

Alimentation et Santé :

Comment choisir son alimentation

Médecine Traditionnelle Chinoise, alimentation anticancéreuse, allergies alimentaires, compléments alimentaires naturels, recettes

Alexandrine Léon

Alimentation et Santé :

Comment choisir son alimentation

Médecine Traditionnelle Chinoise, alimentation anticancéreuse, allergies alimentaires, compléments alimentaires naturels, recettes

Ce qui est une nourriture pour l'un, est un poison pour l'autre

Paracelse

Sommaire

1^{ère} PARTIE : LES RECOMMANDATIONS DIETETIQUES DE LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

A. Présentation de la Médecine Traditionnelle Chinoise

- a. Théorie du Yin et du Yang.
- b. Les cinq mouvements : principe fondamental.
- c. Définition du Qi, du Sang et des Liquides Organiques.
- d. Les principaux Organes et leurs fonctions.

B. Les principes diététiques avancés par la Médecine Traditionnelle Chinoise

- a. La tempérance alimentaire.
- b. Le rythme des repas.
- c. Adapter notre alimentation aux saisons.
- d. La nature de l'aliment.
- e. La saveur de l'aliment.
- f. Le tropisme de l'aliment.
- g. Préparation et cuisson des aliments.

2^{ème} PARTIE : SAVOIR SE SITUER OU COMMENT S'AUTO-EVALUER

Tableau des aliments recommandés en fonction des pathologies principales.

3^{ème} PARTIE : Comment l'alimentation peut-elle réduire les risques de cancer ?

LES DECOUVERTES MODERNES EN NUTRITION – LES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES CONTRE LE DEVELOPPEMENT DU CANCER DANS NOS SOCIETES !

- A. Impact de la mauvaise alimentation sur le développement du cancer**

- B. La prévention du cancer par l'alimentation**

4^{ème} PARTIE : LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

- A. Causes**
 - a. Métaboliques.
 - b. Emotionnelles.

- B. Prévenir les allergies alimentaires**

- C. L'intolérance alimentaire et la rétention d'eau**

5^{ème} PARTIE : LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES, UNE SOURCE DE VITALITE ABSENTE DE NOS SOLS !

A. Les carences, une réalité au quotidien

B. Les «supers» aliments

C. Additif

a. le miso.

b. l'argile verte.

6^{ème} PARTIE : *Recommandations diététiques de la biomédecine et les erreurs à ne pas commettre*

A. Les recommandations diététiques de la biomédecine

B. Les erreurs à ne pas commettre

7^{ème} PARTIE : COMMENT VOUS ORGANISER ?

A. Proposition de menus

B. Propositions de recettes

C. Propositions d'aliments à avoir pour cuisiner

Préface

« *Que la nourriture soit ton premier médicament* »

Cette devise hippocratique n'a cessé d'être vraie à travers les âges et les civilisations. Beaucoup de personnes désirent maintenant mieux manger pour être en bonne santé. Les magazines de toutes sortes répondent à ce besoin en inondant le marché avec toutes sortes de « recommandations diététiques » où tout se voit et son contraire !!! Ceux-ci rédigés au gré du vent de la mode ou téléguidés par les intérêts économiques des grands industriels...

Il est heureux de voir se lever des personnes qui prennent ces questions à bras le corps, refusant de jouer les « moutons de panurge » et qui se mettent sérieusement à étudier les données des médecines traditionnelles et des spécialités de la médecine moderne pour mieux saisir les tenants et les aboutissants de la diététique médicale. Une fois ce travail fait et « digéré », se manifeste chez elles le désir de transmettre.

Madame Alexandrine Léon a non seulement fait intelligemment ce parcours, mais en plus elle rédige ce qu'elle a à transmettre dans un style vivant très proche de celui des magazines et des médias, le rendant ainsi accessible au plus grand nombre.

Voilà ce qui est doublement intelligent,

Dr Michel Jreige

Remerciements

Je tenais à remercier tous ceux qui m'ont aidée par leurs encouragements et par leurs compétences dans cette aventure.

Tout d'abord un grand merci à Eric Marié, qui a su agrandir ma rigueur et ma discipline. Sa patience et sa disponibilité m'ont surprise et touchée. Ses compétences, ses conseils m'ont été précieux et je suis certaine que le contenu de cet ouvrage aurait été différent sans lui.

Merci au Docteur Claire Lestrade et au Docteur Michel Jreige pour leurs relectures précieuses et pour leurs conseils pertinents.

Merci à Guillaume Dopffer qui m'a m'encouragé quand à l'intérêt d'écrire ce livre.

Merci à Cécile Chapeau pour son travail graphique sur l'ouvrage, ses encouragements et sa patience.

Merci à Martine, ma maman, Audrey Moutardier, Bruno Coince, Paul Finch, Nathalie Knecht, qui ont vérifié l'orthographe, la grammaire et la mise en page.

Merci à Anne Bot, qui comme d'habitude a su amener son enthousiasme et ses encouragements lorsque je désespérai.

Enfin un merci à Jacques Gruszewski, dont la rencontre au détour d'une dédicace m'a permis de me diffuser plus largement, et qui par son regard empathique a su me rassurer sur l'avenir de cet ouvrage.

Enfin un grand merci à mes amis et mes patients, qui ont su trouver les mots pour me soutenir dans cette œuvre. Ils sont pour moi à la source de ma motivation.

J'espère que ce livre permettra aux lectrices et aux lecteurs de nourrir leur quotidien en ingérant avec pertinence les informations qui leur sont livrées.

Puisse ce livre aider le plus grand nombre d'êtres.
Om mani pedme hung

Avertissement

Ce livre est venu répondre à l'interrogation de mes patients sur ce qu'il était bon de manger en fonction de leurs pathologies afin que l'alimentation soit la première médecine de l'homme.

J'ai essayé d'être précise, sans pour autant noyer les non-spécialistes de la médecine chinoise de données qui leurs auraient été inutiles.

Je m'excuse donc auprès des spécialistes en diagnostic pour la vulgarisation et les raccourcis qu'il m'a semblé nécessaires de faire afin que les bases de la médecine traditionnelle chinoise puissent être abordées.

N'ayant aucun talent littéraire, j'ai choisi de vous parler de ces sujets comme si vous étiez en face de moi, d'une manière vivante et rythmée.

Ce livre vous parle de méthodes naturelles. Son contenu ne remplace en aucun cas une consultation avec un médecin.

Il ne permet ni de faire un diagnostic, ni de recommander un traitement.

Les termes en majuscule sont à comprendre dans un contexte de médecine chinoise. Par exemple lorsque j'écrirai le foie, cela sera à prendre dans sa terminologie de médecine occidentale, le Foie dans sa terminologie en médecine chinoise.

Introduction

Je suis étonnée de constater à quel point la nourriture est un monde où chacun croit détenir la vérité, piochée au fil des interviews télé de médecins nutritionnistes, de rencontres avec des diététiciens, des praticiens de médecine alternative ou d'illusion que faire ses courses dans un magasin bio suffit à ne pas nuire à sa santé. Souvent nous remettons notre santé entre les mains d'étrangers. En oubliant de nous écouter.

Aujourd'hui je viens confronter tout cela à une évidence : j'ai rencontré peu de personnes sachant reconnaître les aliments à privilégier pour améliorer leur santé, par rapport à ce que préconisent la Médecine Traditionnelle Chinoise et les découvertes modernes en nutrition. Non pas parce qu'ils ne le voulaient pas, mais ils ne le savaient pas tout simplement ! En effet souvent, l'alimentation est un sujet relié au poids, à notre silhouette. Ici il s'agit de redécouvrir l'alimentation non dans son rôle calorique, mais dans son aspect préventif et curatif de la maladie.

Un exemple : les produits laitiers, tellement présents dans les médias, sont reconnus en Médecine Traditionnelle Chinoise pour être la cause alimentaire principale chez certains patients d'asthme, de rhinites chroniques, d'eczéma, d'arthrite, etc. Souvent, en supprimant les produits laitiers, ces patients ressentent une amélioration nette de leurs symptômes.

Quand je pense à toutes ces mères qui suivent les conseils de ce qui se dit à la télévision, et qui, pleines de bonnes intentions, peuvent en fait nuire à leurs enfants lentement, je fais le souhait que cet ouvrage amène de la compréhension et du changement dans nos foyers.

En effet, il n'y a pas de bon ou de mauvais aliment dans l'absolu, tout dépend de notre métabolisme, qui est différent du métabolisme voisin. Sachant que celui-ci va également changer. D'où l'intérêt de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui recommande certains aliments en fonction de nos syndromes, de nos déséquilibres énergétiques et qui est donc une médecine qui suit notre évolution, flexible et en adéquation avec ce que nous devenons.

Au sujet des produits laitiers, je vous recommande le livre de Thierry Souccar «Lait, mensonges et propagandes» qui vous explique que le Japon (non consommateur de produits laitiers) est le pays où se retrouve le plus faible taux d'ostéoporose chez la femme. Je trouve cela troublant, moi qui aie été bercée dans ma jeunesse par le pack de lait distribué à la récréation.

Rien n'est juste pour personne tant que celle-ci ne l'a pas essayé, validé dans son individualité, vu que notre corps réagit positivement à ce que nous lui proposons. Il n'est pas possible à mon sens de mettre les individus dans des cases strictes, non adaptables à notre être en changement. Un exemple : vous étiez végétarien, et à la suite de votre lecture sur le régime des groupes sanguins, vous décidez de manger de la viande, tous les jours parce que vous êtes du groupe O et que vous avez lu que c'était bon pour vous. Cependant, vous ne vous sentez pas bien depuis que vous avez suivi ces

recommandations. Ce que je vais vous dire peut être évident pour certains ou déroutant, mais ça veut tout simplement dire que rien n'est vrai dans l'absolu, que ce soit en diététique ou dans d'autres domaines, et qu'il va falloir essayer de l'accepter et de s'en accommoder. Rien n'est bon ou néfaste de manière catégorique pour l'ensemble des humains que nous sommes, tout dépend de notre terrain, de notre métabolisme, sachant que celui-ci varie constamment.

En effet, beaucoup d'éléments externes ou internes : les émotions, les variations climatiques et alimentaires nous bousculent chaque jour, chaque semaine, chaque mois, dérégulant notre équilibre sur un plan énergétique. Lorsqu'il pleut de manière inhabituelle, que l'hiver est particulièrement froid, l'été caniculaire, alors l'organisme peut se déséquilibrer plus facilement. Nous, les femmes, avons nos hormones qui nous chamboulent chaque mois, la grossesse, la ménopause, le stress, la tristesse, etc. Un jour nous sommes adolescents, puis nous allons grandir et à 40 ans nos besoins seront différents. Nous aurons vécu parfois des maladies, des grossesses, des souffrances émotionnelles. Notre corps change. Il faut savoir l'écouter, le respecter, doser ses changements, reconnaître ce qui est bon pour soi et avoir des outils pour que, une fois déterminée la case dans laquelle nous nous reconnaissons *aujourd'hui*, nous puissions alors déterminer les aliments qu'il est préférable de consommer pour l'état dans lequel nous nous trouvons et qui ne sera pas forcément le même dans un mois, lors d'un futur changement, quel qu'il soit .

Une victoire serait que votre alimentation soit en harmonie avec ce que vous vivez afin de vous permettre de

rester en harmonie, en santé. Ainsi l'alimentation ne sera pas qu'un moyen de ne plus avoir faim ou de maigrir.

Tout ceci semble être de parfaites « Lapalissades » et pourtant, j'ai rarement lu de livres de diététique qui parlent de ce qui est bon pour vous, avec ce que vous êtes aujourd'hui et qui parlent de vous : des exceptions que nous sommes tous.

Ce que je trouve intéressant dans l'alimentation en diététique chinoise, c'est la spécificité que l'on peut y puiser.

Je vais donc vous proposer d'être un pont entre la théorie et la pratique, que votre corps vous fait entendre et vous crie parfois chaque jour avec tous ces maux dont nous souffrons tous !

Je vous parlerai aussi de prévention. Un corps est souvent en bonne santé à 20 ans, mais si vous lui donnez chaque jour des aliments qui lui nuisent alors vous verrez apparaître des troubles plus rapidement que si vous adaptez votre alimentation à votre terrain, à votre métabolisme. Un peu comme une voiture diesel à qui on donnerait de l'essence : vous le savez tous, elle ne redémarrera pas. Le corps est plus souple, vous avancerez, mais un jour, vous risquez de vous réveiller avec une maladie bien installée. Vous vous direz sûrement, je ne comprends pas, je n'ai jamais été malade ! Peut-être que si, mais peut-être aussi que vous ne regardiez pas tous ces symptômes que votre corps manifestait, comme des alertes pour vous prévenir que quelque chose dans votre vie ne lui convenait pas. Avoir le cancer, c'est être malade. Et bien avoir des éructations ou

être fatigué après les repas aussi. Pas au même niveau bien sûr, mais ce sont des alertes que notre corps nous délivre, en espérant nous voir modifier nos comportements alimentaires.

L'alimentation n'est pas la seule cause de la maladie. Le climat, la pollution, l'environnement, les émotions en sont d'autres possibles.

Certaines pourront être améliorées en modifiant la région où nous habitons, en aménageant notre habitat, ou en choisissant des techniques pour apaiser l'esprit. Aujourd'hui mon sujet sera de vous parler de ce qu'il est possible de faire pour conserver la santé en agissant facilement grâce à l'alimentation.

Ce livre essaiera de modestement contribuer à vous faire réfléchir sur votre alimentation pour qu'elle redevienne votre première médecine, préventive et curative.

Aussi, je vais tenter de lister les principales allergies alimentaires modernes et de vous donner les moyens de savoir si vous y êtes sujets, de vous donner des alternatives sous forme de recettes, de vous parler des derniers résultats d'études sur la prévention du cancer par l'alimentation, cancer qui touche aujourd'hui une personne sur trois. J'essayerai également de vous donner les moyens de savoir quels sont les aliments qui vous sont recommandés pour vous aujourd'hui et de relier toute cette modernité au savoir de la Médecine Traditionnelle Chinoise, vieille de plus de 2 500 ans.

1^{ère} PARTIE : LES RECOMMANDATIONS DIETETIQUES DE LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

A. Présentation de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Aujourd'hui, face au progrès, nous avons tendance à considérer le passé parfois comme un fardeau, quelque chose de vieillot et d'inadapté à notre vie moderne, aux changements advenus. Nous changeons de vêtements comme pour changer notre intériorité, nous allons chez le coiffeur pour moderniser notre être en constante évolution et comme pour essayer de réactualiser tout cela, pour s'approcher d'une vérité, d'un moment...

Et si l'alimentation était aussi un moyen de se connaître ? Qui sommes-nous ?

La Médecine Traditionnelle Chinoise compte plus de 2 500 ans d'expérience. Elle a pour but de prévenir tout désordre et déséquilibre dans notre corps, provoqué par le climat, nos émotions ou par une alimentation inadaptée. Pensant que le corps de l'homme est influencé par son esprit, en paix ou non et que son esprit est influencé par son corps, la Médecine Traditionnelle Chinoise traitera toujours le corps et l'esprit ensemble. Un homme, constamment en colère, stressé, sous pression, dans le contrôle de sa vie pourra développer au cours de celle-ci des pathologies relatives à un déséquilibre du Méridien du Foie.

Inversement, un déséquilibre du Foie dû au climat ou à l'alimentation induira un état émotionnel de type impatient, colérique, sous pression.

Aujourd'hui, un nombre grandissant de médecins oncologues reconnaît que le moral des patients joue un rôle important dans ses chances de guérison. Tout autant, le psoriasis a une composante nerveuse reconnue aujourd'hui unanimement au sein du monde médical.

La Médecine Traditionnelle Chinoise repose avant tout sur l'observation : les Chinois ont pris le temps de laisser passer les saisons, les années, afin d'en déduire la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Dans celle-ci, tout est basé sur le mouvement et sur le Yin et le Yang.

a. La théorie du Yin et du Yang

La théorie du Yin et du Yang est une conception du monde, une méthodologie qui vise à connaître et à expliquer les phénomènes naturels. Il s'agit d'aspects opposés et complémentaires liés par des relations réciproques qui apparaissent dans les choses et les phénomènes.

Par exemple :

Le Qi réchauffe et met en mouvement : Yang ; et le Sang nourrit et humidifie l'organisme : Yin.

Le tableau ci-après relie ces principaux méridiens au Yin et au Yang.

LES 12 MERIDIENS PRINCIPAUX

YIN	YANG
Métal / Automne	
<i>Poumon</i>	<i>Gros intestin</i>
Feu / Eté	
<i>Cœur</i>	<i>Intestin grêle</i>
<i>Maître du cœur</i>	<i>Triple réchauffeur</i>
Terre / Eté prolongé / 5^{ème} saison	
<i>Estomac</i>	<i>Rate pancréas</i>
Eau / Hiver	
<i>Vessie</i>	<i>Reins</i>
Bois / Printemps	
<i>Foie</i>	<i>Vésicule biliaire</i>

b. Les 5 mouvements : principe fondamental

Le terme « mouvement » fait référence au processus de transformation dynamique permanent.

Comme la théorie du Yin et du Yang, celle des « 5 mouvements » met l'accent sur les actions antagonistes, les mouvements et les transformations des choses.

Les 5 mouvements viennent du Yin et du Yang qui se lient dans le ciel et dans la terre. Le bois, le feu, la terre, le métal, l'eau et toutes les substances et phénomènes naturels sont produits par les mouvements antagonistes du Yin et du Yang.

Pour faire simple, ce qu'il faut comprendre, c'est que tout est lié : l'eau avec le bois, le bois avec le feu, l'eau avec le feu, etc.... Si l'un se dérègle, au bout d'un certain temps et en fonction de notre métabolisme, les autres finiront aussi par se déséquilibrer !

Le schéma ci-dessous montre que les organes et les émotions sont reliés aux 5 mouvements et à la théorie du Yin et du Yang.

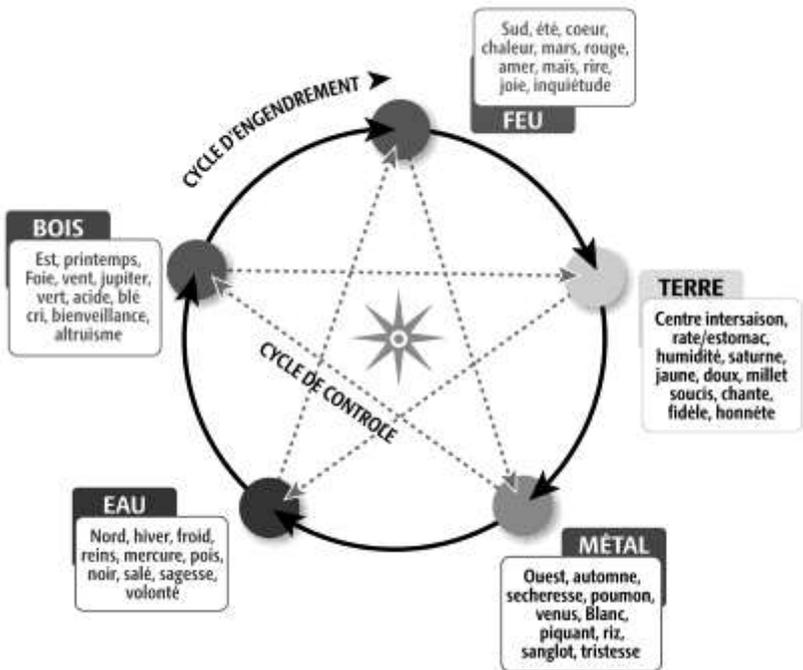


Schéma circulaire de l'engendrement et du contrôle entre les organes Yin
d'après la Médecine Traditionnelle Chinoise

C'est grâce au mouvement que la vie est là. Chaque organe a un Méridien où l'énergie circule nuit et jour.

Mais qu'est- ce qu'un Méridien ?

Les Méridiens constituent le réseau électromagnétique de circulation du Qi. Comme le Sang, le Qi parcourt sans cesse le corps. Il est présent partout, il se rassemble dans les Méridiens principaux, qui sont au nombre de douze, et dont il fait 50 fois le trajet en 24 heures. Il y a des heures où une quantité maximale de Qi circule dans un méridien spécifique, tandis que 12 heures plus tard il y circulera en quantité minimale.

Les Méridiens sont bilatéraux : ils possèdent une branche à droite et une à gauche qui relient les Organes et les membres, font communiquer le haut et le bas, l'extérieur et l'intérieur et règlent le fonctionnement de chaque partie du corps. Chaque Méridien Yang est couplé à un Méridien Yin et vice versa.

Pour être claire, si votre corps était la France, les Méridiens seraient des autoroutes qui laissent circuler le Qi. Tout embouteillage pourra provoquer des douleurs, des maladies. Les aiguilles d'acupuncture sont là pour réguler le Qi. Pour agir sur une autoroute, il est nécessaire d'y rentrer par certaines portes, comme les accès d'autoroutes. Les points d'acupuncture sont ce lien vers le Qi circulant dans les méridiens.

C. Définition du Qi, du Sang et des Liquides Organiques

- Le Qi

« Élément fondamental dans la constitution de l'univers, à l'origine de l'ensemble des énergies et substances présentes dans la nature, capable de produire chaque chose par ses mouvements et ses transformations », incluant « les notions de mouvement, de transformation, de communication, de fonctionnement et de connection. »¹

On peut lui associer différents aspects :

-Ensemble de tous les substrats et fonction du corps. (Sang, Liquides organiques, métabolisme, pression artérielle, chaleur corporelle).

-Activité physiologique des Organes.

-Circulation dans les Méridiens et leurs Ramifications.

-Manifestation climatiques de base

- Une des quatre étapes de la pénétration des wenbing

-souvent associé au Yang, par rapport au Yin.²

- Le Sang est une matière nutritive Yin (par rapport au Qi), produite à partir du Qi des aliments et aussi du Qi originel. Qi et Sang sont donc intrinsèquement liés.

Le Sang circule dans l'ensemble du corps, tout comme le Qi. Le Sang humidifie les tissus, la peau, les yeux, les muscles et les tendons.

Le Sang abrite également l'Esprit.

¹Marié, Eric, 2008, Précis de médecine chinoise histoire, théorie fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques, Dangles, Paris, p92 et 93.

