



1

2) LE FOIE RESPONSABLE DE LA LIBRE CIRCULATION D'ENERGIE

Dès le début février, nous sommes dans l'énergie du Bois, l'élément du Foie et de la Vésicule Biliaire.

Au printemps, le mouvement de la nature est vigoureux, les plantes sortent de la terre, la sève monte dans les arbres, la nature s'éveille. On dit que le Yang monte et que le Yin décroît. Rien n'arrête cette puissance de vie qui circule à nouveau après le calme profond de l'hiver dans toute chose vivante (animaux, plantes, humains...).

Energétiquement, le Foie fonctionne de manière similaire à l'intérieur du corps : il assure au Qi, cette énergie vitale qui nous anime, une circulation expansive sans entrave, sans obstacle, dans tout le corps, dans tous les organes (Cœur, Rate, Poumons, Rein, Foie) et dans tous les viscères (intestin grêle, estomac, gros intestin, vessie, vésicule biliaire).

Chez l'être humain, les projets qui ont été pensés, édifiés et mûris durant la période d'introspection et de calme de l'hiver, se mettent lentement en place.

Ce même mouvement d'expansion se manifeste par le besoin de sortir, l'envie du fameux « grand nettoyage de printemps », nettoyage intérieur comme extérieur ; c'est le moment pour se lancer dans la réalisation de projets.

Mais il est nécessaire de contrôler cette monter d'énergie qui peut vite nous déborder.



3) LES DESEQUILIBRES QUI ENTRAVENT LA LIBRE CIRCULATION

Les déséquilibres interviennent lorsque la fonction de libre circulation du Qi est entravée et que l'énergie est stoppée et s'accumule dans le Foie. On parle alors de surpression du Foie qui se traduit par des sensations de tensions internes, d'irritabilité, d'anxiété ou encore d'insomnies.

Cette tension peut se libérer par à-coups, par montée brusque d'énergie le plus souvent vers le haut du corps et qui se traduit par des perturbations émotionnelles, des maux de tête, un visage rouge. Elle peut également se diriger vers l'Estomac et la Rate : mauvaise digestion, remontées acides, selles irrégulières, molles ou constipation...

Les deux principaux facteurs responsables de cette entrave sont ; l'**émotionnel** et le **digestif**.

3)-1 Le Foie, un organe émotionnel



L'émotion liée au Foie est la **colère**, c'est-à-dire que la colère sera la manifestation première d'un Foie qui est bloqué et sous pression.

Visualisez une personne en colère : elle gesticule, bondit, crie, devient rouge ...

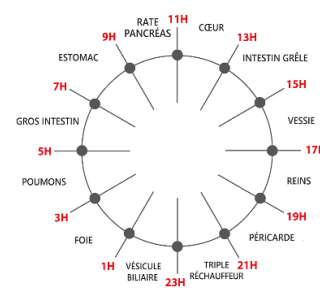
Un peu comme une cocotte-minute, le Foie, contraint, rejette son trop-plein d'énergie vers le haut et l'extérieur.



Chaque organe est étroitement lié à une émotion et toutes les émotions sont tout d'abord filtrées par le Foie avant d'être distribuées à leur organe correspondant. Le Foie est donc affecté par toute émotion qui nous traverse et il est facile de comprendre que pour un Foie qui est déjà sous pression, ces énergies (les émotions et les pensées **SONT** des énergies) vont contribuer à le faire stagner encore plus.

A ce moment de l'année, à cause de ce mouvement amplifié du Foie, il va être important de tempérer notre émotionnel, afin de ne pas se laisser emporter par l'énergie de cette saison. Tempérer l'énergie du Foie passe par la **maîtrise des émotions** : guérison des blessures qui nous font démarrer "au quart de tour", ancrage, respiration et relaxation, massages détente, promenades dans la forêt ou à la campagne... Cultivons les vertus que sont la **patience** et la **gentillesse** envers soi-même tout d'abord et envers les autres.

