

LA DIETETIQUE DE L'HIVER EN MTC

La diététique Traditionnelle chinoise est là pour entretenir la vie. Il a pour objectif de maintenir l'équilibre énergétique, prolongeant la vie et prévenant ainsi l'apparition de maladies. La qualité du rythme de vie, l'alimentation, l'hygiène, la sexualité, le Qi Gong, les massages, l'usage d'armoise et l'acupuncture sont les principaux outils au service du Yang Sheng.

Pour les chinois Anciens la nutrition était en réalité le premier et le meilleur des gestes de soin. Tant sur le plan de la prévention des maladies – et donc sur le principe de l'augmentation des défenses immunitaires – que sur le plan de la guérison des maladies !

« Celui qui ne sait pas manger correctement n'est pas capable de vivre » – Sun Si Miao

NATURE DES ALIMENTS

La Nature d'un aliment est l'effet thermique que génère l'aliment dans le corps après assimilation de ce dernier. La Tradition parle de Natures Froide, Fraiche, Neutre, Tiède ou Chaude.

SAVEURS ET TROPISMES

Les Saveurs Acide, Amère, Douce, Piquante ou Salée sont associées au Tropisme de l'aliment, c'est à dire à l'Organe ou la Viscère ciblé l'aliment en question. Chaque Saveur ayant une action particulière sur le Qi.

« L'Energie pure part de l'estomac pour arroser les cinq organes. La nourriture de saveur aigre alimente le Foie, de saveur amère alimente le Cœur, de saveur douce alimente la Rate, de saveur piquante alimente les Poumons, de Saveur salée alimente les Reins » – Huang di Nei Jing

Notons que la Saveur Acide permet de consolider resserrer restreindre et de faire l'astringence.

Tandis que la Saveur Amère permet de clarifier la Chaleur, disperser, faire descendre, durcir, assécher l'Humidité, désobstruer, et purger.

Alors que la Saveur Douce permet de Tonifier, d'adoucir, d'harmoniser, d'arrêter la douleur, de relâcher les spasmes, d'hydrater la Sécheresse, d'éliminer les toxines.

Et que la Saveur Piquante permet de disperser le Pervers, de faire circuler le Qi, d'activer le Sang, d'hydrater.

La Saveur Salée enfin a pour action de désobstruer, de débloquer, de disperser le Dur, de purger, d'abaisser les selles.

LA QUALITE

Concernant les aliments à proprement parler les principes de base posent que plus un aliment est proche de son état naturel et sauvage plus il contient de vitalité – de Jing.

Par ordre décroissant l'on peut alors considérer que le maximum de vitalité – de Jing – se trouve dans les produits

- A l'état sauvage
- Elaborés de façon bio-dynamique
- De façon biologique
- Elaborés de façon conventionnelle
- Ou élaborés hors sol

LA SAISON

Le second grand principe correspond à la saison en cours. Celle-ci a en effet une incidence extrêmement forte sur les organismes vivants et de fait nécessite que nous adaptions notre alimentation à notre environnement énergétique.

La saison de l'hiver est associée au Froid et au Mouvement EAU, au Rein et la Vessie, les lombes, les cheveux, les os les moelles, le sens de l'ouïe et les oreilles.

Si l'énergie des reins est faible le corps et l'esprit sont instables, tels un arbre sans racines.

VOLONTÉ ET PEUR

La peur est l'émotion liée au Rein. En excès elle est le signe certain d'un déséquilibre de cet Organe. Mais le Rein est aussi associé à volonté, ambition et détermination.

LA FLUIDITE

L'Eau enfin, est envisagée comme purificatrice et se doit alors d'être fluide et claire. Si cette fluidité est entravée cela se traduit au niveau du Foyer Moyen – l'abdomen – et des chevilles, par des oedèmes, des pertes gynécologiques, des cystites, des orchites, des ménorragies.

Par analogie l'Eau assure la fluidité nécessaire à nos mouvements physiques, à nos idées, à nos émotions. C'est dire combien le bon équilibre de ce Dynamisme est important ... !

LE REIN

Le Rein est à l'origine du Jing, du Yin et du Yang. Il est le réservoir de ces trois substances lesquelles sont le fondement même de la Vie.

Les émotions négatives, les stupéfiants, l'alcool, la mal-bouffe, la pollution sont autant de facteurs de dégradations importantes voire irréversibles de ce bagage énergétique plus que précieux.

DIETETIQUE EN DETAIL

La base de la pyramide alimentaire que nous propose la Tradition est – très logiquement – constituée par les légumes, les céréales et les légumineuses. Viennent ensuite les fruits en quantité raisonnable, le poisson, les œufs et la viande en quantité modérée et pour finir les aromates et les épices.

Vous remarquerez l'absence de sucre qui – tout comme l'alcool – est considéré au mieux comme un médicament au pire comme un toxique.

TONIFIER ET RENFORCER

Pour renforcer l'organisme et le système immunitaire en prévision du froid, des aliments riches en éléments nutritifs sont donc parmi les plus indiqués à cette saison, et faute de fruits en nombre il faut consommer ce que la Nature nous donne comme choux, poireaux et autres racines et tubercules qui concentrent l'Énergie.

Afin de compenser l'Énergie froide Perverse les aliments Tièdes, les épices et les condiments Chauds seront évidemment privilégiés, il vous faudra aussi Tonifier le Qi et le Rein.

Les céréales – toujours correctement cuites dont l'avoine, le riz, le maïs, le seigle, le millet et le sarrasin. L'ail, l'aneth, l'anis étoilé, l'aubépine, l'arboise, l'avoine cuit, l'huile d'arachide, des azukis, du basilic, du carvi, du clou de girofle, de la camomille, de la carotte, de la ciboulette, œufs, champignons, du cumin, des dattes, des échalotes, du fenouil, des fèves, des figues, du gingembre, des jujubes, des litchis, des châtaignes, du miel, du millet, les noix, la noix de muscade, l'oignon cuit, la patate douce, les pois secs, la pomme de terre, le potiron, le poulet, le raisin, la réglisse, le requin, le riz et le riz glutineux, miso, algues, poissons, pignons, sésame (doré et noir), noisettes, kaki, endives, olives, persil, pistaches, badiane, poireaux, cannelle, gingembre, maca, thé, chicorée, mandarine, lentilles, pois, navet, piment, curcuma, poivre noir