² Ibid

•Les Liquides Organiques peuvent être divisés en 2 sous parties :

Les Liquides Organiques clairs, limpides, fluides qui nourrissent et humidifient la peau, les muscles et donnent de l'éclat aux poils et aux cheveux, comme par exemple le sébum et les Liquides Organiques épais, denses, visqueux qui lubrifient les articulations, nourrissent le Cerveau et humidifient les Viscères, comme par exemple le liquide céphalo-rachidien ou synovial.

D. Les principaux Organes et leur fonction

La Médecine Traditionnelle Chinoise recense onze Viscères, dont cinq Organes et six Entrailles principaux. Voici la définition succincte de chacun d'entre eux, puis l'énumération des déséquilibres que l'on peut rencontrer.

a. les Organes :

-Le Foie :

Il stocke le Sang, le distribue harmonieusement, et gère la libre circulation du Qi ainsi que l'équilibre des montées, descentes, extériorisation et intériorisation. On dit qu'il gouverne le drainage et la dispersion.

Lorsque le Qi du Foie stagne , alors des troubles du Foie peuvent apparaître sur cet Organe, et sur son Méridien. Le Foie peut également être déséquilibré en manquant de Sang, ou de Yin. Il peut avoir le Yang qui monte. Il peut avoir une agitation interne de son Vent, avoir du Froid dans ses

Vaisseaux, de la Chaleur Humidité, du Feu ou des Mucosités en excès.

-La Rate :

Elle extrait les essences subtiles des aliments et boissons reçues par l'Estomac, les transforme en Qi (Jing acquis, Liquides Organiques, Sang) et les transporte afin de nourrir les tissus. Elle transporte et transforme également l'Eau et l'Humidité. La Rate gouverne la montée du Pur³, permettant de soutenir les Viscères. Elle produit et fait monter le Sang.

Si son Qi est faible (ce que l'on entend lorsqu'on parle de Vide de Qi de la Rate, par exemple), alors cette transformation à partir de l'alimentation ne peut se faire correctement et entraîne des symptômes sur cet Organe. La Rate peut également être en vide de Yang, avoir son Qi qui s'effondre, être envahie par le Froid Humidité, ou bien par la Chaleur Humidité ou bien ne plus arriver à contenir le Sang.

-Le Poumon :

Il gouverne le Qi de la respiration et l'ensemble des Qi du corps, la diffusion du Qi, la descente du Qi et des Liquides Organiques et la purification du Qi, de l'essence des aliments et des Liquides Organiques.

Il peut souffrir d'un vide de Qi, d'un vide de Yin, ou être envahi par le Froid, ou le Vent Froid, ou le Vent Chaleur, ou la Chaleur, ou la Sécheresse, ou bien avoir des Mucosités Humidité en excès.

³ Définition du Pur : essence subtile des aliments qui va être transportée vers le Poumon puis utilisée pour alimenter le Cerveau, la tête.

-Le Coeur :

Il gouverne le Sang et les Vaisseaux par une activité de propulsion du Sang et de formation et de régénération de celui-ci. Egalement, il gère l'activité mentale et spirituelle.

Il peut être en vide de Qi, en vide de Yang, en vide de Yin, en vide de Sang, avoir ses Vaisseaux obstrués, avoir des Mucosités ou du Feu Mucosité ou du Feu en excès.

-Le Rein :

Il stocke le Jing, gouverne l'Eau et les Liquides ainsi que la réception du Qi ; le Jing pouvant se sous diviser en deux parties :le Jing du ciel antérieur, transmis par les parents et stockés dans les Reins, un peu comme un patrimoine génétique, qui détermine la longévité présumée de notre vie et le Jing du ciel postérieur, issu de la transformation des aliments, fonction réalisée par la Rate, qui permet l'entretien du Jing du ciel antérieur par une alimentation et une hygiène de vie appropriée.

Le Rein peut être en vide de Yang, en vide de Yin, en insuffisance de Jing, en vide de Qi, ou ne plus recueillir le Qi.

b. les Entrailles

-la Vésicule biliaire :

Elle s'occupe du stockage et de la sécrétion de la bile, ainsi que de la fermeté des décisions.

Elle peut souffrir de Chaleur Humidité, ou être perturbée par les Mucosités.

-l'Estomac :

Il réceptionne et décompose les aliments et s'occupe du transport et de la descente de la partie Trouble⁴ des aliments.

L'Estomac peut être en vide de Yin, avoir de la nourriture qui stagne, du Froid ou de la Chaleur en excès.

-l'Intestin grêle :

Il réceptionne et transforme les matières et gère la sécrétion et la séparation du Pur et du Trouble.

L'Intestin grêle peut avoir une plénitude de Chaleur, de Froid par vide de Qi de la Rate, ou une douleur du Qi par Froid dans les Vaisseaux du Foie.

-le Gros intestin :

Il assure le transit des déchets.

Il peut contenir de la Chaleur Humidité en excès ou une diminution de ses Liquides Organiques.

-la Vessie :

Elle réceptionne et élimine les urines.

Elle peut contenir de la Chaleur Humidité.

-les Trois Foyers :

Cette Entraille est différente des autres car elle n'a pas de forme physique, elle correspond à des fonctions physiologiques. On distingue les Foyers Supérieur, Médian et

⁴ Définition du Trouble : Partie solide des résidus d'aliments.

Inférieur. Les Trois Foyers sont la voie de circulation du Qi Originel, sont responsables de la circulation des fluides par la Voie des Eaux, et gouvernent la digestion, l'assimilation, le transit et l'excrétion.

B. Les principes diététiques avancés par la Médecine Traditionnelle Chinoise

La tempérance alimentaire

Il est important de manger en étant réellement à ce que l'on fait, c'est-à-dire manger, et non regarder la télé, car le corps pourrait ne pas avoir enregistré que celui-ci a mangé ! Oui, le cerveau est étonnant. Donc manger, relativement concentré sur cette activité, en prenant son temps. Vingt minutes sont nécessaires pour que votre estomac considère ce que vous mangez comme un repas, donc même si c'est une pomme avec un bout de pain au goûter par exemple, mastiquez bien.

Tout cela en laissant une petite place pour le vide. Idéalement il faudrait manger 50% de la capacité de notre estomac en solides, 25% en liquide (soupe, lait, liquides) et laisser 25% du volume disponible!

Il est évident qu'aujourd'hui, où tant d'êtres sont porteurs de souffrances, de manque, de même qu'ils ont des besoins de tendresse, d'amour, et d'écoute non satisfaits, ces 25% de vide paraissent bien utopiques à réaliser ; mais le reconnaître, voir clairement que nous ne pouvons laisser en nous de l'espace pour ce vide, est je crois se laisser une possibilité plus grande de pouvoir un jour manger sans autre raison que de nourrir avec suffisance son estomac.

Manger sain permet d'avoir un corps en bon état pour nous permettre de réaliser ce qui nous semble important

chaque jour dans notre quotidien. Et qui sait, peut-être qu'en étant plus respectueux de ce que nous mangeons, serons nous plus regardant quant à ce que nous accomplissons et aux directions que nous prenons dans notre vie.

Tout cela nous amènera peut-être à nous questionner sur le sens de notre vie, de notre respiration. Nous qui n'avons pas de temps pour cuisiner, pour faire une sieste, pour aller aux toilettes, pour lire une histoire à nos enfants le soir. Mais où passe notre temps ? Que faisons-nous de nos journées pour qu'elles soient si pleines ? Etre occupé, en hyperactivité est à la mode. Mais le bonheur est-il au bout de ces comportements ? Simplifions notre existence. Apprenons à être, plutôt qu'à faire. Vivons dans le présent d'un sourire, au lieu de nous projeter sans cesse dans le futur ou de ruminer le passé.

Est-ce que ces activités, qui nous tiennent tant à cœur, nous ont apporté un bonheur durable ? Combien de temps passons-nous devant la télé ? Devant notre ordinateur ? À essayer d'oublier nos souffrances en nous distrayant, vainement.

Alors, je vous invite à réfléchir, à vous questionner, sur ce temps, ce vide. Et regarder ce qui monte comme sentiment en vous ! Certaines personnes en lisant ces lignes vont être en colère, d'autres vont foncer vers cette tablette de chocolat, vont paniquer d'avoir connectée cette brèche émotionnelle, tant déniée, comme pour protéger ce qu'il y aurait dedans.

Que manger ou non manger soit pour vous un moment de discernement et de présence !

Que cela vous amène à une plus grande connaissance de vous-même et du fonctionnement de votre esprit.

Donc voici, pour conclure sur la tempérance alimentaire, ce que je souhaitais vous communiquer. La balle est dans votre camp !

a. Le rythme des repas

La Médecine Traditionnelle Chinoise recommande de laisser trois heures entre chaque repas, au moins. C'est-à-dire entre le petit déjeuner et le déjeuner, puis le goûter (si besoin) et le dîner.

Cela laisse à l'estomac un temps de non sollicitation nécessaire pour se reposer de l'activité fournie. Plus on va le solliciter et plus il va se fatiguer, laissant des troubles de la rate et de l'estomac apparaître : ballonnements, somnolence, pertes blanches, hypoglycémies, lourdeurs des membres, œdèmes, selles molles chroniques, prolapsus, obésité.

Alors, que faire lorsque l'on est hypoglycémique me direz vous, car souvent le sucre devient nécessaire pour ne pas faire de malaise. En arrêtant complètement le sucre et en mangeant une collation faite de céréales avant qu'on en ait besoin, étonnamment les crises s'espacent, pour devenir exceptionnelles, lorsqu'on reprends régulièrement du sucre, le corps de nouveau souffre d'hypoglycémie.

Donc essayez et voyez par vous-même. Mais surtout ne baissez pas les bras.

Des psychothérapeutes peuvent également vous aider à entendre le sens que ce symptôme a pour vous. Quel est le sens de ce symptôme par rapport à votre vécu, à votre histoire, que se cache-t-il derrière cette hypoglycémie comme problème relationnel non résolu ?

Voyons maintenant comment manger en fonction du rythme des saisons.

b. Adapter notre alimentation aux saisons

C'est ce que recommande également la Médecine Traditionnelle Chinoise. Manger les fruits et légumes qui sont plantés et récoltés près de chez vous, vous garantit de suivre le rythme biologique de la nature. Et en vous rapprochant de celui de la nature, vous vous rapprochez de celui de votre corps.

Les tomates en été, les cerises en mai, les courgettes en mars. En effet, par exemple, la tomate qui est le fruit le plus consommé en France a un effet rafraîchissant, hydratant, humidifiant. En Médecine Traditionnelle Chinoise, on dira qu'il clarifie la Chaleur, génère les liquides. Il est donc indiqué dans toute maladie de type Chaleur (Feu plénitude, Feu du Foie, Feu du Cœur) qui blesse le Yin de l'Estomac ou bien qui est dû à une Canicule. C'est donc très bien de consommer des tomates l'été, lorsqu'elles sont mûres.

Mais en manger l'hiver, en salade est une aberration car le corps doit à ce moment-là combattre le Froid et il convient alors de manger des aliments réchauffant, comme l'avoine ou la cannelle par exemple. Alors que si vous consommez

l'avoine ou la cannelle en excès l'été, ils pourraient vous apporter une Chaleur, non appropriée en cette saison.

Essayez de manger les légumes de saison et de ne consommer les crudités qu'aux moments des fortes chaleurs ou de les blanchir durant vingt secondes, ce qui permettra de les consommer régulièrement sans danger.

c. La nature de l'aliment

La **nature** d'un aliment correspond, entre autres, à l'effet thermique et physiologique qu'il produit dans le corps, indépendamment de sa température au moment de l'absorption. On peut retrouver **cinq natures** : froid, frais, neutre, tiède, chaud.

Les aliments de type tiède ou chaud ont pour effet d'augmenter l'activité métabolique et de fortifier l'énergie Yang, tandis que les aliments de type frais ou froid ont la propriété de clarifier la Chaleur, de ralentir les réactions de l'organisme et de soutenir l'énergie Yin. Les aliments de type neutre n'ont pas d'effet thermique et devraient composer une partie importante du repas, puisqu'ils nourrissent et renforcent l'organisme sans le déstabiliser.

Voici quelques exemples d'aliments en fonction de leur nature :

- **Froid** : asperge, céleri, tomate, banane, crabe.
- **Frais** : aubergine, blé, mangue, blanc d'œuf, huître.

- **Neutre** : arachide, chou, ananas, beurre, boudin.
- **Tiède** : citrouille, oignon, riz, poulet.
- **Chaud** : alcools forts, gingembre sec, piments.

Toutes les natures doivent être présentes dans un repas. En fonction de son état énergétique, il faudra privilégier plutôt les aliments tièdes si vous êtes en vide de Yang, et les aliments frais si vous êtes en vide de Yin. Naturellement, nous sommes attirés par les aliments qui nous sont métaboliquement nécessaires ; attention aussi à être vigilant à ce qui nous reconforte émotionnellement, comme le chocolat par exemple. Tout dépend également des proportions. Souvent la femme avant ses menstruations a des envies de sucre, qui, en petite quantité aide la Rate par sa saveur douce, Rate qui est sollicitée les premiers jours de règles. Cependant, en quantité plus exagérée, il va au contraire l'affaiblir. Vigilance donc et modération.

Voici une liste plus complète des aliments classés selon leur nature.

Froid	Frais	Neutre	Tiède	Chaud
<i>Produits animaux :</i>	Canard	Caille	Anguille	
Cervelle (porc)	Foie	Carpe	Beurre	
Crabe	mouton	Huître	Bœuf	
Escargot	Fromages	Lait de vache	Clam	
Foie de lapin	Grenouille	Œuf	Crevette	
	Lait de jument	Miel	Mouton	
	Lapin	Oie	Poulet	
	Tripes de porc	Perche		
		Porc		
		Arachide		
<i>Légumes et céréales :</i>	Aubergine	Avoine	Ail	
Algues	Blé	Azuki	Fenouil	
Asperge	Chou rave	Carotte	Oignon	
Céleri	Concombre	Champignon	Pleurote	
Germe soja	Epinard	Chou	Potiron	
Oseille	Laitue	Fève	Riz	
Pourpier	Larme de job	Haricot vert	glutineux	
P.de bambou	Orge	Mais		
Rhubarbe	Radis	Pois		
Tomate	Sarrasin	P. de terre		
	Tofu	Riz		
<i>Condiments :</i>	Camomille	Sésame	Anis étoilé	Alcools

Sauce soja Sel Thé tuo cha	Menthe Origan Thé	Tournesol Huiles Réglisse Safran Sucre blanc	Basilic Cannelle Cardamome Ciboule Coriandre Persil Sucre roux Vinaigre	forts Fenugrec Gingembre Piment Poivre
<i>Fruits :</i> Banane Citron Pamplemousse Pastèque	Mandarine Mangue Melon Orange Poire Pomme Prune	Ananas Figue Jujube Raison	Abricot Cerise Châtaigne Fraise Noix Pêche Pistache	

d. La saveur de l'aliment

Chaque **saveur** (piquante, douce, amère, acide, salée) engendre une activité spécifique dans l'organisme. Chacune permet également de nourrir un des organes et, à travers celui-ci, tout le système en dépend. L'harmonie des saveurs est fondamentale à l'équilibre, car manquer d'une saveur induit la malnutrition de toute une catégorie de fonctions.

En contrepartie, l'excès d'une saveur se retourne contre le Qi de l'Organe auquel elle est associée. On peut dire, par exemple, que l'alimentation occidentale souffre d'un excès de saveur douce à cause de la surabondance d'aliments sucrés (le sucré est de la saveur douce très concentrée). A contrario, les aliments de saveur amère se font de plus en plus rares.

Quelques exemples d'aliments en fonction de leur saveur :

- **Piquant** : oignon, radis, huile de soja, coriandre.
- **Doux** : bœuf, caille, carotte, tofu, réglisse.
- **Amer** : foie de porc, laitue, rhubarbe, vinaigre.
- **Acide** : fromage, tomate, cerise, raisin.
- **Salé** : canard, crabe, sauce de soja, algues.

La **forme** d'un aliment correspond à sa couleur (vert, rouge, jaune, blanc, noir), sa consistance (dur, fibreux, charnu, croquant, mou) et son degré d'hydratation (humidifiant ou asséchant). Si l'harmonie des couleurs d'un repas joue surtout sur le plaisir des yeux (important pour une bonne digestion), la consistance des aliments va conditionner la façon de mastiquer, de déglutir et d'assimiler leur énergie. Un équilibre entre différentes consistances est donc souhaitable.

Quant au degré d'hydratation, disons que les aliments hydratants sont indispensables pour renouveler les Liquides Organiques, mais ne doivent pas être pris en excès, au risque de provoquer des troubles de l'Humidité et/ou des Mucosités.

Tableau des aliments selon leurs saveurs :

Amer	Salé	Acide	Doux	Piquant
<i>Produits animaux :</i> Foie de lapin Foie de mouton Foie de porc Chevreau	Boudin Canard Crabe Crevette Foie de lapin Huître Moule Ormeau Pied de porc Pigeon Porc Rognons	Faisan Fromages Truite Yaourt	Miel Œufs Poissons Viandes Volailles	Cheval lapin
<i>Légumes et céréales :</i> Artichaut Asperge Brocoli Céleri Chicorée Chou rave Endive Laitue Navet Pissenlit	Orge	Blé Choucroute Haricot azuki Oseille Pain au levain Pourpier Tomate Abricot Ananas Arbouse	Céréales Champignons Légumes (la plupart) Légumes secs Anis étoilé Huîtres Jasmin Sucre Tous les fruits secs et	Ail Céleri Chou rave Fenouil Oignon Poireau Radis

Pousse de bambou Rhubarbe <i>Condiments :</i> Café Ciboule Fenugrec Fleur d'oranger Gentiane Thé vinaigre	 Algues Miso Sauce de soja Sel de cuisine	Cerise Citron Grenade Kaki Litchi Poire Pomme Prune Raisin Vinaigre	oléagineux Jasmin Réglisse Safran	Alcools Aneth Anis étoilé Basilic Cannelle Cardamome Carvi Ciboule Coriandre Gingembre Girofle Huile de soja Jasmin Menthe Moutarde Muscade Origan Piment Pistache Poivre noir Thym
--	---	--	--	--

L'action physiologique des saveurs est proportionnelle à leur durée d'action. Une saveur, même modérée prise de manière chronique, constante, est une source de maladie. C'est pourquoi, à défaut de suivre les recommandations de la Médecine Traditionnelle Chinoise, mangez d'une manière diversifiée, au niveau des saveurs, de la nature des aliments afin de préserver une innocuité, à défaut de bénéficier de l'impact positif de la diététique chinoise.

e. Le tropisme de l'aliment

Le tropisme est le lieu où l'aliment va agir de manière singulière dans le corps, sur certains Organes, certains Méridiens.

Par exemple, la crevette grise a une action tonifiante sur le Yang du Rein. Donc, dans le cas d'un vide Yang du Rein, manger de la crevette grise aidera à combler ce Vide. En fonction de l'état énergétique du patient et de la gravité des symptômes, l'acupuncture, le massage, le Qi gong ou la pharmacopée chinoise devront compléter le traitement afin de l'optimiser.

Tableau des aliments selon le tropisme :

	Tiède	Neutre	Frais	Froid
Foie	Anguille, caille, cerise, ciboule, fenouil, fenugrec, foie de porc, foie de poulet, litchi, moule, perche, pigeon, pleurote, poireau, vinaigre	Carotte, fleur oranger, orveau, prune, raisin, safran	Céleri, citron, épinard, foie de lapin, foie de mouton, huile de sésame, lapin, menthe, mouton, sarrasin, thé	Algues, crabes, escargot, pourpier, rhubarbe, verveine
Vésicule biliaire			Barbe de maïs, chicorée	
Cœur	Café, cannelle, ciboulette, échalote, litchi, longane, valériane	Azuki, cœur de porc, haricot mungo, huître, j'aune d'œuf, safran	Blé, fève, poire, racine de lotus, thé	Kaki, melon d'eau, pastèque
Intestin grêle	Azuki, poulet	raisin	Epinard, oignon	Banane, melon d'eau, sel
Reins	Aneth,	Carpe,	Blé, canard,	Algues

	anguille, anis étoilé, bœuf, cardamome, carvi, châtaigne, clou de girofle, crevette, fenouil, fenugrec, foie de poulet, lait de brebis, poule, mouton, noix, perche, persil, pistache, poireau, rognon de mouton	huître, igname, jaune d'œuf, pigeon, poireau rognon (porc, bœuf), sésame (noir)	grenouille, mûres	laminaires, cervelle de porc, sel
Vessie	Poulet, graine de fenouil	Azuki, chou rave, haricot vert, haricot mungo, maïs	Chou, concombre, grenouille, orange, racine de lotus, radis, thé	
Rate	Ail, aneth, anguille,	Arachide, bœuf,	Aubergine, canard,	Algues, concombres,

	<p>anis étoilé, aubépine, avoine, basilic, clou de girofle, coriandre, crevette, datte, faisan, fraise, gingembre frais, kasha, litchi, longane, malt, marron, mouton, noix de muscade, oignon, patate douce, potiron, poulet, riz glutineux, sorgho, sucre complet</p>	<p>camomille, carotte, carpe, champignon, fève, figue, hareng, igname, miel, millet, oie, pois secs, pomme de terre, porc raisin, régliasse, requin, riz, sarrasin, seigle</p>	<p>épinard, larmes de job, mandarine, orge, tofu</p>	<p>kaki, pourpier</p>
Estomac	<p>Ail, arboise, azuki, basilic, bœuf, caille,</p>			

	carvi, ciboulette, clou de girofle, cumin, datte, échalote, faisan, fenouil, gingembre frais, jujube, noix, mouton, oignon, poulet, riz gluant, sorgho, sucre, vinaigre			
Poumon Gros intestin	Abricot, ail, arbose, basilic, châtaigne, coriandre, échalote, fraise, gingembre frais, noix, pignon de pin, poireau, riz gluant,	Amande, arachide, carpe, champignon blanc, figue, hareng, igname, miel, millet, oie, olive, poisson blanc réglisse	Blanc d'œuf, canard, céleri branche, citron, cresson, épinard, fromages frais, lait, mandrine, menthe, orange,	Asperge, bardane, concombre, kaki, pousse de bambou

	sorgho		pore, pomme, radis, thé tofu	
--	--------	--	---------------------------------------	--

La diététique chinoise sera donc là pour prévenir la maladie et également pour la traiter.

