

Préface

Cet ouvrage est le compagnon inséparable de « *La Diététique Chinoise – Les Quatre Saisons* ». Tandis que ce dernier traite de façon complète et approfondie des bases théoriques et pratiques de la diététique traditionnelle de la Chine, de l'art d'adapter l'alimentation aux saisons en vue d'optimiser le maintien de la santé, offre une étude très complète de la matière alimentaire en Europe, décrit minutieusement les techniques de coupe et de cuisson, propres à la médecine chinoise et met en lumière l'utilisation diététique des différentes sortes de thé et de bouillie ... le présent livre guide le lecteur dans la préparation de près de deux cent-cinquante recettes de petits et de grands plats de santé, toujours simples, toujours délicieux. Il est un authentique manuel de la gastronomie familiale chinoise.

Ce livre de recettes de la cuisine de santé chinoise est divisé en trois parties : les recettes de la diététique des quatre saisons (un chapitre par saison), les recettes des thés de santé, les recettes diététiques de quelques maladies courantes.

L'auteur ne s'est pas contenté de traduire fidèlement quelques recettes toutes faites, empruntées aux centaines d'ouvrages chinois consacrés à la matière. Elle y a intégré deux apports importants : le premier est qu'il s'agit de recettes que l'auteur a adapté aux réalités occidentales : tous les produits alimentaires de la Chine ne sont pas présents sur nos marchés ; or en parcourant et en utilisant cet ouvrage, le lecteur constatera qu'il pourra trouver facilement tous les produits qui y sont présentés ; le second apport est qu'elle a préparé la plus grande partie des recettes elle-même, à la grande joie de sa famille et ... de ses étudiants. Les techniques de préparation décrits dans cet ouvrage ont donc été éprouvés dans la pratique et quand nécessaire, adaptées.

Le lecteur pourra utiliser cet ouvrage tel quel, mais il n'en retirera que tous les bienfaits, s'il base son travail de cuisinier de santé sur la connaissance fondamentale que lui apporte l'ouvrage fondamental : « *La Diététique Chinoise – les Quatre Saisons* ».

Cet ouvrage est le second, mais non pas le dernier d'une série complète consacrée à la diététique chinoise. Il sera suivi de publications de diététique spécialisée, consacrées aux approches nutritives particulières des différentes périodes de la vie : l'enfance, la grossesse, le troisième âge (...), des différentes activités comme la pratique sportive, des différents choix de vie, comme l'alimentation végétarienne, des différentes satisfactions de la vie, comme la beauté et le maintien de la ligne, des différentes nécessités de santé particulières : la prévention des maladies, la convalescence et finalement le traitement diététique des maladies.

Donnons quelques conseils pratiques :

Comment choisir les aliments présentés dans ce livre ?

Nous conseillons des aliments de première qualité et de première fraîcheur. La diététique chinoise ne considère pas les aliments à travers la lunette quantitative du scientifique occidental qui compte les calories, les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines, etc. Sa démarche est surtout qualitative et s'intéresse à la qualité énergétique qu'apporte l'aliment à l'homme. L'aliment le plus énergétique, l'aliment le plus vivant, le plus pur et donc le plus sain, est sans doute l'aliment le plus naturel : le produit de culture biologique et de fabrication artisanale est donc fortement recommandé.

Où trouver les aliments présentés dans ce livre ?

La plupart des aliments sont très communs. Suivant le type de produit, certaines régions auront plus de facilités que d'autres : ainsi le poisson d'eau douce frais se trouvera près des grands lacs et des grandes rivières encore propres, le poisson de mer le meilleur se trouvera près des côtes, certaines régions sont mieux pourvues en produits biologiques que d'autres, etc. Il faudra faire preuve de créativité. Mais qu'en est-il des produits typiquement chinois ou orientaux. Il y a les magasins d'alimentation chinois dans les métropoles. Certains produits se trouvent dans les magasins japonais ou les magasins diététiques, surtout quand ils sont spécialisés en macrobiotique. Les herbes médicinales chinoises sont disponibles dans certains grands magasins chinois, mais surtout auprès de sociétés spécialisés. En fin d'ouvrage nous citons quelques sources qui donnent toutes garanties de pureté et de qualité en la matière.

Y a-t-il des règles spéciales pour préparer les recettes de ce livre ?

