

## Conseils alimentaires de base

*En médecine chinoise, l'alimentation est traditionnellement considérée comme le premier des remèdes. Elle est surtout, avec la respiration, la source principale de production d'énergie. Une mauvaise alimentation induit ainsi une énergie de qualité médiocre, néfaste pour la santé et la vitalité. D'où l'importance de suivre les principes qui suivent...*

- Mangez **chaud, cuit** et à **heures régulières**
- **Mangez dans le calme**, assis, de manière détendue et avec plaisir. Se reposer un moment après le repas. Bien mastiquer les aliments
- Supprimez tout grignotage en dehors des repas (hormis un fruit dans l'après-midi).
- **Boisson chaude** (thé, vin rouge) pendant les repas. Eau tiède et non froide en dehors des repas mais de manière limitée (sinon cela fatigue la vessie).
- **Organisez vos repas autour des céréales et des légumineuses** en les agrémentant **des légumes de saison**. Les céréales : en dehors du blé que nous consommons beaucoup (préférez le pain complet), on peut consommer du riz, du millet, de la quinoa et également des légumineuses tels que les lentilles, haricots, pois cassés, pois chiche etc.... Les légumes en conserves ou surgelés sont très appauvris, préférez donc les légumes frais et bio.
- **Évitez au maximum** (voire supprimez) **les produits laitiers** dont l'humidité et le froid affaiblissent considérablement la rate. Par cet affaiblissement de la rate, les produits laitiers, en dehors des problèmes digestifs et allergiques qu'ils occasionnent, provoquent des troubles comme des œdèmes, des glaires, de la cellulite, des problèmes articulaires, des réveils fréquents ainsi que parfois des problèmes de mémoire et de rumination de pensées. Pour ceux et celles qui craignent une carence en calcium, on le retrouve dans beaucoup d'autres aliments moins néfastes : amandes, sésame, persil, chou vert, brocolis, poireaux...
- **Limitez la viande** (pas plus de 3 fois/semaine). Préférez la viande blanche à la viande rouge. Limitez le poisson (la pêche intensive vide l'océan de ses poissons).
- **Limitez les crudités l'hiver** surtout si vous avez des problèmes digestifs.

- **Évitez au maximum l'apport en acide gras saturés** : la charcuterie, les mauvaises huiles, la margarine, le beurre cuit.
- **Consommez alternativement des huiles riches en oméga 3, 6 et 9** : huile d'olive (cuisson et salade), de tournesol, de colza ou de noix, qui ont une action bénéfique sur le système nerveux et l'intestin grêle (aide à la restauration de sa paroi).
- **Consommez les fruits en dehors des repas** (sinon flatulences). En fin de repas, préférez compote, tartes ou fruits secs.
- **Variez** les saveurs, les couleurs, les formes des aliments.
- Remplacez le sucre blanc par du **sucre non raffiné** (de canne par exemple)
- **Les protéines animales** se consomment le midi et doivent être **supprimées le soir** pour être remplacées par des protéines végétales (mais en faible quantité). En demandant beaucoup d'énergie pour être digérés, les protéines animales empêchent la venue du sommeil et réduisent le travail de nettoyage du corps par le rein durant la nuit (d'où la sensation de fatigue le lendemain d'un repas lourd). **Le soir, manger tôt** (avant 19h30).
- Abandonner toute pratique du micro-onde qui « détruit » littéralement les aliments ainsi que les plats préparés remplis de conservateurs néfastes à la santé.
- Finir par une boisson chaude pour aider la digestion (thé moins oxydant que le café).

**Les quantités** : Comme le dit le proverbe chinois, « *On doit manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un pauvre le soir* ».

### Exemple de composition des repas :

- **Petit déjeuner** : Boisson chaude (thé, café sans lait), pain + beurre (du vrai beurre) ou confiture. Pas d'excès de sucre. Compote si besoin. Les mets salés sont bienvenues. Jus de fruit acide et froid et yaourts formellement prohibés.
- **Déjeuner** : Crudités (cuites dans la vinaigrette) sauf en cas de désordre de la rate. Plat central : céréales/légumineuses avec légumes de saison. Dessert : compote, fruits secs. Boisson : vin rouge, thé ou tisane.
- **Dîner** : Potage de légumes, quiches ou restes du midi, pas de produits laitiers (car protéines animales), compote/fruits secs, boisson chaude.