Il est important, au cours d'une journée, au même d'un repas de consommer l'ensemble des saveurs, nature des aliments. Aussi de varier les aliments en fonction de leur tropisme afin tonifier l'ensemble des Organes.

f. Préparation et cuisson des aliments

De l'utilité de découper les aliments

En les coupant, ils prennent plus d'espace dans votre plat et aussi dans votre estomac. Avec un blanc de poulet émincé vous pouvez manger à deux ou trois personnes en l'associant à des petits légumes coupés finement ainsi qu'à du riz. Regardez le riz cantonnais: il contient très peu d'autres aliments que le riz et le rend pourtant beaucoup plus complet en terme de satiété et demande moins de travail à votre estomac pour le digérer du fait que les aliments sont déjà très petits.

Cuisson des aliments

Il existe plusieurs manières de cuire un aliment :

Bouillir

Faire cuire les aliments à feu moyen dans un bouillon ou dans de l'eau. Les aliments cuits ainsi sont tendres. Cependant, les nutriments et vitamines se retrouvent dans le bouillon, d'où l'intérêt de le boire.

Bouillir les crudités 20 secondes, ce qui s'appelle blanchir, comme les carottes, concombre, etc., permet de leur enlever le froid et de conserver leurs propriétés nutritionnelles. On peut également les mettre quelques secondes au dessus de vapeur.

Cuire à la vapeur

Cuire les aliments au dessus de la vapeur d'eau, sans couvercle, permet de conserver leur couleur et leur forme. Cette cuisson permet d'éliminer les pesticides, de faire fondre les graisses, et entraîne également une perte des nutriments.

Entourer les légumes d'une pâte à pain, comme les momos tibétains, permet de conserver les nutriments des légumes. Cette cuisson convient bien aux personnes qui ne digèrent pas les graisses, aux personnes souffrant d'une stase de Qi du Foie, d'un vide de Qi de la Rate, etc.

C'est une cuisson plutôt Yin, à utiliser donc pour renforcer son Yin ou lorsque l'on a trop de Yang.

Cuire à l'étouffée

Les aliments sont cuits dans un plat à tajine, dans une cocotte minute ou tout autre système fermé.

Les nutriments sont très bien conservés et les saveurs se développent merveilleusement. Ajoutez parfois un peu d'eau au démarrage pour que les légumes ou la viande n'attachent pas. Cuisson également Yin.

Petite astuce : déposez un quadrillage de baguettes en bois afin de rehausser les aliments pour s'assurer qu'ils ne brûlent pas. La cuisson à feu doux est recommandée pour les Rates faibles.

Mijoter

Comme une cuisson à l'étouffée, précéder d'une cuisson des légumes ou de la viande à l'huile. Cela nécessitera souvent un peu de vin ou de bouillon pour ne pas attacher à la casserole. La daube ou la blanquette de veau sont de bons exemples.

Pour la blanquette de veau, je remplace la crème fraîche par de la crème d'avoine, un peu épaisse, que je sers avec du riz, et pour la daube, je la sers avec des pommes de terre.

Résultat : pas de gluten, pas de produits laitiers, pas de sel grâce aux aromates qui donnent le goût, pas de saccharose. De la viande, des légumes, des céréales, le tout mijoté, avec une bonne conservation des nutriments. Cette cuisson donne des plats très bénéfiques pour la santé. N'hésitez pas à en consommer généreusement. Cuisson neutre.

Cuire à la braise

Dans des cendres chaudes, disposez les aliments enveloppés au choix dans du papier sulfurisé ou des galettes de riz, des feuilles de bananier etc. Pour ceux qui n'ont pas de cheminées, une cuisson au four fermé s'en rapprochera. Les nutriments sont conservés et les saveurs déployées.

Cuisson Yang, donc à utiliser pour ceux qui en manque ou qui ont un excès de Yin.

Griller, rôtir

Une des cuissons les plus Yang. Réchauffe l'ensemble, surtout si la viande ou les légumes sont préparées avec des épices. Idéal pour ceux qui ont attrapé froid l'hiver.

A éviter tous les jours pour les hypertendus par exemple, ou tous ceux qui ont un excès de Yang.

Conserve bien les nutriments car les aliments ont été saisis et les nutriments conservés à l'intérieur de l'aliment.

Sauter

Faire revenir des légumes, des protéines à feu vif dans de la matière grasse pendant quelques minutes. Si on aime les légumes croquants, quelques minutes suffiront et les aliments auront conservé leurs nutriments.

Plus la cuisson sera longue et plus les nutriments s'échapperont. C'est une cuisson moins Yang que la précédente mais tout de même à utiliser avec modération, pour des terrains en excès de Yang. D'autant qu'elle nécessite l'utilisation d'huile et donc à modérer pour ceux qui ont le Qi du Foie facilement déséquilibré (stase de Qi, triglycérides et cholestérol en excès, crise de foie fréquente).

Frire

Cuire des aliments entourés de farine, pâte à beignets, aromates dans une grande quantité d'huile. Réchauffe fortement une nature froide. Cependant, je ne la conseille que rarement eut égard à la quantité de gras consommé.

2^{ème} PARTIE : SAVOIR SE SITUER OU COMMENT S'AUTO-EVALUER

Abordons maintenant une étape importante dans ce livre. Je vais essayer de vous donner les grands tableaux cliniques les plus fréquemment rencontrés en Médecine Traditionnelle Chinoise et les aliments recommandés et non recommandés pour chaque tableau car comme nous l'avons vu, chacun de nous doit consommer des aliments différents, afin de traiter des troubles, eux aussi différents. Tout n'est pas bon pour tout le monde, ou mauvais, cela dépend de notre état énergétique, qui varie tout au long de notre vie.

A. Tableau des pathologies principales

Définition du syndrome : ensemble de signes cliniques et de symptômes qu'un patient est susceptible de présenter lors de certaines maladies.

REINS		
Syndrome	Vide de Yang des Reins	Vide de Yin des Reins
Symptômes	Douleur et faiblesse de la zone lombaire et des genoux, crainte du froid, membres froids, asthénie psychique et physique, teint pale ou sombre, impuissance chez l'homme, stérilité par froid de l'utérus chez la femme, diarrhées continues ou matinales.	Douleur et faiblesse de la zone lombaire et des genoux, vertiges, éblouissement, acouphènes, troubles du sommeil, rêves abondants, chez l'homme spermatorrhée, chez la femme oligoménorrhée, aménorrhée ou métrorragie, émaciation, fièvre cyclique vespérale, sueur nocturne, chaleur des 5 cœurs, pommettes rouges, gorge sèche.
Aliments recommandés	Ciboule, riz, blé, sésame noir, noix, crevettes, moules, huîtres, jambon, rognons, agneau, rognons de mouton, poulet, huile de soja, muscade, clou de girofle, cannelle, châtaigne, fenouil, ciboulette cuite, cerise. Aliments tièdes, salés.	Raisin, huître, porc, rognon, cervelle, jaune d'œuf, canard, pigeon, épinard. Aliments humidifiant, salés.
Aliments déconseillés	Les aliments de nature froide, l'excès de sel.	Fenouil, ail, ciboulette, azuki, noix, cerise. Les aliments de nature chaude, les épices.
Maladies occidentales possibles	Perte de mémoire, de mémorisation, bourdonnement d'oreille, constipation, diarrhée, cancer prostate, cirrhose, rectocolite hémorragique, SEP, prostatite, impuissance, éjaculation	Transpiration nocturne, ménopause, hypertension, hypotension, cirrhose, SEP, hyperplasie bénigne de la prostate, prostatite, spermatorrhée, hématurie, hyperthyroïdie, acouphènes, ostéoporose

	précoce, hypothyroïdie.	
--	-------------------------	--

ESTOMAC		
Syndrome	Feu de l'Estomac	Froid de l'Estomac
Symptômes	Douleur et chaleur dans l'estomac, refus de toucher le ventre, soif de boissons froides, sensation de faim après le repas, haleine fétide, gonflement, douleur et gonflement des gencives, constipation urines jaunes et peu abondantes.	Vomissement, douleur à l'abdomen, diarrhée.
Aliments recommandés	Pousses de bambou, millet, patate douce, orange, citron, kiwi, poire, sel, chou chinois, concombre, céleri branche, petits pois, pois sec, cassés, orange.	Clou de girofle, poivre noir, poivre du Sichuan, anis étoilé, fenouil.
Aliments déconseillés	Agneau, coriandre, ciboulette, aliments de nature chaude, les épices.	Crudités, glace. Les aliments de nature froide.
Maladies occidentales possibles	Boulimie, sensation de faim, diabète, constipation, difficulté à avaler, aphte, paralysie faciale, dentalgie, vomissements, épistaxis.	Hoquet. Gastroentérite, colite, vomissement.

ESTOMAC		
Syndrome	Vide de Yin⁵ de l'Estomac	Vide de Sang de l'Estomac
Symptômes	Douleur sourde, brûlure à l'estomac, faim mais sans désir de manger, vomissements secs, renvois, sensation de boule dans l'estomac, bouche et langue sèche, constipation, peu d'urines.	Vertiges, teint pâle sans éclat, vision diminuée, crampes musculaires, spasmes/fourmillements des membres, engourdissements, tremblement, insomnie/sommeil agité, oligménorrhée de sang pâle ou aménorrhée.
Aliments recommandés	Ananas, épinard, pois cassé, secs, petits pois, mandarine, banane pamplemousse, citron, papaye, abricot, pêche, orange, pois, tofu, poire, raisin, litchi, jaune d'œuf, canard, laits de vache, de chèvre, miel, ail, ciboulette.	Moule, huître, porc, foie de porc, foie de mouton, lait de jument, jujube, épinard, carotte, shiitake.
Aliments déconseillés	Epices, ail, gingembre, mouton.	Aliments de nature chaude.
Maladies occidentales possibles	Vomissement, envie très fréquente de manger.	Hypertension, vertiges, insomnie, colère.

⁵ Le vide Yin de l'Estomac est un syndrome qui n'est pas unanimement reconnu en Médecine Traditionnelle Chinoise, je l'ai noté, comme on me l'a enseigné.

ESTOMAC	
Syndrome	Insuffisance du Qi de l'Estomac
Symptômes	Douleur sourde et ballonnement à l'estomac, soulagé par massage, inappétence, distension après les repas, goût fade, pas de soif, teint jaune fané, fatigue physique et psychique, souffle court et peu envie de parler.
Aliments recommandés	Ciboule, riz, pomme de terre, tofu, raisin, bœuf, lapin, poulet, fenouil.
Aliments déconseillés	Châtaigne. Aliments froids, crus, glacés.
Maladies occidentales possibles	Ulcère, rectorragie, perte d'appétit.

CŒUR		
Syndrome	Vide de Sang du Cœur	Feu du Cœur en excès
Symptômes	Palpitation, amnésie, anxiété latente, frayeur facile, sommeil agité, insomnie, vertiges, teint pâle, lèvres pâles.	Agitation, insomnie, visage rouge, bouche sèche, hématomes, épistaxis, délire verbal, urines foncées, miction douloureuse
Aliments recommandés	Raisin, litchi, huîtres, cœur de porc, jaune d'œuf, lait de jument, lait d'amande, jujube, épinard, shiitake, betterave. Aliments humidifiants	Blé, patate douce, citron, kiwi, pastèque, melon. Aliments de nature froide.
Aliments déconseillés	Ail, aliments de nature chaude.	Mouton, ail, oignons, fenouil, coriandre, ciboulette, épices. Aliments de nature chaude.
Maladies occidentales possibles	Palpitations, angoisse, insomnie, picotement, fourmillement vertige, teint pâle.	Aphte, délire psychotique, angoisse.

POUMONS		
Syndrome	Tan Froid obstrue le Poumon	Chaleur du Poumon
Symptômes	Toux avec expectoration de mucosités abondantes, blanches ou collantes ou liquides, dyspnée, oppression de la poitrine, asthme, respiration sèteroseuse, corps et membres froids.	Toux avec crachats jaunes, douleur et sensation de brûlure de poitrine, dyspnée, soif, gorge enflée et douloureuse, fièvre, agitation, frémissement dans ailes du nez, épistaxis, hémoptysie, expectoration de mucosités purulentes, constipation, urines jaunes foncées.
Aliments recommandés	Ciboule, gingembre, cannelle, muscade pamplemousse, cerise, alcool.	Pousse de bambou, patate douce, tofu, citron, kiwi, poire, fraise, blanc d'œuf, menthe, réglisse, thé, chou chinois, carotte, agar agar, figue, mandarine
Aliments déconseillés	Sarrasin orge mondé, jujube, concombre. aliments de nature froide.	Radis, mouton, fenouil, Potiron, chou chinois, oignon, noix. Aliment de nature chaude, de saveur piquante.
Maladies occidentales possibles	Rhinite, sinusite, asthme, bronchite.	Angine, diabète, toux, mal de gorge Sinusite chronique, hyperplasie bénigne de la prostate, épistaxis, pneumonie

POUMONS		
Syndrome	Vide de Yin	Vide de Qi
Symptômes	Toux sèche sans crachat ou crachat peu et épais, émaciation, enrouement, bouche et gorge sèches, fièvre cyclique vespérale, chaleur des 5 cœurs, pommettes rouges, transpiration nocturne, dans les cas graves, expectoration mêlée de sang.	Toux asthmatiforme sans force, respiration courte, aggravation au mouvement et à l'effort, parole difficile et voix faible, asthénie, mucosités fluides, teint pale, parfois sueur spontanée, crainte du vent, tendance aux syndromes grippaux.
Aliments recommandés	Blé, tofu, pamplemousse, abricot, poire, pomme, raisin, porc, mou du porc, jaune d'œuf, canard, miel, gingembre sec.	Riz, millet, noix, raisin.
Aliments déconseillés	Poire farineuse, ail, ciboulette, azuki. Aliments de nature chaude.	Poire, menthe, radis, chou chinois, orange.
Maladies occidentales possibles	Angoisse, asthme, cancer du poumon.	Asthme, toux chronique, insuffisance respiratoire.

FOIE		
Syndrome	Stagnation du Qi du foie	
Symptômes	Douleur, oppression et distension de la poitrine, des flancs et cotés du ventre, dépression, irritabilité, colère facile, amélioration en soupirant amplement, sensation de boule dans la gorge (symptôme du noyau de prune). <i>Chez la femme</i> : distension douloureuse des seins, des flancs et du bas ventre, dysménorrhée, règles irrégulières ou aménorrhée, nodules.	
Aliments recommandés	Fenouil bulbe, haricot azuki, pois, vinaigre, cardamome, fleur d'oranger, origan, safran, menthe, chou pommé (déconseillé en cas d'hypothyroïdie), oignon, ciboulette	
Aliments déconseillés	Régliasse, potiron.	
Maladies occidentales possibles	Fibrome, dépression, colère, douleur sur les flancs, cancer du sein, angoisse, asthme, douleur épigastrique, hypotension, hypertension, colite, cancer prostate, aérophagie, cirrrose, rectocolite hémorragique, calcul urinaire, glomérulonéphrite chronique, spermatorrhée, colique biliaire, douleurs, fibromyalgie.	
Syndrome	Montée de Yang du Foie	Vide de Sang du Foie
Symptômes	Vertiges, éblouissement, acouphènes, céphalées avec douleur de distension à la tête et des yeux, teint rouge, yeux rouges, irritabilité, colère, insomnie/sommeil agité, nombreux rêves, courbatures lombaires, jambes molles.	Vertiges, éblouissement, teint pâle sans éclat, vision diminuée, crampes musculaires, spasmes/fourmillement, engourdissement, tremblement, insomnie/ sommeil agité, oligo-ménorrhée de sang clair ou aménorrhée.
Aliments recommandés	Sésame noir, litchi, épinard, tomate, céleri branche, prune.	Moule, huître, porc, foie de porc, boudin, foie de mouton, lait de jument, jujube, épinard, carotte, shiitake. Aliments humidifiant.
Aliments déconseillés	Mouton, fenouil.	Aliment de nature chaude.
Maladies occidentales possibles	Hypertension, épilepsie, AVC, rupture d'anévrisme.	Hypertension, vertiges, insomnie, colère.

RATE	
Syndrome	Vide de Qi de la Rate
Symptômes	Distension abdominale, aggravée après le repas, selles molles, appétit diminué, fatigue psychique et physique, faiblesse des membres, essoufflement, teint jaune fané, émaciation, œdèmes, obésité.
Aliments recommandés	Fenouil, riz, blé, orge mondé, maïs, potiron, sarrasin, millet, avoine, larme job, chou pommé, cuit, pomme de terre, patate douce, tofu, haricot azuki, pois, fèves, cerise, pomme, raisin, carotte cuite, litchi, jambon, tripes, agneau, bœuf, lapin, poulet, pigeon, caille, cardamome chinoise, aneth, gingembre sec, cannelle réglisse, jujube, datte, chou pommé, pois cassé, secs, petits pois (modéré), shiitake, prune, ciboulette, ail, oignon, châtaigne.
Aliments déconseillés	Avoine mal cuit radis, pourpier, chou chinois, haricot mungo, fraise, orange, pamplemousse, concombre, aubergine, escargot, épinard, asperge, céleri branche, blette, laitue, agar agar, kiwi, porc. Les produits laitiers animaux (vache, chèvre, brebis, jument). Les aliments humidifiant, crus, froids (sorti du réfrigérateur), congelés.
Maladies occidentales possible	Rhumatisme, fatigue, diarrhée, entérite, ballonnement, kyste, nodule, polype, lipome, tumeur, anxiété, asthme, acné, anémie, cancer prostate, vomissement, cirrhose rectocolite hémorragique, varice, phlébite, stérilité, fibromyalgie, fatigue chronique, œdèmes.

VESSIE	
Syndrome	Chaleur Humidité de la Vessie
Symptômes	Strangurie, pollakiurie, miction douloureuse et brûlante, goutte à goutte, urine jaune foncée ou rouge, trouble, distension et douleur du bas ventre, accompagnée de fièvre, douleur des reins.
Aliments recommandés	Orge mondée, maïs, larme de job, patate douce, topinambour, orange, melon, escargot, pourpier, radis, melon, haricot mungo, asperge, céleri branche, laitue, kiwi, algues, topinambour. Aliment frais.
Aliments déconseillés	jujube, thé noir. Aliments de nature chaude, humidifiant.

Maladies occidentales possibles	Cystite, leucorrhée, cancer de la prostate.
--	---

SANG		
Syndrome	Chaleur du Sang	Stase de Sang
Symptômes	Sensation d'oppression au niveau de la poitrine, agitation violente, chaleur du corps aggravée la nuit, bouche sèche sans désir de boire, toutes sortes d'hémorragies, apparition de plaques rouges, abcès, furoncle, anthrax, eczéma, urticaire.	Douleurs lancinantes, fixes et aggravées dans la nuit, masse, hémorragie avec sang sombre ou avec des caillots, teint du visage noir, les lèvres et ongles violets, aménorrhée ou règles très abondantes.
Aliments recommandés	Graines de tournesol, lapin, sel Radis, pourpier, aubergine, asperge, tomate, algues.	Ciboule, crabe, vinaigre, cannelle, safran, ciboulette crue.
Aliments déconseillés	Aliments de nature chaude.	-
Maladies occidentales possibles	Purpura, eczéma, urticaire, hémorragie, pneumonie, épistaxis, gingivorragie.	Fibrome, toutes douleurs, douleur au cœur, hypertension, cancer poumon, calcul urinaire, glomérulonéphrite chronique, hyperplasie bénigne de la prostate, métrorragie embolie pulmonaire, douleur précordiale.

GROS INTESTIN	
Syndrome	Sécheresse du Gros Intestin
Symptômes	Selles sèches et constipation durant plusieurs jours, difficile à évacuer ou accompagnées de vertige, bouche sèche, haleine fétide.
Aliments recommandés	Pêche, noix, graine de lin, fraise, banane, porc, saindoux, lait de chèvre, huiles de soja, d'arachide, de sésame, agar agar, chou rave, aubergine, figue, épinard, pêche, carotte, rhubarbe.
Aliments déconseillés	Larme de job. Aliments de nature chaude, de saveur piquante.
Maladies occidentales possible	Constipation, hémorroïdes.

Syndrome	Stagnation d'aliment
Symptômes	Douleur et distension gastrique, refus de palpation, soulagement après vomissement, perte d'appétit, éructation avec odeur fétide et acide, nausées, vomissement, douleur de ventre, trouble de la défécation.
Aliments recommandés	Tempérance alimentaire, sarrasin, pamplemousse, ananas, huile d'arachide, vinaigre, origan, coriandre, thé, radis, oignon, ail, ciboulette crue, mandarine, kiwi.
Aliments déconseillés	Châtaigne, jujube, potiron, grande quantité d'aliment.
Maladies occidentales possible	Vomissement, éructations.

Syndrome	Vent Froid externe
Symptômes	Toux avec expectoration de mucosités fluides et blanches, nez bouché, rhinorrhée claire, crainte du froid et vent, fièvre légère, céphalée, pas de soif.
Aliments recommandés	Cerise, radis, pamplemousse, ciboule, abricot, jaune d'œuf, alcool, origan, gingembre frais
Aliments déconseillés	Poire, porc, coriandre, concombre, orange, shiitake.
Maladies occidentales possible	Grippe, rhume, céphalées.

Syndrome	Vent Chaleur externe
Symptômes	Toux avec expectoration de mucosités jaunes et épaisses, nez bouché, crainte légère du froid et vent, fièvre, gorge douloureuse, bouche sèche.
Aliments recommandés	Poire, porc, coriandre, concombre, orange, shiitake. Aliments de nature froide, fraîche.
Aliments déconseillés	Cerise, radis, pamplemousse, ciboule, abricot, jaune d'œuf, alcool, origan, gingembre frais. Aliments de nature chaude.
Maladies occidentales possible	Angine, otite, sinusite.

Ces tableaux nécessitent que vous établissiez un diagnostic. Je vous recommande vivement de consulter un médecin spécialisé en Médecine Traditionnelle Chinoise, seule personne capable de valider réellement ce que vous pouvez pressentir.

Ensuite, ce tableau sera pour vous patients et vous praticiens de Médecine Traditionnelle Chinoise une aide réelle dans votre quotidien.

3^{Eme} PARTIE : Comment l'alimentation peut-elle réduire les risques de cancer ?

LES DECOUVERTES MODERNES EN NUTRITION – LES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES CONTRE LE DEVELOPPEMENT DU CANCER DANS NOS SOCIETES !

