

La diététique chinoise

Boire ou ne pas boire, telle est la question

« Buvez, éliminez ! » : depuis 30 ans, la consigne est passée de par les médecines, certains courant naturopathies et par certains groupes agro-alimentaires qui en font la publicité !

La médecine chinoise set elle plus partagée : tout dépend de la constitution de la personne, de son état énergétique (reins/rate).

Exemple : Vous être de type frileux, mains/pieds froids, tendance à être fatigué, transpirant peu : il faut boire modérément et plutôt chaud

En général (sauf cas spécifique) :

- Boire à sa soif
- Boire chaud ou à température ambiante (même l'été)
- Ne pas boire au milieu du repas
- Boire en dehors des phases de digestion
- Boire chaud en début ou fin de repas (soupe, ou boisson chaude)



Manger cru ou manger cuit ?

L'estomac est comparé à une casserole qui a besoin de feu pour décomposer le bol alimentaire.

Ce feu est assuré par la Rate et les Reins ; s'ils sont déficients, la digestions est plus difficile (lourdeurs, flatulences, gonflements etc...)

En versant de l'eau froide dans une casserole, elle mettra plus de temps à chauffer que si l'on verse une eau tempérée.

Il est donc évident que tout aliment absorbé cru va demander au corps une plus grande quantité d'énergie.

Toutefois, le cru apporte une richesse en Jing (oligo éléments, minéraux etc..), détruit par une cuisson trop importante.

Le compromis : Cuire partiellement les aliments : tel le sauté, le wok

Le cru est-il bon pour vous ?

Voici un petit test.

Si vous cochez au moins 3 cases : le cru est à limiter

Si vous cocher cinq cases et plus, le cru est déconseillé.

- Vous n'avez pas d'appétit
- Vous avez une digestion lourde
- Vous avez une digestion longue
- Vous êtes fatigué après les repas
- Votre ventre gonfle après les repas
- Vous vous refroidissez après les repas
- Vous vous sentez nauséux après les repas
- Vous avez fréquemment des gaz intestinaux
- Vos estomac ou votre abdomen est froid au touché
- Vous avez souvent des éructations avec l'odeur des aliments
- Vous avez souvent des selles molles ou liquides, voir diarrhées
- Vous avez souvent des traces d'aliments non digérés dans les selles