La règle principale s'appelle : « *le soin extrême* ». Le lecteur doit se rendre compte que quand il cuisine, il a littéralement sa vie en mains. Ce qu'il en sortira signifiera plus de santé ou plus de maladie. Nous sommes ici aux antipodes du « *fast-food* ». Dans la cuisine, nous ne travaillons pas des matières inertes, mais de l'énergie vivante, qu'il s'agit de transformer en petits mets délicieux qui doivent non seulement flatter l'œil, le nez et le palais, mais aussi et surtout contribuer à la santé de ceux que nous aimons. La responsabilité du cuisinier est infinie ! Il ne faut pas croire qu'il suffit de suivre ces recettes n'importe comment. En prenant des produits de basse qualité ou peu frais ou frelatés, en les cuisinant avec nonchalance, il est possible de transmuter une recette de santé en un plat toxique. Pour bien cuisiner, il faut étudier, il faut travailler et il faut surtout aimer, aimer la vie, aimer sa famille, s'aimer soi-même et, pourquoi pas, avoir un brin de fierté et d'orgueil en la matière.

Cette cuisine de santé est-elle coûteuse ?

Les recettes présentés dans cet ouvrage ne sont pas le propre des grands restaurants spécialisés qui aiment à accommoder des produits rares et chers. Elles appartiennent à la tradition populaire et familiale de la Chine. Dire cela n'est pas les déconsidérer, car elles sont utilisées aussi bien dans les restaurants diététiques des hôpitaux de la médecine chinoise de la Chine et enseignés dans les universités et écoles spécialisées. Cela est aussi une garantie de leur valeur scientifique. Mais la cuisine chinoise, toute bonne qu'elle est, est une cuisine peu coûteuse et cette règle s'applique à toutes les recettes reprises dans cet ouvrage.

Que le lecteur ne croie pas qu'avec cet ouvrage le tour de la cuisine diététique chinoise quotidienne est fait. Ce n'est qu'un avant-goût en nous espérons publier à l'avenir encore d'importants compléments de recettes bienfaites et délicieuses de la Chine pour le plaisir et la santé du plus grand nombre.

Nous terminons cette préface en remerciant toutes les personnes qui nous ont aidé et encouragé dans ce travail et non le moins nos collaborateurs et étudiants au sein de Guang Ming ISMC – Institut Supérieur de Médecine Chinoise (Suisse).

Table des matières

Les recettes des quatre saisons, 9

Recettes de la diététique du printemps, 9

Recettes de la diététique de l'été, 25

Recettes de la diététique de l'automne, 58

Recettes de la diététique de l'hiver, 82

Recettes de thé diététique, 94

Les sept thés aux adjuvants classiques, 94

Les deux thés aux fruits et légumes, 96

Les deux thés de couleur, 97

Les trois thés aux graines, 98

Les vingt-deux thés thérapeutiques, 99

Les soins diététiques des maladies courantes, 107

Le rhume, 107

La toux, 115

L'asthme et la dyspnée, 126

Le vomissement, 134

La douleur de l'estomac, 142

La douleur de l'abdomen, 147

La diarrhée, xiexie, 152

La constipation, 161

La douleur de la tête, 167

L'insomnie, 175

Table des recettes, 184

Le programme de publication de Guang Ming, 190

Adresses utiles, 192

Table des matières, 193

Recettes de la diététique du printemps, 春季食养菜谱

Les plats froids, liang cai, 凉菜

Coquilles Saint-Jacques à la moutarde, jiemo shanbei, 芥末扇贝

Ingrédients

coquilles Saint-Jacques 200 g, moutarde 100 g ;
huile de sésame 10 g, sauce de soja 25 g, sel 2 g, vinaigre 50 g, sucre 10 g, tranches de
gingembre frais et tronçons d'oignon de printemps 10 g de chaque.

Préparation

coupez les coquilles en tranches de 0,5 cm d'épaisseur ; dans une casserole, portez de l'eau
à ébullition et faites-y cuire le gingembre et l'oignon de printemps pendant dix minutes
et enlevez le gingembre et l'oignon ;
faites cuire les coquilles dans cette même eau jusqu'à ce qu'elles soient juste cuites,
égouttez-les et posez-les dans un bol ;
dans un autre bol, mélangez la moutarde, 75 ml d'eau tiède et le sucre, couvrez
immédiatement le bol et laissez agir la sauce pendant une demie heure ;
versez la sauce à la moutarde sur les coquilles, ajoutez-y la sauce de soja et l'huile de sésame
et mélangez le tout harmonieusement.

