

L'ALIMENTATION DES 5 ÉLÉMENTS

Influence de l'alimentation sur la santé et la sexualité

L'alimentation est un élément fondamental de la médecine traditionnelle chinoise. 3000 ans avant JC, l'empereur jaune disait « ceux qui ne savent pas manger ne savent pas vivre. » Elle correspond à un bon comportement et à une hygiène de vie favorable à la santé et ainsi à la longévité. Tout d'abord, le choix des aliments n'est pas anodin, notamment en ce qui concerne leur qualité et leur vitalité. Il faut au maximum privilégier les produits de saisons et de production locale et éviter tous produits de production industrielle. Il est inutile de préciser, tant il est évident, que les animaux élevés en batterie, les cultures hors-sol, plats surgelés, engrais chimiques et pesticides divers et variés, nuisent à notre santé et au bien de notre planète. Selon les principes de la médecine chinoise, les aliments se classent selon plusieurs catégories. Tout d'abord selon leur nature, c'est-à-dire s'ils sont Yin ou Yang, de nature froide, chaude ou neutre. Et chaque nature possède des vertus médicinales et thérapeutiques.

Les aliments de nature froide (Yin) :

Ils refroidissent le corps et ralentissent les fonctions organiques. Il convient de les consommer par temps chaud, ou par signe de chaleur dans le corps : fièvre, soif excessive, teint rouge, constipation, agitation, irritabilité, éruptions cutanées rouges, états inflammatoires. Il convient dans ces types de cas d'éviter les aliments de nature chaude. Exemples d'aliments de nature froide : tomate, canard, lapin, blanc d'œuf, crabe, kiwi, melon, pamplemousse, pastèque, asperge, aubergine, céleri, champignon de Paris, chou, concombre, épinard, laitue, radis cru...

Les aliments de nature chaude (Yang) :

Ils réchauffent l'organisme, stimulent les fonctions vitales et augmentent le métabolisme. Il convient de les consommer par temps froid, ou signes de froid dans le corps : frilosité, mains et pieds froids, refroidissement dû au climat... Mais ils conviennent également en cas de ralentissements des fonctions du corps, comme la lenteur et la lourdeur digestive, ou même la fatigue. Exemples d'aliments de nature chaude : ail, cèpe, fenouil, oignon, châtaigne, litchi, noix, pêche, crevette, agneau, poulet, jaune d'œuf, café, cannelle, clou de girofle...

Les aliments à caractère neutre quant à eux, sont indifférents lors de maladies à caractère froid ou chaud. Il s'agit par exemple de la carotte, de chou, d'haricot vert, de pomme de terre, de riz, d'ananas, de figue, de prune, de carpe, de pigeon, de porc ou encore de lait de vache.

En quoi consiste une alimentation équilibrée ?

La nourriture et la boisson ont donc un effet thermique sur le corps. Pour une femme, à partir de trente ans, maintenir un corps fort et sain nécessite une nourriture appropriée. Un repas cuisiné au moins deux fois par jour, incluant soupe et légumes, est un idéal. La viande bio peut apporter de la force physique. La nourriture sera la plus variée possible, en accord avec la saison et les goûts de chacun. Beaucoup de femmes souffrent du froid parce qu'elles mangent de la nourriture qui a un effet rafraîchissant sur leur système. En général, ces femmes ont besoin de beaucoup de temps pour que leur énergie sexuelle s'éveille. En été quand il fait chaud dehors, elles peuvent y arriver, mais durant l'hiver et particulièrement si leur partenaire n'a pas assez de feu, il devient très difficile de faire fondre la glace et d'amener l'eau à ébullition.

Les symptômes suivants indiquent du « froid » dans votre corps :

- Forte sensibilité au froid / Pieds et mains froids.
- Sentiment d'aversion envers l'eau froide, les boissons froides, l'idée d'un bain froid.
- Ralentissement général ou inactivité.
- Excès d'émotions ou pessimisme.
- Grande quantité d'urine claire.
- Crampes lors des règles.
- Absence de désir sexuel.
- Teint pâle.

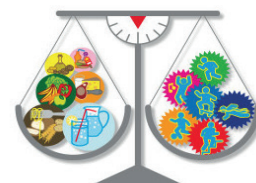
S'il y a trop de froid dans votre corps, faites attention à ne pas passer d'un extrême à l'autre en ne mangeant que de la nourriture chaude. Souvenez-vous : trop de feu évapore l'eau. Les précieux éléments Yin de votre corps, comme le sang, ne feront que s'affaiblir lors de l'assimilation de nourriture chaude. La meilleure chose pour vous sera de sélectionner des aliments des catégories neutres et réchauffantes.

Trop de chaleur dans le corps peut causer les symptômes suivants :

- Agitation intérieure / Nervosité
- Impatience / Insomnie
- Urines sombres
- Fort flux menstruel
- Fortes bouffées de chaleur pour les femmes en ménopause

Une alimentation équilibrée se compose de :

- Protéine : 12 à 15%
- Lipides : 30 à 33%
- Glucides : 50 à 55%
- Eau : 1,5L par jour
- Fibres : 30g par jour



Les aliments se classent également selon leur saveur. Chacune possède un impact sur l'organisme et correspond à un organe sur lequel elle agit de façon plus spécifique. On peut également classer les aliments par l'odeur et par le mode de cuisson : frire tonifie le Cœur, mijoter tonifie la Rate, bouillir tonifie les Poumons, étuver tonifie les Reins et sauter tonifie le Foie.