A. L'impact de la mauvaise alimentation sur le développement du cancer

Selon les dernières observations du Fonds Mondial de la Recherche contre le Cancer publiées en 2007, on estime que 30% de tous les cancers sont directement reliés à la nature du régime alimentaire des individus, ce pourcentage pouvant même atteindre jusqu'à 70% dans le cas des cancers du système gastro-intestinal (œsophage, estomac et côlon).

Parmi les facteurs alimentaires ayant le plus d'influence sur le développement du cancer, de nombreuses études épidémiologiques ont montré que la consommation de fruits et légumes était associée à une baisse importante du risque de développer la maladie. Dans les études cliniques, les personnes consommant le moins de fruits et légumes sont environ deux fois plus susceptibles de développer certains cancers que celles ayant la plus forte consommation de ces aliments. Ces observations sont appuyées par de nombreuses données expérimentales acquises sur des modèles cellulaires et animaux où l'ajout de molécules isolées d'aliments

permettra alors de provoquer la mort de cellules tumorales freinant ainsi le développement de plusieurs cancers.

C'est ainsi que des impacts négatifs ont pu être démontrés par une étude américaine⁶ qui a étudié quantitativement la consommation de viande rouge de 90 659 femmes non ménopausées (âgées entre 26 et 46 ans) en les suivant pendant 12 ans.

Un lien fort a été montré entre la consommation de viande rouge régulière et le risque de développer un cancer du sein hormono-dépendant pour les femmes : soit à la lecture des chiffres ci-dessous une nette augmentation du risque du cancer pour une consommation quotidienne pour les femmes ayant des cellules possédant des récepteurs positifs aux oestrogènes et à la progestérone.

Egalement une forte consommation d'acide gras oméga-6 augmente les risques de développer un cancer.

⁶ Nurse's Health Study 2, 2006, CHO E., CHEN W.Y., HUNTER D.J., et al. Red meat intake and risk of breast cancer among premenopausal women. Arch Intern Med 2006 Nov 13; 166(20):2253-9

B. La prévention du cancer par l'alimentation

L'intégration des alicaments dans le régime alimentaire revêt d'autant plus d'importance que nous sommes constamment à risque de développer un cancer. En effet, la majorité des individus ont, cachées dans les tissus, des cellules transformées précancéreuses qui ne demandent qu'un environnement favorable pour se développer. L'utilisation des molécules anticancéreuses présentes dans l'alimentation comme arme préventive constitue donc une approche essentielle pour maintenir ces tumeurs dans un état latent afin prévenir leur progression jusqu'au stade de cancer avancé.

Cette approche peut être comparée à une chimiothérapie utilisant l'arsenal de molécules anticancéreuses présent dans les aliments pour combattre les cellules cancéreuses. La prévention du cancer par l'alimentation constitue donc un outil complémentaire que tout individu peut employer pour compléter son organisme en agents anticancéreux d'origine nutritionnelle.

La consommation régulière entre autres de fruits et légumes correspond à une chimiothérapie préventive qui s'exprime à plusieurs niveaux, pour contrer le développement de cancer :

1. Cytotoxicité tumorale
2. Action antiangiogénique
3. Modulation de la réponse immunitaire
4. Augmentation de l'absorption intestinale ou inhibition du métabolisme hépatique

Combattre le développement du cancer par l'alimentation, c'est donc utiliser les molécules anticancéreuses présentes dans certains aliments pour créer un environnement hostile aux cellules cancéreuses, pour bombarder quotidiennement ces micro-foyers tumoraux et ultimement, empêcher leur croissance. Les tissus sont donc le champ de bataille où se livre un combat permanent entre des cellules mutantes qui cherchent à se développer en entité autonome pour dégénérer en cancer et nos mécanismes de défense qui veulent préserver l'intégrité de l'organisme. Si le régime alimentaire contient une prépondérance de mauvais aliments ou encore une carence en aliments protecteurs, comme certains fruits et légumes, les tumeurs latentes se retrouvent dans un environnement plus favorable à leur croissance et risquent de se transformer en cancer. À l'inverse, si l'alimentation est riche en aliments protecteurs et ne comprend qu'une faible proportion d'aliments déclencheurs, les micro-tumeurs n'arrivent pas à croître suffisamment et les risques de développer un cancer sont moindres.

Ces études suggèrent donc que les fruits et légumes, en plus d'être une source de vitamines et de minéraux, constituent également une arme efficace pour aider à contrer le développement du cancer. Orientez-vous vers une production basée sur une agriculture raisonnée, biologique, la plus naturelle possible, sans pesticide, insecticides dont les impacts sur la santé sont encore méconnus.

Il sera donc important de choisir son alimentation en favorisant les aliments qui peuvent contribuer à la mort de

cellules tumorales et en diminuant les aliments qui favorisent leur prolifération.

- Quelques concepts de base à propos de la prévention
 - 1. Cette approche complète, **sans aucunement remplacer**, la thérapie classique (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie).
 - 2. L'approche nutraceutique est de type quotidien plutôt qu'hebdomadaire : il vaut mieux en consommer un peu chaque jour qu'une seule fois dans la semaine.
 - 3. Planifier des recettes afin d'intégrer quotidiennement ces aliments: recettes variées et plaisantes au goût, combinant plusieurs aliments : soupe au brocoli, avec oignons, curcuma et poivre noir.
 - 4. Puiser son inspiration dans les cuisines du monde (japonaise, chinoise, indienne, moyen-orientale, méditerranéenne) et improviser des recettes.
- Une étude⁷ a suivi 35298 chinoises âgées de 45 à 74 ans pendant 6 ans afin d'examiner la relation entre la consommation en acide gras et le risque de développer un cancer du sein, les résultats ci-dessous montrent que plus la quantité de produits marins riches en acide gras oméga-3 est importante, plus les risques de cancer diminuent pour une consommation journalière de 80,5 gramme par jour.

⁷ The Singapore Chinese Health Study, 2007, GAGO-DOMINGUEZ M., YUAN J.M., SUN C.L., LEE H.P., YU M.C. Opposing effects of dietary n-3 and n-6 fatty acids on mammary carcinogenesis: The Singapore Chinese Health Study. Br J Cancer. 2003 Nov 3;89(9): 1686-92

Population de l'étude répartie en quartiles selon leur consommation en produits marins (riche en acides gras omega-3)				
	1 ^{er} quartile	2 ^{ème} quartile	3 ^{ème} quartile	4 ^{ème} quartile
Consommation de poissons et de fruits de mer (en gramme par jour)	24.5	44.2	58.3	80.5
Risque relatif de développer un cancer du sein (95% IC) p = 0.04	1.00	0.75 (0.55– 1.01)	0.75 (0.55– 1.02)	0.72 (0.53– 0.98)

Risque de développer un cancer du sein selon l'importance de la consommation en produits marins riches en oméga-3.

Voici donc en suivant un tableau nous permettant de comparer les teneurs en oméga-3 contenu dans les produits marins et dans les huiles.

Aliments	Taille de la portion	Teneur Total en lipides dans la portion	Teneur en oméga 3		Teneur en oméga 6		Rapport oméga-3/oméga-6
			Acide Alpha-linolénique	Total	Acide Alpha-linoléique	Total	
Maquereaux 3 demi filets	100 g	11,9 g	0,25 g	2,3 g	0,17g	0,34 g	
Sardines 2 moyennes	100 g	4,5 g	0,05 g	1,5 g	0,07 g	0,10 g	
Saumon frais 1 petit filet	100 g	13,6 g	0,3 g	3,6 g	0,4 g	0,6 g	
Thon frais 1 petit pavé	100 g	15,5 g	0,2 g	4,2 g	0,2 g	0,48 g	
Hareng 2 beaux filets	100 g	17, 8 g	0,06 g	4 g	0,15 g	0,20 g	
Huile de colza	10 g	10 g	0,9 g		2,2 g		0,41
Huile de soja	10 g	10 g	0,8 g		5,3 g		0,15
Huile de noix	10 g	10 g	1,3 g		5,5 g		0,24
Huile de germe de blé	10 g	10 g	0,8 g		5,6 g		0,01
Huile de tournesol	10 g	10 g	0,05 g		6,3 g		0,008
Huile de pépin de raisin	10 g	10 g	0,05 g		6,6 g		0,008
Huile de lin	10 g	10 g	5, 4 g		1, 4 g		<u>3,86</u>
Huile de sésame	10 g	10 g	-		4,3 g		
Huile d'olive	10 g	10 g	0,09 g		0, 08 g		<u>1,125</u>

Teneur lipidique, oméga-3 et oméga-6 des principaux aliments.⁸

Aussi sur les personnes consommant un rapport oméga-3 /oméga-6 élevé, on retrouve ce même rapport élevé dans les graisses de leur tissu mammaire⁹, également on retrouve un effet protecteur du rapport oméga-3/oméga-6 sur le risque de développer un cancer du sein, là où on retrouve un rôle néfaste des acides gras oméga-6.

Voici maintenant les sources animales qui contiennent des oméga-3 avec la quantité à consommer.

⁸ « La composition des aliments, tableau des valeurs nutritives », 2008, Souci.Fachmann.Kraut, 6^e édition revue et complétée (édition MEDPHARM).
« Traité de nutrition clinique de l'adulte », A. Basdevant, M. Laville, E. Lerebours, Médecine-Sciences Flammarion, 1358 pages

⁹ KLEIN V., CHAJES V., GERMAIN E, SCHULGEN G., PINAULT M., MALVY D., LEFRANCO T., FIGNON A. et al. Low alpha-linolenic acid content of adipose breast tissue is associated with an increased risk of breast cancer. Eur J Cancer. 2000 Feb;36(3);335-40.

Type de poisson	Quantité à consommer pour apporter 1 gramme des 2 principaux acides gras oméga-3 : EPA et DHA
Thon :	
- blanc, en boîte,	120 g
- frais	75-350 g
Sardine	60-100 g
Saumon :	
- Atlantique élevage	45-75 g
- Atlantique sauvage	60-100 g
Maquereau	60-250 g
Hareng :	
- Atlantique	60 g
- Pacifique	45 g
Truite :	
- Elevage	100 g
- Sauvage	120 g
Flétan	100-125 g
Cabillaud	
- Atlantique	400 g
- Pacifique	700 g
Aiglefin	450 g
Barbote	

- Elevage	600 g
- Sauvage	450 g
Limande/Sole	200
Huître	
- Pacifique	80
- Atlantique	200
Homard	250 g – 1,3 kg
Crabe, Alaskan King	250 g
Palourde	350 g
Coquille St Jacques	550 g

Aliments riches en oméga-3.¹⁰

¹⁰adresse URL :<http://.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/>

Voici maintenant les sources végétales d'oméga-3 ainsi que les quantités recommandés.

Sources végétales	Teneur en acide linoléique en gramme par portion ¹¹
Noix de Grenoble Fraîche	2,6
Graines de lin	2,2
Huile de noix	1,4
Huile de colza	1,3
Tofu	0,44
Fève de soja	0,26

Maintenant voici quelques aliments dont les propriétés anticancéreuses ont été démontrées.

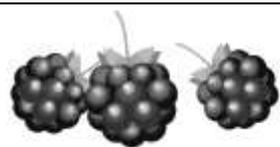
J'ai essayé de vous apporter les bémols nécessaires à mon sens quant à l'utilisation abusive de ces aliments. Je vois quelques patients qui utilisent le gingembre ou le curcuma tous les jours, alors qu'eux-mêmes ou des personnes dans leur famille souffrent d'un excès de Chaleur ou ont les Liquides Organiques en trop faible quantité et qui, par cette alimentation de prévention des cancers vont, hélas, renforcer certaines pathologies ou en créer.

C'est pourquoi je tenais dans cet ouvrage à indiquer les contre-indications de ces aliments afin que seuls ceux dont le terrain le permet les consomment. Aussi il me semble préférable de consommer ces aliments en quantité égale et

¹¹ Portion de 15ml pour les huiles, 30g pour les noix et 100g pour le tofu, les fèves, le poisson

de n'en favoriser aucun afin de limiter les éventuelles erreurs de discernement dont nous pouvons faire preuve. Par exemple, le brocoli est reconnu également pour créer des déséquilibres de la thyroïde aux femmes. L'excès ne pourra donc qu'amener des risques de dérèglements thyroïdiens. En revanche, si vous en consommez une fois par semaine, vous garantissez la diversité et l'innocuité des aliments.

•Des aliments spécifiques

	<p>Ail, 2 gousses par jour Non recommandé en cas d'excès de Yang ou de cas de Chaleur, plénitude dans le corps. Sa consommation crue est préférable</p>
<p>Algues marines réhydratées : 1/2 tasse</p>	
	<p>Bleuets, framboises, mûres : 1/2 tasse</p>

<p>Brocoli, chou-fleur, choux, navet : 1/2 tasse Non recommandé pour les personnes souffrant de problèmes thyroïdiens</p>	
	<p>Canneberges séchées : 1/2 tasse</p>
<p>Champignons : 1/2 tasse</p>	
	<p>Chocolat noir 70% : 20 g. Non recommandé aux diabétiques et à ceux dont la Rate est faible ou qui ont des TANS</p>
<p>Choux de Bruxelles : 1/2 tasse</p>	

	<p>Curcuma¹² : 1 cuillère à thé Déconseillé en cas d'excès de Chaleur</p>
<p>Épinards, cresson : 1/2 tasse</p>	
	<p>Gingembre : 1 cuillère à thé Déconseillé en cas d'excès de Chaleur</p>
<p>Graines de lin fraîchement moulues : 1 cuillère à table Déconseillé en cas d'excès d'Humidité</p>	
	<p>Jus d'agrumes : 1/2 tasse Déconseillé en cas d'excès d'acidité</p>
<p>Légumineuses : 1/2 tasse</p>	

¹² Le curcuma est soluble dans l'huile et peut être utilisé en vinaigrette ou dans l'huile pour la soupe. Le corps gras le plus recommandé est l'huile d'olive.

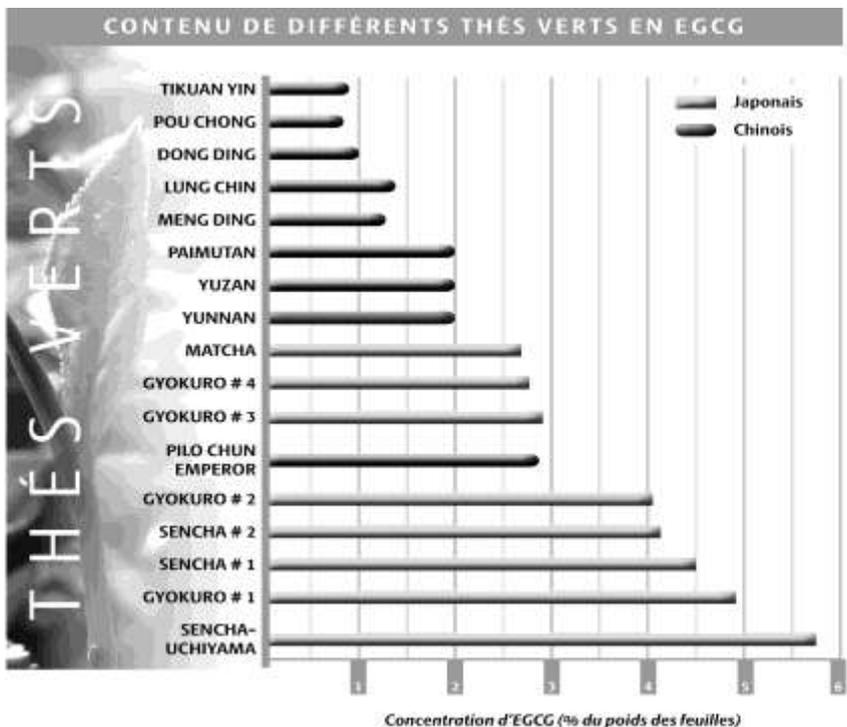
	<p>Oignons, échalotes, poireaux : 1/2 tasse Non recommandé en cas d'excès de Chaleur</p>
<p>Pâte de tomate : 1 cuillère à table</p>	
	<p>Raisin : 1/2 tasse (ou 200 ml de jus) Attention aux diabétiques</p>
<p>Poivre noir : 1/2 de cuillère à thé</p>	
	<p>Vin rouge : 1 verre (125 ml) Non recommandé en cas de stase de Qi du foie</p>

<p>Thé vert¹³ : 3 fois 250 ml Non recommandé en cas d'anémie ou de problème de fixation du fer</p>	
---	---

- ⇒ **Aliments à proscrire:** charcuteries, « junkfood », aliments fumés, toutes les fritures
- ⇒ **Combinaisons à proscrire :** lait et chocolat
- ⇒ **Combinaisons à favoriser :** thé et curcuma, curcuma et poivre noir.

Voici quelques comparaisons de thés de Chine et du Japon quant à leur action anticancéreuse.

¹³ Le thé vert présente le plus de variations en activité anti-cancéreuse. Choisir des thés en feuilles, préférentiellement d'origine **japonaise (sencha)**. Le thé est préparé à raison de 1 cuillère à thé par tasse (250 ml) d'eau bouillante et infusé 10 minutes pour extraction optimale. Il faut s'accoutumer à ce goût amer, associé à son activité anti-cancer.



• **Les fruits, légumes et vitamines.**

Une étude¹⁴ a observé la consommation alimentaire de femmes en pré ménopause. Les conclusions sont que les femmes consommant environ 5 légumes par jour ont un

¹⁴ FREUDENHEIM J.L., MARSHALL J.R., VENA J.E., LAUGHLIN R., BRASURE JR., SWANSON M.K., NEMOTO T., GRAHAM S. Premenopausal breast cancer risk and intake of vegetables, fruits, and related nutrients. J Natl Cancer Inst. 1996 Mar 20;88(6):340-8

risque deux fois moins important de développer un cancer du sein.

Pour conclure, que devez vous manger finalement ?

Donc maintenant en fonction de votre métabolisme en ce moment et si vous souffrez par exemple, d'un vide de Qi de la Rate alors privilégiez : fenouil, riz, orge mondé, maïs, sarrasin, millet, avoine, larme job, pomme de terre, patate douce, tofu, haricot azuki, pois, fèves, cerise, pomme, raisin, litchi, jambon, tripes, agneau, bœuf, lapin, poulet, pigeon, caille, cardamome chinoise, aneth, gingembre sec, cannelle, réglisse, jujube, pour vous aider à rétablir un équilibre énergétique .

Vous pouvez également y associer les aliments anticancéreux (qui sont neutres quant à leur effet sur la Rate mais qui vont jouer leur rôle sur les cellules tumorales, en évitant de consommer tout de même les graines de lin, le chocolat) en faisant attention aux céréales mal cuites, comme l'avoine par exemple !

De plus si vous êtes intolérant au gluten, alors les céréales possibles restent le riz, le maïs, le sarrasin. Il s'agira donc de croiser ces recommandations pour n'utiliser que celles qui n'ont pas d'effets secondaires sur votre santé.

Vous pouvez raisonner ainsi pour chaque syndrome, associant la connaissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise et la modernité des recherches sur la prévention du cancer par l'alimentation, tout en portant attention à ne pas utiliser des aliments qui aggrave vos pathologies.

Voici, pour résumer visuellement mon discours, l'assiette type, anti-cancer :



4^{ème} PARTIE : LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

A. LES CAUSES

a. Les causes métaboliques

En théorie, tous les aliments sont susceptibles de provoquer une allergie. Dans les pays industrialisés, les aliments les plus fréquemment associés aux allergies sont les œufs, le lait de vache, les arachides, le soja, les noix, les poissons et crustacés.

D'autres allergies apparaissent ou sont en augmentation. C'est le cas des allergies aux fruits exotiques, aux épices et condiments, aux huiles de tournesol et sésame, au psyllium contenu dans les barres diététiques, au latex, aux nouveaux allergènes comme le lupin qui représente 1 % de la farine totale dans la baguette et aux acariens (des symptômes peuvent par exemple apparaître lors de l'ingestion d'aliments préparés avec de la farine de blé contaminée par les acariens). Certaines molécules antigéniques d'aliments ont été étudiées.

Les arachides

Elles sont au deuxième rang des allergies alimentaires en France après celle due à l'œuf. Elles représentent un tiers des allergies survenant chez l'enfant de moins de 15 ans. En 1998, sur plus de 800 observations d'allergies alimentaires, on relève 28% d'allergies à l'arachide tous âges confondus contre 3% en 1985. Les arachides semblent posséder plusieurs molécules antigéniques dispersées dans les fractions d'arachin et de conarchin, les deux globulines majeures de l'arachide.

Les allergies alimentaires à l'arachide sont considérées comme très sévères dans un quart des cas avec risque d'un choc anaphylactique pouvant entraîner la mort.

Il faut être prudent car l'arachide se trouve souvent sous forme masquée. Les signes cliniques vont du simple prurit au décès par choc anaphylactique.

Le lait de vache

La beta-lactoglobuline est la protéine du lait la plus allergisante et son antigénicité est peu altérée par la chaleur.

Les œufs

On retrouve principalement les allergènes au niveau des blancs d'œufs. Les antigènes majeurs du blanc d'œuf sont l'ovalbumine et l'ovomucoïde qui conservent leur antigénicité après la cuisson. Certains individus sont allergiques au jaune d'œuf.

Il existe même certains antigènes croisés entre le jaune et le blanc d'œuf. Il existe aussi certaines réactions croisées entre les œufs de différents oiseaux.

Les poissons

L'allergie au poisson est très fréquente. L'antigène principal responsable de l'allergie est la parvalbumine.

Les additifs alimentaires

On rapporte plusieurs réactions adverses dues aux additifs alimentaires mais une seule de type allergique a été

démontrée, dans quelques cas, dont les gommes karaya, tragacanth et arabe, ainsi que la papaine.

Les manifestations cliniques des allergies alimentaires sont variables :

- manifestations gastro-intestinales : diarrhée
- manifestations digestives : vomissement mais aussi reflux gastro-œsophagien, anorexie, cassure de la courbe de poids, choc anaphylactique
- manifestations cutanées : urticaire, œdème de Quincke ou dermatite atopique
- manifestations respiratoires asthmatiques généralement associées à une rhinite, laryngite, toux, dyspnée
- autres manifestations comme des palpitations cardiaques, picotement au niveau de la langue et de la gorge, chute de la pression artérielle

b. les causes émotionnelles

Je voudrais également apporter un regard complémentaire sur l'origine des allergies alimentaires.