Valeur diététique

La coquille Saint-Jacques est neutre et salée, entre dans le foie et le rein, tonifie le foie et le
rein, favorise les ligaments et la moelle, active le sang et régularise le centre (la rate et
l'estomac) ; la moutarde est chaude et piquante, réchauffe l'estomac et disperse le froid. Ce
mélange active la circulation du qi et du sang, favorise le foie et le rein et renforce les
ligaments.

Commentaire

Pour réussir la sauce, il vaut mieux choisir la moutarde japonaise comme pour
l'accompagnement des sushi. La cuisson des coquilles doit être la plus courte possible (juste
cuites). C'est un excellent plat qui favorise la circulation du qi et du sang, renforce le foie

et les ligaments et qui convient particulièrement pour un printemps frais. Mais il est déconseillé de le consommer en cas de chaleur de l'estomac. On peut aussi remplacer la moutarde par le jus de gingembre frais et on obtient ainsi un plat ayant plus ou moins le même effet, mais qui est moins réchauffant et plus activant.

Crevettes piquantes aromatisées à l'oignon de printemps, cong la daxia, 葱辣大虾

Ingrédients

grandes crevettes décortiquées 200 g, oignon de printemps 75 g, miso piquant (peut être troucé chez Migros dans le rayon des produits asiatiques) 25 g; sauce de soja 15 g, vin de cuisine 15 g, sel 2 g, poivre 1 g, maïzéna sec 15 g, bouillon de légume ou de poisson 100 ml, huile végétale.

Préparation

coupez les oignons en tronçons d'environ 3 cm de long ; coupez les crevettes en deux dans le sens de la longueur et faites-les mariner dans le vin, le sel et le poivre pendant une demie heure; enrobez les crevettes d'une couche de maïzéna sec ; faites chauffer l'huile végétale dans un wok et faites frire les crevettes jusqu'à ce que leurs deux faces soient jaune doré ; dans un autre wok, faites chauffer un peu d'huile, faites-y revenir les tronçons d'oignon et le miso piquant, ajoutez les crevettes, la sauce de soja et le bouillon, laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le jus soit presque absorbé ; servez ce plat froid.

Valeur diététique

Les crevettes sont tièdes et douces, entrent dans le foie et le rein et favorisent le foie et le rein ; l'oignon de printemps fait monter, active et disperse ; le miso piquant réchauffe et favorise la circulation du qi et du sang. Ce mélange a un qi montant et activant et favorise le foie et les ligaments.

Commentaire

Il vaut mieux choisir les crevettes d'eau douce qui ont un qi plus harmonieux et qui sont plus digestibles.

.....

Recettes de la diététique de l'été, 夏季食养菜谱

(...)

Bouillies de céréales, zhou, 粥

Bouillie au jus de canne à sucre, ganzhe zhou, 甘蔗粥

Ingrédients

un tronçon de canne à sucre pour obtenir 100 à 150 ml de jus, riz 50 g

Préparation

pelez le tronçon de canne à sucre, coupez-le en petits morceaux et pressez-les pour obtenir 100 à 150 ml de jus ;
faites une bouillie de riz, ajoutez le jus de canne à sucre quand le riz est cuit, continuez la cuisson pendant cinq minutes et laissez refroidir ; consommez la bouillie tiède ou froide.

Valeur diététique

Le jus de canne à sucre est doux, frais (vers froid), clarifie la chaleur, produit les liquides organiques et humidifie la sécheresse ; la bouillie de riz nourrit et harmonise le centre. Cette combinaison clarifie la chaleur sans être agressivement froide et peut en même temps nourrir le centre. Elle convient parfaitement pour le soin diététique de l'été, notamment chez les personnes dont la rate et l'estomac ne sont pas très forts pour supporter beaucoup de boissons froides, de crudité et de fruits.