Une énergie créatrice qui supporte mal les contraintes : l'énergie du Foie est une énergie qui va vers l'extérieur : elle est **expansive**. C'est elle qui nous pousse à créer des liens avec notre environnement et les personnes autour. Ainsi, l'énergie du Foie a un lien avec l'affirmation de l'individualité de la personne. Les personnes créatrices ont généralement un Foie particulièrement actif. Si cette expansivité est contrariée, l'énergie du Foie va être affectée et la fonction de bonne circulation du Qi va en être altérée, générant de puissants déséquilibres. C'est le cas dans la vie sociale, familiale ou professionnelle, lorsque l'individualité de la personne est niée par des situations d'irrespect, de rejet ou d'humiliation. Faute de pouvoir s'exprimer vers l'extérieur, l'énergie se retourne contre la personne elle-même, se stocke dans le Foie et se transforme alors en colère rentrée, en culpabilité, en ressentiment ou en frustration. Cette compression de l'énergie du Foie s'exprime par des irritations soudaines, de la colère, des tensions musculaires, des maux de tête, des insomnies (entre 1h et 3h du matin), voire de la violence.



3)-2 L'influence du Foie sur la digestion

Qui n'a pas connu d'indigestion suite à un repas familial ou professionnel tendu ??

En garantissant la libre circulation du Qi, le Foie aide l'Estomac et la Rate dans leur fonction digestive. Au niveau de l'Estomac, il garantit la descente du bol alimentaire vers l'Intestin Grêle. Dans le cas de turbulence émotionnelle, le Qi du Foie stagne et empêche cette descente avec, pour conséquences, **des éructations, des régurgitations acides, une lourdeur dans l'estomac, des nausées ou voire des vomissements**.

En contrariant la Rate, il perturbe la fonction de transformation et de transport de la nourriture de la Rate, empêche la montée du Qi de la Rate et provoque des **ballonnements, des selles molles...**



C'est pour cela que manger dans une ambiance détendue est indispensable à une bonne digestion. Si le Foie n'assure pas sa fonction de faire circuler librement le Qi dans tout l'organisme, cela a aussi des conséquences sur l'écoulement de la bile. Cette dernière se trouve bloquée avec des difficultés à digérer les graisses, un goût amer dans la bouche, des éructations, voire même si la situation se prolonge, une jaunisse. C'est le cas des personnes dites « bileuses ».



4) LE FOIE STOCKE ET DRAINE LE SANG

Cette seconde grande fonction du Foie se manifeste sous de multiples facettes :

Le Foie est comme une grosse éponge qui va se gonfler pour stocker le sang et s'essorer pour distribuer au corps entier tout le sang dont il a besoin : il régularise le volume de sang dans le corps.

 La nuit ou au repos, le sang réintègre le Foie (on dit que le Foie thésaurise le sang) et là, il filtre le sang.

 Lorsque l'on se met en mouvement, pour se lever le matin ou pour courir par exemple, le Foie, en se resserrant, va envoyer dans les vaisseaux une quantité plus grande de sang pour nourrir et humidifier correctement tous les tissus sollicités par l'activité : muscles et tendons.

➔ On comprend alors l'importance d'un Foie en bonne santé : il permet au corps d'être nourri selon ses besoins. Si cette fonction de régularisation est altérée, le sang est insuffisant, la personne est fatiguée (fatigue matinale ou à l'effort) avec crampes, courbatures persistantes, etc.

Le Foie draine le sang juste avant qu'il aille alimenter le Cœur et le cerveau (d'où l'importance d'avoir un sang le plus propre possible !). Il filtre 1,5l de sang chaque minute et neutralise les toxines nocives qu'il contient en les associant à des enzymes naturelles pour les rendre solubles dans l'eau ; elles peuvent alors partir vers les reins ou les intestins. Il en est ainsi des toxines apportées dans le corps par des médicaments, des pesticides, insecticides, colorants, conservateurs, par l'air pollué, la cigarette, etc.

Lorsque le Foie est surchargé, saturé en toxines ou que sa production d'enzymes de conversion est insuffisante, il ne peut plus assurer sa fonction de traitement des toxines, en tant que filtre. Ce filtre peut se boucher si les déchets sont trop importants, laissant passer ces déchets qui peu à peu vont aller encrasser et polluer tout le corps : articulations, artères, tissus, etc.

De la qualité du sang dépend le bien-être et la qualité :

- des **tendons, ligaments et nerfs**, convenablement irrigués, nourris et humidifiés, évitant ainsi qu'ils ne se raidissent et s'enflamment provoquant des tendinites, spasmes, problèmes d'extension et de flexion, engourdissement des membres, crampes musculaires, tremblements, tétanie, etc.