Le constat de mes premières années en cabinet a été de voir que pour des pathologies identiques, avec un diagnostic identique, par exemple, insomnie due à un vide de Qi de la Rate et du Sang du Cœur, l'insomnie peut être due à d'autres diagnostics en Médecine Traditionnelle Chinoise mettant en cause un déséquilibre énergétique de la Vésicule biliaire, etc. Donc pour deux personnes relativement dans le même état

énergétique, en utilisant pour elles les mêmes points d'acupuncture, les résultats peuvent être totalement opposés. Certains vont être soulagés en une séance, d'autres jamais. Comment cela s'explique-t-il ? Pourquoi certains ne guérissent-ils pas ?

Le thérapeute peut ne pas avoir posé le bon diagnostic. Ce qui est différent de dire que l'acupuncture ne fonctionne pas. Cela fait 3 000 ans que plus d'un milliard d'hommes se soignent avec cela, alors je crois que notre petite expérience, en terme de durée, doit nous inviter à la curiosité et au respect de ces populations.

Une autre hypothèse, la personne a besoin de sa maladie, de son symptôme.

Besoin ? Oui, oui. Qui n'a pas été malade, en étant très content d'éviter une réunion familiale ennuyeuse, qui ne pouvait simplement pas le dire, par manque de confiance en l'amour de son conjoint ou de sa famille, ou par manque de respect de ces ressentis ou conviction. Et qui, si elle n'avait pas été malade aurait continué à annihiler cette écoute de soi.

Alors, la maladie est une amie qui vient nous donner un message, plus concret, que notre inconscient voudrait nous voir lire.

Je compare souvent cela à la facture de France Télécom. Au début, on a le rappel, puis la suspension de la ligne pour enfin voir fermer son compte client.

Et bien la maladie est identique. Vous avez mal au ventre, puis vous êtes toujours fatigué, puis on vous enlève l'utérus et vous déclarez un cancer du sein. Souvent j'entends les patients me dire qu'ils n'ont jamais été malades avant. Mais avoir l'utérus enlevé, être fatiguée ? Qu'est ce que c'est alors ?

Soyez à l'écoute de votre corps, de ces tout petit maux qui signent des mal-être relationnels, à l'écoute de votre esprit et de toutes ces émotions qui nous titillent. Cette jalousie envers la copine, cette attente de résultats dans notre travail, cette colère lorsque nos enfants ne nous obéissent pas est une source évidente de déséquilibre énergétique. Et souvent l'acupuncture aide temporairement, jusqu'à ce qu'une situation de la vie courante vienne raviver ces émotions et nous déséquilibre à nouveau.

C'est pourquoi, au-delà d'une prévention en matière de diététique, je vous inviterais à regarder l'intérieur de vous-même et à observer ces émotions, qui vont et viennent.

Vous trouverez en fin de livre des lieux où certaines personnes transmettent des techniques permettant de travailler de manière bénéfique sur ces émotions. Un travail sur le ressenti sensoriel, associé aux troubles allergiques s'avèrent également très prometteur.

La méditation est également une possibilité de travail sur les émotions.

B. Prévenir les allergies alimentaires

L'allergie peut frapper dès les premiers jours de la vie : 3 % des nourrissons sont allergiques aux protéines du lait de vache. Parmi les autres allergies fréquentes chez le jeune enfant, on trouve l'œuf (de 6 mois à 3 ans, plus de 30 % des allergies lui sont imputables) ; le poisson (13 % des allergies de 6 mois à 3 ans, 5 % plus tard) ; la farine de blé (dès 6 mois, elle figure parmi les cinq aliments les plus allergisants).

La vie de l'enfant peut être en danger

"Les défenses du tout-petit sont plus immatures et son intestin sans doute plus perméable, ce qui favorise le passage des allergènes dans le sang", explique le professeur Moneret-Vautrin, du CHU de Nancy. Les symptômes apparaissent dans la demi-heure suivant l'ingestion.

Chez le nourrisson, ils sont le plus souvent digestifs (vomissements, diarrhée, douleurs abdominales), mais se transforment fréquemment en eczéma, puis des troubles de l'appareil respiratoire prennent le relais : démangeaisons dans la bouche, aphtes, rhinite, conjonctivite, asthme ou œdème de Quincke (gonflement des lèvres, des paupières, de la gorge).

Cinq fois sur cent, l'allergie peut provoquer un choc anaphylactique, c'est-à-dire un malaise général grave mettant la vie en danger. Ces urgences ont été multipliées par 5 au cours des quinze dernières années.

Impératifs : les tests

Le moindre symptôme doit conduire chez l'allergologue. Après un interrogatoire quasi policier pour identifier le coupable, il pratiquera des tests cutanés sur l'avant-bras (prick-tests), lisibles en vingt minutes.

Des patch-tests (une goutte de produit en contact avec la peau durant deux jours) peuvent compléter le diagnostic. Si les tests ne sont pas concluants, on pratique un dosage sanguin des anticorps de l'allergie.

a. Une alimentation plus surveillée

Si les analyses confirment l'allergie à un ou plusieurs aliments, il ne reste qu'une solution : les supprimer des repas.

Mais ce n'est pas si facile. Les industriels introduisent des substances à risque, comme les protéines d'œuf ou l'arachide, dans de nombreux plats préparés (soupes, pâtisseries, céréales du petit déjeuner, confiseries, sauces, laits, certains petits pots pour bébés, etc.), sans toujours le mentionner sur les étiquettes. Et la simple odeur du poisson peut suffire à déclencher une crise.

C'est pourquoi les patients atteints d'allergie grave doivent porter en permanence une trousse de secours comprenant un antihistaminique, un corticoïde et une injection d'adrénaline (il en existe sous la forme d'un stylo d'adrénaline auto-injectable).

Comment protéger son enfant ?

Pour minimiser les risques d'allergie alimentaire chez les enfants (doublement menacés si le terrain héréditaire est favorable), il est nécessaire de les astreindre au plus tôt à des mesures préventives d'hygiène alimentaire.

Privilégiez le lait maternel, retardez l'introduction d'aliments "allergisants" au moment de la diversification alimentaire. Le traitement le plus sûr restant l'éviction des aliments responsables de l'allergie.

Parce qu'on peut être allergique et gourmand (une recette de gâteau au chocolat sans gluten et sans sucre à la fin du livre).

C. Les intolérances alimentaires et la rétention d'eau

Je souhaiterais maintenant évoquer les intolérances alimentaires.

L'intolérance alimentaire se produit lorsque l'organisme n'est pas capable de digérer proprement un aliment ou un composant de l'aliment. Elle peut générer des symptômes similaires à l'allergie (nausée, diarrhée, crampes d'estomac), mais elle n'implique en aucun cas le système immunitaire de la même manière. L'intolérance alimentaire se produit lorsque l'organisme n'est pas capable de digérer proprement un aliment ou un composant de l'aliment.

Alors que les personnes allergiques ne tolèrent généralement pas la moindre quantité d'allergène, les personnes intolérantes peuvent supporter des petites doses sans manifester de symptôme. Des exceptions cependant sont celles de l'intolérance au gluten et aux sulfites.

Vous retrouverez l'intolérance au gluten, au lactose, aux additifs alimentaires. Cependant, il est souvent très difficile de s'apercevoir d'une intolérance, car elle peut être récente ou due à une saturation du corps de l'aliment ingéré. Être à l'écoute de soi devient alors essentiel pour trouver l'aliment ou les aliments responsables des symptômes.

Voici une liste des symptômes que l'on retrouve dans des cas d'intolérance alimentaire.

	Signes d'allergie
Respiratoires	Nez qui coule ou congestion nasale, éternuement, asthme (difficulté à respirer), toux et râle
Cutanées	Gonflement des lèvres, de la bouche, de la langue, du visage et/ou de la gorge (angioœdème), urticaire, éruptions ou rougeurs (prurit), démangeaisons, eczéma
Gastro-intestinales	Crampes abdominales, diarrhée, nausée, vomissement, coliques, ballonnement
Systémiques	Choc anaphylactique (choc sévère généralisé)

Pour reconnaître une intolérance, l'idéal est de stopper sa consommation durant deux mois et de voir l'évolution des troubles sans l'aliment puis de le réintroduire deux mois plus tard et de constater le retour ou non des symptômes. Si les symptômes reviennent, vous pouvez dès lors conclure à une intolérance à cet aliment.

Il peut être difficile de tenir deux mois sans un aliment que l'on aime, mais l'effort sera vite récompensé par une amélioration de sa santé et par le discernement dont vous aurez fait preuve, tel un détective à la traque d'un intrus.

Un des symptômes rencontrés fréquemment par les femmes est la rétention d'eau. Linda Lazarides a mis en place un régime permettant de déceler une majorité d'intolérances alimentaires qui provoqueraient de la rétention d'eau.

Evidemment, une consultation chez un médecin s'impose pour vérifier que les causes ne sont pas :

- une cirrhose
- une insuffisance cardiaque ou rénale
- Une sécrétion d'histamine
- une obstruction du système lymphatique
- une dénutrition
- une thrombose
- une insuffisance veineuse

Il peut s'agir également de déséquilibres hormonaux, de déficits en minéraux et vitamines. La liste est non exhaustive.

Vous supprimez pendant deux mois les aliments suivants :

- Les œufs
- Le gluten
- Le lait, yaourt, fromage de vache
- Le sucre
- Le beurre
- Le sel
- Thé, café

Vous pouvez consommer :

- Viande, poisson
- Laites végétaux en remplacement des produits laitiers
- Fruits frais et secs en remplacement du sucre
- Purée d'amande ou d'oléagineux en remplacement du beurre, huiles

- Le miso en remplacement du sel
- Eau en quantité suffisante (1,5L à 2L par jour, en moyenne)

Puis au bout de deux mois, vous réintroduisez pendant une semaine, les œufs, vous notez alors vos réactions, puis la semaine d'après un autre aliment, etc. Vous pourrez alors constater quels sont ceux que vous supportez et quels sont ceux qui détraquent votre organisme.

Dès lors que les responsables sont repérés, je vous invite à les éliminer définitivement de votre alimentation pendant quelques mois et de vérifier à nouveau si cette intolérance persiste ou si elle s'est résorbée, en fonction des techniques que vous aurez tenté afin de les guérir.

Pour restaurer la flore intestinale, je vous recommande l'usage de probiotiques en cure d'un mois, à renouveler dans l'année. En les utilisant, il est possible de voir des allergies disparaître et remarquer une amélioration de l'assimilation des différents nutriments.

La Médecine Traditionnelle Chinoise ne recommande pas une consommation régulière de produits issus de la vache, de sucre, de gras, source d'Humidité. Cependant si vous conservez tout de même ces aliments, modérez grandement leur consommation.

5^{ème} PARTIE : LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES, UNE SOURCE DE VITALITE ABSENTE DE NOS SOLS

L'alimentation est le premier fournisseur des substances nutritives dont le corps a besoin pour fonctionner, tel un carburant.

Plus de vingt acides aminés, six minéraux, des glucides, des lipides, des vitamines, des oligo-éléments sont nécessaires au fonctionnement du corps humain.

A. Les carences

Lorsque l'alimentation n'est pas équilibrée, les carences apparaissent et sont alors la source de nombreuses maladies. Au début, les lésions de notre corps, conséquences de ces carences sont réversibles, mais si l'état se prolonge, elles peuvent définitivement blesser les organes.

Par exemple, un régime carencé en vitamine B6 rend apathique, dépressif, peut provoquer des conjonctivites, des inflammations de la muqueuse buccale, des fissures au coin des lèvres, de la séborrhée, des néphrites ou de l'anémie. Encore une fois, il n'est pas nécessaire d'avoir tous les symptômes pour se rendre compte de notre déficience.

D'où viennent ces carences ?

La première origine consiste en une carence d'apport, c'est-à-dire que les aliments contenant ces nutriments ne sont pas consommés quotidiennement.

Parfois aussi, les carences proviennent des sols eux-mêmes, en raison d'un usage néfaste de la terre par une production inappropriée.

C'est pourquoi l'homme moderne est multi carencé à la fois par la pauvreté en vitamines des aliments consommés et par la pauvreté des sols. Par exemple, les huiles pressées à chaud, les farines blanches, le sucre blanc sont dépourvus de vitamines E, A, B1, B2, B6, C.

Aujourd'hui, pour dépister ces carences il y a l'analyse de sang, elle a pour inconvénient de faire un bilan au niveau du sang et pas au niveau des tissus qui peuvent être touchés sans que le sang le soit. L'analyse des cheveux ou l'analyse des symptômes également..

B. Les « supers » aliments essentiels

Une fois qu'il est établi que vous avez des carences ou afin de prévenir celles-ci, plusieurs aliments/compléments alimentaires naturels s'imposent. Consommez-les de manière naturelle, car une fabrication synthétique (en laboratoire) ne s'assimile pas du tout de la même façon, en terme quantitatif et qualitatif.

Par exemple, la vitamine C ne produit pas les mêmes effets dans une orange que dans un comprimé. Quoique d'une efficacité très relative, le comprimé synthétisé aura tendance à vous provoquer des effets secondaires qu'une consommation naturelle, via l'alimentation, n'engendre pas.

Voici la liste de ces «supers» aliments :

- La levure de bière
- La gelée royale
- L'huile de foie de flétan
- L'huile de lin
- La spiruline
- Les algues marines
- La mélasse noire,
- Les germes de blé
- Le pollen
- L'argousier

Tableau récapitulatif de leurs propriétés et indications

	Teneur en minéraux	Teneur en vitamines	Indications	Posologie
Levure de bière Contre Indication : goutte, déficience rénale	Grande teneur en protéines, contient les 8 acides aminés essentiels	Vitamines B1, B2, B3 calcium (Ca), potassium (K), magnésium (Mg), fer (Fe), phosphore (P)	Acné, furoncle, allaitement, anémie, prise d'antibiotique, asthénie, fatigue cancer, croissance, blanchiment des cheveux, dépression, diabète, constipation, eczéma, grossesse, nervosité, insomnie, 3 ^{ème} âge	1cs par jour
Gelée royale	8 acides aminés essentiels non synthétisables par l'organisme	Principalement vitamine B en particulier B5, Ca, P, K, silice (Si), soufre (S), cuivre (Cu), Fe	Allergie, anémie, anorexie, asthénie, cholestérol, colite, cœur, dépression	½ g / jour pdt 4 à 6 semaines
Huile de foie de flétan non conseillé sur du long terme	Acides gras insaturés	Vitamines A, D, F	Croissance, décalcification, dents, fracture, ménopause, ostéoporose, rachitisme	1 capsule par jour sur plusieurs mois
Huile de lin	Acides gras insaturés à 89%	Vitamine E, lécithine	Allergie, infections récidivantes, maladies cardiovasculaires maladie dégénérative, peau sèche	2cc par jour sur 3 à 4 mois
Spiruline	Protéine intéressante	Vitamines A, B12, Fe, F, E	Acidification de l'organisme, acné, anémie, cancer, cholestérol, convalescence, diabète, eczéma, grossesse, immunité, obésité, règles douloureuses ou irrégulières, yeux	10g par jour ou 1cs, pas de cuisson, pendant 1 à 3 mois

	Teneur en minéraux	Teneur en vitamines	Indications	<u>Posologie</u>
Algues marines : déconseillées Hyperthyroïdie régime hyposodé strict		Vitamines A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D3, E, K, Ca, Mg, P, Fe, Na, Cl, S, I, Cu	Allergies, asthénie, cœur et vaisseaux, constipation, déminéralisation, dépression, hypothyroïdie, immunité faible, ménopause, obésité, rhumatisme	1cp par jour avant un repas sur 1 à 3 mois pour les cures courtes
Mélasses noire A utiliser avec précaution par les diabétiques	Acides aminés essentiels, acides gras insaturés	Grande richesse en minéraux K, Mg, Fe, Ca, P, Cu, Cr, vitamines A, D, F	Acidose, anémie, maladies cardiovasculaires, colique, constipation spasmodique, crampes, croissance, hypoglycémie	2 à 3 cc par jour, entre 1 à 3 mois fonction des cas
Germe de blé : Déconseillé aux intolérants au gluten, hypertension	Acide aminé, acide gras, minéraux et oligoélément	Vitamines B, E, Mg, P, K, Cu, Fe	Accouchement, angine de poitrine, asthénie physique, brûlure, dépression, grossesse, hypotension, règles, sclérose, thrombose, varice	3 à 4 cs de flocons par jour, pendant 2 à 3 semaines

	Teneur en minéraux	Teneur en vitamines	Indications	<u>Posologie</u>
Pollen frais si possible, que vous trouverez au rayon congélation de votre magasin Bio	8 acides aminés essentiels dont méthionine en grande quantité et 35% de protéines	Contient toutes les vitamines, excepté F et B4	Amalgissement, anémie, artériosclérose, asthénie, capillaires (fragilité), colite, constipation, dépression, diabète, eczéma, frilosité, grippe, prostate, rhumatismes, varices	2 à 3 cc (en bois) au dessus d'un fruit coupé. Préparer 15 minutes avant de le déguster. En cure de 1 à 3 mois, ou toute l'année

Argousier		Vitamines C, A, F, silice, calcium	Asthénie, capillaires sanguins, gencives saignantes, grippe, infections, intoxication, stress	1 à 2 cc de jus par jour, à prendre 3 semaines, plusieurs fois par an
-----------	--	---------------------------------------	---	--

Je vais compléter maintenant les aliments ci dessus en vous parlant du miso et de l'argile verte.

a. Le miso

Le miso est une pâte fermentée, composée de fèves de soya, d'une céréale comme le riz ou l'orge, de sel et d'eau.

Il peut être employé en assaisonnement dans les vinaigrettes, les bouillons, les soupes, les marinades.

Pour qu'il garde l'ensemble de ses propriétés, il ne doit pas avoir été pasteurisé et ne doit pas être cuit. Le miso résulte d'une double fermentation.

Il fait partie des principales sources de protéines dans l'alimentation, contient tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait une protéine complète. Sa teneur en vitamines du complexe B et en éléments minéraux est nutritivement très pertinente.

Il ne contient pas de cholestérol et sa teneur en lécithine permet même de le réguler. Le miso non pasteurisé facilite la digestion et l'assimilation. Sa fermentation favorise également l'activité de la flore intestinale lactique.

Il est aussi hypocalorique et procure un sentiment de satiété grâce à sa teneur en protéine.

Il s'agit donc d'un aliment frais, vivant, qui pourra vous aider à combler bon nombre de manque en minéraux et vitamines. De plus, il contient beaucoup d'enzymes, dont le rôle est de réduire les molécules complexes en molécules plus simples, plus facilement digestibles.

L'activité enzymatique s'affaiblit chez les personnes âgées, provoquant des désordres digestifs tels que coliques, flatulence, hyperacidité et intolérances diverses. L'apport des enzymes par la fermentation augmente donc la digestibilité des aliments et diminue les problèmes liés à la digestion.

Il représente donc un ingrédient alimentaire, qui, au-delà de sa simple nutritionnelle, est réputé avoir des propriétés curatives et préventives.

Le miso contient de l'acide dipicolimique, du nom d'un alcaloïde facilitant l'élimination des métaux lourds du corps.

Reconnu de même pour son action antioxydante grâce à sa teneur en isoflavones, sur les maladies cardiovasculaires, grâce à sa teneur appréciable en omégas 3, le miso aurait tendance à réduire les symptômes de la ménopause, en consommation régulière, à contrôler la glycémie chez les personnes souffrant de diabète, à réduire les risques d'ostéoporose et de calculs rénaux ainsi qu'à prévenir l'hypertension.

Par rapport à un usage souvent exagéré du blé, je vous recommande le miso de riz, d'origine biologique, sans gluten et qui contient les mêmes propriétés.

Vous trouverez en fin de livre quelques idées d'utilisation de ce formidable aliment.

b. l'argile verte, élixir de vie

Je ne pouvais écrire un livre sur l'alimentation sans parler de cette substance miracle qu'est l'argile verte.

Ses propriétés sont multiples :

En cataplasme pour soulager les douleurs avec quelques gouttes d'huile essentielle de clou de girofle, sur les abcès, les fractures, sur des plaies en voie de cicatrisation, avec de l'huile essentielle de lavande en masque de beauté mélangé à des huiles végétales ou du miel ou de la poudre d'amande pour en faire un gommage.

Par voie interne : Elle traite une gastroentérite en quelques heures, un ulcère en 3 semaines, ou un reflux gastro-œsophagien en quelques jours, et surtout, elle traque tous les poisons de votre corps pour les éliminer ! Elle est antiseptique, reminéralisante, antibactérienne...

De plus, elle a la particularité d'absorber l'Humidité due aux Rates faibles ou à une alimentation inappropriée, cette fameuse source de kystes, nodules, tumeurs, lipome, mucus chronique...

Comme elle est reminéralisante, elle remplit votre corps de l'ensemble des minéraux nécessaires à votre métabolisme, permettant une meilleure assimilation des acides aminés.

Je vous recommande 2 cures annuelles de 3 semaines au printemps et à l'automne, en préventif ou bien en curatif lorsque le besoin s'en fait sentir.

C'est l'aliment à avoir chez soi !! Pour les petits et les grands.

Posologie : mettre une cuillère à soupe d'argile dans un verre d'eau le soir, remuer avec une spatule en bois, puis boire à jeun le matin l'eau qui a été en contact avec l'argile, pendant 7 jours.

Les 14 jours suivants, remuez l'ensemble le matin et buvez tout. Faire 7 jours de pause et recommencez.

Pour les femmes, sachez que l'argile n'est pas conseillée pendant les règles, commencez donc une cure à la fin de celles-ci.

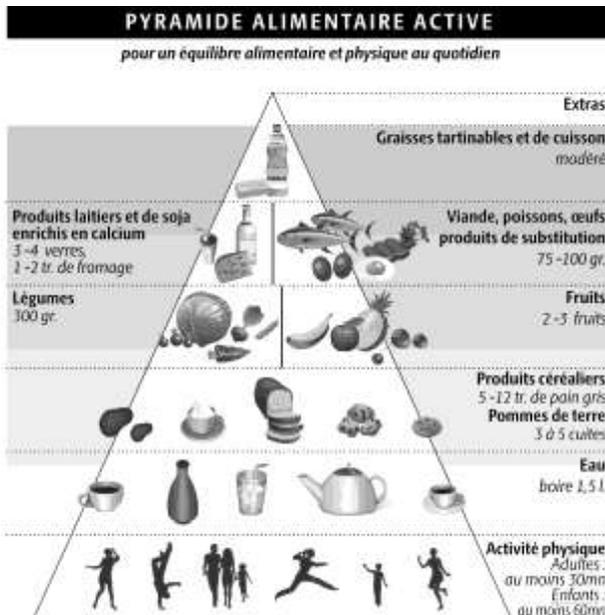
En terme qualitatif, l'argile verte de Montmorillon est celle que je vous recommande.

