

La digestion selon les principes de la médecine chinoise

Par Stéphanie Benoist <http://www.stephaniebenoistbienetre.fr>

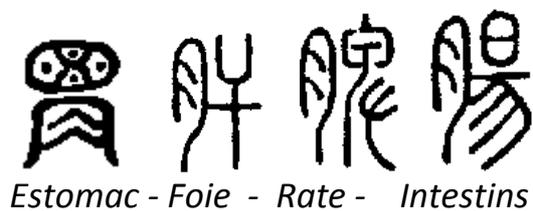
Petite discussion entre amis...

« Non, merci, je ne prendrai pas de Je ne le digère pas bien ! »



Nombreux sont ceux qui ont rencontré un désordre digestif (brûlures d'estomac, ballonnements, constipation, ...), de façon ponctuelle, chronique ou permanente.

Il est extrêmement important d'avoir une bonne digestion. En médecine chinoise, la digestion concerne quatre éléments sur cinq : l'élément Terre avec la Rate, le pancréas et l'Estomac ; l'élément Bois avec le Foie et la Vésicule, l'élément Feu avec le grêle et l'élément Métal avec le Côlon.



L'élément Terre est la base de tous les éléments c'est pourquoi une bonne digestion est à la base d'une bonne santé.

Pour faciliter le travail digestif :

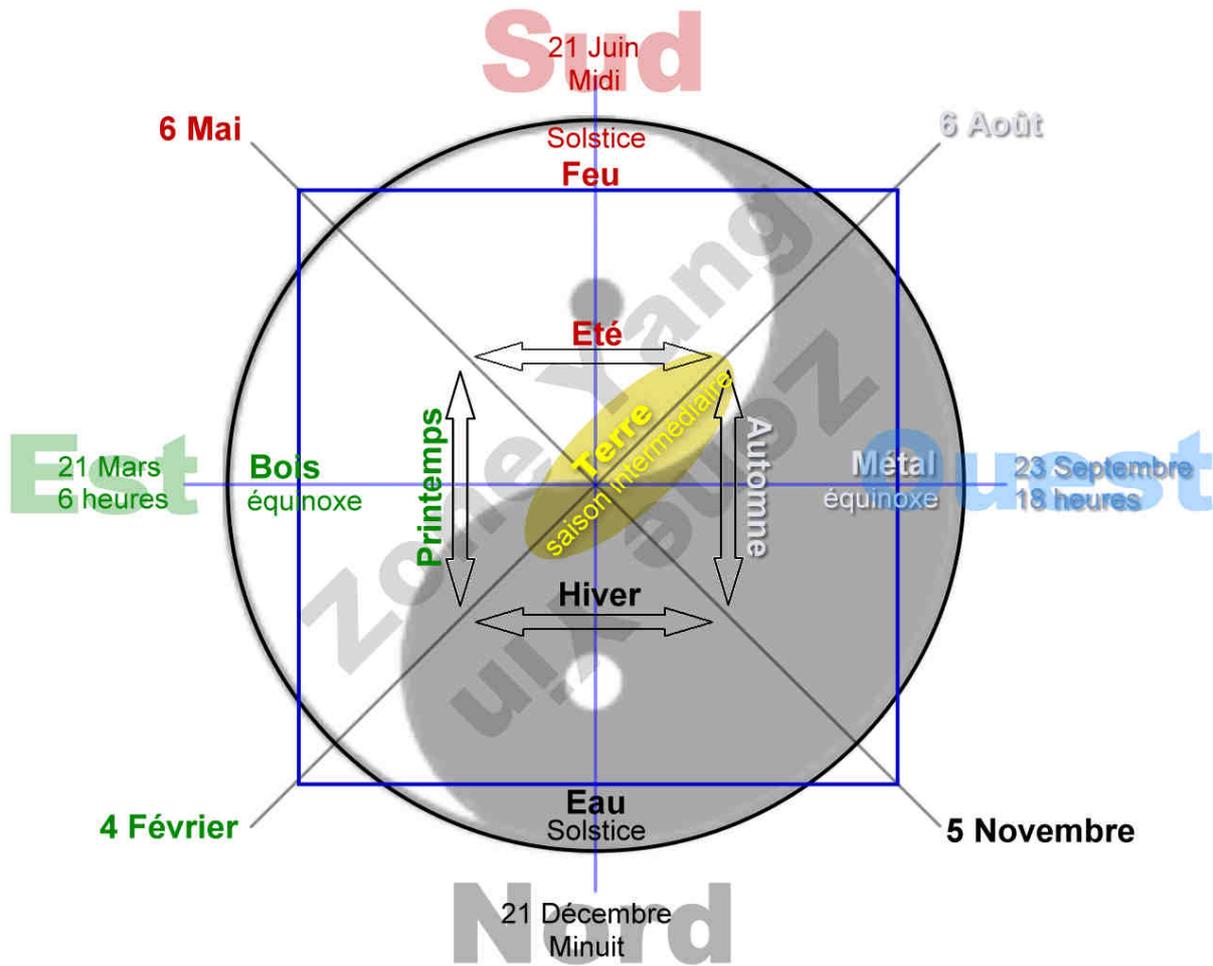
- Manger à sa faim et seulement à sa propre faim, pour éviter toute stagnation d'aliments
- Manger chaud, à la température du corps (37° à 38°C).
- Si nécessaire (càd suivant votre tempérament et si le système rate-pancréas a besoin d'être rétabli et si le foie et les reins ont besoin d'énergie yang), cela implique de supprimer tout ce qui est cru, les fruits...
- Boire selon sa soif et chaud (37° à la fin du repas : la boisson fera « soupe » avec le bol alimentaire imprégné du suc gastrique. Il en sera liquéfié et plus digeste)
- Eviter de boire avant et entre les repas-dilution du suc gastrique- surtout si cette boisson est froide ou même tempérée.
- Effectuer une marche tranquille après un repas lourd.
- Eviter la sieste après les repas : elle met au repos les fonctions physiologiques, dont celle de la digestion.

