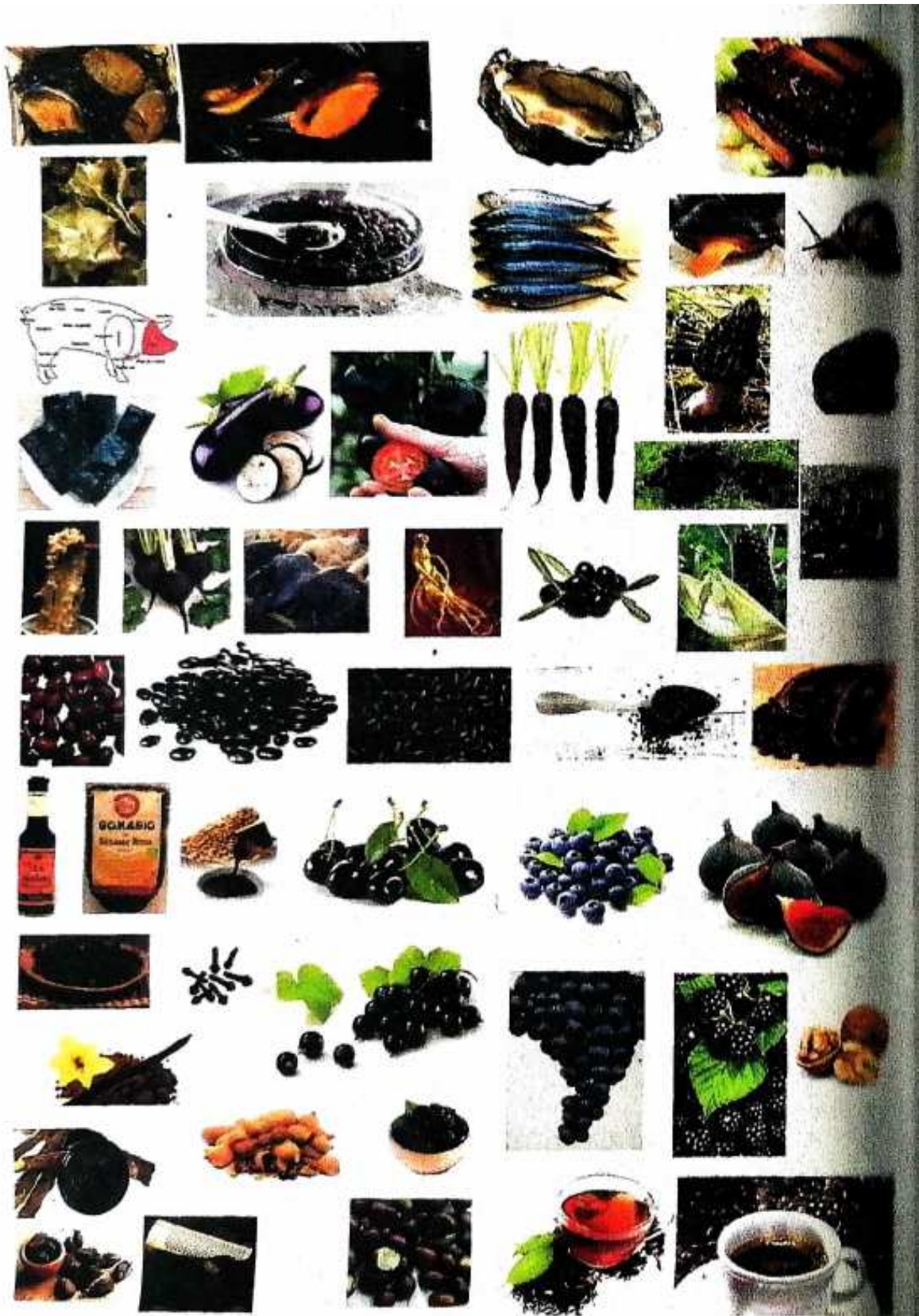


Diététique Chinoise Hiver



En Hiver, (Eau), et Pour les Honorables Rein et Vessie

Il faut instinctivement privilégier :