Commentaire

Le jus de canne à sucre est un excellent produit pour clarifier la chaleur, produire les liquides organiques et arrêter la soif. En été, il est couramment consommé comme boisson, dans la soupe et dans la bouillie. Dans la diététique thérapeutique, le jus de canne à sucre est souvent utilisé pour traiter les maladies fébriles avec la fièvre, la soif, la constipation, etc. D'ailleurs, le mélange de jus de canne à sucre et de quelques gouttes de jus de gingembre frais est excellent pour traiter le vomissement par la chaleur.

Bouillie de riz aux feuilles de thé, chen ming zhou, 陈茗粥

Ingrédients

feuilles de thé 10 g, riz 50 g

Préparation

emballez les feuilles de thé dans un sachet en tissu ;
faites une bouillie de riz avec le sachet dedans, enlevez le sachet quand le riz est cuit et consommez la bouillie tiède.

Valeur diététique

Les feuilles de thé arrêtent la soif, réveillent le shen (l'esprit) et éliminent la fatigue. Cette bouillie est couramment préparée en été et convient particulièrement pour les personnes qui souffrent de la chaleur, avec une grande fatigue et une perte de l'appétit.

.....

Recettes de la diététique de l'automne, 秋季食养菜谱

(...)

Boissons et soupes, yinliao, tang, 饮料, 汤

Eau de vie aux figes, wuhuaguo jiu, 无花果酒

Ingrédients

figue 250 g, alcool de riz 1l.

Préparation

trempez les figes dans la bouteille d'alcool et fermez bien la bouteille ; conservez la bouteille à un endroit frais non exposé au soleil et commencez à consommer un mois plus tard.

Valeur diététique

Les figes sont douces, neutres vers fraîches, entrent dans le poumon, le gros intestin et la rate, fortifient la rate et l'estomac, favorisent la digestion, clarifient le poumon et le gros intestin, éliminent les glaires et ordonnent le qi.

Commentaire

L'eau de vie aux figes est une recette diététique importante pour l'automne, notamment en cas de perte de voix, glaires abondantes, oppression de la poitrine et aussi pour les personnes qui souffrent de constipation habituelle. Allongée d'eau (une part d'alcool et une part d'eau), c'est un excellent apéritif ; pour traiter la constipation habituelle, il faut prendre 10 ml par prise, deux fois par jour après le repas.

Eau de vie aux poires, xueli jiu, 雪梨酒

Ingrédients

poire 250 g, alcool de riz 1 l.

Préparation

prenez des poires qui ne sont pas trop mûres, coupez-les en tranches et immergez-les dans l'alcool : fermez bien la bouteille ; conservez la bouteille à un endroit frais non exposé au soleil et commencez à consommer un mois plus tard.

Valeur diététique

La poire est le fruit de l'automne. Elle est douce et fraîche, produit les liquides organiques, humidifie le poumon et transforme les glaires. Ce mélange (en petite quantité et régulièrement) convient pour le soin diététique de l'automne pour les personnes qui ont tendance à avoir la soif, la toux sèche et la constipation.

Commentaire

Dans la diététique thérapeutique, c'est une recette célèbre pour traiter la constipation par la lésion des liquides organiques.

Boisson aux amandes d'abricot et au chrysanthème, xing ju vin, 杏菊饮

Ingrédients

- ❑ Amandes douces d'abricot¹ 6 g, chrysanthème 10 g, miel 10 g (facultatif)

Préparation

- ❑ enlevez la pelure des amandes ; nettoyez les chrysanthèmes ;
- ❑ faites cuire les amandes et les chrysanthèmes dans environ 300 ml d'eau à feu vif et amenez à ébullition ;
- ❑ continuez à cuire à feu doux pendant 20 minutes, filtrez (ajoutez le miel à ce moment) et buvez régulièrement (tiède).

Valeur diététique

Les chrysanthèmes sont doux, légèrement amers et légèrement froids, ils clarifient la

¹ Il faut distinguer deux types d'amandes d'abricot. L'une s'appelle Tianxingren, amande douce d'abricot. C'est celle qu'on utilise en diététique. L'autre s'appelle Kuxingren, amande amère d'abricot. Sa saveur est différente et elle est toxique. On lui donne la préférence en phytothérapie, quand on recherche un effet thérapeutique plus prononcé. Les amandes qu'on trouve couramment dans le commerce alimentaire sont du type doux.

chaleur et éclaircissent les yeux. Les amandes douces d'abricot sont douces et neutres, elles arrêtent la toux, calment l'asthme, humidifient l'intestin et dégagent les selles. C'est une bonne recette pour le début de l'automne qui prévient et traite le rhume et la constipation de l'automne.