- des **ongles** sains et humidifiés. Si insuffisamment nourris, les ongles deviennent cassants, secs, sombres et rainurés.

- des **menstruations** : la fonction de stocker le sang intervient directement sur les menstruations. En cas de stockage optimal de sang par le Foie, les règles sont correctes. A l'inverse, un sang du Foie insuffisant provoque une aménorrhée alors qu'un sang du Foie trop important produit des règles hémorragiques. Une stagnation de l'énergie au niveau du Foie va provoquer une stase de sang, c'est-à-dire un arrêt de sa circulation. Ces stases sont à l'origine des douleurs avant et pendant les règles ainsi que la présence de caillots. C'est aussi la fonction de procréation qui peut être perturbée car une quantité défaillante de sang dans l'utérus ne pourra pas accueillir correctement le fœtus.



5) RESUME DU ROLE DU FOIE DANS L'ORGANISME, EN MEDECINE CHINOISE

- L'énergie du Bois correspond à l'Est, au matin, à la naissance ;
- Le Foie gouverne la montée, l'élan énergétique printanier ;
- Il est en lien avec les tendons, les ligaments, les nerfs, les ongles, les yeux, l'activité onirique ;
- L'élasticité, la souplesse et la vigueur musculaire et tendineuse dépendent du bon fonctionnement du Foie qui va bien nourrir et humidifier ces tissus avec assez de sang ;
- Le Foie assure la libre circulation de l'énergie, des émotions, du sang, de la lymphe, des selles → toute activité physique qui privilégie les étirements musculaires permettra à l'énergie du Foie de circuler librement ;
- Il est le siège de notre capacité à planifier, de notre créativité, le centre stratège de notre être. Il est la source du courage et de l'esprit de décision, quand il est équilibré.
- La vésicule biliaire est le siège de notre passage à l'acte.
- Les émotions bloquées, rentrées, non exprimées, entravent particulièrement son mouvement, le bloquent ou l'affaiblissent.

6) SIGNES REVELATEURS DU FONCTIONNEMENT DU FOIE

6)-1 Une personne dont le Foie est équilibré :

- a un comportement patient, endurant, confiant, créatif, idéaliste, spirituel, joyeux, romantique ;
- Elle sait prendre des décisions et les manifester dans la matière de façon fluide et avec courage ;
- S'affirmer et se positionner lui sont choses aisées ; la relation aux autres est simple ;
- La digestion est efficace et le transit s'effectue facilement ;
- Les émotions circulent sans que la personne 'rumine' ;
- Elle est 'opérationnelle' dès le lever, sans fatigue ;

6)-2 Quelques signes révélateurs d'un mauvais fonctionnement hépatique :

- **Problèmes de peau divers** : acné, eczéma, psoriasis ;
- **Malaises digestifs** : ballonnements, gaz, crampes, constipation, alternance constipation-diarrhée, état nauséux, mauvaise haleine ;
- **Prise de poids** (région abdominale) ;
- **Difficulté de concentration, de sommeil** ; manque d'énergie au lever ; anémie ; hypercholestérolémie ; hypertension artérielle ; migraines ; hypoglycémie ou glycémie instable ;
- Les troubles du Foie peuvent aggraver les **troubles d'origine allergiques** : rhume des foins, urticaire, asthme, ainsi que le **syndrome prémenstruel** ;
- **Visage pourpre**
- Tendance à s'emporter facilement, à se mettre en **colère**, à être **impatient**.



7) COMMENT ETRE A SON SERVICE ?

A cette saison, le Foie a besoin d'être pouponné ; on doit être aux petits soins pour lui de façon à ce que la sève monte tranquillement et non pas de manière désordonnée, en + ou en - d'énergie, ce qui occasionnerait des pathologies particulières (colère, impatience, allergies, déprime...). Faites votre possible afin que l'Empereur de votre Royaume se maintienne au meilleur de sa forme au printemps pour y faire régner Paix et Harmonie.



On peut le faire par l'alimentation, par la respiration, l'exercice, etc.

7-A) ALIMENTATION

1) Au niveau alimentaire - à privilégier :

- La diététique chinoise à visée thérapeutique est très complexe et les conseils se doivent d'être personnalisés. Seront abordés ici, les conseils généraux de base.

- Garder en tête les recommandations de l'alimentation générale quant à la mastication, l'ambiance des repas, la régularité des repas, etc. qui vont bénéficier le Foie également.

