

L'Hiver et l'Alimentation selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

-1- Les changements de saison en énergétique chinoise

- ☞ Les changements de saison sont des moments importants.
- ☞ La théorie des cinq éléments, une des bases de l'énergétique chinoise, s'applique très bien au cycle des saisons.
- ☞ L'hiver correspond à l'élément EAU et nous y retrouvons les reins et la vessie.
- ☞ Lorsque ce cycle se déroule sans encombre, **l'énergie circule et recharge notre organisme.**

Mais il suffit qu'un organe s'affaiblisse pour que la circulation de l'énergie soit bloquée. La relation entre le flux d'énergie et les saisons est donc l'une des clés de l'énergétique

-2- Quel type d'alimentation privilégier en Hiver ?



L'Hiver correspond à la fonction Rein, à la saveur salée et l'odeur est celle de la maturation, c'est-à-dire des aliments fortement fermentés.

Durant cette période de l'année, la règle générale est d'entretenir (voire réparer) l'énergie et de l'économiser. Pour ce faire, et selon les anciennes traditions, la cuisine à la vapeur était alors conseillée afin

que les aliments libèrent pleinement leurs saveurs et assouplissent leurs textures.

Il faut éviter de consommer ce qui est trop fort, trop parfumé, trop riche. Ceci n'empêche nullement, au contraire, de choisir des aliments régénérants et toniques.

La viande de porc est la viande correspondant à cette période de l'année, particulièrement si elle a été conservée dans du sel.

La diététique chinoise classique conseille également en cette période d'éviter l'abus de sucreries car, liées à la terre, elles dominent l'énergie des Reins et provoquent de ce fait des maladies de peau.

Les aliments de saveur salée



A cette saveur est rattachée la fonction Rein.

En d'autres termes, le salé possède une affinité particulière pour cette fonction. Ces aliments ont pour effet d'assouplir, de ramollir ou de purger.

La consommation régulière d'aliments possédant cette saveur va donc être bénéfique pour la fonction Rein, entraînant un mouvement descendant. **Par exemple, l'eau salée a une action intéressante en cas de constipation, car elle ramollit les selles et favorise leur évacuation, ou encore son action de ramollir ce qui est dur, sera bénéfique en cas de nodules ou kystes thyroïdiens.**

Au contraire, en cas d'excès de consommation de cette saveur, c'est la fonction Rein qui se trouve lésée, affaiblissant les os, les dents, la moelle, l'audition, entraînant aussi des lombalgies ou des troubles urinaires.

Un penchant immodéré pour cette saveur, ainsi qu'un rejet total, indiquent souvent un déséquilibre au niveau de la fonction Rein.

Quelques aliments de saveur salée :

- Produits de la mer : crevettes, crabe, moules, huîtres, certains poissons, algues
- Produits animaux : viande de porc et de canard
- Fromages : brebis, parmesan
- Céréales : orge, avoine, millet
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves
- Sauce soja, sel
- Noix, châtaignes

-3- Recette pour relancer la circulation sanguine la nuit.

☞ Il ne faut surtout pas se coucher avec les pieds froids, car la nuit la circulation sanguine ralentit naturellement, ce qui aggrave la situation, et on risque au réveil d'avoir des fourmillements ou des pertes de sensibilité aux extrémités.

☞ **RECETTE MAISON :** Prendre un bain de pied avant d'aller se coucher au gingembre. 50 gr de gingembre, une pincée de sel et 2L d'eau pendant 20 mn à feu doux. Puis ajouter de l'eau pour obtenir une température tiède et remplir une bassine. 15 mn de bain de pied.

Ensuite, essuyez-vous soigneusement les pieds et massez-les, ou mieux faites-les vous massez 5 à 10 minutes.

Le gingembre est de nature piquant et tiède, il réchauffe et stimule la circulation de l'énergie.

Le sel, quant à lui, stimule l'énergie du Rein, mais il ne faut pas en mettre beaucoup, juste une pincée.

Faire une cure de 5 à 10 jours, le temps que les pieds retrouvent une température convenable, puis, 1 à 3 fois par semaine en prévention le reste de l'hiver.

Cette pratique naturellement relaxante, est aussi très efficace pour apaiser et détendre le corps et l'esprit.

-4- Recette d'hiver

POULET à la vapeur au fruit de longévité

☞ **INGREDIENTS**

- 1 poulet de 1.5 kg
- 100 g de cacahouètes
- 10 g de carottes

- 25 g de gingembre frais
- 25 gr d'oignon
- Poivre, 20 g de maïzena, 30 g de sel, 150 ml de bouillon de poulet, 30 ml de vin.

- ☞ -1- Durant 1H laisser mariner le poulet avec le vin, le sel et le poivre, le gingembre en tranches, les oignons.
- ☞ -2- Cuire le poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, les os doivent se détacher de la viande. Couper le poulet en deux, mettre 100 ml de bouillon de poulet et repassez à la vapeur durant 10 mn.
- ☞ -3- Durant ce temps faire cuire les cacahouètes et les carottes dans 50 ml de bouillon de poulet et un peu de sel pendant 15 mn. Et filtrer.
- ☞ Mettre le poulet dans un plat entouré des cacahouètes et des carottes.
- ☞ Réchauffer le bouillon que l'on va épaissir avec la maïzena. Verser la sauce sr le poulet. Accompagné de riz.

Valeur diététique :

- Le poulet est de nature tiède et doux, il entre dans l'estomac et la rate, réchauffe l'abdomen et favorise la circulation du Qi.
- La cacahouète appelé "fruit de longévité" grâce à sa richesse en éléments nutritif est neutre et doux, entre dans la rate et les poumons et harmonise l'estomac.
- L'ensemble du plat est léger, tendre, tonifiant et légèrement réchauffant.

THE au Gingembre.

INGREDIENTS : 3g de gingembre frais, thé vert.

☞ Mélanger le thé vert et le gingembre, laisser infuser durant 5 mn.

Valeur diététique :

- Réchauffe le centre, disperse le froid, élimine les toxines.
- Entérites, vomissement, diarrhées, agitation émotionnelle.