Soupe au nori et au navet, zicai luobo tang, 紫菜萝卜汤

Ingrédients

Nori - Porphyra tenera (nori) kjellm 50 g, navet 250 g ;
Sel 3 g, oignon de printemps finement coupé 5 g, poudre de poivre 1 g, huile de sésame.

Préparation

trempez le nori dans l'eau tiède pendant cinq minutes ; coupez le navet en tranches de 0,5 cm d'épaisseur ;
dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile de sésame, faites-y revenir les oignons de printemps et le navet, ajoutez de l'eau, le sel et la poudre de poivre, portez à ébullition, continuez la cuisson à feu doux pendant cinq minutes, ajoutez le nori vers la fin de la cuisson et éteignez le feu dès la reprise de l'ébullition.

Valeur diététique

Le nori est froid, doux et salé, entre dans le poumon, transforme les glaires et clarifie la chaleur du poumon ; le navet est un légume saisonnier de l'automne qui transforme les glaires. Cette combinaison clarifie et favorise le poumon.

Commentaire

Pour la saveur, on peut aussi ajouter un peu de petites crevettes séchées. Le mariage de la crevette séchée et du nori donne une excellente saveur.

.....

Recettes de la diététique de l'hiver, 冬季食养菜谱

(...)

Plats chauds, re cai, 热菜

Perles au riz gluant, nuomi zhenzhu wanzi, 糯米珍珠丸子

Ingrédients

porc haché 250 g, riz gluant 250 g ;
deux oeufs, un peu de sel, de sauce de soja, de vin de cuisine, d'oignon de printemps finement coupé, de gingembre finement coupé, d'huile de sésame et de poivre

Préparation

trempez le riz gluant dans l'eau tiède avec un couvercle sur le récipient, trois heures avant leur préparation, puis égouttez les grains de riz gonflés et rangez-les bien à plat sur une grande assiette ;
mettez la viande hachée dans un grand bol, ajoutez le reste des ingrédients et mélangez harmonieusement ;
formez des petites boulettes (à peu près 2 cm de diamètre) et roulez-les dans le riz gluant jusqu'à ce que toute la surface de la boulette soit pourvue d'une couche de grains de riz ;
faites cuire les boulettes ainsi préparées pendant vingt minutes à la vapeur.

Valeur diététique

Le riz gluant est tiède et doux, entre dans les méridiens de la rate, de l'estomac et du poumon, tonifie le centre, favorise le qi et réchauffe l'estomac ; la viande de porc est neutre, douce et salée, entre dans les méridiens de la rate, de l'estomac et du rein, fortifie la rate et nourrit le rein. Les "perles" préparées de cette façon renforcent à la fois le foyer moyen et le foyer inférieur.

Commentaire

Ce plat est nourrissant sans être gras et stagnant. Il a à la fois un bel aspect comme des perles et un goût délieux. Dans plusieurs provinces du sud de la Chine, il fait partie des plats principaux de la table au réveillon de la Fête du Printemps (le Nouvel An Chinois).

Poitrine de porc aux graines de riz concassées, mifen rou, 米粉肉

Ingrédients

poitrine de porc sans os mais avec couenne 600 g, riz blanc 100 g ou riz blanc 75 g et riz noir 25 g ;
cinq épices (de préférence en herbes séchées) 20 g, vin de cuisine 20 g, miso doux 20 g, sauce de soja 30 g, oignon de printemps finement coupé 2 g, gingembre finement coupé 2 g, huile de sésame 3 g

Préparation

coupez la poitrine de porc en tranches régulières de 0,7 cm d'épaisseur ; faites griller les graines de riz (si on utilise le riz noir, il faut le tremper dans l'eau tiède une demi heure à l'avance) dans un wok avec les cinq épices, tournez continuellement jusqu'à ce que les graines de riz deviennent jaune doré sans être brûlées, laissez-les refroidir et concassez-les.

