

Alimentation et feng-shui

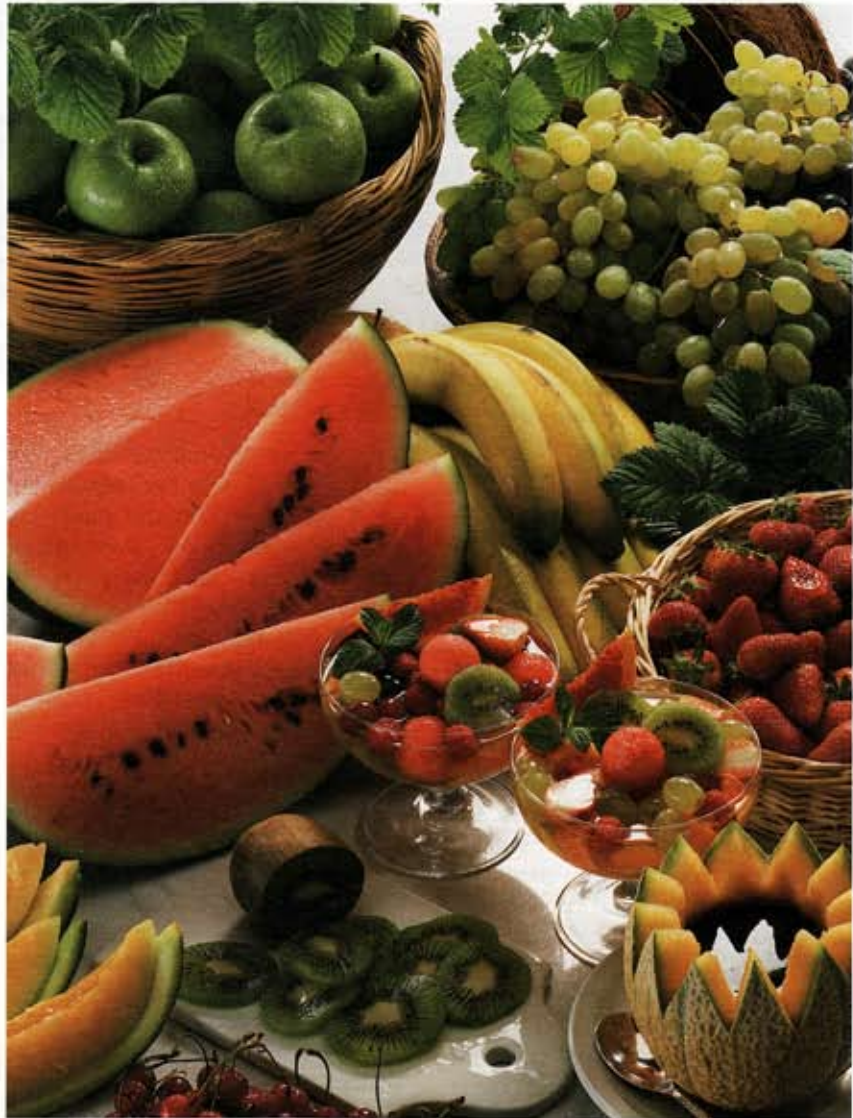
Une nourriture bien choisie contribue à la préservation et à l'amélioration de la santé. Elle permet à chacun, en fonction de sa constitution et de son terrain, d'éviter un certain nombre de maladies plus ou moins graves, et même le cas échéant d'en guérir.
Virginie Raisin, coach sportif et nutrithérapeute, explique.

Les aliments, leur mode de cuisson, l'alimentation abordée sous un angle énergétique ont été étudiés dans les traditions extrême-orientales depuis les temps anciens jusqu'à nos jours. Bien connaître l'aliment sous sa forme d'énergie nutritive permet de mieux l'adapter aux besoins personnels quotidiens. Le concept d'énergie universelle dont nous faisons partie tout comme notre nourriture animale, végétale, et minérale nous fait prendre conscience du principe universel qui régit notre vie et selon lequel «tout se crée et rien ne se perd». L'homme a depuis toujours puisé son énergie nutritive dans la nature et plus il se procure une alimentation saine et adaptée à ses besoins, moins il fatigue son organisme et plus il a de chances de vivre longtemps et en bonne santé.