- Commencer la journée par un grand verre d'eau tiède afin de provoquer la vidange de la Vésicule Biliaire et de relancer le travail du Foie. Éviter cependant le jus de citron le matin dans le verre d'eau tiède durant toute la période du Foie. Vous l'aurez compris, il est plutôt intéressant de le nourrir en douceur plutôt que de l'éperonner dès le matin !

- Ensuite, il suffit de se rapprocher le + possible de ce que Mère Nature nous offre au printemps : ainsi donc pissenlit, ortie, plantain, artichaut, betterave, citron, curcuma, radis noir, les crucifères (choux de Bruxelles, chou, chou-fleur), ail, oignon, céleri, asperge.... seront à l'honneur.

- Le céleri (sous toutes ses formes) calme les ardeurs du Foie et va donc le détendre et le déstresser. L'artichaut présente des propriétés hépatoprotectrices. Il stimule et régularise le métabolisme et le fonctionnement du Foie. C'est un purifiant du Foie. La betterave (consommée râpée, crue) contient la bétaine qui stimule et régularise la fonction hépatique. Le pissenlit est un excellent dépuratif général qui nettoie le Foie et les Reins. L'ortie stimule l'ensemble des fonctions digestives et ses feuilles permettent un excellent drainage du Foie et de la VB. Le radis noir entraîne une vidange de la VB et a une action positive sur les allergies.



- Le romarin, le pissenlit (feuilles en tisane, racines en décoction) et le desmodium en tisane, ainsi que le chardon-Marie, la sauge, l'artichaut et la fumeterre seront d'agréables compléments de soutien du Foie.

→Le **romarin** stimule et décongestionne le Foie et la Vésicule Biliaire.

→La **sauge** améliore rapidement les troubles hépatiques. Elle fait un grand nettoyage dans le corps (à utiliser par tranches de 10 jours puis arrêter 10 jours et recommencer).

→Le **desmodium** est la plante protectrice et nettoyante du Foie. Elle le soutient en cas de médication lourde, genre chimio.

→Le **chardon-Marie** est un grand protecteur du Foie (et des Reins).





- Commencer le repas par un aliment cru (en modération pour ne pas blesser la Rate) afin que la digestion soit favorisée par les enzymes du Foie.

- La couleur de l'élément Bois est le **vert**, comme le **vert** du printemps et de tous les légumes **verts** qui vont lui apporter leur énergie plus directement.

- **Simplifier les repas.** Les traditionnels « entrées, plats, fromage, dessert, alcool, café » sont très lourds à digérer et donnent beaucoup de travail au Foie. Plus il y a d'associations, plus il y a surcharge. Il est judicieux d'introduire de temps en temps une journée de **mono-diète** (un seul aliment durant toute la journée comme par exemple pommes cuites, ou riz, ou jus de légumes...), ce qui permettra de soulager le Foie car il n'a pas une multitude de produits à filtrer et pourra s'occuper d'autres choses qu'une digestion fastidieuse.



2) Au niveau alimentaire - à éviter :

- Limiter au maximum les laitages, le gluten, les aliments industriels, les sucreries, les graisses saturées (viande, charcuterie grasse, fritures) et les graisses transformées.

- Ne pas trop boire aux repas afin de ne pas diluer les enzymes digestives.

- Supprimer l'alcool, premier ennemi du Foie. Le verre de vin rouge peut être considéré comme un aliment qui nourrit le sang, en MTC, en toute modération bien sûr, et avec plaisir 😊.

3) Mode de cuisson

- La vapeur, eau distillée qui s'élève, coïncide avec l'expression de l'énergie printanière. Cuire les aliments à la vapeur leur donne légèreté et saveur, tout en conservant leur vitalité, si on leur laisse un peu de croquant.

- Le fait de « blanchir » les crudités atténue l'effet de leur nature froide et donc protège la Rate.

- Sont à privilégier l'ébullition rapide de légumes verts, les soupes légères, les sautés à l'eau ou à l'huile, les légumes et viandes sautés à la poêle, légumes et poissons cuits à la vapeur ou à l'étouffée, les pickles et les fermentations.

4) Les cures drainantes

- Si vous faites une cure de 20 jours d'ampoules drainantes, faites-la à cheval sur le 10 mars : c'est à dire 10 jours avant et 10 jours après.