6^{ème} PARTIE : Recommandations diététiques de la biomédecine et les erreurs à ne pas commettre

A. Les recommandations diététiques de la biomédecine

● La pyramide alimentaire

La médecine moderne recommande une activité physique quotidienne, en plus d'une alimentation équilibrée dans ses apports en viande, produits laitiers, fruitée, légumes et céréales, comme indiquée sur le schéma ci-dessous.



Il convient d'avoir une activité physique suffisante, de boire suffisamment d'eau, de la tisane et modérément de thé ou de café.

Puis votre assiette devrait comporter une moitié de céréales, un quart de légume, et un quart de protéine. Enfin très modérément charcuteries, lait, fromage, yaourt, et occasionnellement des sucreries.

Tout aliment, en fonction de son mode de culture apporte une vitalité différente à notre organisme. Un aliment sauvage contiendra plus de vitalité qu'un aliment bio dynamique, qu'un aliment biologique, qu'un aliment récolté de manière conventionnel ou hors sol.

• Vitalité des végétaux selon leur mode de culture

Etat sauvage

Bio dynamique

Biologique

Conventionnel

Hors sol

Je vous recommande donc d'acheter vos aliments en magasins BIO, si vous ne pouvez avoir votre jardin ou aller récolter dans la nature !

En effet, bien que les scientifiques avancent que les produits d'origine biologique n'ont pas de qualité nutritionnelle plus importante que les produits cultivés avec pesticides, on entend par qualité nutritionnelle, les vitamines, minéraux, etc.... ; ils ne contiennent pas de pesticides, d'engrais en tout genre comme l'agriculture classique et c'est là, à mon sens, que l'agriculture biologique est imbattable.

Manger bio, c'est appliquer le principe de précaution. On voit que les engrais et pesticides sont une source importante de maladies pour les agriculteurs, c'est pourquoi les limiter, c'est mettre plus de chances de son côté pour préserver sa santé. Manger une orange biologique n'amène pas forcément plus de vitamine C mais moins de pesticides, engrais et produits chimiques de toutes sortes. Ce n'est donc pas le plus que l'on cherche, mais le plus naturel possible et le moins néfaste.

B. Les erreurs à ne pas commettre

Insuffisance de céréales de qualité

Aujourd'hui, la majorité des céréales sont dépourvues de vitamines du fait qu'elles sont blanches. Une bonne alternative est l'utilisation de céréales « demi complètes », digeste pour l'organisme et plus riche en vitamine que le blanc. **Afin de pouvoir profiter de tous leurs bienfaits, il faudra les choisir complètes, demi-complètes .**

En effet, on constate que les céréales ayant un bon index glycémique sont dites complètes. Que signifie complet ?

Prenons l'exemple du blé: son grain doit être décortiqué car son écorce extérieure (la balle) est indigeste pour l'homme. Une fois ce travail effectué, on distingue trois parties: l'endosperme, qui contient le germe, le tout recouvert de son. Le son est la partie la plus vivante de la céréale car il contient 70 % de matières vivantes: fibres, protéines, vitamines (B et E notamment) et minéraux.

Or, pour des raisons liées à sa culture intensive, le son est enlevé de manière à réduire la concentration de pesticides. En effet, les résidus de traitement se concentrent dans cette partie de la céréale. Il reste alors au grain (dit blanc) peu de fibres, peu de vitamines, et ces dernières meurent au fil du temps car elles ne sont plus protégées. Bref,

la farine raffinée obtenue par ce grain (et donc le pain blanc) est morte.

Les farines sont classées selon le taux d'extraction ou blutage.

Si on extrait 98 kg de farine avec 100 kg de blé, on dira que le taux d'extraction est de 98 %: c'est le cas de la farine dite intégrale.

On classe alors les farines par type noté T selon le taux d'extraction donné.

Type	Taux d'extraction	Farine	Céréale
45	<25%		blé
55	25%	dite blanche	blé
65	78%	dite blanche	blé
80	82%	dite bise	blé, épeautre, seigle, sarrasin
110	85%	dite complète	blé
130			seigle
150	98%	intégrale	blé, épeautre, en grain

La farine de blé la plus adaptée à de nombreux estomacs et la mieux équilibrée serait la farine bise et donc le pain bis.

Celle appelée complète et intégrale irrite chez certaines personnes l'intestin. A chacun d'essayer et de vérifier ce qui lui convient le mieux.

Il est évident que la farine dite blanche est à éviter car elle n'apporte aucun nutriment au corps pour fonctionner et élève rapidement la glycémie. (Se reporter au tableau ci-après).

Nutriment	Rôle dans notre corps
Thiamine (Vitamine B1)	Nécessaire pour aider à convertir les glucides en énergie dans notre corps. Favorise le bon fonctionnement du système nerveux.
Riboflavine (Vitamine B2)	Un coenzyme important dans de nombreuses réactions de l'organisme. Aide à maintenir la peau, les muqueuses, la cornée de l'œil et certaines parties du système nerveux.
Niacine	Aide à convertir les glucides, les graisses et les protéines en énergie. Nécessaire pour la croissance et contribue à la synthèse des hormones .
Vitamine E ⁽¹⁾	Agit comme antioxydant pour protéger les cellules dans tout notre corps.
Fer	Nécessaire pour la formation des globules rouges qui transportent l'oxygène dans tout notre corps.
Magnésium	Indispensable à la synthèse des protéines et à la contractilité des muscles.
Sélénium	Agit comme antioxydant
Zinc	Est un élément d' enzymes qui participent à la fabrication des protéines.

Nutriment	Rôle dans notre corps
Fibre ⁽²⁾	Très important pour le bon fonctionnement du tractus gastro-intestinal.
Folate ⁽²⁾	Est un coenzyme important qui participe au métabolisme des protéines et à la formation de l'ADN. Nécessaire pour assurer le bon développement du tube neural qui devient la colonne vertébrale et le cerveau des bébés.

⁽¹⁾ Ces nutriments se trouvent en grande quantité dans les grains entiers surtout.

⁽²⁾ Ce nutriment se trouve en grande quantité dans les produits de farine de blé blanche.

Conclusion : il est indispensable pour votre bien-être de manger aussi souvent que possible des céréales complètes biologiques diverses. Vous pouvez les manger en graines, en pains, en gâteaux, en pâtes, en flocons, en féculés, en semoules, en crèmes et en boissons alcoolisées (à consommer avec modération !).

Insuffisance de légumes et fruits frais

Les légumes constituent un apport alimentaire important. Ils apportent dans des proportions variables, selon l'espèce, la partie de la plante concernée et les modes de préparation ou de conservation, de l'énergie, c'est surtout le cas des féculents (pommes de terre, igname, haricots, pois...) mais la plupart des légumes sont au contraire très peu caloriques.

Les légumes frais contiennent en général de 10 à 25 kcal aux 100 g et peuvent de ce fait être consommés à volonté. Ils ne contiennent en effet pratiquement pas de lipides et très peu de protéines et de glucides ;

- beaucoup d'eau (de 90 à 95 % dans les légumes frais), ce qui en fait une des principales sources d'eau de la ration alimentaire ;
- des vitamines, le plus souvent la vitamine C et le carotène, précurseur de la vitamine A, mais aussi chez certains de la vitamine B9 et de la vitamine K ;
- des sels minéraux, principalement du calcium, du potassium et du magnésium ;
- des fibres alimentaires, principalement des fibres insolubles (cellulose et hémi-cellulose) ;
- des protéines pour les légumineuses, qui en contiennent environ 25 % (près de 40 % pour le soja) ;
- d'autres micro-nutriments comme les flavonoïdes aux pouvoirs antioxydants

Donc consommez des légumes à chaque repas, assaisonnés d'aromates afin de les rendre goûteux et de varier vos perceptions gustatives.

Pour ceux dont la Rate fonctionne correctement, je vous invite à consommer des graines germées au dessus de vos légumes. Elles vous apporteront en quantité multipliée par milliers les vitamines recherchées grâce à l'état de croissance dans lequel elles se trouvent.

Excès de produit raffinés, dénaturés, dévitalisés

Beaucoup de produits comme le sucre blanc ne possèdent aucune valeur nutritive, bien au contraire. Il faut savoir que le sucre blanc (saccharose) fait partie des substances riches en « calories vides », c'est-à-dire totalement dénuées de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Le saccharose ne fait que consommer des minéraux pour son assimilation sans en apporter. Ce métabolisme épuise de plus nos réserves en vitamines B1 et entraîne une carence en magnésium, ce qui va engendrer stress et fatigue.

L'effet coup de fouet du sucre est un leurre, il excite dans un premier temps pour ensuite déboucher sur une grosse fatigue. Les glandes surrénales sont constamment sollicitées et obligent le foie à convertir ses réserves de sucre en glucose.

Ceci finit par dérégler le mécanisme en engendrant une chute du taux de sucre sanguin à certaines périodes de la journée et conduit à une hypoglycémie réactionnelle.

Le cerveau, grand demandeur de glucose, se trouve alors en état de manque (on compare souvent le sucre à une drogue à cause de cette réaction), vient alors une période de nervosité et de grande fatigue, proche de l'évanouissement.

Ces sucres dénués de vitamines ont un effet encore plus insidieux sur les jeunes enfants : le manque de vitamines et d'oligo-éléments fragilisent les structures osseuses, nerveuses, cardio-circulatoires, respiratoires et métaboliques. Sans parler bien sûr des risques d'obésité et de surpoids.

Comparativement, le sucre de canne intégral qui n'a subi aucune transformation, ni raffinage, ni conservateur contient tous les sels minéraux, vitamines et acides aminés de la canne à sucre.

Petite aparté sur le fructose que certains industriels développent : c'est le sucre contenu dans certains fruits. Il est aussi raffiné que le sucre blanc. Son apport en nutriments : vitamines, minéraux, enzymes, oligoélément est complètement nul. Moins hyperglycémiant que le sucre raffiné, il demeure peu recommandable en cas de glycémie élevée ou non contrôlée.

Analyse comparée (en mg pour 100g de sucre)			
Nutriments	Sucre complet	Sucre brut	Sucre blanc
Saccharose	74000mg 92000mg	96000mg- 97000mg	99600mg
Glucose	2000mg- 11000mg	0-1000mg	0
Fructose	3000mg- 12000mg	0-1000mg	0
Protéine	400mg- 1100mg	0	0
Sels minéraux	1500-2900mg	260-500mg	30-50mg
Potassium	600-1100mg	15-150mg	3-5mg
Magnésium	100g-180mg	13g-20mg	0
Calcium	50g-170mg	75g-95mg	10-15mg
Phosphore	14-80mg	3-4mg	0,3mg
Fer	3-5mg	0,5g-1,3mg	0,1mg
Vitamines			
B1	0,14mg	0.01mg	0
B2	0.14mg	0.006mg	0
B6	0.4mg	0	0
Vitamine C	38mg	0	0
Provit. A	3,9mg	0	0

Document extrait de l'étude du Dr Max Henri Béguin, médecin pédiatre, investigation sur les caries dentaires : étude réalisée en 1965, archive à la bibliothèque de la chaux de fonds

Mise au point sur la mélasse

La mélasse est issue du raffinage du sucre de la canne à sucre ou de la betterave. Elle contient donc tous les nutriments du sucre complet. Si elle ne provient pas de l'agriculture biologique, elle contient des pesticides et autres engrais chimiques. Autrement c'est un très bon sucre à utiliser avec modération, comme tous les sucres !

Composition moyenne de la mélasse par 100 g de mélasse¹⁵

Centre de recherche, de développement et de transfert technologique en acériculture (Le Centre ACER Inc)

COMPOSANT	mélasse
Calories (kcal)	290
Eau (g)	21,87
Hydrates de carbone (g)	74,73
Calcium (mg)	205
Cuivre (mg)	0,487
Fer (mg)	4,72
Magnésium (mg)	242
Manganèse (mg)	1,530
Phosphore (mg)	31
Potassium (mg)	1464
Sélénium (µg)	17,8
Sodium (mg)	37
Zinc (mg)	0,29
Vitamine B1 (mg)	0,041
Vitamine B2 (mg)	0,002

Vitamine B3 (mg)	0,041
Vitamine B5 (mg)	0,804
Vitamine B6 (mg)	0,670

Excès d'aliment froids ou glacés

Rappel de la physiologie de la digestion

Les aliments sont ingérés par la bouche, où ils sont mastiqués et mélangés à la salive qui contient une amylase capable de digérer en partie l'amidon. Il n'y a aucune absorption des nutriments au niveau de la bouche (excepté pour certains médicaments au niveau sublingual). Les goûts sont ressentis au niveau de la langue grâce aux papilles.

La déglutition est ensuite un phénomène d'abord volontaire puis réflexe, faisant intervenir de nombreuses structures, en particulier des muscles, et permettant l'entrée du bol alimentaire dans l'œsophage.

Les aliments atteignent ensuite l'estomac qui est un réservoir à la fois extensible et contractile, possédant deux fonctions :

- la malaxation du bol alimentaire et
- le début de la digestion grâce aux sécrétions :
 - une sécrétion acide, composée d'acide chlorhydrique HCl, qui abaisse le pH gastrique à 2 lors de la digestion, et qui permet l'activation des enzymes gastriques et pancréatiques
 - une sécrétion enzymatique, composée de deux enzymes :
 - la pepsine, qui digère les grosses protéines ;
 - la lipase gastrique, qui commence la digestion des graisses.

L'ensemble des sécrétions augmente au début de la digestion et diminue lorsque l'estomac se vide. Les aliments vont donc être mélangés aux deux enzymes dans un milieu très acide, ce qui permet le début de la dégradation des nutriments complexes en éléments plus petits et plus facilement assimilables.

L'orifice de sortie de l'estomac, le pylore, laisse passer ensuite par petites quantités des portions du bol alimentaire sous l'effet de contractions locales de la paroi, elles-mêmes sous contrôle parasymphatique. Ce passage se fait d'autant plus facilement que les aliments sont à une température proche de celle de l'organisme (37°C).

Vous comprendrez donc que manger une glace en fin de repas est une aberration pour la santé, tout comme finir son repas par le classique verre d'eau bien froide !

Boire avant de manger est tout autant déconseillé car il va automatiquement couper la faim et noyer l'estomac. La consommation d'eau est donc à privilégier autant que possible en dehors des repas, en particulier pour ceux dont le Qi de la Rate ou de l'Estomac est faible. Les Chinois recommandent donc de terminer le repas par une soupe, une infusion ou un thé qui va favoriser la montée en température du bol alimentaire à 37°C.

Excès de viandes/charcuterie

Voici des recommandations d'alimentation "anti-cancer" publiées en 2007 par le World Cancer Research Center. Des recommandations pratiques à suivre et qui auraient d'après les scientifiques un réel impact sur la durée de vie et sa qualité :

Limiter la viande rouge et la charcuterie

L'excès de viande rouge et de charcuterie est de plus en plus considéré comme favorisant le cancer. L'étude du World Cancer Research et une autre étude du European Prospective Investigation into Cancer (EPIC) recommandent ainsi de :

- réduire sa consommation de charcuterie
- éviter de dépasser 500g de viande rouge crue (veau, bœuf, canard, porc) par semaine soit environ 330 g de viande cuite,

Cela ne veut pas dire qu'il faut éliminer la viande de votre régime mais qu'il faut en maîtriser la consommation.

Une étude EPIC de 2005 montre que pour réduire le risque de cancer colorectal de 30%, il faut manger moins de viande et plus de poisson.

Pourquoi la viande serait-elle nocive ?

Ce serait à cause de sa **contenance en fer**. Le fer, une fois combiné aux protéines des muscles, serait un élément « pro-oxydant » ce qui est favorable à la formation d'un cancer. On sait que la cuisson joue un rôle et qu'il vaut mieux éviter le barbecue.

On incrimine souvent le rôle négatif des graisses "saturées" contenues dans les viandes et la charcuterie. Bref, pour éviter le cancer du colo-rectum et pour améliorer son alimentation, il faut choisir le rôle protecteur des fruits et légumes, de l'ail et du calcium ou des aliments riches en oméga 3.

Excès de laitages

Les laitages, d'origine animale, sont une source importante d'humidité de par leur nature froide.

Ils provoquent dans le corps une colle qui empêche la Rate de fonctionner normalement, de transformer l'énergie absorbée par les aliments, qui va dès lors produire de l'Humidité, d'où un cercle vicieux important.

D'un point de vue biologique, la lactase, enzyme capable de digérer le lait, n'est plus produite à partir de trois ans. Il est donc évident qu'elle sera difficilement digérée, ce qui permet de rejoindre le point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui ne recommande pas ces aliments, source d'Humidité !

Des alternatives végétales existent qui permettent de cuisiner des béchamels, des crêpes, des gâteaux, des quiches :

- Le lait d'amande représente une source exceptionnelle de calcium, donne un goût sucré.
- Le lait de riz, de goût plus neutre, conviendra quant à lui très bien pour les préparations salées.
- Il existe également des laits de noisettes, ou encore d'avoine (de nature plus chaude, il convient bien pour l'hiver).

Le tableau¹⁶ ci-dessous reprend quelques sources de calcium ainsi que leur teneur en calcium pour 100g.

Persil séché	1467mg
Parmesan	1350 mg
Fromage Suisse	1080 mg
Graines de sésame grillées	975 mg
Roquefort	700 mg
Tofu cru préparé avec du sulfate de calcium	683 mg
Feuilles de moutarde	500 mg
Chou cru	430 mg
Tahini	420 mg
Fromage blanc avec présure	389 mg
Mélasses blackstrap	280 mg
Germe d'avoine	260 mg
Amandes	248 mg
Farine de soja	227 mg
Cresson	211 mg
Mélasses	205 mg
Ail	181 mg
Beurre d'amande	172 mg
Noix du Brésil	170 mg
Amarante cuite	153 mg
Figues séchées	144 mg
Persil cru et frais	140 mg
Germe de blé	140 mg
Feuilles de navet cuites	137 mg

¹⁶ Tables de composition des aliments de Lucie Randoin Agricultural research services: NUTRIENT DATA LABORATORY

Lait de vache	125 mg
Feuilles de 'collards' cuites	119 mg
Graines de tournesol	116 mg

Ne craignez donc pas de manquer de calcium sans lait et produits laitiers animaux. Essayez de manger différemment et voyez les résultats sur votre corps ! En espérant qu'un jour, l'industrie agroalimentaire arrête cette propagande pour le lait, parce que nous, consommateurs, aurons su faire la part entre le médiatique, les finances et la réalité dictée par notre corps !

Excès d'aliments et de boissons sucrés

Aujourd'hui, la majeure partie des sauces, plats préparés ont du sucre ajouté afin d'enlever l'acidité des aliments, de donner du goût. Il favorise les aigreurs d'estomac et les fermentations intestinales qui perturbent la flore bactérienne. Ce faisant, et toujours dans l'intestin, il favorise la constipation, diverses affections du colon, ou encore aggrave les mycoses (champignons), notamment le Candida Albicans, cause de fatigues chroniques.

Lorsqu'on sait qu'une bonne partie de notre immunité dépend de l'équilibre de cette flore, que le sucre tend à nous carencer en cuivre, un oligoélément anti-infectieux et que, parallèlement, plus on absorbe de sucres, moins nos globules blancs réussissent à neutraliser les microbes, on comprend que les sucres raffinés font dériver notre terrain loin de la santé.

Plusieurs études ont fait le lien avec les maladies cardiovasculaires (Nasa Research Center) : le sucre, en effet, fait monter les triglycérides ainsi que le cholestérol LDL. Il peut favoriser des pathologies oculaires comme la cataracte et, par un phénomène que les scientifiques nomment glycation (liaisons anormales entre sucres et protéines), le vieillissement prématuré de tous les tissus de l'organisme.

Des chercheurs y voient aussi un agent favorisant plusieurs cancers : du pancréas, de l'estomac, du côlon, de l'endomètre (Centre international du cancer de Lyon, Ecole de Harvard). Car aussi bien les bactéries que les champignons intestinaux et les cellules cancéreuses prospèrent grâce au sucre. Le sucre est une nourriture des tumeurs, kystes, inflammations.

Excès d'aliments gras et friture

De plus en plus d'enfants ne connaissent le poisson que sous forme carrée. Je parle de ces poissons panés ... de ces nuggets, des frites, des beignets, pains au chocolat pris à la boulangerie, viennoiseries, brioches, gâteaux achetés ou fait maison car nous n'avons pas pris 15 minutes pour déjeuner, mastiquer et démarrer notre journée.

Tout ce que vous achetez comme nourriture prête à l'emploi est rempli en excès de lipides comparativement à un plat préparé par vous-même. Prenez donc le temps de vivre, vous gagnerez en nombre d'années et en vitalité.

Les aliments gras (fritures, lait, fromage, viandes grasses) sont difficiles à digérer et demandent un effort supplémentaire à la Rate et à l'Estomac. Si nous les consommons en excès, ces Organes peuvent souffrir d'un vide de Qi qui entraînera la production de glaires et de Mucosités.

La Médecine Traditionnelle Chinoise considère que les Mucosités sont un facteur à l'origine de plusieurs affections bien connues comme l'obésité, la sinusite, la rhinite chroniques, la céphalée, l'asthme, la bronchite chronique avec expectoration de crachats, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, les nodules sous-cutanés, les fibromes, les lipomes, la schizophrénie, l'épilepsie, les lithiases biliaires ou rénales, les déformations osseuses arthritiques...

Limitez-les donc au maximum !

Manger trop vite sans mastiquer

Pour avoir la sensation de satiété, il est nécessaire de prendre le temps de remplir son estomac : 20 minutes est le temps requis minimum pour manger. Plus vous mastiquez et moins vous sollicitez le système digestif pour décomposer en plus petit ce que vous ingérez. En conséquence, le Qi de la Rate sera davantage préservée .

