

La table est prête, mon assiette est servie, résultat d'un art de la préparation en cuisine. Je me laissé guidé par les saveurs et nature des aliments pour me nourrir à satiété.

### **A chaque bouchée je détecte la nature des aliments**

Chaud qui réchauffe le corps, disperse le froid, désobstrue les vaisseaux, froid qui refroidi le corps, clarifie la chaleur, rafraichi le sang, purge la chaleur du corps, élimine les toxines, neutre qui harmonise le chaud et le froid.

### **A chaque bouché je détecte la saveur des aliments**

**L'Acide** qui fait l'astringence, ressert les vaisseaux, limite la perte des liquides organiques et est bénéfique au foie,

**L'amère** qui clarifie la chaleur, désobstrue et purge, assèche l'humidité, et est bénéfique au Cœur,

**Le Doux** qui arrête la douleur, calme les spasmes, hydrate la sécheresse, élimine la toxine et est bon pour la Rate,

**Le Fade** qui favorise l'élimination de l'eau, réduit les œdèmes et qui est bénéfique à la Rate,

**Le piquant** qui disperse les pervers externes chaleur et froid, qui fait circuler le sang et l'énergie et est favorable au Poumon,

**Le salé** qui ramolli disperse le dur, purge et désobstrue les selles et est favorable aux Reins.

**Les natures chaudes, tièdes**, de saveur piquante, douce, amer ont tendance à agir sur le haut du corps et vers l'extérieur du corps,

**Les natures froides, fraîches** et de saveur acide, amer, salé ont tendance à agir vers le bas du corps et dans son intérieur.

Le petit déjeuner représente 30 à 35% de la ration totale quotidienne

Le repas du midi 40% de la ration quotidienne

Le repas du soir 25% à 30% de la ration quotidienne.

L'habitude de prise des repas doit se faire par intervalle régulier de 5 à 6 heures.

Le petit déjeuner à 7h, le repas du midi à 12h, le repas du soir à 18h.

Il est préférable de ne pas manger tant qu'on n'a pas faim, de ne pas boire tant qu'on n'a pas soif.

Mais il ne faut pas prendre l'habitude de manger et de boire seulement en cas de faim et de soif importantes.

Le repas est un moment de concentration, éviter de penser, parler, lire, activités qui ont des conséquences sur la saveur des aliments, la digestion et l'assimilation des aliments.

Le manger doit se faire de façon calme, détendu, serein, éviter de manger en état de colère violente, de forte joie, de ressentiment, d'anxiété, de peur, éviter de se mettre à table immédiatement après une violente colère, éviter de se mettre en colère de suite après un repas.

L'état émotionnel et psychique, notamment la dépression, l'anxiété et la colère a des répercussions sur les fonctions de digestion et d'assimilation de la Rate Estomac.

Portez vous bien, toujours un peu faim, toujours un peu froid, toujours en bonne santé.

### **Un bon principe est de manger à 70% de sa faim.**

La quantité d'aliments à ingérer au cours des 3 repas quotidiens n'est pas la même:  
Il faut manger:

- plus le matin et le midi parce que l'être humain travaille le jour et consomme plus d'énergie, et que le métabolisme est plus puissant,
- moins le soir parce que la nuit l'être humain est moins actif, notamment pendant le sommeil, quand les activités sont réduites au minimum et que le métabolisme est abaissé.

La répartition des calories dans la journée selon les recherches modernes:

- petit déjeuner: 30 - 35% de la ration totale quotidienne,
- repas de midi : 40% de la ration totale quotidienne,
- repas du soir: 25 - 30% de la ration totale quotidienne.

Les recherches modernes montrent qu'une alimentation excessive continue:

- surcharge l'estomac et les intestins, provoquant l'insuffisance de production des sucs digestifs, d'où indigestion,
- provoque la concentration du sang dans l'estomac et les intestins, d'où mauvaise alimentation en sang des Organes majeurs comme le cerveau et le cœur avec lassitude et fatigue mentale,
- permet le développement de l'angine de poitrine chez les personnes souffrant de maladie coronarienne,
- conduit à l'obésité avec HTA, aux maladies coronariennes, au diabète, à la cholélithiase, etc.

### **Prendre des repas à horaire régulier**

C'est un principe important que l'intervalle entre les repas ne soit ni trop court ni trop long afin de permettre:

- une digestion complète des aliments,
- un apport régulier et suffisant des nutriments nécessaires à l'organisme,
- l'agencement de la vie professionnelle et scolaire / universitaire.

L'habitude de 3 repas par jour avec un intervalle de 5 - 6 h entre les repas pratiquée depuis longtemps par les Chinois est tout à fait rationnelle et scientifique car la digestion d'un repas normal nécessite à peu près ce même laps de temps.

- Horaires des repas :
  - Petit déjeuner: 7 h.
  - Repas de midi : 12 h.
  - Repas du soir: 18 h.

Il est préférable de ne pas manger tant qu'on n'a pas faim, de ne pas boire tant qu'on n'a pas soif.

Mais il ne faut pas prendre l'habitude de manger et de boire seulement en cas de faim et de soif importantes.

Un repas supplémentaire nocturne peut se concevoir chez les personnes travaillant de nuit

### **Sélection soigneuse des aliments :**

- s'assurer que les produits de pharmacopée et les aliments sont propres, exempts d'impureté, purs, débarrassés de la terre, ni moisissés, ni abîmés,
- faire attention à la couleur, à l'odeur, à l'apparence et à la qualité des produits de pharmacopée et des aliments.
  