Tous les nutritionnistes s'accordent à penser que les substances alimentaires et médicinales ont la même origine, elles émanent de la nature mère de toute vie et tout dépend ensuite de l'usage qu'on en fait. Certains aliments courants sont destinés à entretenir notre énergie vitale sans laquelle notre corps s'affaiblirait, d'autres sont plus spécifiques et responsables du bon état des fonctions de nos divers organes vitaux tels que l'estomac, la vésicule biliaire, le pancréas, les vaisseaux... ainsi que notre mental.

Propriétés énergétiques

Selon la théorie universelle du yin



et du yang, l'aliment est considéré comme une entité d'énergie produite par la nature avec ses qualités nutritives yin et yang. Les principales propriétés de l'aliment-énergie seront classées selon leur nature yin ou yang, leur saveur, leur caractéristiques saisonnières, leur mode de cuisson et leur action sur le corps.

La nature d'un aliment se définit par sa capacité à générer des réactions de chaleur (yang) ou de froid (yin) à l'intérieur de l'organisme. Certains aliments génèrent la fraîcheur et le froid (yin tous les deux), d'autres la tiédeur et la chaleur (yang tous les deux) et les derniers agissent en faveur de l'équilibre yin-yang (nature neutre).

Les aliments de nature fraîche et froide refroidissent et calment le fonctionnement excessif de certains organes internes. Ils peuvent régulariser les excès de chaleur produites par le corps dû à des fièvres, des réactions infectieuses ou inflammatoires, des hyperexcitations nerveuses, des réactions allergiques...

Les aliments de nature tiède et chaude vont réchauffer le corps en accélérant les fonctions métaboliques des organes. Ce sont des aliments tonifiants ou excitants, utilisés pour améliorer les états de fatigue physique ou psychique, la frilosité, l'hypotension, les douleurs rhumatismales...

Les aliments neutres sont placés entre les aliments yin et les aliments yang. Ils font partie d'une nourriture saine et stabilisante et chaque individu devrait consommer au moins 1/3 de d'aliments neutres dans son alimentation quotidienne. Ils nous permettent de maîtriser les effets néfastes du stress.

Les 4 dynamismes des aliments

Le corps comprend quatre régions: **La région supérieure** avec la tête, les membres supérieurs et le tronc jusqu'à la hauteur de la taille (nombril). **La région inférieure** avec l'abdomen et le petit bassin (en dessous du nombril), ainsi que les membres inférieurs. **La région extérieure** avec la peau, les tissus et les muscles. **La région intérieure** avec tous les organes internes, le système osseux et le système nerveux. Les quatre dynamismes correspondent aux quatre directions que vont prendre les énergies des aliments une fois ingérés dans le corps et métabolisés par notre organisme.

• **Les aliments qui font monter l'énergie** provoquent une ascension de l'énergie vers le haut du corps, tout comme les épices de saveur piquante qui provoquent une montée de chaleur. Il est intéressant de les consommer pour la prévention et le traitement des stagnations d'énergie ou de sang dans le bas du corps (douleur bas du ventre, descente d'utérus ou de vessie, diarrhée chronique, lourdeur des jambes).

Ils conviennent aux personnes de type très yin. Les saveurs de ces aliments sont soit piquantes soit douces. Consommer ces aliments de préférence au printemps, saison durant laquelle les énergies montent.

Quelques aliments qui font monter l'énergie: betterave, sésame noir, haricot noir de soja, champignon noir, céleri, carotte, canard, bœuf, épices, aromates.

Les aliments qui font descendre l'énergie notamment l'excès d'énergie qui peut s'accumuler de façon anormale dans le haut du corps, comme les maux de tête, l'excitation nerveuse et physique,



les insomnies avec excès d'énergie mentale dans la tête. Peut également aider dans les cas de toux, de sinusites allergiques. Consommer ces aliments de préférence en automne, saison durant laquelle les feuilles commencent à tomber.

Quelques aliments qui font descendre l'énergie: pousse de bambou, banane, orge, blé complet, fruits de mer, poissons, algues, blanc d'œuf, concombre, aubergine, raisin, melon, mangue...

• **Les aliments qui extériorisent l'énergie** aident à l'organisme à évacuer les toxines vers la peau en faisant transpirer. Propriété intéressante lorsqu'il y a une maladie virale ou infectieuse, le corps en transpirant chasse les microbes par la peau ou les muqueuses. Cette extériorisation peut être aidée par certains aliments de nature yang de saveur plutôt piquante ou sucrée. Également conseillés pour les personnes introverti ou apathique. Consommer ces aliments de préférence l'été, lorsque la nature est en pleine expansion.