Dans un grand récipient mélangez tous les ingrédients pour que chaque tranche de viande soit enveloppée des sauces et des graines de riz concassées ;

Posez soigneusement les tranches de viande dans un grand bol, la peau vers le bas, faites-les cuire à la vapeur pendant environ quarante minutes (à partir de ébullition) ;

Enlevez le bol de la vapeur, couvrez-le d'une grande assiette et renversez-le pour que les tranches de viande soient posées joliment sur l'assiette, la peau vers le haut.

Valeur diététique

La viande de porc est neutre, douce et salée, entre dans les méridiens de la rate, de l'estomac et du rein, fortifie la rate et nourrit le rein ; le riz est neutre et doux, entre dans les méridiens de la rate et de l'estomac, fortifie la rate, favorise le qi et harmonise l'estomac ; le riz noir est tiède et doux, entre dans les méridiens de la rate, de l'estomac et du rein, tonifie le rein, fortifie la rate, réchauffe l'estomac et active le sang. Quand les grains de riz sont grillés à sec, leur aspect humidifiant est modéré et ils deviennent légèrement réchauffants. Les cinq épices sont aromatiques et réveillent la rate. Cette combinaison a un qi neutre vers tiède et une saveur douce et salée, est très nourrissant sans être grasse et stagnante, nourrit la rate, l'estomac et le rein.

Commentaire

Le riz noir est tiède, tonifie le rein, fortifie la rate et réchauffe l'estomac. C'est un riz qu'on consomme très couramment en hiver. Mais il est très nourrissant et a un côté humidifiant, de sorte qu'on le consomme rarement seul et qu'on le mélange souvent avec le riz normal, en général trois parts de riz normal et une part de riz noir, pour obtenir ainsi après la cuisson un riz pourpre. Le riz grillé à sec est un régime qu'on propose aux personnes ayant beaucoup d'humidité et pour l'amaigrissement.

Les vingt-deux thés thérapeutiques

Les thés ci-dessous s'adressent spécifiquement à des maladies précises et exercent un réel effet bienfaisant sur la condition pathologique. Nous avons retenu des conditions telles que le diabète, les maladies cardiaques, l'insomnie, le rhume, la toux, l'asthme, la diarrhée, l'œdème, la céphalée, le vertige, l'hypertension, les maladies de la gorge, l'obésité, la diminution de la vision et la transpiration anormale.

Le traitement au thé du diabète

Thé au gingembre et au sel, jiang yan cha, 姜盐茶

Ingrédients : gingembre frais 2 tranches, sel 4,5 g, thé vert 6 g

Préparation : versez de l'eau bouillante sur le thé, laissez infuser quelques minutes.

Méthode de prise : buvez comme boisson quotidienne.

Fonctions : clarifier la chaleur, humidifier la sécheresse

Indications : soif en buvant en très grande quantité, agitation, miction en grande quantité

Thé à l'igname, shanyao cha, 山药茶

Ingrédients : igname – Shanyao, Rhizoma Dioscoreae 10 g, une petite quantité de thé vert

Préparation : faites cuire l'igname et le thé dans l'eau à feu doux jusqu'à ce que l'igname soit bien cuite. (*)

Fonctions : tonifier le qi, nourrir le yin, arrêter la soif

Indications : diabète

(*) en cas d'igname fraîche, on peut la manger ; en cas d'igname séchée, il faut l'enlever du thé.

Carassin au thé, jiyu cha, 鲫鱼茶

Ingrédients : un carassin, thé vert

Préparation : nettoyez le carassin, enlevez les organes interne, mais veillez à ne pas enlever les écailles, remplissez le ventre du poisson des feuilles de thé et faites cuire le carassin à la vapeur pendant 10 minutes, sans aucun ajout de condiment.

Méthode de prise : mangez le poisson.

Fonctions : fortifier la rate, éliminer l'humidité, clarifier la chaleur, régulariser la miction

Indications : diabète avec soif importante en buvant en très grande quantité

Le traitement au thé des maladies coronariennes cardiaques

Thé à la cenelle et à la queue de lion, shanzha yimu cha, 山楂益母茶

Ingrédients : Scenelle – Shanzha, Fructus Crataegi 6 g, queue de lion – Yimucao, Herba Leonuri 9 g, thé 3 g

Préparation : versez de l'eau bouillante sur ce mélange et laissez infuser 10 minutes.

