveur va agir sur la matière même de l'Organe concerné (le tissu qui le constitue physiquement), mais elle influera également sur le *Qi* d'un autre Organe. Ainsi, la saveur Amère, qui

nourrit le Cœur lorsqu'elle n'est pas en excès, tonifie le *Qi* des Reins tout en dispersant celui de la Rate-Pancréas et en harmonisant celui du Poumon...

C'est pour cela que l'on se retrouve parfois dans des situations où il serait souhaitable, pour renforcer physiquement et physiologiquement un Organe, de consommer des aliments d'une saveur bien précise, comme l'Amer, par exemple, qui renforce physiquement et physiologiquement le Cœur, mais qu'on ne le puisse pas car cette même saveur disperse le *Qi* d'un Organe qui est en Vide (on ne disperse pas le Vide), par exemple celui de la Rate-Pancréas pour la saveur Amère.

De plus, il faut savoir que chaque saveur a ses propriétés spécifiques et des contre-indications et qu'elle induit un processus d'élimination de l'énergie ou de la matière dans le corps (selles, urines, transpiration, etc.).

Saveurs, qualités, recommandations et aliments

Saveur	Qualités	Recommandé pour	Quand consommer les aliments ?
<p>Acide</p> <p>Astringent</p> <p>Recueille, amasse, rassemble (retient la sueur, le sperme, le sang, le Qi)</p> <p>Contre-indication :</p> <p>Atteintes musculaires et ligamentaires</p>	<p>Yin, mouvement de descente et d'immersion.</p> <p><u>Action sur la « matière » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> En quantité modérée : nourrit le Foie En excès ponctuel : nuit au Foie et à la Vésicule-Biliaire En excès chronique : nuit à la Rate-Pancréas et à l'Estomac <p><u>Action sur le Qi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Tonifie le Qi du Poumon Disperse le Qi du Foie Harmonise le Qi Cœur 	<p>Foie / Vésicule Biliaire (Matière)</p> <p>Poumon / Gros Intestin (Qi)</p>	<p>Printemps</p> <p>Automne</p>
<p>Amer</p> <p>Draine la chaleur, Assèche</p> <p>Contre-indication :</p> <p>Atteintes osseuses</p>	<p>Yin, mouvement de descente et d'immersion.</p> <p><u>Action sur le « matière » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> En quantité modérée : nourrit le Cœur En excès ponctuel : nuit au Cœur et à l'Intestin Grêle En excès chronique : nuit au Poumon et au Gros Intestin <p><u>Action sur le « Qi » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Tonifie le Qi des Reins Disperse le Qi de la Rate-Pancréas Harmonise le Qi du Poumon 	<p>Cœur / Gros Intestin (Matière)</p> <p>Reins / Vessie (Qi)</p>	<p>Été</p> <p>Hiver</p>
<p>Doux</p> <p>Tonifie, nourrit, humidifie</p> <p>Contre-indication :</p> <p>Atteintes des tissus (peau et chairs)</p>	<p>Yang, mouvement de montée et d'émergence.</p> <p><u>Action sur la « matière » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> En quantité modérée : nourrit la Rate-Pancréas En excès ponctuel : nuit la Rate-Pancréas et à l'Estomac En excès chronique : nuit aux Reins et à la Vessie <p><u>Action sur le Qi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Tonifie le Qi de la Rate-Pancréas Disperse le Qi du Cœur Harmonise le Qi du Foie 	<p>Rate-Pancréas / Estomac (Matière)</p> <p>Rate-Pancréas / Estomac (Qi)</p>	<p>Été</p> <p>Hiver</p> <p>Printemps</p> <p>Automne</p>
<p>Piquant</p> <p>Dissipe, disperse, humidifie, fait circuler</p> <p>Extériorise (amène le Qi et les liquides organiques vers la peau)</p> <p>Contre-indication :</p> <p>Faiblesse du Qi</p>	<p>Yang, mouvement de montée et d'émergence.</p> <p><u>Action sur la « matière » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> En quantité modérée : nourrit le Poumon ; En excès ponctuel : nuit au Poumon et au Gros Intestin ; En excès chronique : nuit au Foie et à la Vésicule Biliaire. <p><u>Action sur le Qi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Tonifie le Qi du Foie Disperse le Qi du Poumon Harmonise le Qi des Reins 	<p>Poumon / Gros Intestin (Matière)</p> <p>Foie / Vésicule Biliaire (Qi)</p>	<p>Automne</p> <p>Printemps</p>