- en mode de cuisson : les soupes, bouillons...
- en couleur : **le noir ou bleuté**
- en saveur : **le goût salé** (*ex. noix de St Jacques...*)
- en odeur : **le putride, moisi (iodé, sous-bois)...**



Et ces aliments :

- Les poissons en général (surtout anchois, sardines, encre de calamar /poulpe/seiche, le caviar, le lieu noir...).
- Tous les fruits de mer en général (moules, huîtres...).
- Le porc (surtout noir), le boudin noir, le sanglier, le cerf, le poulet (surtout noir), les rognons d'animaux (veau, agneau, porc, lapin...); les escargots...
- Les aubergines noires, les carottes noires, les champignons (Oreilles de Judas, morilles, trompettes, truffes noires...), les olives noires, le radis noir, les tomates noires (de Crimée).
- L'ail noir, le cacao, la cardamome noire, les clous de girofles, les graines de nigelle, kaki dashi (bouillon huîtres) la moutarde noire, les graines de pavot, la sauce soja (tamari), le nuoc mam, les poivres noirs, la réglisse, la sauce Worcestershire, le sel marin (nigari), le sésame noir, le tamarin, la vanille, la fève Tonka, les noix (cerveau et reins), toutes les algues (nori), le hatchomiso, le natto, le café, le thé noir...
- Les baies d'açaï, les cerises noires, le cassis, les figues noires, le jujube noir, les myrtilles, les mûres, les prunes noires, les pruneaux, le raisin noir...
- L'avoine, les lentilles béluga (noires), l'orge, les haricots (et surtout noir, azuki), le maïs noir, le riz noir, riz violet du Laos, les patates noires (vitelottes), le sarrasin; le Roquefort...
- Le ginseng; le charbon végétal...

Exemples de recettes pour les Honorables Reins :

Le petit salé aux lentilles, le cassoulet; Les noix de Saint-Jacques sautées aux rognons, sauce aux huîtres (cuisine de Canton)...

Poire vapeur au miel et baies de Goji

Voici une nouvelle recette traditionnelle de Diététique Chinoise, qui peut être recommandée en cette période actuelle, surtout si vous continuez, comme moi, à avoir des séquelles de ce virus pas très sympa qui sévit depuis quelques temps, avec toujours une petite toux sèche et chronique, ainsi que beaucoup de fatigue. Cette recette me vient des enseignements et du livre de Josette Chapellet « A la découverte de la Diététique Chinoise » (Editions Trédaniel) : celle-ci préconise une poire par jour cuite 15mn à la vapeur, remplie de miel. En faisant des recherches sur des sites de Diététique Chinoise américains, j'ai trouvé cette version farcie en plus de baies de Goji au sucre candi que je trouve très intéressante pour nourrir le Yin du Poumon et aussi tonifier le Qi du Rein et du Foie et nourrir le Sang, grâce aux baies de Goji.

Attention toutefois à ne pas utiliser cette recette, en début d'attaque de Vent Froid ou de grippe car les baies de Goji sont un tonique, qui pourrait tonifier le « pervers » externe même si elles sont bourrées de vitamine C. Cette recette est plutôt préconisée pour une toux sèche un peu chronique, doublée d'un vide de Sang, de fatigue ou d'anémie.

Si vous voulez retrouver une autre recette très inspirante à base de poire, je vous conseille ma délicieuse Confiture de poires, jasmin, fleur d'oranger qui mérite le qualificatif du jus de poire, excellent aussi pour traiter la toux : la « Boisson de la douce rosée produite par le ciel » car ayant une action à la fois sur le Poumon et le Cœur ! En attendant, cette recette, vous verrez, n'est pas mal non plus !...

Poire vapeur au miel et baies de Goji

Pour 1 personne : 1 grosse poire bio si possible, type Comice, 1 c. à soupe de miel (plutôt de sapin), 2 c. à soupe de baies de Goji (*Gou Qi Zi* en chinois)

Bien laver la poire. Couper le haut de la poire pour en faire un petit chapeau. Evider l'intérieur pour enlever la tige intérieure et les pépins. Y mettre un peu de miel dans le trou, puis les baies de Goji, puis encore un peu de miel. Refermer avec le chapeau. Poser cette poire dans une petite soucoupe, dans un panier vapeur.