Fonctions : clarifier la chaleur, transformer les glaires, activer le sang, diminuer le taux de cholestérol, dégager les vaisseaux sanguins

Indications : maladie coronaire cardiaque, hypertension

Thé aux bananes, xiangjiao cha, 香蕉茶

Ingrédients : banane 50 g, thé 3 g, une petite quantité de miel

Préparation : versez de l'eau bouillante sur le thé et laissez infuser quelques minutes ; puez la banane et ajoutez-la avec le miel à l'infusion du thé.

Fonctions : abaisser la tension sanguine, humidifier la sécheresse, humidifier l'intestin

Indications : maladie coronaire cardiaque, hypertension, artériosclérose

(...)

.....

L'asthme et la dyspnée, xiao chuan 哮喘

Introduction

L'asthme chuan et la dyspnée xiao ont tous deux un symptôme caractéristique commun – la respiration haletante. La dyspnée chuan est caractérisée par la respiration haletante et difficile avec l'image de "*bouchée ouverte et épaules élevées*" et apparaît principalement dans les maladies du poumon et du cœur aiguës ou chroniques ; l'asthme xiao est certainement accompagnée de la dyspnée chuan et est caractérisée par les râles de glaires dans la gorge en même temps que la respiration difficile et haletante – c'est une maladie causée par la rétention des glaires récalcitrantes avec des attaques répétitives.

Dans le mécanisme de l'asthme xiao, il y a d'abord un terrain de rétention de glaires récalcitrantes dans l'interne. Les attaques sont provoquées par l'atteinte des pervers externes au corps, notamment le vent, le froid et l'humidité pervers, l'alimentation dérégulée, notamment une consommation trop abondante d'aliments gras, sucrés, crus ou froids, la colère, le surmenage physique, etc. Tous ces facteurs peuvent agir sur les glaires cachées dans le poumon. Quand les glaires sont agitées, elles montent et le mécanisme du qi est bloqué, ce que cause l'attaque de l'asthme. Dans la pratique, la dyspnée peut être différenciée en deux syndromes : le froid et la chaleur.

La dyspnée chuan peut être causée par beaucoup de facteurs différents, y compris l'attaque des pervers externes et les lésions internes. La dyspnée avec la présence de pervers comme le vent froid, les glaires troubles, etc, appartient au syndrome de plénitude ; la dyspnée sans

pervers appartient au syndrome de vide qui peut être divisé principalement en deux syndromes : le vide du rein et le vide du poumon.

Principes diététiques

L'asthme et la dyspnée sont deux maladies par le blocage ou la dysfonction du système respiratoire. Elles peuvent être causées par le froid et la chaleur, le vide ou la plénitude. Dans le traitement et le soin diététique, il faut d'abord différencier attentivement les syndromes et agir suivant le cas.

Quand le vent froid attaque le corps et n'est pas éliminé à temps quand il est à la surface, il va attaquer le poumon et rassembler les liquides, de sorte que les glaires sont produites ; ou quand il y a déjà des glaires qui se cachent dans le poumon, une attaque du vent froid externe au poumon peut faire agiter les glaires. Ce sont les deux circonstances de l'attaque de la dyspnée chuan par le froid. Le principe diététique est de réchauffer le poumon, disperser le froid, ouvrir la voie d'expectoration des glaires, favoriser les orifices et libérer la voie de la respiration.

Suite à la consommation abondante d'aliments gras, sucrés, crus ou froids, les glaires sont produites dans l'interne, s'accumulent et montent pour attaquer le poumon ; ou quand le yang du corps est constitutionnellement prospère ou le yin est lésé suite à une maladie grave ou chronique, les glaires chaudes sont produites dans l'interne et se cachent dans le poumon ; ou quand les glaires froides se congestionnent longtemps dans l'interne, elles se transforment en glaires chaleur qui collent et se cachent dans le poumon. Quand l'occasion se présente, les glaires chaudes s'agitent et causent ainsi la dyspnée xiao par la chaleur. Dans ce cas, le principe diététique est de ventiler le poumon, clarifier la chaleur, transformer les glaires et faire descendre le qi. Il faut surtout faire attention de ne pas consommer trop d'aliments gras, sucrés et lourds et régler l'alimentation quotidienne pour qu'elle soit légère et digestible. Même hors de l'attaque, il est conseillé de manger régulièrement des aliments qui transforment les glaires.

