



Anne Ducasse

101 aliments et boissons

EXPLIQUÉS PAR LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

101  QUESTIONS-RÉPONSES




DAUPHIN

2-663-1-1

101 ALIMENTS ET BOISSONS
expliqués par la Médecine
Énergétique Chinoise
et les Cinq Éléments

– 101 questions-réponses –

Sommaire

Introduction	13
--------------	----

1^{re} PARTIE

COMPRENDRE L'ÉNERGIE DANS L'UNIVERS, EN NOUS, ET DANS LES ALIMENTS ET QUELQUES CONSEILS DE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

L'énergie dans l'univers

Le Qi	19
Le Yin et le Yang	19
Les Cinq Éléments	20
Les saisons et leurs énergies	26

L'énergie en nous

Notre Yin et notre Yang	30
Notre système énergétique	32
Nos Cinq Éléments	34
Comment communiquent nos Cinq Éléments entre eux et avec les Cinq Éléments de l'univers ?	36

L'énergie dans les aliments et les boissons

Comment les aliments et les boissons sont-ils associés aux Cinq Éléments ?	43
---	----

Quelles sont les caractéristiques de l'énergie des aliments et des boissons ?	44
--	----

- La forme des aliments	44
- La consistance des aliments	44
- La couleur des aliments	46
- Le pouvoir hydratant ou asséchant des aliments	46

- Le tropisme des aliments	47
- La nature des aliments	47
(Cf. Annexe 1. Classification des aliments selon leur nature)	
- La saveur des aliments	49
- La vitalité des aliments	60
Que se passe-t-il quand nous conservons, préparons et cuisinons des aliments ?	61
- Conservation des aliments	61
- Préparation des aliments	62
- Cuisson des aliments	64
Que se passe-t-il quand nous digérons ?	66
- Un processus alchimique	66
- Que se passe-t-il pendant ce temps dans notre système énergétique ?	66
- Comment travaillent nos centres énergétiques de la Rate et de l'Estomac ?	67
- Comment se forment nos déchets urinaires et intestinaux ?	68
Manger influence notre santé et peut nous rendre malade	
Notre alimentation influence notre santé	69
Notre digestion conditionne notre vitalité et notre état de santé	70
C'est l'état de l'énergie de nos centres énergétiques de la Rate et de l'Estomac qui est essentiel pour bien digérer	71
- Importance de notre constitution	71
- Influence de notre vie quotidienne	72
Notre digestion énergétique est influencée par certains de nos aliments	73
Notre digestion énergétique est influencée par nos comportements et habitudes alimentaires	75
Notre digestion énergétique est influencée par nos émotions	78

**Notre digestion énergétique est influencée
par les énergies climatiques externes** 80

**Notre vitalité dépend de la vitalité des aliments
et des boissons que nous mangeons et buvons** 81

Principaux conseils de la diététique chinoise

Modifions notre attitude

et notre comportement alimentaire avec bon sens 84

- Consommons les produits que la terre
de notre lieu de vie nous donne 84

- Accordons notre alimentation avec
notre constitution Yin ou Yang 85

- Adaptons notre alimentation à nos circonstances de vie
(stress, surmenage, excès alimentaires, abus d'alcool, maladies)! 86

- Accordons notre alimentation
selon le moment de la journée 86

- Accordons notre alimentation selon notre âge,
notre activité, notre état de santé 87

- Accordons notre alimentation
avec les saisons énergétiques 89

- Veillons à assortir les cinq couleurs et les cinq saveurs
dans nos plats et à soigner leur présentation 94

- Respectons la capacité de notre estomac 94

- Veillons à ne pas trop boire pendant notre repas 96

- Mangeons chaud et préférons des aliments cuits 97

- Tâchons d'adopter un comportement
alimentaire conseillé par la Diététique Chinoise 97

Méfions-nous de certains excès 98

- Méfions-nous d'une consommation
excessive d'aliments humidifiants ! 98

- Méfions-nous d'une consommation
habituelle et excessive d'une ou de plusieurs saveurs ! 99

- Méfions-nous d'une utilisation
excessive des modes de cuisson Yang ! 103

Comment choisir des aliments qui nous conviennent ?