- En gemmothérapie, on favorisera le bouleau verruqueux, le charme, le citronnier, le genévrier, le noisetier, le romarin, le seigle, le séquoia, le tilleul, tous disponibles au laboratoire « La-Royale » et à prendre comme indiqué précédemment, à cheval sur le 10 mars.



5) mais alors drainage de Printemps ? ou pas ?

« Drainer le Foie » au printemps ou n'importe quand d'ailleurs ne sert à rien si vous continuez à mal vous nourrir, à manquer de sommeil, à fumer, à ne pas faire d'exercices, à rester impacté par les ondes électro-magnétiques dans un lieu peu propice à la vie, à être en colère contre tout et surtout contre vous-mêmes, à ne pas maîtriser vos émotions et si vous ne vous donnez pas les moyens et les possibilités pour vivre ce qui vous tient à cœur, sans contrainte, sans croyances erronées, sans auto-enfermement et sans vous laissez envahir sur votre propre territoire.

6) Notion de saveurs

Vous trouverez en fin de document des menus types pour la phase montante et pour la phase descendante. En haut de ces menus, quelques indications apparaissent :

- Les saveurs à augmenter et à diminuer
- Les aliments à favoriser et à éviter
- Les précautions à prendre

La saveur des aliments est très spécifique en MTC et dépend de l'action qu'a l'aliment dans le corps une fois ingurgité. Ce n'est pas nécessairement lié au goût que l'aliment peut avoir. Là est toute la subtilité.

Dans la continuité des menus, vous trouverez un **tableau avec les saveurs** des aliments les plus courants. A vous, sachant les saveurs à diminuer ou à augmenter, de vérifier dans le tableau la saveur des aliments que vous vouliez inclure au repas. Gardez en tête que les légumes et fruits de saison, frais, locaux et bio sont à favoriser.

NB. Amusez-vous à avoir les 5 couleurs et les 5 saveurs dans vos assiettes au cours du même repas :

- **vert** (Foie), **rouge** (Cœur), **orange** (Rate), **blanc** (Poumons), **noir** (Rein)
- acide (Foie), amer (Cœur), doux (Rate), piquant (Poumon), salé (Rein)

Deux autres subtilités de la MTC qui permettent de nourrir tous les organes lors d'un même repas, en commençant par la vue !!!

7-B) AUTRES

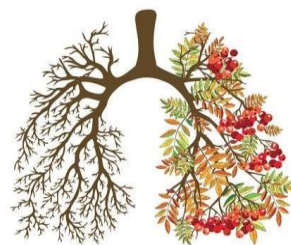
1) Savoir respirer

La respiration joue le rôle important de massage des viscères de l'abdomen quand elle est bien réalisée. La respiration abdominale est la plus adaptée. Elle est la respiration originelle des bébés et des animaux que nous avons quelque peu perdue, au fur et à mesure que la position verticale s'est installée et que le stress et notre mental nous éloignent de nous-mêmes...

L'abaissement du diaphragme à chaque inspiration, forme un massage mécanique, physique, physiologique tout en douceur du Foie et aussi de l'Estomac, de la Rate, des Intestins et de tous les organes et viscères.

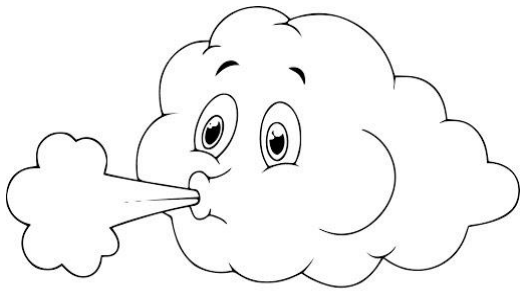
En respirant de cette façon, l'activité du Foie est aussi tempérée, équilibrée. Pendant cette respiration, vous vous concentrez sur votre Foie, en le visualisant 'respirer', s'épandre, se remplir de lumière verte puis se resserrer comme un poumon qui inspire et expire.

À chaque inspire, vous laissez la lumière verte le pénétrer et dissoudre toutes les émotions qui y sont retenues. À chaque expire, toutes ces émotions sont expulsées par le poumon.



