

1



Oui, l'eau c'est essentiel... mais sais-tu comment la boire correctement ?

2



Bouger aussi est important mais pas n'importe comment

3



Les crudités

4



Les glaces et les glaçons



Quelques conseils....

À température ambiante ou chaude

Évite de boire juste avant ton repas si tu veux optimiser ta digestion. Privilégie l'eau en dehors des repas ou après.

anaisgirin.fr

La meilleure activité pour le corps est :

La marche

Elle permet de mettre en mouvement l'ensemble du corps tout en douceur et sans choc.

Même si elles apportent du "croquant" dans nos assiettes, leur consommation demande une dépense énergétique supplémentaire, ce qui, à long terme, peut fatiguer le corps.

A éviter en hiver !

Bientôt les bâches ! Je vous conseille de **ne pas les prendre glacées**

En quantité importante, **tout ce qui est glacé** vient éteindre le feu digestif de l'estomac et donc non seulement fatiguer le corps mais aussi l'organe qu'est l'estomac



Le fromage / les produits laitiers

La saison du fromage fondu a commencé ! Il est important de savoir qu'en diététique chinoise les produits laitiers sont de nature "humide".

La rate a horreur de l'humidité de ce fait les produits laitiers sont à fortement réduire pour toutes les personnes dont cet organe est faible.

anaisgirin.fr



Des tenues adaptées

En MTC, les facteurs climatiques externes (vent, froid, chaleur, humidité, sécheresse, canicule) sont une origine possible de nos maux.

Il est donc important en hiver de bien se couvrir (mains, pieds, nuque, tête) de même que le crop top n'est pas conseillé peu importe la saison

anaisgirin.fr



Le café

S'il est réputé pour son effet coup de fouet, en médecine traditionnelle chinoise le café peut :
Épuiser le Yin et le Qi (essence vitale) s'il est consommé en excès,
Agiter le Shen (l'esprit) et provoquer anxiété, agitation, insomnie,
Échauffer le foie, favoriser l'irritabilité/migraines,
Assécher les liquides

Il faut donc ne pas en abuser. Idéalement 1 café/jour et le matin.
Remplacer les autres par la chicorée, excellente pour le microbiote !

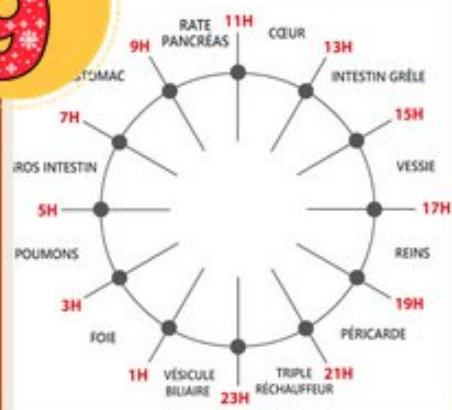


A quelle heure se coucher ?

Avant 23h !

De 23h à 1h le flux énergétique parcourt le méridien de la vésicule biliaire. Cet organe gère l'élimination des toxines issues du métabolisme. Il est essentiel de dormir pendant cette période pour soutenir la santé globale.

9



Les réveils nocturnes

Il est conseillé d'observer l'heure de vos réveils durant la nuit.

Il n'est pas rare qu'ils soient assez réguliers et, souvent, cela indique qu'il faut travailler l'organe dont le cycle énergétique est en cours. L'image présente le cycle de circulation des méridiens sur 24h.

10



La place des fruits

En France nous adorons finir sur une touche sucrée avec un fruit, pourtant la meilleure place du fruit dans la journée est au moment d'une collation

De même le jus de fruits acide du matin à jeun est fortement déconseillé

anaisgirin.fr

11



L'alcool

Sans grande surprise, l'alcool est aussi avec modération en médecine traditionnelle chinoise.

En excès, il affaiblit le Foie et favorise l'accumulation de Chaleur-Humidité, pouvant entraîner maux de tête, troubles digestifs et fatigue.

12



La salade

En diététique chinoise, la place de la salade verte est...**à la fin du repas !**

Votre Rate et votre Estomac sont comme une marmite dans laquelle arrive les aliments. Il y a un feu sous cette marmite. Si je mets des aliments froids et/ou crus, le feu sous la marmite va devoir travailler fort et longtemps pour réchauffer et cuire ces aliments. A la fin, le feu est bien lancé et la salade va "cuire" toute seule.

13



Les émotions

Les émotions trop forte ou trop répétées sont une des raisons des blocages énergétiques. Elles influencent le Qi des organes concernés.

Le Cœur - joie

Le Foie - colère et frustration

La Rate - inquiétude et réflexion excessive

Les Poumons - tristesse et mélancolie

Les Reins - peur

14



Le meilleur petit déjeuner

Sans grande surprise, le meilleur petit déjeuner est chaud/tiède et salé !

Cassoulet, haricots, oeufs, foie de morue, jambon, ...

et si vous voulez un bout de fromage le meilleur moment pour le consommer est au petit déjeuner.

Voir le recette du gruau : <https://anaisgirin.fr/prendre-soin-de-sa-rate-avec-le-gruau-de-riz/>

15



Le grignotage

Il est souvent le symptôme d'un déséquilibre interne. L'envie de sucre, en particulier, est un indicateur important, notre corps réclame une source d'énergie rapide, souvent en réponse à un épuisement, un stress émotionnel, rumination, ...