Commençons par connaître notre constitution 104

Observons-nous 104

Observons notre état général et notre vitalité 105

- Observation globale 105

- Affinons ces informations, en observant
notre attirance/répulsion pour certains saveurs 106

Observons notre digestion 108

- Observation globale 108

- Affinons ces informations 108

- Prêtons attention aux modifications temporaires
de notre sens du goût 108

- Prêtons attention aux modifications
temporaires de notre digestion et de notre transit intestinal 111

**Que faire de ces informations
recueillies sur notre énergie ?** 113

- Prêtons attention aux vertus thérapeutiques des aliments 113

Manger peut nous aider à rééquilibrer notre énergie 115

- En cas de baisse de notre énergie générale 115

- En cas de baisse de l'énergie
de nos centres énergétiques de la Rate et de l'Estomac 115

- En cas de perturbation de notre énergie digestive 115

- En cas de déséquilibre de l'énergie de nos centres énergétiques 116

**Manger peut nous aider à nous rétablir
quand nous souffrons d'une affection** 117

2^e PARTIE
101 ALIMENTS ET BOISSONS EXPLIQUÉS
PAR LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Abricot | 35. Coriandre (feuilles) |
| 2. Agneau | 36. Crabe |
| 3. Ail | 37. Crevette |
| 4. Alcool | 38. Datte |
| 5. Algue laminaire | 39. Épinard |
| 6. Ananas | 40. Escargot |
| 7. Aneth (graine) | 41. Fenouil bulbe |
| 8. Anis étoilé | 42. Figue |
| 9. Asperge | 43. Fleur d'oranger |
| 10. Aubergine | 44. Fraise |
| 11. Avoine | 45. Gingembre frais |
| 12. Banane | 46. Gingembre sec |
| 13. Bettes | 47. Haricot azuki |
| 14. Bière | 48. Haricot mongo (grain) |
| 15. Blé (blé tendre-froment) | 49. Haricot vert |
| 16. Bœuf (viande) | 50. Huile d'arachide |
| 17. Cacahuète (arachide) | 51. Huître |
| 18. Café | 52. Kiwi |
| 19. Caille (œuf) | 53. Lait de chèvre/brebis |
| 20. Caille (viande) | 54. Lait de vache |
| 21. Canard | 55. Laitue |
| 22. Cannelle | 56. Litchi |
| 23. Carotte | 57. Maïs |
| 24. Carvi (graine) | 58. Mandarine |
| 25. Céleri branche | 59. Mangue |
| 26. Cerise | 60. Melon |
| 27. Châtaigne | 61. Menthe (feuille et tige) |
| 28. Cheval (viande) | 62. Miel |
| 29. Chicorée-scarole-frisée | 63. Moule |
| 30. Chou pommé | 64. Noix |
| 31. Citron | 65. Oignon |
| 32. Clou de girofle | 66. Orange |
| 33. Coing | 67. Oreille de judas, auriculaire, champignon noir chinois |
| 34. Concombre | |

68. Orge	85. Poulet, poule
69. Origan	86. Prune
70. Pamplemousse pomelo	87. Radis
71. Pastèque	88. Raisin
72. Patate douce	89. Riz
73. Pêche	90. Safran
74. Pignons de pin	91. Sarrasin
75. Piment de Cayenne	92. Sel de cuisine
76. Pistache	93. Shiitake (champignon parfumé chinois)
77. Poire	94. Soja (germe)
78. Pois (Petits pois - mangetout - secs - cassés)	95. Soja (sauce de soja : tamari, soyu)
79. Poivre noir	96. Sucre intégral ou sucre de canne complet
80. Pomme	97. Sucre blanc raffiné
81. Pomme de terre	98. Thé
82. Porc (viande)	99. Tofu (fromage de soja)
83. Potiron	100. Tomate
84. Poule (œuf : jaune d'œuf, blanc d'œuf, œuf entier)	101. Vinaigre

Conclusion	383
-------------------	------------

TABLEAUX RÉCAPITULATIFS des principales vertus énergétiques des aliments et des boissons	387
---	------------

ANNEXES	397
----------------	------------

- Annexe 1 Classification des aliments selon leur nature	398
- Annexe 2 Classification des aliments selon leur saveur	399
- Annexe 3 Les Cinq Constitutions	400
- Annexe 4 Constitutions et Tempéraments selon le calendrier chinois des années de naissances	410

Bibliographie	413
----------------------	------------