Grignoter entre les repas

Là encore le grignotage lèse l'énergie de l'estomac. A chaque ingestion d'aliment, le système digestif doit

fonctionner. En le faisant fonctionner très souvent, celui-ci n'a pas de temps de repos.

Ne pas manger au petit déjeuner

Le petit déjeuner est le repas qui suit une période de jeûne de presque 12h et c'est le premier repas de la journée. Ce devrait être le plus copieux afin de mettre suffisamment d'énergie dans cette machine qu'est le corps humain.

Manger trop peu et froid à midi

Le froid aussi lèse aussi la Rate. Le bol alimentaire doit donc être monté à 37°C. Si l'on mange chaud, l'amplitude thermique est moindre et donc le travail nécessaire pour l'y amener aussi.

Manger trop et tard le soir

En mangeant beaucoup le soir, l'énergie de ce repas ne sera pas dépensée (sauf si l'on travaille la nuit ou si l'on pratique du sport tard) et se stockera dans le corps, sous forme de graisse.

Trop manger

La Médecine Traditionnelle Chinoise croit qu'il vaut mieux laisser une place vide dans l'estomac et qu'il est préférable de ne jamais l'emplier plus qu'aux trois quarts de sa capacité. Ingérer une trop grande quantité de nourriture surcharge et obstrue l'estomac, empêchant son Qi de

descendre : on voit alors apparaître des symptômes causés par la stagnation d'aliments dans l'Estomac : éructations nauséabondes, sensation de « plénitude », digestion lourde et lente, haleine fétide, régurgitations acides pouvant mener jusqu'à des nausées et des vomissements, perte d'appétit et insomnie. De plus, cela affaiblit le Qi de la Rate à qui l'on demande d'accomplir un surplus de travail et donc d'utiliser une quantité d'énergie supplémentaire. En sortant de table, on se sent donc lourd et fatigué. Plus la Rate s'affaiblit, plus elle a tendance à mettre en quelque sorte son ouvrage de côté en stockant le surplus de nourriture, occasionnant entre autres de l'embonpoint et de la cellulite.

Les additifs alimentaires

Ma révolution alimentaire a commencé alors que j'avais 26 ans, peu de temps après avoir lu un article de Corinne Gouget dans un Biocontact (magazine gratuit distribué dans les supermarchés bio).

Mon but ici, encore une fois, est de vous informer car la seule personne qui ne s'autorisera pas d'aliments reconnus dangereux ou non recommandés pour vous, c'est vous ! Car ils sont bons, pas chers, dans de jolies boîtes dont le packaging a été très travaillé comparativement aux produits biologiques. Ils sont adulés par nos enfants qui les voient dans les spots publicitaires à la télé.

a. Le glutamate monosodique ou E 621

Je voudrais donc vous parler de ce glutamate monosodique ou E621. C'est un exhausteur de goût, il rend votre plat plus savoureux, plus salé, mais avec des conséquences.

Voici donc un récapitulatif des effets qu'il peut provoquer :

1. Des troubles cardiaques :
 - Arythmie
 - Tachycardie
 - Palpitations
 - Angine de poitrine
 - Hypo ou hypertension
 - Troubles circulatoires
2. Des troubles digestifs :
 - Gastrite
 - Diarrhées
 - Nausées, vomissements
 - Crampes d'estomac
 - Sang dans les selles
 - Flatulences

3. Des troubles musculaires :

- Douleurs musculaires
- Douleurs articulaires
- Raideurs

4. Des troubles neurologiques :

- Dépression
- Sautes d'humeur
- Rages soudaines
- Migraines /maux de têtes
- Vertiges
- Perte de l'équilibre
- Désorientation
- Confusion mentale
- Anxiété
- Crises de panique
- Hyperactivité
- Troubles du comportement chez les enfants
- Troubles de l'attention
- Léthargie
- Envie de dormir
- Insomnies
- Engourdissements ou attaques de paralysies
- Sciatiques
- Troubles de l'élocution
- Frissons et tremblements

5. Des troubles de la vue :

- Vision trouble
- Difficulté pour voir clair
- Pression autour des yeux

6. Des troubles respiratoires :

- Asthme
- Essoufflements
- Douleurs dans la poitrine
- Oppression thoracique
- Nez qui coule
- Éternuements

7. Des troubles uro-génitaux :

- Douleurs de la vessie
- Gonflement de la prostate
- Saignements vaginaux
- Urines fréquentes
- Nycturie

8. Des problèmes cutanés :

- Urticaire externe ou interne
- Aphtes
- Paralysie faciale partielle temporaire
- Engourdissement
- Rougeur de la peau
- Dessèchement de la peau, de la bouche
- Gonflements du visage, de la langue
- Yeux cernés

Auparavant beaucoup utilisé, principalement dans la cuisine asiatique qui consomme 80% des 1,5 millions de tonnes produites par an (contre 262.000 tonnes produites en 1976), aujourd'hui vous le trouvez dans tout : les bonnes soupes, au fast-food, dans les plats préparés, les sauces, les chips, les soupes en sachets, les bâtonnets de crabe (surimi), certaines charcuteries, les bouillons en cube, dans certaines épices, dans de très nombreux plats préparés, des risottos tout prêts, des centaines de desserts, de bonbons, de produits dits de "régime" (où l'on trouve parfois le GMS et l'Aspartame dans le même produit), de nombreux produits au soja... enfin partout.

Si vous achetez de la nourriture toute prête, vous consommez sûrement du E621 ou glutamate monosodique ! Alors apprenez à le débusquer, regardez vos étiquettes !

Voici sous quelle dénomination vous les trouverez pour sûr :

- Du code E621 au E625,
- glutamate monosodique,
- gélatine,
- protéines ou huiles végétales hydrogénées,
- certaines huiles de maïs,
- extrait de levure (nom souvent utilisé dans les produits "Bio" tels que certains bouillons en cube et pâtés végétariens,
- levure rajoutée,
- acide glutamique,
- caséinates de sodium ou de calcium,
- glutamate monopotassique

Et aussi souvent là :

- protéines de soja ou de blé,
- sirop de maïs,
- acide citrique ou concentré,
- épices,
- arômes artificiels ou naturels,
- arômes naturels de poulet, de bœuf ou de porc,
- arôme "fumé",
- maltodextrine,
- sauce au soja,
- arôme de caramel.

Et parfois là :

- protéines de lait, d'avoine ou de riz,
- carragheens,
- isolat de protéines de blé ou de soja,
- extrait de malt,
- concentré de protéines.

Conclusion : faites à manger vous-même à base de produits frais. Vous perdrez 30 minutes par jour et vous gagnerez des années de longévité supplémentaires, en bonne santé.

b. L'aspartame ou E951

Abordons maintenant le deuxième additif présumé nocif dont je ne pouvais faire l'impasse : l'aspartame ou E951.

Aujourd'hui, les études ne concordent pas pour garantir l'innocuité de cet édulcorant. En utilisant le principe de précaution, je vous invite à vous tourner vers la stévia, une plante au pouvoir édulcorant, naturelle, que vous pourrez trouver dans l'ensemble des magasins biologiques. Avant, on ne la trouvait qu'en poudre verte, dont le goût de plante n'en permettait pas une consommation dans les gâteaux ou dans le café. Aujourd'hui elle est disponible en poudre blanche et même liquide, désodorisée. Goûtez, vous pourrez facilement vous passer d'aspartame.

Nous consommons également des colorants, conservateurs, antioxydants, émulsifiants. Certains inoffensifs sur la santé tandis que d'autres se révèlent être de véritables détracteurs du métabolisme humain.

Prenons alors l'exemple d'un arrêt au supermarché pour faire un pique-nique et pour lequel j'ai choisi :

- des gâteaux apéritifs,
- du céleri rémoulade,
- un taboulé,
- un sandwich jambon-cheddar-salade,
- de l'édam,
- des desserts à la vanille célèbres,
- des compotes,
- un quatre-quarts,
- des sablés nappés de chocolat au lait,
- des biscuits diététiques de supermarché,

- des ferments lactiques en petite bouteille,
- un soda bien connu,
- une boisson énergisante.

Voilà ce que vous y trouverez :

Description		Gâteaux apéritifs	Céleri	Taboulé	Sandwich	Edam	Crème vanille	Compote	Quatre-quarts	Sablés chocolat	Biscuits diét.	Ferments lact.	Soda	Boisson énergie
E150d													X	
E202	conservateur chimique qui pourrait interagir avec les nitrates et provoquer des malformations congénitales. Autres risques : asthme, urticaire, rhinites et troubles digestifs.		X											
E222	Sulfite acide de sodium conservateur chimique, risques : allergies, troubles digestifs, irritation des bronches, contrarie la fixation de la B1, nausées, asthme, élimination du calcium, endommagement de l'ADN.		X											
E251	conservateur chimique très dangereux, risques : hyperactivité, asthme, insomnie, nausées, vertiges, baisse de tension, cancer.					X								

Description		Gâteaux apéritifs	Céleri Taboulé	Sandwich	Edam	Crème vanille	Compote	Quatre-quarts	Sablés chocolat	Biscuits diét.	Ferment lact.	Soda	Boisson énergie
E235	Conservateur servant aussi d'antibiotiques. Risques : nausées, vomissement, anorexie, réactions cutanées et diarrhées.				X								
E101	Riboflavine												X
E160a						X							
E160b				X	X								
E249	Nitrite, conservateur chimique. Risques : pourrait empêcher le transport de l'oxygène dans le sang et qui interagirait avec d'autres additifs, devenant ainsi très toxique et cancérigène, essoufflements, vertiges, maux de tête.			X									
E270			X										
E300				X									
E316	Erytorbate de sodium			X									
E325	Lactate de sodium			X									
E330	Acide Citrique		X				X		X	X		X	X
E331				X									X
E339				X									
E407				X		X							
E412			X										
E415			X										
E420	Sirop de sorbitol							X					

Description		Gâteaux apéritifs	Céleri	Taboulé	Sandwich	Edam	Crème vanille	Compote	Quatre-quarts	Sablés chocolat	Biscuits diét.	Ferment lact.	Soda	Boisson énergie
E440												X		
E450	Emulsifiant, stabilisant et correcteurs d'acidité de synthèse, dérivé de sels de phosphates. Risques : hyperactivité, mauvaise assimilation des minéraux, troubles digestifs				X									
E450a	Disphospahte disodique. Même effet que l'E450								X		X			
E451	Même effet que l'E450				X									
E452	Même effet que l'E450				X									
E471	Agent d'enrobage, émulsifiant. Risques : empêche une bonne croissance, provoque une mauvaise assimilation des acides gras, augmente le volume des reins et du foie, réduit la taille des testicules et affecte l'utérus.				X									
E472	Même effet que l'E471				X									
E476										X				
E500	Carbonate acide de sodium								X	X	X			
E503	Carbonate d'ammonium				X					X	X			
E504	Carbonate de magnésium													X

Description		Gâteaux apéritifs	Céleri	Taboulé	Sandwich	Edam	Crème vanille	Compote	Quatre-quarts	Sablés chocolat	Biscuits diét.	Ferment lact.	Soda	Boisson énergie
E621	Glutamate monosodique. Effets traités précédemment	X												
E950	Acésulfame-K très dangereux, édulcorant cancérigène lié à l'hypoglycémie, aux tumeurs du poumon, hausse de cholestérol, leucémie.											X	X	
E951	Aspartame Effets traités précédemment											X	X	
E1442							X							
	Phénylalanine											X	X	
	Acide ascorbique							X						
	Acide Phosphorique												X	
	Caféine												X	X

Description	Gâteaux apéritifs	Céleri	Taboulé	Sandwich	Edam	Crème vanille	Compote	Quatre-quarts	Sablés chocolat	Biscuits diét.	Ferment lact.	Soda	Boisson énergie
Sucre				X			X					X	
Lécithine de Soja									X				
Sels de fonte				X									
Flocon de Soja									X				
Protéine de Lait										X			
Amidon de Blé						X							
Amidon													
Sirop de sucre									X				

Légende

Exxx : additifs inoffensifs

Exxx : il y a des rapports contradictoires entre scientifiques.

Exxx : ¾ des rapports ont prouvé que cet additif est dangereux.

⇒ **Avez-vous encore envie de pique-niquer ?**

Le problème est que certains mangent cela tous les jours ! Jamais ils n'achètent des légumes, de la viande ou du poisson, des céréales de qualité, des fruits du verger d'à côté qu'ils assaisonnent avec simplicité.

Alors motivez-vous, donnez-vous du temps ! Respectez ce corps et partagez cela avec vos enfants.

7^{ème} PARTIE : COMMENT VOUS ORGANISER ?

Maintenant, je vous propose de passer à l'étape concrète. Après avoir tenter de faire le point sur quelques recommandations alimentaires, voici des propositions de menus, de recettes et des listes de courses, toutes prêtes.

A. Proposition de Menus

Les temps de réalisation (hors temps de cuisson sans surveillance ou marinade) sont indiqués entre parenthèse.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Crêpes au petit épeautre à la coco, thé vert japonais (5)	Quinoa aux légumes et poisson papillote (20)	Croquettes de lentilles avec riz et fruits de saison (35)
Mardi	Bouillie d'orge au lait de riz avec cannelle (5)	Dinde mariné au miso sarrasin et légumes (15)	Galettes de sarrasin farcies aux champignons et chèvre (10)
Mercredi	Flocons d'avoine au lait d'amande (5)	Darnes de saumon marinées (10)	Tarte salée aux légumes de saison Haricots verts (10)
Jeudi	Pain essénien	Pot au feu de	Salade betterave /

	Tisane de miso (1)	veau avec pommes de terre et légumes (10)	avocat/ roquette vinaigrette riche en omégas 3 Et endive au jambon (50)
Vendredi	Gâteau de riz au lait de noisette (1h)	Nouilles de riz sautées aux légumes (10)	Soupe de yi yi ren (larme de job) + Bananes cuites (10)
Samedi	Bouillie d'avoine + Fruit de saison (5)	Pain de poisson (45)	Emincé de poulet aux radis cuits et au porto accompagné de millet (20)
Dimanche	Œufs, jambon soupe de légumes (5)	Tajines d'agneau et de poulet avec pommes de terre (5)	Lasagne de maïs aux légumes Yaourt de brebis (1h)

Voilà quelques suggestions supplémentaires, idées de plats goûteux et diététiquement intéressants

Entrées :

- Tarte salée aux légumes de saison, farine de petit épeautre ou de riz et lait de chèvre ou lait de riz
- Salade/crudité, salade composée
- Salade de pois chiches ou lentilles
- Salade roquette/betterave/avocat
- Légumes de saison : asperges, artichauts

Quelques idées des vinaigrettes qui accompagneront vos crudités (préalablement blanchies) :

- Vinaigre balsamique/huile d'olive/moutarde
- Vinaigre balsamique/huile de colza/échalotes
- Vinaigre de cidre/huile de bourrache/graine de lin
- Citron/huile d'olive, sésame toasté
- Sauce à base de fromage blanc/ciboulette/sel, poivre
- Pesto

Soupes

- Bouillon au Miso : le plein de vitamines et de santé
- Soupe de yi yi ren (larme de job, se trouve en magasin chinois)
- Soupe endives, jambon, roux, lait de riz et bouillon de poule, inattendu et tellement bon
- Soupe de légumes traditionnelle : pomme de terre, céleri, poireau, carotte, oignon
- Soupe au potimarron, curcuma et poivre du Sichuan (prévention cancer)
- Soupe de cresson, pomme de terre, ail

Plats viandes

- Nouilles de riz ou de maïs sautées aux légumes et à la viande (bœuf, poulet, porc)
- Emincé de poulet aux radis cuits et déglacés au porto
- Agneau cuit dans une croûte de sel, entouré de foin et d'aromates de Provence
- Couscous au poulet à l'agneau, servi avec une semoule au petit épeautre ou du millet
- Lasagnes (de riz, de maïs ou de petit épeautre) maison sans gluten au bœuf aromatisé à la pistache, pesto, coulis de tomate maison et légumes du jardin
- Ragoût d'agneau au cumin, gingembre, ail, céleri avec ses pommes de terre fondantes
- Côtelettes d'agneau aux herbes
- Bœuf mijoté avec ses petites carottes et son vin rouge
- Pot au feu maison
- Blanquette de veau, avec ses petits champignons à la crème d'avoine
- Marinade de bœuf au gingembre/miso
- Tajine poulet ou agneau avec ses légumes fondants en bouche, cuit en terre cuite
- Mijoté de lapin au vin blanc et aux herbes

Plats poissons

- Lotte au cognac et aux tomates
- Papillotes de poisson de mer, aux aromates du jardin
- Poisson pané maison (sans lait, sans œuf, avec lait de riz et chapelure maison de petit épeautre)
- Saumon mariné au soja/sauce huître poêlé

Plats végétariens

- Galette de lentilles aux olives, oignons, à la farine de pois chiches et son gratin dauphinois version diététique
- Tian de légumes de saison aux lentilles et riz
- Lasagne maison aux légumes
- Tiropita
- Nem maison aux légumes aux galettes de riz

Accompagnement :

- Riz thai demi complet
- Torsade de riz complet
- Sarrasin
- Amarante
- Quinoa
- Millet
- Pommes de terre en robe des champs, rôties, fondantes, etc.

L'ensemble des préparations sera préparé sans lait de vache, gluten, œuf, soja, sel en excès, sucre

B. Propositions de recettes

a. Petits déjeuners

Le lait d'amande maison, sans machine :

Pour 800ml de lait : 50cl d'eau, 340g d'amande en poudre, 20g de sucre complet, 1 goutte d'essence d'amande amère(optionnel), 2cs de Kirsch(optionnel).

Portez à ébullition l'eau avec le sucre, hors du feu, incorporez la poudre d'amande et le kirsch. Mixez, filtrer, laissez reposer 24h au frais.

L'amande est de nature neutre, de saveur douce. L'amande calme la toux et l'asthme, dissout les Mucosités, lubrifie les intestins, augmente le Jing, tonifie le Qi, nourrit le Sang. Indications : troubles respiratoires, asthme, constipation, surmenage, convalescence. Indication : crue ou grillée, lait d'amande, sirop d'orgeat. Remarques : les amandes sont très riches en calcium et en magnésium. Elles permettent également de lutter contre l'hyperacidité de l'Estomac.

Idéal pour des petits déjeuners riches en calcium, sans nuire à la Rate.

Le porridge : 1 verre d'eau ou de lait végétal, 4 cs de flocons de céréales. Amenez l'eau ou le lait à ébullition, versez les flocons de céréales en pluie. Cuire à feu doux pendant 3 à 5 minutes. Laissez gonfler hors du feu 2 minutes.

Par la cuisson des céréales, le porridge convient bien à une Rate faible, ou pour ne pas l'épuiser, plutôt en hiver.

La bouillie de céréales : 1 verre d'eau ou de lait de préférence d'origine végétale, 4 cuillères à soupe de farine d'avoine, orge, riz, mais ou sarrasin

Amenez l'eau ou le lait à ébullition, versez sur la farine délayée dans un peu d'eau froide. Faites cuire à feu doux en remuant jusqu'au premier bouillon. Laissez gonfler hors du feu 2 minutes.

Si la bouillie vous paraît trop fade, ne pas hésiter à l'agrémenter de cannelle, raisins secs, pignons de pin, zestes d'orange ou de citron, noix de coco, gingembre râpé, pruneaux ou abricots secs, fruits frais, menthe hachée, muscade, cumin, olives, poudre d'amande, noix, noisettes, ciboulette, légumes frais, légumes cuits etc.....

Soupe de légumes aux céréales : Reste de soupes de légumes avec flocons de céréales. Faites cuire 3 minutes puis laissez gonfler hors du feu 2 minutes. Ajoutez des herbes fraîches au moment de servir.

Variation gourmande sur la pâte à crêpe : 75g de farine sans gluten ou de petit épeautre (7% de gluten), 1 œuf, 1 verre d'eau ou de lait végétal. Ajoutez à cela :

- *Garnitures sucrées* : cannelle, raisins secs, pignons de pin, zeste d'orange ou de citron, noix de coco, gingembre râpé, pruneaux ou abricot secs, fruit frais, menthe hachée, muscade, cumin, olives, poudre d'amande, noix, noisettes, ciboulette, chocolat maigre en poudre, eau de fleur d'oranger, de rose, vanille
- *Garnitures salées* : épinard, gingembre, champignons de paris, potimarron, petits légumes sautés, chèvre

Lait de vache plus digeste (pour les inconditionnels) : 1 litre de lait, 1cs de miso. Chauffez le lait et laissez reposer 4h.

Gâteau de semoule ou de riz : 1 verre de riz glutineux, 3 verres de lait végétal, une poignée de raisins secs, une gousse de vanille, ½ cuillère à café de cannelle.

De nature tiède, réchauffe l'organisme, convient pour tous les syndromes nécessitant un apport de Chaleur : vide de Yang des Reins, vide de Yang de la Rate, etc.

Pain perdu : 8 tranches de pain rassis, 1 tasse de lait végétal, 1cs de miel, eau de fleur d'oranger, 1 œuf battu.

b. Déjeuners ou dîners

Soupe d'orge : 100g d'orge mondé, 2 carottes, 1 poireau, 1 céleri rave, 1 oignon, ciboulette fraîche, sel, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère de tahin (purée de sésame).

Hachez l'oignon et coupez les légumes en dés. Rincez l'orge, mettez avec l'ensemble des légumes ; cuire 1h30, versez ensuite dans une soupière avec l'œuf et le tahin

L'orge renforce les fonctions digestives. Est rafraîchissante et diurétique. Convient pour les vides de Qi de la Rate, Estomac, les excès de Chaleur (Feu du Foie, Feu de l'Estomac, du Cœur), la Chaleur Humidité de la Vessie ou d'autres Organes.

Patates douces sautées : Faites cuire les patates douces à la vapeur, laissez les refroidir puis mettez un peu d'huile d'olive et les faire sauter. Ne pas les éplucher.

Renforce la Rate, légèrement laxative. Convient pour les vides de Qi de la Rate, vides de Yang de la Rate.

Azuki aux tomates : 300g d'azuki, 3 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, gingembre frais, cardamome, poivre du Sichuan, badiane, sel, poivre.

Faites tremper les azukis 2h, les mettre avec la badiane, portez à ébullition. Puis faites cuire 1h à feux doux. Concassez les tomates, après les avoir ébouillantées et épépinées pour les peler. Hachez l'oignon, l'ail et un morceau de gingembre. Faites dorer dans une sauteuse, ajoutez le poivre du Sichuan et la cardamome, laissez fondre quelques instants puis ajoutez les azuki. Laissez mijoter encore 20min. Servir accompagné de riz à la chinoise.