- Ne jamais manger:
  - des aliments sales, écrasés, abîmés, de mauvaise odeur, de couleur douteuse, conservés trop longtemps,
  - des fruits tombés au sol et mangés par les vers ou les fourmis,

### **Préparation et cuisson des légumes :**

Les légumes sont riches en vitamines et en sels minéraux.

A l'exception d'un petit nombre de melons, de fruits et de légumes qui peuvent être consommés crus, la plupart des légumes nécessitent d'être cuits avant d'être consommés.

La préparation et la cuisson incorrecte des légumes peuvent détruire les nutriments, et ainsi réduire leur valeur.

- consommer les légumes frais: plus ils sont conservés longtemps, plus ils perdent leurs nutriments,
- éviter de mettre à tremper trop longtemps les légumes frais afin d'éviter les pertes de nutriments,
- laver les légumes avant de les couper, ne pas mettre à tremper dans l'eau les légumes coupés,
- faire sauter les légumes à feu vif peu de temps,
- cuire à l'eau les légumes, couvercle mis afin d'éviter la dispersion par la vapeur des nutriments,
- ne pas jeter la peau de certains cucurbitacées et les feuilles de certains légumes (céleri, radis, etc.) riches en nutriments,
- cuire les légumes dans une poêle en acier ou en aluminium plutôt qu'en cuivre afin de réduire la destruction de vitamines.

### **Méthodes de cuisson:**

Afin de réduire au maximum les dommages possibles des substances nutritives et des constituants actifs, les méthodes de cuisson à la vapeur, de cuisson à l'étouffée, de cuisson à l'eau et de cuisson en soupe sont souvent utilisées alors que les méthodes de friture et de rôtissage sont rarement utilisées.

### **Se concentrer sur le repas :**

- éviter de penser, de parler et de lire, activités qui ont des conséquences sur la saveur des aliments, la digestion et l'assimilation des aliments.

### **Manger calme, détendu et serein :**

- éviter de manger en état de colère violente; de forte joie, de ressentiment, d'anxiété; de peur; de grande terreur, de frayeur soudaine,
- éviter de se mettre à table immédiatement après une violente colère,
- ne pas se mettre en colère de suite après un repas.

L'état émotionnel et psychique, notamment la dépression, l'anxiété et la colère a des répercussions sur les fonctions de digestion et d'assimilation de la Rate Estomac.

### **Ne pas manger en état de somnolence:**

- risque de stagnation des aliments dans l'Estomac.

- Manger dans un environnement agréable, calme, propre, avec une musique douce d'ambiance:  
"La Rate aime la musique; elle commence à mettre en mouvement et à moudre (MO) les aliments au rythme de la musique" (SHOU sm BAO YUAN, traduction non publiée).

### **Choisir les boissons appropriées et les prendre correctement:**

- La quantité, la façon et le moment de consommer le thé et les boissons alcoolisées sont en relation avec la santé.
- Thé
  - boire du thé en quantité appropriée,
  - s'abstenir de boire du thé juste avant et juste après un repas,
  - éviter de boire du thé avant d'aller se coucher.
- Boissons alcoolisées :
  - quantité appropriée,
  - moment appropriée, .
  - état d'esprit et humeur appropriés.
- Mâcher soigneusement et manger lentement les aliments.
- Après les repas:
  - marcher lentement plutôt que s'allonger,
  - se frotter l'abdomen (MO FU) avec des mains chaudes .

### **Pratiquer le sport régulièrement**

- Un sport d'effort moyen et de durée moyenne, soit 30 ou 40 minutes par jour ou 3 heures par semaine.
- En effet, nous commençons à puiser de l'énergie dans les graisses stockées seulement au bout de 20 minutes d'exercice.

### **La prise de poids**

Il faut manger suffisamment de féculents. Or les hydrates de carbone devraient représenter 50% de la ration alimentaire de la journée et non pas à peine 35% ou 40% comme c'est parfois le cas.

Il faut manger des protéines (viandes, poissons, volailles, crustacés, fruits de mer ). Elles en mangent souvent à peine 15-17%, alors qu'idéalement il en faudrait au moins 25-30%. Et on s'aperçoit ainsi que la majeure partie des calories ingérées provient du gras : 35 à 45%, voire parfois même 50%. Un tel déséquilibre s'accompagne irrémédiablement d'une prise de poids progressive.

Pour limiter les dégâts pondéraux, il faut surveiller les apports et augmenter les dépenses en intégrant régulièrement une activité physique. Une attitude qui n'a rien de révolutionnaire, mais dont l'efficacité n'est plus à prouver.

Des apports estimés entre 1 500 et 2 000 voire 2 200 Kcal doivent se répartir harmonieusement entre les différents nutriments :

- Des glucides évidemment (50 à 55 % de l'apport énergétique total) ;
- Des lipides en quantités modérées (30 à 35 %) ;
- Et une bonne dose de protéines (12 à 17 %).

### **Pas de régime alimentaire**

Il n'est pas nécessaire de faire un régime type, mais d'équilibrer les apports nutritionnels

Il ne faut pas avoir faim (entre les repas). Si c'est le cas, il y a un problème, car il est impossible d'avoir faim si l'on mange suffisamment de protéines et de féculents, (avec très peu de matières grasses) : pommes de terre au four, fruits et légumes à volonté, un peu de sucre et même d'alcool de temps en temps. Si on a encore faim c'est que l'on ne mange pas suffisamment !

Il ne faut pas être frustré. Les aliments plaisirs, en général très gras, (fromage, chocolat, glaces, etc.) ne doivent pas être exclus, mais consommés de temps en temps : il faut organiser des dérapages 4 à 5 fois par mois (pas plus et de façon espacée, jamais coup sur coup !). Et parce que cela donne du plaisir et parce que, non frustrée on ne prend pas le risque de déraiper plus.