Saveurs, qualités, recommandations et aliments

Saveur	Qualités	Recommandé pour	Quand consommer les aliments ?
<p>Salé</p> <p>Humidifie en faisant descendre</p> <p>Assouplit, ramollit ce qui est dur, disperse les indurations</p> <p>Purgatif</p> <p>Contre-indication :</p> <p>Faiblesse du Sang</p>	<p><i>Yin</i>, mouvement de descente et d'immersion.</p> <p>Action sur la « matière » :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En quantité modérée : nourrit les Reins ; • En excès ponctuel : nuit aux Reins et à la Vessie ; • En excès chronique : nuit au Cœur et à l'intestin Grêle. <p>Action sur le <i>Qi</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tonifie le <i>Qi</i> du Cœur • Disperse le <i>Qi</i> des Reins • Harmonise le <i>Qi</i> de la Rate-Pancréas 	<p>Reins / Vessie (Matière)</p> <p>Foie / Vésicule Biliaire (<i>Qi</i>)</p>	<p>Hiver</p> <p>Printemps</p>

Lorsque le *Qi* d'un de nos Organes-Entrailles doit être tonifié (en cas de Vide), dispersé (en cas de Plénitude) ou harmonisé (en cas de blocage du *Qi* ou de sa mauvaise circulation), ou lorsqu'un de ses tissus doit être tonifié (en cas de Vide de *Yin*) ou dispersés, en cas d'accumulation d'humidité, par exemple, il faut choisir ses aliments en fonction de leur saveur.

On reconnaît le Vide de *Qi* d'un Organe à sa faiblesse, à son manque de tonus et à sa difficulté à assurer ses fonctions. La Plénitude se reconnaît à l'excès d'énergie, à des fonctions exacerbées, à un trop-plein de tonus...

Le Vide de *Yin* des Organes-Entrailles correspond à une faiblesse physique, à un amaigrissement, à un « amaigrissement ».

L'accumulation dans un Organe-Entrailles concerne essentiellement l'Humidité et elle se remarque par des gonflements ou des expectorations avec le Poumon, qui, lorsqu'il est encombré par accumulation de glaires, va provoquer ces expectorations.

Utilisation thérapeutique des saveurs des aliments en cas de Vide des Organes

Syndrome : Vide du Sang du Foie

Symptômes

Vertiges

Visage : pâle et terne

Allure : amaigrissement

Muscles : faibles et engourdis, spasmes, tremblements

Yeux : secs, vision trouble, phosphènes (taches dans le champs visuel)

Ongles : pâles, secs et cassants

Menstruations : aménorrhée (absence de règles) ou règles peu abondantes

Langue : pâle, mince et sèche, peu ou pas d'enduit

Aliments conseillés

Ceux de saveur Piquante (cf. tableau des aliments de saveur Piquante, p. 13)

Utilisation thérapeutique des saveurs des aliments en cas de Vide des Organes

Syndrome : Vide du Qi du Cœur

Symptômes

Palpitations, transpiration spontanée

Visage : pâle

Souffle : court

Langue : pâle, mince et sèche, peu ou pas d'enduit

Aliments conseillés

Ceux de saveur Salée (cf. tableau des aliments de saveur Salée, p. 13)

Syndrome : Vide du Qi de la Rate-Pancréas

Symptômes

Perte de l'appétit, anorexie, légères douleurs et distension abdominales améliorées à la pression, œdèmes, selles molles