Les azukis sont à la fois drainants et tonifiants. Ils tonifient le Qi et élimine l'excès de liquide. Convient bien pour les vides de Yang du Rein, du Qi du Rein.

Croquettes de pois chiches ou de lentilles : 200g de lentilles ou pois chiches, 2 oignons, 1 cc de tahin, 1 dizaine d'olives noires, ½ cuillère à café de cumin, fines herbes, 1 cs de farine de pois chiche sel, poivre, 1 cs huile olive.

Ecrasez grossièrement les lentilles ou les pois chiches. Hachez oignons, olives et herbes, mélangez tous les ingrédients. Formez des croquettes en forme de disques, les faire dorer à la poêle dans l'huile chaude.

Le cumin favorise la digestion des légumineuses, qui elles, apportent des protéines végétales. S'accompagnent bien de champignons de Paris.

Couscous au millet : recette traditionnelle du couscous, servi avec le millet.

Renforce la Rate, les épices lèvent les stases de Sang.

Nouilles de riz sautées au poulet : 200g de nouilles, 2 blancs de poulet, 1 oignon, 2 carottes, 1 blanc de poireau, 1 branche de céleri, ¼ de poivron rouge, 100g de pois gourmands, 5 ou 6 champignons parfumés, 1 gousse d'ail, sel, gingembre frais, 1 tige de ciboule, 2cs d'huile.

Cuire les nouilles incomplètement, les passer sous l'eau froide. Faire sauter les légumes et dans une autre poêle les aromates avec les dés de poulet. Mélanger le tout et cuire 3 minutes. Parsemer de ciboule et servir. Il est possible de remplacer le poulet par du porc ou des crevettes, les nouilles par une autre céréale et de varier les légumes.

Plat équilibré par rapport aux saveurs.

Pain de poisson ou de viande : 250g de saumon cuit, 1 grosse pomme de terre cuite, 1 œuf, 1 oignon, 1 citron, 1 branche de céleri, persil, 1cs d'huile d'olive, 5cl de lait, sel, poivre.

Dans un saladier, écrasez la pomme de terre en purée, ajoutez le saumon émietté, l'œuf battu, le lait, le jus de citron, les feuilles de céleri, persil, sel, poivre. Mettre le mélange dans un moule huilé. Accompagné de légumes.

Remplace un sandwich à midi, ou en petit déjeuner avec une soupe. Bonne alternative à un pique-nique rempli d'additifs alimentaires.

Concombre aux crevettes : 1 concombre, 200g de petites crevettes, 1 gousse d'ail, 1cs d'huile ; 1cc de fécule, piment de Cayenne. Coupez le concombre sans le peler en 4 dans le sens de la longueur, puis en tronçon de 3cm de hauteur. Délayez la fécule dans 1cs d'eau froide. Faites chauffer l'huile dans le wok, ajoutez l'ail, le concombre et une pincée de piment de cayenne. Sautez le tout à feu vif avec les crevettes pendant 2

minutes puis ajoutez la fécule et faites épaissir à four moyen tout en remuant, servir.

La nature froide du concombre est rectifiée par la nature chaude des crevettes .Bon équilibre du Yin et du Yang.

Tartes salées : Pour un grand moule à tarte ou deux petits : 200g de farine de riz ou de petit épeautre, 70g de beurre, 1 pincée de sel, 5 cl d'eau.

Variante originale : 2 cuillères à café de curcuma et 1/2 cuillère à café d'herbes de Provence, ail en purée. Pétrissez le tout, la pâte sera friable. Laissez reposer au frais 30 minutes. Pour étaler la pâte dans le moule, bien beurrer le fond, étalez la pâte au rouleau et avec l'aide de vos mains appuyez de sorte que la pâte épouse bien le moule à tarte. Ensuite préparez une crème à base de 2 œufs et de sauce à l'avoine, y mettre des légumes, un peu de chèvre frais parsemé au dessus et faites cuire 35 minutes.

Résultat, une tarte utilisant les aliments pour prévenir le cancer pour un soir, ou un repas à l'extérieur, pique nique.

Soupe de betterave rouge : 4 betteraves, 4 échalotes, 1 tranche de gingembre de ½ cm d'épaisseur, 1cs de farine, 1cs d'huile d'olive, 1cs de crème fraîche ou de soja, sel, poivre, un soupçon de muscade, persil.

Nourrit le Sang et la Rate .Convient pour tous les vides de Sang du Foie, du Cœur, de la Rate.

Bouillon de miso : 1cc de miso, 1 tasse d'eau chaude, 1 pincée d'échalote, 1 pincée de persil haché et de poivre du Sichuan. Diluez le miso dans un peu d'eau chaude, puis remplissez la tasse d'eau chaude, y ajouter les condiments.

Une soupe santé grâce à la présence du miso, à prendre au petit déjeuner, entre les repas ou en fin de repas, pour monter le bol alimentaire à 37°.

Purée d'aubergine au miso : 1 aubergine moyenne, 2cs de jus de citron, 3 gousses d'ail, 1cs de persil haché, 1cs de miso, 3cs d'huile d'olive ou d'une huile riche en omégas 3.

Faites cuire l'aubergine au four pendant 1 heure, que vous aurez piqué. L'évider et mixer la chair avec les condiments.

Grâce à sa nature fraîche, conviendra bien en cas de présence de Chaleur dans le corps (ex : angine), avec modération pour les Rates faibles de par ses propriétés humidifiantes.

Houmous maison : une boîte de pois chiches de 250g, 6 olives noires dénoyautées, 50ml d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, jus d'un demi citron, poivre.

Riche en protéines végétales, convient bien pour le repas du soir. Le pois chiche tonifie le Qi, apaise la soif et favorise les urines. Tonifie la Rate, l'Estomac, le Cœur et les Reins. A une action antiparasitaires.

Soupe d'endives : Faites revenir 1 oignon avec du jambon blanc coupé en lamelles. Farinez avec 1cs de farine de riz, mettez les 2 endives coupés en lamelles, rajoutez ½ litre de lait de riz et ½ litre d'eau. Faites cuire 40 minutes.

Permet de consommer la nature amère, qui manque à notre alimentation.

Soupe de navets : 600g de navets nouveaux ou de navets Croissy (blancs et longs, moins forts au goût), 200g de pommes de terre, 1 oignon, 1/2 l de bouillon de volaille, 10 à 15 cl de lait de riz, 10 cl de crème d'avoine, sel, poivre, 4

très fines tranches de poitrine fumée (pancetta italienne par exemple)

2 tranches de pain de campagne (s'il est un peu rassis c'est encore mieux).

De nature piquante, le navet conviendra bien pour tonifier le Qi du Poumon.

Pâte maison sans gluten : 3 tasses de farine de riz complet (variation possible au petit épeautre mais avec 7% de gluten), 1cc de sel, 4 œufs, 1cs d'huile, eau si nécessaire.

Mélangez les œufs et l'huile, puis incorporez doucement la farine, puis le sel, formez une boule. Pétrissez 10 minutes. Ajoutez un peu de farine si elle colle ou un peu d'eau si elle est sèche. Divisez en 4 et laissez reposer 30 minutes. Étalez la pâte finement, puis enrroulez-la et coupez des rouleaux de la largeur voulu, déroulez, puis les étendre sur un linge afin qu'ils sèchent, une heure avant la cuisson. Pour la cuisson, cuire à 3 à 5min dans 1L d'eau. Assaisonnez à votre goût.

Une recette plaisir pour les personnes souffrant d'allergies au gluten, ou ceux souffrant de maladies inflammatoire des intestins (maladie de Crohn, RCH).

Momo tibétains : Pour la pâte il faut : 200g de farine et 85g d'eau.

Formez une boule. La laisser reposer 30 minutes. Puis étalez la pâte très finement. Coupez des cercles de 7cm de diamètre à l'aide d'un verre. Les garnir de viande, légumes ou les laisser nature. Les refermer, puis les faire chauffer à l'étouffée pendant 15min. Consommez avec une sauce piquante.

La cuisson à l'étouffée permet de conserver les nutriments, assure une bonne digestion. La cuisson convient bien à ceux qui veulent tonifier le Yin.

Darnes de saumon à la japonaise : 6 darnes, 4cs de vin blanc, 2cs de miso, 1cc de miel, 1 pouce de gingembre émincé, 2 gousses d'ail émincé, poivre au goût, 4cs d'huile d'olive.

Dans un grand bol, mélangez vin et miso, ajoutez le reste. Faites mariner 1h, au réfrigérateur, puis cuire, à feu moyen, pendant 5min avec le jus de la marinade. Retournez et faites cuire encore 5min. Servir chaud.

Avec la marinade, le poisson est très tendre après cuisson, sa chair légèrement parfumée sans couvrir le goût raffiné du saumon. Par la présence d'ail, de gingembre et d'huile d'olive, ce plat est très riche en oméga-3 et en aliments anti cancer. Convient bien pour tonifier le Yang, le Qi.

Tajines d'agneau aux légumes : 4 carottes, 2 grosses courgettes, 1 tomate moyenne, un petit poivron, 9 patates fermes, 2 gousses d'ail, 1 oignon moyen, 700g d'agneau.

Sauce : 2cs huile d'olive, 1cc de curcuma, 1cc de piment doux, ½cc de poivre blanc, ½cc de gingembre, sel, poivre, ½ bouillon cube de bœuf ou agneau.

Mettre l'huile, les épices, le cube, remuez.

Ajoutez un petit verre d'eau. Cuire en remuant la viande 10 à 15min. Réservez la viande et la sauce. Faites un quadrillage, posez la viande, puis les pommes de terre, carottes, poivrons, courgettes, tomates avec quelques oignons entre chaque. Reversez harmonieusement de la sauce. Rajoutez de l'eau si nécessaire et un filet d'huile d'olive. Cuire 45 minutes à 1h.

De par la nature tiède de l'agneau et la présence d'épices, ce plat convient bien l'hiver, ou pour tonifier le Yang.

Chapati au petit épeautre, sans levure, farcies de boulettes de viande au miso : 3 tasses de petit épeautre, 1 tasse d'eau, 1 peu de beurre ou ghee.

Mélangez et pétrissez pendant 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une boule. Divisez-la en 10 à 12 pâtons. Aplatissez-les et formez des galettes de 15 cm. Faites cuire à feu moyen 2 minutes de chaque côté sans ajout de matière grasse. Badigeonnez immédiatement après d'un peu de beurre.
Idéal pour remplacer le pain, ou pour emporter en déplacement .Un plat « vivant » grâce au miso.

c. Desserts

Crème de carotte : 8 carottes, ½ litre de lait de riz, ½ litre de lait de coco, 1 cs miel, 1 étoile de badiane, 1 gousse de vanille, 1 citron, gingembre frais, 1cs de graines de sésame ou quelques feuilles de menthe fraîche.

Râpez les carottes. Faites chauffer dans une casserole le mélange de laits de riz et de coco avec le miel, l'anis étoilé et la vanille. Ajoutez les carottes râpées et faire cuire à feu doux au minimum 30 minutes. Hors du feu, retirez badiane et vanille, mixez pour obtenir une crème. Ajoutez le zeste d'1/2 citron, du gingembre râpé. Parsemez de sésame et de menthe.

Convient bien aux personnes qui apprécient la saveur sucrée.

Gâteau au chocolat sans gluten, sans beurre, sans sucre : 2 jaunes d'œufs, 40g de confiture de myrtille sans sucre, 100g de chocolat, 1cs de farine de riz, 60g de margarine végétale à l'huile d'olive ou de purée d'amande. Mélangez le tout puis incorporez délicatement les 2 blancs montés en neige.

Cuisson de 20 minutes. Vérifiez que la lame du couteau soit humide. C'est très amer, mais réellement appréciable lorsqu'on est allergique au gluten, au beurre ou aux produits laitiers.

Convient bien aux personnes allergiques au gluten, ou bien à celles qui font attention à leur ligne.

Tarte aux pommes : Mélangez 200g de farine de riz avec 125g de margarine végétale et 125g de poudre d'amande.

Étalez dans le plat à tarte. Disposez les pommes coupées, mettre des lamelles de margarine par-ci par-là et un peu de lait d'amande. Faire cuire 25 minutes.

Convient bien aux personnes qui sont allergiques au gluten ou qui font attention à l'apport en matière grasse et en sucre dans leur alimentation.

Yaourt maison au lait d'amande :

1 litre de lait d'amande maison ou industriel ou de lait de riz aux amandes.

Faire chauffer le lait pour atteindre une température entre 40 et 44 degrés, le retirer du feu, y ajouter 1 yaourt de soja (pour les allergiques) ou un yaourt de brebis nature (pour ceux qui réduisent la consommation de produits laitiers) et un demi pot de lait en poudre (pour ceux qui consomment des produits laitiers et qui veulent les yaourts fermes !).

Ajouter une gousse de vanille, de la cannelle, de la coco râpée, du sucre complet.

Natures, ils sont excellents aussi.

Les mettre dans la yaourtière 11h.

Idéal pour les intolérants aux produits laitiers, ou pour ceux qui veulent réduire leur consommation de produits laitiers animaux. Adoré par les enfants, permet un dessert en fin de repas.

Yaourt maison au lait de coco, soja, amande saveur vanille :

Prendre 500ml de lait de soja à la vanille de la marque Biosoy (je donne cette information quant à la texture, qui varie pour chaque lait de soja), 400 ml de lait de coco (celui que j'utilise est en fait un mélange de noix de coco (50%) et d'eau de la marque Biona, et j'ajoute la valeur d'un yaourt au lait d'amande (qu'il me restait de ma précédente production). Je mets dans la yaourtière 11h.

La texture est exquise, ferme, onctueuse. Le goût assez peu agréable des yaourts industriels au soja ne se retrouve pas du tout. Le lait de coco parfume. La noix de coco est de saveur douce, le lait de coco de nature tiède, il tonifie le Qi, nourrit le Sang, nourrit le Yin, tonifie le Yang, détend le Foie, nourrit le Cœur. Dessert parfait pour les intolérants aux produits laitiers, et pour ceux qui souhaitent agir par rapport au principe de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Dessert à la framboise : Chauffer doucement 300g de framboises avec 30 g de sucre complet, ou remplacer par la stévia pour les diabétiques, afin d'obtenir un coulis avec les morceaux de framboises dégrossis. Laisser refroidir. Prendre 125g de yaourt au lait de riz aux amandes, y ajouter 2 jaunes, et mélanger au coulis. . Ensuite battre 25cl de crème liquide (ou crème soja ou avoine), y ajouter 30g de sucre complet, ou stévia et ajouter à la préparation Puis battre les 2 blancs, les monter en neige et les incorporer. Mettre au frais 12h afin de solidifier l'ensemble.

Excellent gustativement, légère, grâce aux framboises. Convient bien pour un régime qui ferait de la prévention anti cancer grâce aux petits fruits, convient aux allergiques et aux personnes suivant un régime anti rétention. Parfait l'été pour le goûter avec une ou deux galettes de sarrasin ou de riz.

C. Propositions d'aliments à avoir chez soi

Je vous conseille des produits achetés en supermarché biologique

a. Dans votre placard

Pain essénien, craquette de sarrasin sans sel

Flocons de petite avoine, de riz et de quinoa

Farine de riz complet, de quinoa, de sarrasin, de châtaigne, de blé T80 ou T110, de petit épeautre T70

Quinoa, sarrasin, amarante, riz rond, riz thaï ½ complet, pâte de riz, riz complet, yi yi ren, patate douce, couscous 4 céréales, crème d'avoine, d'orge, de kamut

Sucre complet, stévia en poudre blanche, sirop d'agave

Crème d'avoine, olives noires dénoyautées

Huile de colza, huile d'olive, huile de noisettes, huile de noix, huile de lin, vinaigre balsamique, vinaigre de cidre, vinaigre de riz

Graine de lin, graine de sésame, de tournesol

Sel d'Himalaya, poivre du Sichuan, curcuma, ail, persil, ciboulette, cumin, gingembre, herbes de Provence, laurier, sauge

Mélasse, spiruline, gelée royale

Thé vert japonais Sencha

Lait de riz, lait d'amande, de noisette, de quinoa.

Amande en poudre, coco en poudre, cacao maigre en poudre

Amandes, figues, noisettes, canneberges, dattes, baies de goji

Miso de riz et de soja fermenté

Lentilles vertes, noires, corail, pois chiches, haricots azuki

Purée d'amande complète, purée de sésame (tahin)

Graines germées

Argile verte en poudre de Montmorillon, probiotiques, spiruline à l'acérola, graines à germer.

b. Dans votre frigo

Maquereau

Sardine

Saumon sauvage

Confiture de myrtille, de mûre

Jus de raisin

Fruits et légumes de saison

Beurre

Tartare d'algues, moutarde

Œufs

c. Dans votre congélateur

Viande BIO sous vide achetée directement au producteur (environ 10€ le kilo)

Pollen frais

Avec cela, vous devriez pouvoir composer la majorité des plats indiqués.

Conclusion

Comme dirait l'un de mes professeurs de Chi nei tsang :

« Pour guérir, il faut changer ».

Essayez donc d'intégrer tout cela dans votre quotidien.

Certains d'entre vous se retrouvent dans l'incapacité financière de suivre ces conseils. Essayez alors d'acheter un maximum de produits frais. A la fin du marché, ils coûtent moins chers. Faîtes votre pain, vos yaourts. Achetez directement aux producteurs votre viande, vos légumes, votre farine, vos fromages, vous gagnerez de nombreux euros.

Ne jetez rien, faites attention à la conservation des aliments.

Mastiquez plus, vous réduirez ainsi le volume de vos plats.

Consommez une alimentation plus fraîche, contenant moins de conservateurs, exhausteurs de goût, et variez votre alimentation en suivant les idées principales du livre : éviter de consommer la nourriture sortant de suite de votre réfrigérateur, limiter les produits laitiers, le sucre, varier les origines de vos farines.

Maintenant, si vous manquez de temps, essayez de cuisiner de plus grandes quantités et de congeler ces « plats-santé » afin de les consommer plus régulièrement.

La congélation conserve le froid dans l'aliment une fois celui-ci décongelé, peu importe la cuisson que vous choisissiez pour le réchauffez. Utilisez donc la congélation de manière occasionnelle.

N'oubliez pas de regarder quelles sont vos priorités. Donner du temps à celles-ci et diminuez ces moments qui ne nourrissent ni votre âme, ni votre estomac.

Maintenant, certains d'entre vous mangent peut-être souvent par obligation au restaurant.

Voici donc quelques astuces pour éviter l'accumulation d'erreurs :

- Privilégiez ce qui n'a pas nécessité de transformation, comme les carottes râpées nature ou une soupe de légumes du jour plutôt qu'un céleri rémoulade dont la mayonnaise contient de nombreux conservateurs.
- Optez pour la salade de fruits en dessert plutôt que pour la pâtisserie, ou bien choisissez un plat principal plus copieux, sans dessert.
- Choisissez le plat du jour à base de poisson, plutôt que celui contenant de la viande. Demandez en accompagnement du riz, des pommes de terre (sans gluten), avec les légumes du jour et qu'on ne resale pas votre plat.
- Buvez votre eau à la fin du repas.
- Abstenez vous du sucre blanc, demandez du sucre complet. S'ils n'en ont pas, supprimez le sucre dans le café.
- Mastiquez bien tout votre repas, détendez vous, prenez 30 minutes au minimum. Vous gagnerez en rentabilité pour la suite de votre journée, vu que vous serez de moins en moins fatigué.
- Choisissez une tisane en fin de repas, qui aidera votre organisme à mettre en température le bol alimentaire contenu dans votre estomac.

Ces changements ont peut-être l'air compliqué mais ce ne sont que des organisations différentes, qui s'acquièrent en quelques semaines. Ensuite, vous n'y penserez plus et cela ne vous paraîtra pas plus compliqué que votre alimentation d'antan.

Alors courage, le plus difficile s'avère souvent être la première semaine, ensuite votre bien-être se faisant vite sentir, vous conserverez plus facilement ces habitudes !

N'hésitez pas à m'écrire, je serai ravie de vous lire.
J'espère que ce livre répondra à la motivation qui était la mienne en l'écrivant, celle de vous aider.

Bibliographie :

AZARIDES Linda, *Le régime anti rétention*, France, J'ai lu, 2004.

DIONNE Susanne, *Le miso, plus qu'un aliment la vie*, les aliments massawippi , 2004.

DHONDEN Yeshi, *Guérir à la source*, Paris, Trédaniel, 2001.

EYSSALET Jean-Marc, *Diététique énergétique et médecine chinoise*, Sisteron, Présence, 1984.

EYSSALET Jean-Marc, *Dans l'océan des saveurs l'intention du corps*, Guy Trédaniel, 2002.

GOUGET Corinne, *Danger Additifs alimentaires*, Chariot d'or, 2006.

JANSSEN Thierry, *La maladie a-t-elle un sens ? Enquête au-delà des croyances*, Fayard, 2009.

KAPTCHUK Ted J, *Comprendre la médecine chinoise - La toile sans tisserand*, Vigot, 1999.

MACIOCIA Giovanni, *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise*, Satas, Belgique, 1992.

MARIE Eric, *Précis de médecine chinoise : Fondements historiques, théorie et pratique*, Paris, Dangles, 2008.

NICON Luc, *TUPI Technique d'identification sensorielle des Peurs Inconscientes*, Paris, Emotion forte, 2009.

SERVAN SCHREIBER David, *Anticancer*, Paris, Laffont, 2007.

SIONNEAU Philippe, *Ces aliments qui nous soignent : la diététique chinoise au service de votre santé*, Paris, Trédaniel, 2004.

TAL SHALLER Christian, *Graines germées : santé ; vitalité, beauté*, Vivez soleil, 1996.

VASEY Christopher, *Les compléments alimentaires naturels*, Jouvence, 2003.

Webographie :

<http://www.cfaitmaison.com/>

<http://www.tipi.fr>

<http://www.ladietetiquedutao.com/index.html>

<http://www.dhagpo-kagyu-ling.org/>

<http://www.santeendanger.net/>

<http://www.richardbeliveau.org/la-prevention-du-cancer.html?start=7>

<http://gestalt.nuxit.net/Gestalt/spip.php?article43>

<http://www.tipi.fr>