Le grignotage fatigue le couple rate/estomac responsable de la transformation des aliments car relance la "machine" pour quelques "gâteaux". De nouvelles habitudes et l'acupuncture peuvent vous aider à sortir de ce schéma

16



S'allonger après le repas

Il est recommandé de faire une petite balade plus qu'une sieste. Tout simplement car la balade favorisera de terminer la digestion.

Vous venez de manger, la marmite est chaude et pleine. En vous allongeant, vous la penchez et risquez donc une mauvaise digestion et des reflux.

Il est préférable d'attendre 30 minutes après le repas et de ne pas la faire à l'horizontale. 15-20 minutes maximum !



Vivre avec les Saisons

Au delà de consommer de saison c'est tout une philosophie de vie qui va avec chaque saison et donc des adaptations à faire. Chaque saison est liée à un organe et il y a des recommandations pour chacune d'entre elles. Vous trouverez parmi mes articles les 5 saisons détaillées. Par exemple pour la rate : <https://anaisgirin.fr/la-rate-lorgane-des-intersaisons/>

Attention le calendrier énergétique chinois est différent du notre et beaucoup plus proche de la réalité de la nature



Le diner parfait

Le diner parfait se veut léger car généralement nous ne faisons aucun effort ensuite.

Il est composé majoritairement / uniquement de légumes et la soupe est parfaite surtout en hiver.

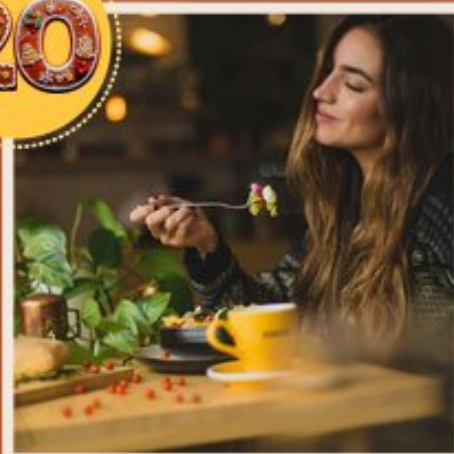
Il est également suffisamment espacé du coucher pour que la digestion soit finie



Les types de cuisson

Même si vous faites attention à la nature des aliments (neutre froide, fraîche, tiède, chaude) que vous apportez dans vos assiettes, la cuisson vient l'influencer.

Si l'on veut apporter du yin avec son plat alors on privilégie les cuissons douces (à l'eau, à la vapeur). A l'inverse, si l'on souhaite y apporter du yang alors ce sera au four, au grill ou à la braise.



Manger en pleine conscience

Afin d'assimiler correctement la nourriture et que les organes de la transformation des aliments et digestion soient le plus efficace possible il faut manger en pleine conscience.

Pas devant la TV/écran, ni un livre. Il faut être présent à son repas et bien mastiquer.

Idéalement, manger dans une ambiance agréable, détendue, dans un climat psychologique réconfortant



L'eau gazeuse

Sa consommation doit rester occasionnelle !

Elle n'est pas conseillée si la personne présente des problèmes de digestion (ballonnements, gazs, reflux gastro-oesophagien, ...)

La meilleure des boissons reste l'eau chaude !



Le thé

Le thé est utilisé comme médicament dans la médecine traditionnelle chinoise depuis plusieurs siècles.

La consommation moyenne pour bénéficier des propriétés thérapeutiques du thé est de 5 à 10 g par jour. Tous les thés ne possèdent pas la même nature énergétique. Il y en a des froide, fraîche, neutre, tiède ou chaude.

Le thé vert est de nature froide par exemple. Les thés Pu-erh facilitent la digestion, réduisent l'humidité et soulagent la stagnation. Les thés noirs réchauffent le corps, améliorent la circulation et facilitent la digestion.



Le micro onde

Il est certes pratique mais son utilisation est fortement déconseillée (pas dans les textes anciens puisqu'il n'existait pas encore, 😬 mais dans une prolongation de la pensée chinoise) ils utilisent des ondes électromagnétiques de fréquences très élevées. Ces ondes agitent les molécules d'eau contenues dans les aliments générant des changements d'orientation moléculaires qui génère cette chaleur. Cette agitation continue au-delà du temps de chauffage. Cette cuisson diminue la teneur en vitamines et modifie la structure des acides aminés.



Les épices

Les épices ne rehaussent pas seulement les plats, elles sont aussi très bénéfiques pour la santé et la circulation harmonieuse du Qi, surtout si elles sont ajoutées selon les cinq éléments de la MTC.

Comme le thé elles sont classées selon leur nature.

Les épices réchauffantes (cannelle, gingembre) sont très utiles par temps froid, tandis que les épices rafraîchissantes aident à lutter contre la chaleur estivale.



Joyeuses fêtes !

N'oubliez pas le mot d'ordre est l'équilibre. Vous êtes acteur de votre santé et votre alimentation est le moyen préventif de rester en bonne santé. Il faut aussi savoir se faire plaisir de temps en temps.

Prenez soin de vous !