Quand le vent froid attaque le corps et bloque la surface et le poumon, le qi du poumon s'encombre et se bloque, de sorte que le poumon perd ses fonctions de descente et de ventilation ; ou quand on consomme trop d'aliments crus et froids, la rate est blessée et perd sa fonction de transport, de sorte que l'humidité s'accumule et forme les glaires et que les glaires bloquent le qi du poumon. Dans ces deux circonstances, le mécanisme du qi du poumon est dérégulé, ce qui cause l'asthme xiao par la plénitude. Dans ce cas, les principes diététiques sont : disperser le froid, ventiler le poumon et calmer l'asthme en cas d'attaque externe et éliminer les glaires, ventiler le poumon et calmer l'asthme en cas de la production de glaires dans l'interne due à la dysfonction du transport de la rate. Même hors de l'attaque, il faut manger le moins possible d'aliments gras, crus et froids et prendre consciemment des produits légers qui éliminent les glaires.

Suite à une maladie chronique, le poumon est affaibli et le qi et le yin du poumon deviennent insuffisants, de sorte que le qi n'est pas contrôlé comme il faut par le poumon, ce qui cause l'asthme ; ou quand le yin est lésé suite à une maladie chronique ou grave, le yin du poumon

et du rein est insuffisant et la racine n'est pas solide, de sorte que le rein ne peut pas saisir le qi comme il faut, ce qui cause la montée contraire du qi – l'asthme. Ce sont les deux circonstances principales de l'asthme par le vide. Dans ces deux cas, les principes diététiques sont respectivement de favoriser le qi et calmer l'asthme et de tonifier le rein et favoriser la réception du qi. L'accent est mis sur la tonification qui permet de traiter l'origine de la maladie. Dans la pratique, il faut choisir des produits qu'on peut prendre régulièrement pendant une longue période sans effet secondaire.

Que ce soit la dyspnée ou l'asthme, quand elles deviennent chroniques et récalcitrantes, le poumon, la rate et le rein sont certainement affectés. Dans ce cas, un mélange de vide et de plénitude peut apparaître – l'origine vide et les symptômes de plénitude et les circonstances de la maladie deviennent plus compliquées. Les attaques de la dyspnée et de l'asthme arrivent principalement en hiver et les facteurs pathogènes se cachent en été. Dans le soin diététique, il ne faut pas oublier le principe "*traiter les maladies d'hiver en été*", ce qui veut dire qu'il faut soigner et traiter l'origine de la maladie en été en mangeant des produits qui tonifient et favorisent le poumon, la rate et le rein.

Soins diététiques de l'asthme et de la dyspnée suivant la différenciation des syndromes

L'asthme par le froid, leng xiao, 冷哮

Symptômes : respiration difficile et haletante sans pouvoir se coucher à plat, râles de glaires dans la gorge, glaires claires, liquides, blanches, collantes, mousseuses, en grande quantité et faciles à expectorer, oppression de la poitrine et du diaphragme, parfois sensation d'étouffement, éventuellement douleur de la tête, fièvre, crainte du froid et absence de transpiration, enduit blanc et glissant, langue pâle, pouls superficiel et serré

Produits diététiques conseillés : des produits qui ventilent le poumon, dispersent le froid, ouvrent la voie d'expectoration des glaires et calment l'asthme, comme les amandes amères d'abricot, le navet, la feuille de périlla, etc.

Recettes diététiques

Bouillie de riz au lait de soja et à la feuille de périlla, 豆浆紫苏粥

Ingrédients : un bol de lait de soja, feuille de périlla – Zisuye, Folium Perillae 10 g, riz 150 g

Préparation : faites une bouillie de riz avec le lait de soja et la feuille de périlla.

Fonction : libérer la surface, calmer l'asthme

Commentaire : cette combinaison convient pour l'asthme avec la présence des pervers externes à la surface. Dans la recette, le lait de soja est doux et neutre, tonifie le vide,

humidifie la sécheresse, clarifie le poumon et transforme les glaires ; Zisuye – Folium Perillae est piquant, tiède, libère la surface, ordonne le qi et calme l'asthme.

(...)

.....