2) *Se protéger du vent*

Le vent est l'influence climatique liée à l'élément Bois et au printemps. Le vent est impalpable, mobilisant, caressant, giflant, brisant, joueur, siffleur, invisible, porteur, attisant le feu, séchant linge et poterie,



transporteur de graines / pollen / sons et parfums, maîtrisable en aéronautique et avec les éoliennes... Savoir « prendre le vent », en acceptant sa mobilité, nourrit le Bois en nous. La mobilité, caractéristique majeure du vent, est aussi les atouts du printemps et de la puissance de l'élément Bois en nous. Mobilité d'esprit, besoin de mouvements et de changements.

Nous faisons l'expérience de cette vivacité lorsque nous subissons l'attaque du vent : douleurs aiguës, maux de tête, frissons, fièvre, crampes... L'attaque du vent se fait par l'intermédiaire de la peau, particulièrement par les points « portes du vent » situés dans la nuque et le cou. C'est pourquoi il est judicieux de porter toujours un châle ou une écharpe si on ne peut pas éviter les courants d'air et les climatisations. Le vent peut aussi se traduire sur le plan physique où par grand vent, les gens manifestent de l'énervement, des migraines ou de la dépression (ex. du Föhn ou du Mistral).

3) *Avant de se lever*

La nuit, le Foie rassemble le sang, le thésaurise, le met en réserve, car on n'en a pas trop besoin durant le sommeil. Or, la journée, ce sang est mis en circulation dans les membres pour marcher/travailler, dans le cerveau pour réfléchir, dans les intestins pour digérer, etc. Dès le réveil, avant même de se lever, il est judicieux de réveiller le Foie et de lui donner le top départ !

Pour cela, faire 2x10 respirations abdominales en forçant l'expire, en contractant l'abdomen d'un coup et en expirant par la bouche. Ce massage dynamique du Foie et des organes envoie le message au Foie qu'il est « demandé à l'accueil » pour assurer la circulation du sang ☺ !



Faire aussi quelques étirements doux pour « déverrouiller » la mécanique !



PROPOSITION de MENUS par saison

SAISON	MOIS	SAVEURS à AUGMENTER ALIMENTS à FAVORISER	SAVEURS à DIMINUER ALIMENTS à EVITER PRECAUTIONS à prendre
PRINTEMPS <u>Phase 1</u> <u>montante :</u> Alléger la nourriture, modérer les boissons surtout froides, augmenter le doux.	Février	Piquant → tonifie le Poumon, aide le Rein et le mouvement du Foie : poireau, brocoli, ciboule, oignon, ail, radis, poivre, gingembre, lapin Doux → nourrit Estomac : maïs, pomme de terre, carottes, citrouille, potimarron, champignons, figues, pommes, poires	Salé → augmente les liquides et freine le Rein : produits de la mer, algues, poissons de mer, sauce soja, sel, charcuteries, fromages, olives, anchois Acide prononcé → en excès, limite l'expansion débutante du F : jus de citron le matin, orange, pamplemousse, vinaigre, yaourt
	Mars	Piquant → protège le Poumon, aide le Rein : idem liste de février	Acide : idem février Limiter les aliments ou liquides froids
	Février/Mars	FRUITS DE SAISON	LEGUMES DE SAISON
		Citron niçois ou corse, mandarine, kiwi, poire, pomme	Betterave, brocoli, carotte, céleri, choux, choux de Bruxelles, chou-fleur, crosne, endive, fenouil, frisée, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, rutabaga, salsifis, topinambour

Midi	Soir
Purée de betterave rouge [betterave (doux), pomme de terre (doux), gingembre (piquant) ou muscade] servie sur toasts, persil (piquant) Omelette (doux) de champignons noirs (doux) Salade de pissenlit (amer) : feuilles/fleurs/ bourgeons, carotte (doux), céleri (amer), ail (piquant), HV olive, sel (salé) Gelée de mandarine (acide) : mandarine, agar-agar (doux, salé)	Dhal de lentilles corail : lentilles corail (doux), oignon (pqt), ail (pqt), curcuma (pqt), cumin (pqt), parsemé de coriandre (pqt) hachée Servi avec pitta bread (farine (doux)/eau) Endives braisées aux pommes rouges : endives (amer), pommes rouges (doux), jus de citron (acide), HV olive, poivre (pqt) servies sur tranche de polenta (doux) Décoction de pissenlit (amer)
Salade de mâche aux noix grillées Vinaigrette Poêlée de St Jacques aux poireaux Riz aux oignons et curry Pommes rouges au four et sésame noir	Velouté de chou-fleur et persil Poêlée de quinoa, carottes et brocolis Poire caramélisée et goji