Muscles : mous, membres faibles, lassitude générale

Visage : teint jaunâtre

Langue : molle et pâle avec enduit blanc et fin

Aliments conseillés

Ceux de saveur Douce (sucrée) (cf. tableau des aliments de saveur Douce [sucrée], p. 12)

Syndrome : Vide du Qi du Poumon

Symptômes

Toux, transpiration diurne spontanée

Souffle : court, aggravé à l'effort, respiration faible, asthme, expectoration abondante de mucosités claires et fluides

Allure : lassitude, voix sans force, envie de ne pas parler

Visage : pâle

Langue : pâle avec un enduit fin et blanc

Aliments conseillés

Ceux de saveur Acide (cf. tableau des aliments de saveur Acide, p. 13)

Syndromes : Vide de Yin des Reins - Vide de Yang des Reins

Symptômes

Vide de Yin :

Vertiges

Dos froid et douloureux, genoux faibles et froids

Perte des dents, surdité, blanchissement et chute prématurés des cheveux (la peur peut également occasionner cela)

Sexualité : troubles de la sexualité, impuissance, stérilité, spermatorrhée

Vide de Yang :

Crainte du froid, membres froids

Visage : pâle et brillant

Allure : lassitude, apathie

Aliments conseillés

Ceux de saveur Amère (cf. tableau des aliments de saveur Amère, p. 13)

Les saveurs des aliments et la tonification, dispersion et harmonisation du Qi de nos Organes-Entraîles et de leurs tissus

Organe-Entraîles	Qi			Tissus des Organes-Entraîles	
	Favorise la Tonification	Favorise la Dispersion	Favorise la l'Harmonisation	Favorise la Tonification	Favorise la Dispersion
Foie Vésicule-Biliaire	Aliment Piquant	Aliment Acide	Aliment Doux	Aliment légèrement Acide	Aliment fortement Acide et Piquant
Cœur Intestin-Grêle	Aliment Salé	Aliment Doux (sucré) et Amer	Aliment Acide	Aliment légèrement Amer	Aliment fortement Amer, Doux (sucré), Piquant et Salé
Rate-Pancréas Estomac	Aliment Doux (sucré)	Aliment Amer	Aliment Salé et Amer	Aliment Doux (sucré)	Aliment fortement Doux (sucré), Amer, Salé
Poumon Gros-Intestin	Aliment Acide	Aliment Piquant	Aliment Amer	Aliment légèrement Piquant	Aliment fortement Piquant, Amer
Reins Vessie	Aliment Amer	Aliment Salé	Aliment Piquant	Aliment légèrement Salé	Aliment fortement Salé, Doux (sucré), Piquant et Amer

B. LES QUATRE MOUVEMENTS DES ALIMENTS

Chaque saveur d'un aliment est associée à des mouvements, au nombre de quatre, qui dirigent ses actions comme peut le faire une pathologie : mouvements de montée, qui provoquent des vomissements, de la toux, des éructations ; mouvements de descente, qui provoquent des diarrhées ou des prolapsus ; mouvements vers l'extérieur avec la transpiration ; et mouvements vers l'intérieur qui facilitent la pénétration d'agents pathogènes (virus, bactéries, chaud, froid, etc.) dans le corps à travers la peau.

- **Les aliments ascendants** qui sont émétiques (provoquent le vomissement), expectorants (favorisent les crachats) et combattent l'effondrement du Qi, qui est souvent accompagné de diarrhées, de collapsus et d'une faiblesse générale.
- **Les aliments descendants** qui traitent les remontées de Qi, souvent accompagnées de toux, de vomissements et de nausées.
- **Les aliments émergents** qui ont une action centrifuge de distribution, de diffusion et de répartition produisant un effet sudorifique et traitant les rétentions d'énergies et/ou d'agents

pathogènes (facilitant la baisse de la fièvre ou la sortie du corps de virus ou de bactéries par exemple).

