

### III L'ALIMENTAION

Selon la médecine chinoise, les déséquilibres de l'homme aussi bien physique, physiologique que psychologique, sont le reflet de perturbations du quotidien, la réaction à des facteurs environnementaux.

La médecine occidentale possède une pensée analytique où l'alimentation se résumera à des calories, des vitamines des oligo-éléments. Les facteurs constitutionnels de chacun ne sont pas pris en compte d'où l'échec de certain régime alimentaire.

La diététique chinoise classifie les aliments selon leur nature, chaude ou froide, leur forme, leur couleur, leur résistance lors du développement, leur acidité etc.... toutes ces notions ont une action différente sur notre corps.

La médecine chinoise insiste bien sur le fait que l'alimentation est à la source du yin du corps. Le yin représente le sang et tous les liquides organiques.

Nous savons que les organes et les tissus ont besoin de sang pour bien fonctionner, mais si l'alimentation ne permet pas d'obtenir un sang de bonne qualité, tout l'organisme pourra être encrassé et perturbé.

#### L'alimentation équilibrée:

Les principes d'une alimentation équilibrée résident dans une harmonie tant visuelle que gustative. Un maximum de couleur, odeur, forme et consistance doit être présent. Il faut respecter l'équilibre yin/yang.

#### La saison :

Le choix des aliments se fera en fonction de la saison. Ne pas manger de concombre et de fraise en hiver si le pays dans lequel on vit ne produit pas de ces aliments à cette période.

Les aliments qui poussent dans votre jardin ont des propriétés différentes en fonction des saisons afin que notre organisme puisse d'adapter aux températures extérieures. Les concombres poussent en été afin d'apporter de la fraîcheur et pour que l'organisme s'adapte à la chaleur extérieure.

### La cuisson :

La cuisson doit être courte, afin de garder toute l'énergie des éléments nutritifs. Un aliment « froid » sera réchauffé par du gingembre et du piment. La cuisson vive enlève une grande partie des vitamines et minéraux indispensables pour l'organisme. Donc il faudra éviter trop de barbecue, de micro-ondes, privilégier la vapeur et la cuisson au wok.

### Le jing :

Un aliment devra contenir du jing, une force, une vitalité (fraîcheur de l'aliment). La carotte toute rétrécie au fond du bac à légumes peut aller directement à la poubelle ! Un aliment frais aura un maximum de vitamines et minéraux.

### Les boissons :

Une boisson chaude pendant les repas permettra une bonne digestion, les boissons froides seront évitées car elles diluent les sucs digestifs. Le thé, les tisanes et le vin rouge sont considérés comme des boissons chaudes. L'eau fraîche n'est pas du tout conseillée, elle provoque des troubles digestifs. En été, comme la température extérieure est normalement très élevée, il faudra des boissons chaudes et non fraîches pour ne pas créer un écart de température trop important entre celle du corps et la température climatique.

### Quand manger ?

Le respect de l'heure est important, ainsi que le calme (autant que possible) et la quantité. Il ne faut jamais se resservir, ni être rassasié à la fin d'un repas. Les plus importants sont ceux du matin et du midi, le repas du soir sera très léger, car nous sommes à ce moment de la journée dans une énergie yin, dit d'intériorisation. L'organisme n'a donc pas besoin de beaucoup d'énergie. De plus, vers 19 heures, la rate et l'estomac sont au repos et leur activité digestive se trouvera donc réduite. Pour éviter la fatigue de ces organes, une alimentation légère sera nécessaire.

### Les laitages :

Les laitages ne sont pas conseillés car leur nature froide et humide accentuera la faiblesse du patient, favorisera les encombrements pulmonaires, ainsi que les problèmes articulaires. Les grosses molécules contenues dans le lait de vache favoriseront aussi des lésions importantes au niveau des villosités de l'intestin grêle qui n'effectuera plus sa fonction de trie des aliments correctement. La source de calcium se fera dans divers produits, où l'assimilation sera effective.

### Les acides gras poly-insaturés :

Contenus dans les huiles de premières pressions à froid, ces acides gras ont une importance capitale dans l'équilibre de l'organisme. Ils ont une action sur la peau (oméga 6) et sur tout le système cardiovasculaire (oméga 3). Ces acides gras ne supportent pas la forte température et sont donc dénaturés lorsqu'ils sont transformés ou cuits.

L'huile d'olive contient des omégas 9 et supporte la cuisson.

L'huile de noix contient à la fois des omégas 3 et 6 dans une proportion équilibrée.

L'huile de colza contient des omégas 3 et l'huile de tournesol des omégas 6.

### Les protéines animales et végétales :

Les protéines animales sont éliminées par le rein mais pas au-delà d'un certain quotas. Plus on mange de la viande, plus le corps est encrassé. En ce qui concerne les protéines végétales, elles sont éliminées par le biais de la respiration et plus on respire, plus on en élimine.

Pour avoir un taux d'acide aminé, il faudra manger des céréales en complément des légumineuses.

### *Aliments contenant du calcium :*

*Dans un équilibre alimentaire les adultes ont besoin de 800 mg par jour de calcium et les jeunes adolescents de 1200 mg.*

Aliments	Quantité d'aliment	Quantité de calcium
TOFU	80 G	84 MG
CHOUVERT	250 G	530 MG
BROCOLIS	250 G	262 MG
FENOUIL	250 G	262 MG
PARMESAN	30 G	390 MG
POIREAUX	250 G	217 MG
AMANDES	100 G	234 MG
SESAME	100 G	780 MG
SOJA	100 G	250 MG

## POUR RESUMER :

### Il faut manger

- chaud, cuit,
- des produits de saison
- des légumineuses et des céréales
- des produits frais
- boire chaud
- varier les saveurs, couleurs et odeurs

## LES ALIMENTS en fonction des éléments du tao

BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
Oignons	Endives	Basilic (digestion)	Pamplemousse	Eau
Brocoli	Thé vert	Brocoli (immunité)	(rhume)	Lentilles
Haricot vert	Choux de	Citron (vitamine C)	Boulgour	Haricot blanc
Agrume (citron, drainer le foie)	Bruxelles	Aubergine	(constipation)	Pois chiche
Radis noir	Ail (baisser la tension)	Bette	Courge	Pois cassé
Thé vert	Figue	Millet	Eau	Sardines (calcium)
Poivrons	Pomme de terre	Polenta	Figue	Crustacé
Raisin	Raisin sec	Fenouil	Riz	Poisson
Artichaut	Céleri	Chou rouge	Poireau	Agrume (vit C)
Ail	Chicorée	Carotte	Sarrasin	Chou-fleur
Carotte (vision)	Roquette	Pruneau	Rhubarbe	Brocoli
Cassis- groseilles	Laitue	Châtaigne	Gingembre	Soja et dérivé
(baisser le cholestérol)	Pamplemousse	Sarrasin (le diabète)	Cardamome	Ail
Maïs	Coïng	Gingembre (brûlure d'estomac)	Cannelle (chauffer les voies respiratoires)	Oignon
Abricot	Quinoa	Patate douce	Fenouil	Champignon
	Seigle	(mémoire, diabète)	Piment	Cerises
	Noix pomme	Pamplemousse (obésité)	Thé	Algue – agar agar (fatigue)
				Asperge