Décoction de pissenlit :

Mettre 50g racines coupées menues dans 1 litre d'eau froide ; amener à ébullition légère pendant 5min ; laisser infuser 10min. Boire durant la journée. On peut y ajouter : feuilles de pissenlit, de plantain et d'ortie



SAISON	MOIS	SAVEURS à AUGMENTER ALIMENTS à FAVORISER	SAVEURS à DIMINUER ALIMENTS à EVITER PRECAUTIONS à prendre
PRINTEMPS <u>Phase 2</u> <u>descendante :</u> Alléger la nourriture, modérer les boissons surtout froides, augmenter le doux.	Avril	Piquant : idem Février et Mars Tonifier le Qi : germes de blé / fenugrec, etc., salade sauvage (pissenlit/plantain...), mâche, œufs de poisson, poulet, agneau. Manger Bio, frais, local, riz, orge, farine de châtaignes, tofu, radis longs, pomme de terre, carottes, ail, basilic, noix	Diminuer le Doux mais sans le supprimer → risque de stagnation freinant le passage du Bois au Feu : diminuer betterave, polenta, œufs, figues, dattes, miel, sardines, thon, saumon, sucre
→ été	Mai	Acide → soutient le Foie et régularise le Cœur ; retient les liquides → protège le Cœur de la Chaleur : fruits acides Doux → nourrit Estomac : maïs, pomme de terre, carottes, citrouille, potimarron, champignons, figues, pommes, poires	Aliments amers → pas trop stimuler le Cœur en plein essor énergétique pour tonifier indirectement le Rein : grillades, chocolat, café, thé noir, tabac Attention au sel : huîtres, fruits de mer, sel de cuisine Attention au piquant : radis, aromates Éviter aliments générateurs de Chaleur interne : fritures, graisses, alcools, mode de cuisson chauds+++
	Avril/Mai	FRUITS DE SAISON	LEGUMES DE SAISON
		Pomme, rhubarbe Fraise	Asperge, betterave, blette, carotte, chou-fleur, endive, épinard, frisée, laitue, navet, oignons, petits pois, pomme de terre, radis, salade Aubergine, concombre, courgette

Midi	Soir
Asperges vertes (doux/amer) tièdes avec vinaigrette (jus orange (acide), jus citron (acide), échalote (amer), ail (pqt), zeste d'orange blanchi (acide), HV olive, vinaigre de riz (acide)) Poulet mariné : poulet (doux), tamari (salé), graines de sésame noires grillées (amer), HV olive, ail (pqt), gingembre (pqt), cuit à la poêle Riz blanc (doux) Crumble fraise rhubarbe (acide) : fraise (acide), rhubarbe (acide), farine riz, farine châtaignes, poudre amande (doux), beurre, cannelle (pqt), miel ou sucre (doux)	Soupe d'ortie : ortie (amer), pomme de terre (doux), oignons (pqt) Cardes de blettes rouges et épinards en béchamel : cardes rouges (doux), épinards (acide), farine, beurre, lait végétal Couscous d'épeautre (doux) Salade frisée (doux/amer) noix (doux), olives noires (amer), lamelle de carottes blanchies (doux), vinaigre (acide), huile de noix
Asperges vertes vinaigrette Truite saumonée aux amandes grillées Chou-Fleur encore légèrement croquant aux germes de radis Fraises au basilic	Poireaux vinaigrette / Poivre du Sichuan Deux œufs coque Purée de potiron, saupoudrée d'estragon Yaourt Brebis à la confiture de framboises