- **Les aliments immergeant** qui ont une action centripète de rassemblement, de déversement et d'écoulement vers la profondeur et qui traitent les dispersions d'énergies et/ou de remèdes (tendance du Qi à s'échapper, nécessité de faire aller en profondeur du corps et de nos organes les effets des ingrédients d'une formule de pharmacopée, par exemple).

On associe généralement des ingrédients ascendants et émergents pour faire monter le Yang, ouvrir les pores de la peau, favoriser le vomissement, etc., tandis qu'on associe des ingrédients descendants et immergeant pour éliminer la Chaleur, favoriser la diurèse, favoriser les selles, apaiser le Vent, faire descendre le Yang et contrôler le Qi à contre-courant.

Ces trois dimensions majeures de nos aliments, leur nature, leur saveur et leur mouvement, constituent leur personnalité énergétique.

Rappelons que les aliments extraits de la nature sont l'une des bases essentielles de la pharmacopée chinoise, qui repose sur 2 500 années (sans doute bien plus) d'études et d'observations quasiment ininterrompues des interactions existant entre l'Homme et ce qu'il mange.

Avant de devenir la « science des ingrédients qui soignent », la pharmacopée chinoise a sans doute été un ensemble de règles alimentaires rudimentaires qu'il convenait de suivre pour ne pas tomber malade. Elle s'est ensuite peu à peu élaborée pour devenir la diététique que l'on retrouve, entre autres, dans les plus anciens textes taoïstes.

Chapitre 3

Apprendre à manger selon sa personnalité énergétique

Les personnes dotées d'une personnalité énergétique de type « riche en Yang » devront, d'une manière générale, prendre les précautions diététiques suivantes :

- Veiller à une alimentation riche en Yin (qui est nécessaire pour alimenter le Yang qui se consume).
- Éviter les excès d'aliments de nature Chaude.
- Dès l'apparition des signes de Chaleur, prendre principalement des aliments de nature Yin (Froids et Frais) et faibles en Yang (Tièdes).
- Ne pas manger d'aliments crus.

Les personnes dotées d'une personnalité énergétique de type « pauvre en Yang » devront, d'une manière générale, prendre les précautions diététiques suivantes :

- Veiller à une alimentation riche en Yang et en Yin.
- Éviter les excès d'aliments de nature Froide.
- Dès l'apparition des signes de Froid, prendre principalement des aliments de nature Yang (Chauds et Tièdes) mais également des aliments de nature Yin.
- Ne pas manger d'aliments crus.

Les personnes dotées d'une personnalité énergétique de type « riche en Yin » devront, d'une manière générale, prendre les précautions diététiques suivantes :

- Veiller à une alimentation riche en Yang (qui est nécessaire pour consommer le Yin et chasser le Froid).

- Éviter les excès d'aliments de nature Froide.
- Dès l'apparition des signes de Froid et/ou d'Humidité, prendre principalement des aliments de nature Yang (Chauds et Tièdes).
- Ne pas manger d'aliments crus.
- Ne pas boire de boissons froides, même en été.

Les personnes dotées d'une personnalité énergétique de type « pauvre en Yin » devront, d'une manière générale, prendre les précautions diététiques suivantes :

- Veiller à une alimentation riche en Yin.
- Éviter les excès d'aliments de nature Chaude.
- Dès l'apparition des signes de Chaud, prendre principalement des aliments de nature Yin (Froid et Frais) mais également d'un peu d'aliments Tièdes.
- Ne pas manger d'aliments crus.

Les personnes dotées d'une personnalité énergétique de type « Équilibré en Yin-Yang » devront, d'une manière générale, prendre les précautions diététiques suivantes :

- Veiller à une alimentation équilibrée en Yin-Yang.
- Éviter les excès d'aliments de nature Chaude ou de nature Froide.
- Ne pas manger d'aliments crus.