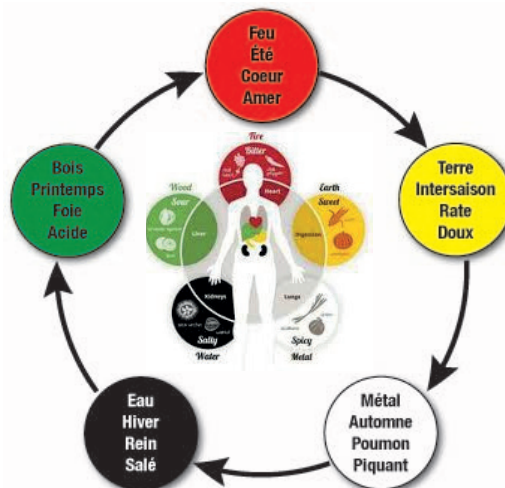










TABLEAU DES EFFETS THERMIQUES

Nourrir les organes à travers les sens

Les aliments «chaud» exercent un effet thermique sur le corps et lui évitent de se refroidir. A l'inverse, un excès d'aliments «chauds» amènent de l'hyperactivité, de la nervosité, de l'irritabilité... De la même manière, les aliments «tièdes» stimulent l'activité et la désagrégation des toxines. Les aliments «neutres» augmentent le chi [énergie vitale] et équilibrent les organes. Les aliments «frais» stimulent la production de sang. Et les aliments «froids» préviennent le réchauffement excessif de l'organisme.

	FROID	RAFRAÎCHISSANT	NEUTRE	RÉCHAUFFANT	CHAUD
BOISSONS 	Thé vert Bièrre Guinness Bièrre Pils Thé noir	Champagne, jus de fruit et de légumes, substituts de café aux céréales, thé d'églantier et à la menthe, lait de soja, vin blanc sec, bièrre blanche	Tisane à la camomille, bièrre malt, tisane de barbe de maïs Tisane de réglisse	Hydromel, tisane au gingembre et au cumin, café, liqueur, vin rouge sec jus de raisin, vin doux	Tisane au fenouil, vin chaud, épices eau de vie, whisky vodka, yogi Tea, thé à la cannelle
LÉGUMES 	Algues, salade verte, endives, cresson, pissenlit, asperges	Choux, aubergine, chou-fleur, brocoli, champignons, cornichons, concombres, radis, choucroute.	Cèleri, tomates, courgettes, avocats, haricots, petits poids, pomme de terre, chou-rave, choux bruxelle, betteraves.	Fenouil, ciboule, poireaux, raifort, carottes, patates douces, oignons.	<p>NOTE :</p> <p>L'EAU CHAUDE Elle n'entraîne aucun effet secondaire et possède des vertues thérapeutiques : on peut l'utiliser pour soigner tous les maux de l'âme, d'estomac, de migraines, de douleurs des règles...</p> <p>L'eau chaude protège du froid et accompagne agréablement une séance de méditation. Il est recommandé d'en boire un demi-litre à deux litres par jour.</p> <p>Consommée juste avant le coucher, elle est particulièrement bénéfique et détend l'organisme.</p>
CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS 		Haricots, adzuki, épeautre, pois, soja jaune, orge.	Levure, millet, blé, maïs pois chiche, lentilles, farine, riz, seigle, soja noir, haricots.	Amarante, sarrasin, sagou, riz doux.	
FRUITS 	Banane, kiwi, rhubarbe, pastèque, orange	Fruits non mur, baies, pomme, poire, mûre, myrtille, framboise, groseille, airelle, coing, citron.	Ananas, dattes, figues, melon, prunes.	Abricots, fraises, mangues, papaye, cerises, raisin.	
PRODUITS LAITIERS 		Lait de vache, yaourt, lait caillé, crème aigre.	Fromage blanc, beurre, oeufs, fromage, crème fraîche.	Fromage fermenté, camembert, chèvre persillé, lait de chèvre.	
NOIX ET GRAINES 	Graines de tournesol	Noix de cajou	Cacahouètes, noisettes, amandes, sésame.	Chataigne, lait de coco, pignons, noix.	
VIANDE ET POISSON 	Canard Caviar Crabe Poulpe	Lapin Porc	Veau Boeuf Carpe	Anguille, bar, truite, crevette, homard, saumon, lagouste, moule, sole, gambas, sardine, thon, caille, poulet, cerf, faisan, sanglier	
ÉPICES 	Huile de première pression à froid Sel Sauce soja	Estragon	Miel, malt, sucre de canne, réglisse	Basilic, aneth, vinaigre, gingembre, cacao, ail, marjolaine, origan, romarin, moutarde, thym, vanille	