Une nourriture bien choisie contribue à la préservation d'une bonne digestion et donc d'une bonne santé.

Ce choix se fait en fonction de notre propre constitution et nous sommes de constitution et de terrain tous différents.

Selon l'énergétique chinoise, nous pouvons être de tempérament yin (placide, inactif, nonchalant, introverti) ou yang (actif, nerveux,...) mais aussi hyper yin, hyper yang ou neutre.

Suivant notre tempérament et afin de conserver un équilibre yin-yang, les aliments, eux-mêmes de type yin, yang, hyper yin, hyper yang ou neutre, seront choisis de façon à ne pas exagérer notre tempérament de base.



Ex : une personne de tempérament très yang (très actif et nerveux) qui par habitude consomme beaucoup d’excitants, de viandes grasses, de friture, de sucreries, que des aliments de nature yang, va peu à peu voir son organisme accumuler un excès d’énergie yang et risquera de souffrir à + ou – longue échéance , d’ulcère d’estomac , d’hypertension artérielle, de fièvre et d’états inflammatoires aigus , ou encore de troubles fonctionnels tels que migraines, indigestions, allergies, excès de poids, colères ou insomnies,...

Une personne de tempérament très yin (placide, inactif) qui mange surtout des crudités, des viandes froides, des légumes ou des fruits non appropriés, des laitages, des coquillages ou encore boit des boissons glacées ,que des aliments de nature yin, risque de souffrir de fatigue chronique, d’essoufflement respiratoire, de mucosités, de diarrhées, d’œdème , de manque de désir sexuel, de dépression,...

Certains aliments courants sont destinés simplement à entretenir notre énergie vitale sans laquelle notre corps s’affaiblirait, d’autres sont plus spécifiquement responsables de bon état des fonctions de nos divers organes et viscères tels

que l'estomac, la vésicule, le pancréas, les reins, le cœur, les vaisseaux, les poumons, la thyroïde, les gonades ainsi que notre mental, pour conserver leur bon fonctionnement consommons les aliments de saison.

Correspondance des saisons / organes en énergétique chinoise :

Hiver = Eau = Reins et vessie

Printemps = Bois = Foie et Vésicule

Été = Feu = Cœur et Intestin Grêle

Été indien et inter saisons = Terre = Rate et Estomac

Automne = Métal = Poumon et Côlon

Pour compléter un repas équilibré nous pouvons utiliser les cinq saveurs : l'acide pour le foie, l'amer pour le cœur, le doux pour le système rate-pancréas, le piquant pour le poumon, le salé pour le rein.

Belle digestion à tous !



Bibliographie

La diététique du yin et du yang - Docteur You-Wa Chen - Marabout

Maigrir avec la diététique chinoise - Docteur Robert Allard – Alpen