Chapitre 4

Comment se nourrir pour prévenir et combattre les maladies

A. ALIMENTS CONSEILLÉS EN CAS DE DOULEURS ARTICULAIRES

Si vous souffrez de douleurs articulaires, tournez-vous vers les aliments suivants : ail, câpres, ciboule, poivre, soja noir, poulet, mouton, graines de moutarde, gingembre sec, raisin, cerise, épices et condiments de nature Chaude.

Vous pouvez également frotter alternativement les articulations douloureuses avec du gingembre frais, de l'échalote, de l'ail. Préparez des décoctions à partir de ces trois ingrédients :

- Prenez quelques gousses d'ails, d'échalotes, quelques tranches de gingembre frais et laissez infuser 1 heure dans 50 cl d'eau bouillante, puis réduisez de moitié.
- Massez l'articulation douloureuse avec un peu de liquide tiède filtré et buvez le reste chaud.

B. ALIMENTS CONSEILLÉS EN CAS D'ASTHME

Si vous souffrez d'asthme, tournez-vous vers les aliments suivants : jus de figues fraîches à boire chaud, amandes d'abricots (une dizaine par jour).

Vous pouvez également concocter une infusion :

- Prenez 20 g d'amandes d'abricots, 15 g de gingembre frais et 3 fruits de jujubes séchés, laissez infuser 1 heure dans 50 cl d'eau bouillante puis réduire de moitié.
- Buvez chaud en 3 fois dans la journée.

C. ALIMENTS CONSEILLÉS EN CAS DE CONSTIPATION

Si vous souffrez de constipation, tournez-vous vers les aliments suivants : alfalfa, algue, amandes d'abricots, banane, betterave, cacahuètes (non grillées non salées), champignon blanc, chou, épinard, figue, fruits séchés de jujube, graines de sésame, huile d'arachide, huile de sésame, igname, miel, mûre, noix, noix de cajou, pêche, pomme, raisin.

Vous pouvez également manger au choix, le matin à jeun, suivi d'un verre d'eau chaude avec 1 cuillerée de miel :

- 1 banane ;
- 5 figues séchées ;
- 2 pruneaux séchés mais réhydratés ;
- 1 pomme bio non épluchée.

Autre possibilité :

- Prenez 50 g de champignons blancs coupés en fines lamelles, laissez infuser 1 heure dans 50 cl d'eau bouillante puis réduisez de moitié.
- Buvez chaud en 3 fois dans la journée.

D. ALIMENTS CONSEILLÉS EN CAS DE DIARRHÉES

Si vous souffrez de diarrhées (avec Froid-Humidité), vous pouvez vous tourner vers les aliments suivants : ail, basilic, cannelle, clou de girofle, échalote, gingembre grillé, gingembre sec, graines de cardamome, muscade, poivre noir. Vous pouvez aussi vous confectionner un congee au gingembre et au poivre noir moulu, ou boire du thé noir à la cardamome.

Vous pouvez également préparer une infusion :

- Prenez 3 gousses d'ail coupées en fines lamelles, laissez infuser 1 heure dans 50 cl d'eau bouillante puis réduisez de moitié.
- Buvez chaud en 3 fois dans la journée.