CLASSIFICATION DES ALIMENTS SELON LEUR SAVEUR

Aliments/Nature	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
LEGUMES	chou chinois, choucroute, épinard, oseille, poireau, pourpier, tomate	algue bleue, algue sargasse, artichaut, asperge, blette, brocolis, carotte cuite, céleri branche, ciboule, concombre, cresson, chicorée, chou rave, échalote, endive, laitue, mâche, navet, olive noire, ortie, oseille, persil, pissenlit, pousse de bambou	ail cuit, algue agar agar, algue nori, algue rouge, asperge, aubergine, avocat, betterave, blette, carotte cuite et crue, céleri branche, champignons de paris, champignon parfumé (shitaké), noir, chou blanc rond, chou chinois, chou-fleur, chou rave, chou vert, citrouille, concombre, courges, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, igname, laitue, lotus (racine), melon, navet, oignon, panais, pastèque, patate douce, petits pois, pleurote, pomme de terre, potiron, pousse de bambou, radis (tous crus et cuits), salsifis, tomate, topinambour, trémelle blanche	ail cru, aillet, basilic, carotte cuite, céleri branche, chou-fleur, chou vert, ciboule, ciboulette, cresson, échalote, épinard, fenouil, gingembre, navet, oignon, ortie, persil, poireau, poivron, radis	algue agar agar, algue kombu, algue laminaire, algue nori, algue rouge, algue sargasse, algue spiruline, algue zostère, olive noire, persil, salade cuite
LEGUMINEUSES (NB : Le Quinoa est une légumineuse et une céréale Doux)	haricot azuki		fève, haricots blanc, dolique, noir, rouge, germes de soja, lait de soja, lentilles, pois chiche, soja noir, soja vert, tempeh, tofu	tempeh	lentilles, pois, soja
CEREALES	blé, pain au levain		amarante, blé, larmes de job, maïs, millet, orge, riz long, riz rond, sarrasin, seigle, sorgho	avoine, germes de blé, millet	avoine, orge
FRUITS	abricot, cerise, citron, coing, fraise, framboise, goyave, grenade, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangoustane, mangue, myrtille, orange, pamplemousse, pêche, poire, pomme, prune, raisin, rhubarbe	abricot, rhubarbe	abricot, amande, ananas, banane, cacahouète, cassis, cerise, châtaigne, coing, datte, figue, fraise, framboise, goji, goyave, grenade, jujube, kaki, kiwi, kumquat, litchi, longane, mandarine, mangoustane, mangue, melon, mûre de la ronce, myrtille, noisette, noix, noix de coco, orange, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pignon, pistache, poire, pomme, prune, raisin	coing, kumquat, noix, pêche, pistache	châtaigne, noix
PRODUITS ANIMALIERS	cheval, faisan, truite fromages chèvre et vache, yaourt	chevreau, foies de bœuf, de lapin, de mouton, de porc, de poulet, rognons d'agneau et de mouton	agneau, alose, anchois, anguille, bœuf, boudin, cabillaud, caille, carpe, cerf, chèvre, cœur de porc, coquille saint jacques, crevette, cheval, escargot, esturgeon, faisan, grenouille, foie de bœuf, foie de mouton, foie de porc, hareng, huître, jambon, lapin, maquereau, mouton, mulot, œufs de caille, de cane et poule, oie, pied de porc, pigeon, porc, poulet, poulpe, rognons bœuf, rognons agneau et mouton, thon, tripes de bœuf, tripes de mouton, tripes de porc, truite fromages chèvre et vache, laits brebis et vache,	cheval	boudin, cabillaud, calmar, canard, crabe, cœur de porc, coquille saint jacques, crevette, escargot, grenouille, huître, jambon, moule, mulot, pied de porc, pieuvre, pigeon, porc, poulpe, rognons de porc, sanglier, sardine, saumon, seiche, thon



DIVERS	ibiscus, safran, vinaigre, umé-bosi fermenté	bouton de rose, bulbe de lys, café, camomille, câpres, chocolat, chrysanthème séché, curcuma, ginseng, huile d'olive, laurier, muscade, thé vert, vanille, verveine citronnée, vin de shao xing, vinaigre	angélique (racine), beurre, bouton de rose, bulbe de lys, cacahuète, chrysanthème séché, cumin, fleur d'hémérocalce, fleur d'oranger, ginseng, graine de lotus, huile d'arachide, d'olive, de sésame, laurier, miel, miso, réglisse, romarin, safran, saindoux, sauce de soja, sésame noir, sucre blanc cristallisé, sucre candy et roux, thé vert, vin de shao xing	alcool, angélique (racine), badiane, cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, gingembre, huile de colza, menthe, moutarde, muscade, piment, poivre, romarin, thym, vanille, vin de shao xing	miso, produits en saumure, sel, tamari (sauce de soja)
---------------	--	---	--	--	--

BIBLIOGRAPHIE

- *Marie-Emmanuelle Gatineaud - La diététique chinoise appliquée à l'occident*