Lorsque l'eau bout, compter 15 minutes de cuisson

A manger tiède

En manger une par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Attention à ne pas manger cette poire le soir, car les baies de goji bourrées de vitamine C, sont très tonifiantes et consommées un peu tard, elles peuvent empêcher de dormir.

Article écrit par Pascale Perli « Madreperla » avec pour sources d'inspiration :
« Ces aliments qui nous soignent » de P.Sionneau et J.Chapellet (Ed Guy Trédaniel)
« A la découverte de la Diététique Chinoise » de Josette Chapellet (Editions Trédaniel)



Pourquoi c'est bon pour la santé, selon les principes de la Diététique Chinoise ?

La poire est de nature fraîche, de saveur douce et acide, avec un tropisme Poumon/ Estomac. Elle produit les liquides ; avec 85% d'eau, ce fruit sera très intéressant pour hydrater l'organisme et apaiser la soif. Elle humidifie la sécheresse du Poumon, rafraichit la chaleur, transforme les glaires. Elle traite la toux sèche, l'asthme, la gorge douloureuse, la trachéite, l'aphonie. Elle traite aussi la toux avec mucosités. Riche en eau et en fibres, elle va aussi traiter la constipation.

De plus, la poire protège le Cœur. Le jus de poire appelé aussi « Boisson de la douce rosée produite par le ciel » va pouvoir traiter l'hypertension artérielle, prévenir les maladies cardiaques, hépatite A ou B, voir la cirrhose du foie et aussi les cancers du nez, larynx, pharynx, poumon ou sein.

Elle est riche en vitamine A, B, C et E, mais aussi en acide folique, mais aussi en potassium qui est le minéral le plus important dans ce fruit, ce qui favorisera, grâce aussi à ses tanins, une meilleure élimination de l'acide urique par les urines, et atténuation d'arthrite et rhumatismes.

Des études ont aussi montré que manger une poire par jour pouvait réduire jusqu'à 50% le risque d'hémorragie cérébrale.

Attention toutefois à ne pas manger trop de poires en cas de vide de Yang de Rate, voir du Poumon. Même si elle humidifie celui-ci, étant de nature fraîche, attention à ne pas en abuser si le Poumon est faible !

La baie de Goji (appelée aussi baie de lycium, lyciet de Barbarie, *Gou Qi Zi* en chinois) est de nature neutre, de saveur douce et a pour tropisme Foie/ Rein. Elle est aussi appelée « baie miraculeuse » et « fruit de la longévité ». Elle est considérée comme un tonique doux, à la fois du Qi et du Sang (comme toutes les baies rouges). Elle tonifie le Qi et le Yin du Rein et du Foie, enrichit le Jing des reins, ce qui va permettre de traiter la faiblesse des lombes et genoux, les douleurs chronique, le vieillissement précoce, l'infertilité masculine, la fatigue chronique et les troubles respiratoires.

En nourrissant le Sang du Foie, elle traite les vertiges, les crampes et surtout les troubles de la vision, l'héméralopie et permet de protéger la macula contre les radicaux libres et le vieillissement.

Bourrée de vitamine C et d'antioxydants, elle renferme des polysaccharides qui permettent la production de globules blancs et de renforcer le système immunitaire. Attention ! Bien penser à les réhydrater dans un thé ou boisson chaude, pour pouvoir bénéficier de tous ses bienfaits thérapeutiques !

Le miel est de nature neutre, de saveur douce, de tropisme Rate/ Poumon/ Gros Intestin. Il tonifie le centre et le Qi. Il calme l'Esprit et les tensions musculaires. Il humidifie le Poumon, pour traiter la toux sèche, et le Gros Intestin, pour traiter la constipation chronique. Il peut aussi calmer les douleurs causées par un ulcère et spasmes d'Estomac. Il favorise aussi le sommeil. Il est plus intéressant que le sucre, à cause de ses minéraux et a aussi plus de pouvoirs thérapeutiques : c'est un puissant bactéricide naturel, mais il est aussi reconnu depuis des siècles, dans plusieurs traditions, en application pour traiter les blessures et brûlures.