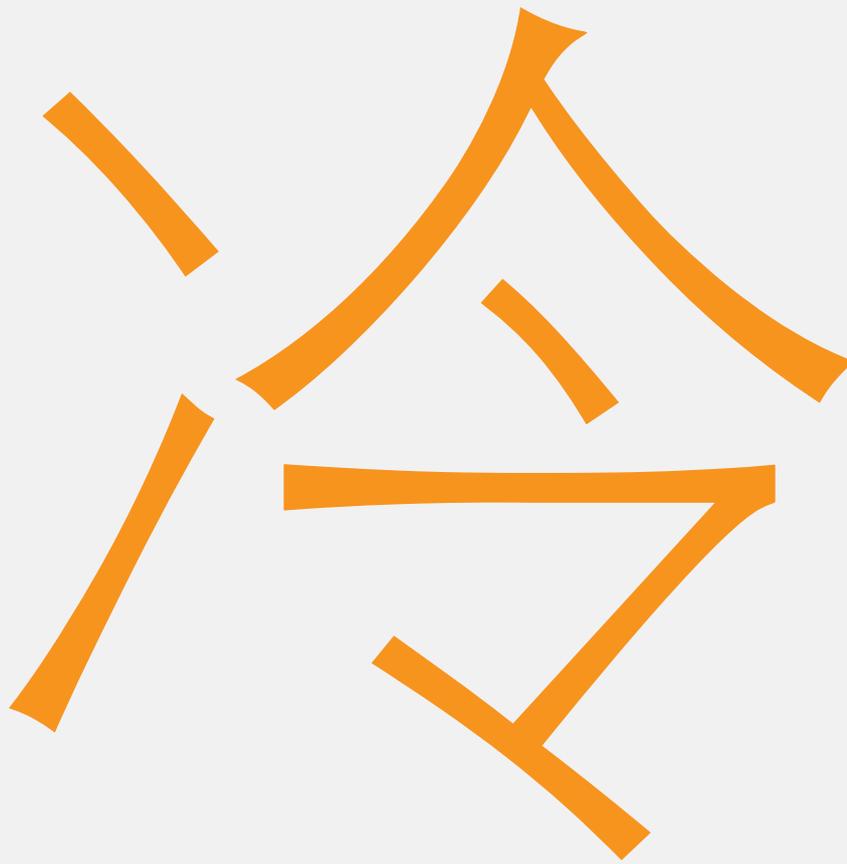
Si vos diarrhées sont accompagnées de Chaleur-Humidité, vous pouvez vous tourner vers les aliments suivants : bette, bourse-à-pasteur, carotte, champignon noir, farine d'arrow-root, farine de kuzu, feuilles fraîches de figuier, feuilles de lotus, figue, orge perlé, papaye, pastèque, peau de goyave, pomme, sarrasin.

E. ALIMENTS CONSEILLÉS EN CAS DE GRIPPE ET D'ANGINE

Si vous souffrez de grippe ou d'angine, tournez-vous vers les aliments suivants : céleri branche, chrysanthème de Chine, marjolaine, menthe, navet blanc long, origan, poivre blanc, radis noir, soja jaune, soja noir fermenté, soja vert, tilleul, verveine.

Vous pouvez aussi préparer une décoction :

- Prenez 5 gousses d'ail coupées en fines lamelles avec leur pelure, 10 tiges de persils, 3 clous de girofle, 1 cuillère à café de thym, 4 rondelles de gingembre frais, laissez infuser 1 heure dans 50 cl d'eau bouillante puis réduisez de moitié.
- Buvez chaud en 3 fois dans la journée.
- Refaites une décoction à boire en 1 fois avant le coucher.



Ce dossier des *Secrets de la médecine chinoise* a été réalisé par Patrick Ledrappier, un des meilleurs connaisseurs français de la médecine chinoise. Ecrivain, spécialiste des questions de santé, formé à la pratique de la médecine manuelle et de l'acupuncture, il a suivi les enseignements de 3^e cycle - *Médecine chinoise, principes fondamentaux et Pharmacopée et médecine chinoise* - de la prestigieuse faculté de médecine de Montpellier dont il est diplômé. Il est président de l'association Médecine Chinoise France. Il est par ailleurs co-auteur avec le docteur Bertrand Gachot du livre *Tout savoir sur les infections nosocomiales, que risquez-vous à l'hôpital ?*

Les secrets de la médecine chinoise

N° 10

ISSN 2297-6493

Auteur : Patrick Ledrappier

Conseil rédactionnel : Jean-Marc Dupuis

Santé Nature Innovation - SNI Editions

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3 553 876-1

Capital: 100000 CHF

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 5883 5073 ou écrire à www.santenatureinnovation.com/contact/ou adresser un courrier à : Sercogest - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

Courrier : pour contacter nos experts et recevoir leur conseil, écrire à www.santenatureinnovation.com/contact