Quelques aliments extériorisants: poivre, cannelle, gingembre, piment, moutarde, mouton, crudités, fruits rouges, agrumes...

• **Les aliments qui intériorisent l'énergie** sont des aliments qui se mettent en réserve et qui servent à la sauvegarde de notre organisme. Ils sont intéressants pour les personnes convalescentes, ou pour les personnes âgées qui

ne doivent pas perdre d'énergie. Ces aliments sont en général de nature yin (froide ou fraîche), ou légèrement yang (tiède) et sont plutôt de nature salée ou amère. Consommer ces aliments de préférence l'hiver, saison pendant laquelle les énergies se renforcent et se protègent.

Quelques aliments intériorisants: algues, fruits de mer, courge amère, laitue, endive, scarole, épinard, chou, cacao, chicorée, noix, noisette, pomme de terre. ■

(Suite de cet article dans une prochaine édition)

Virginie Raisin,

**Personal coach,
nutrithérapeute**
E-mail : vraisin@aol.com
Tél.: +41 (0)79 418 65 16



Les 5 saveurs

La saveur est elle-même une forme d'énergie, et chaque goût est lié à un type d'énergie yin ou yang. Les cinq saveurs exercent une influence sur le fonctionnement des organes internes.

La saveur piquante renforce l'énergie du poumon et du gros intestin.

De nature hyper-yang, elle chasse le froid et les manifestations pulmonaires comme les difficultés respiratoires, les bronchites, les toux grasses. Elle permet de traiter les troubles de l'estomac qui sont de nature froide comme les lourdeurs, les difficultés de digestion. De plus elle stimule l'énergie et la circulation sanguine.

Quelques aliments de saveur piquante: poivre noir et vert, ciboulette, cannelle, menthe, oignon, piment, moutarde, clou de girofle, gingembre, chou-rave, basilic, anis étoilé, vin. Attention, un abus de saveur piquante peut provoquer une irritation des muqueuses intestinales, une hyper-stimulation sanguine.

La saveur amère agit sur l'énergie du cœur et de l'intestin grêle.

De nature hyper-yin, elle assèche l'humidité interne de l'organisme qui se manifeste par des œdèmes ou certaines diarrhées chroniques, évacue la chaleur interne lorsqu'il y a fièvre, inflammation, troubles du cœur émotionnel tels que nervosité, palpitations cardiaques, insomnies, angoisses...

Quelques aliments de saveur amère: céleri, concombre, algues, endive, frisée, laitue, abricot, scarole, cerise, pamplemousse, courge amère, potiron, raisin noir, chou, bière, thé, café, abats de volaille et de porc, et bon nombre de plantes médicinales...



La saveur salée agit sur l'énergie du rein et de la vessie.

De nature yin, permet d'assouplir la matière tels que les plaies, les tuméfactions, les stases de sang, possède des vertus purgatives et laxatives. Elle est rattachée au système minéral et peut renforcer le système osseux en cas de d'ostéoporose ou d'arthrose par exemple. Elle est en relation directe avec le métabolisme rénal et surrénalien, par conséquent une nourriture trop riche en sel et en viandes peut induire une hypertension artérielle ainsi que certaines maladies cardio-vasculaires.

Quelques aliments de saveur salée: les coquillages, les moules, les huîtres, le tourteau, le crabe, la seiche, l'anguille, la lotte, l'oursin, le lait maternel, le porc, les algues de mer, l'orge, le sel, les condiments salés (viandox, sauce de soja).

La saveur acide stimule l'énergie du foie et de la vésicule biliaire.

De nature yin, permet de collecter et de retenir l'énergie. Elle possède une action astringente, elle évite au corps de perdre des liquides ou de l'eau dans le cas de diarrhées, de vomissements ou de transpiration excessive. La médecine chinoise emploie des plantes et des fruits de saveur acide pour améliorer les fonctions musculo-tendineuse, digestives, sexuelles et oculaires.

Quelques aliments de saveur acide: un grand nombre de fruits et d'agrumes tels que citron, groseille, orange, le vinaigre, certains laitages tels que yaourts, fromages blancs et certains légumes...

La saveur sucrée ou douce renforce l'énergie de la rate-pancréas et de l'estomac.

La saveur sucrée ne se rapporte pas seulement aux aliments à la saveur sucrée. C'est notamment le cas pour beaucoup de céréales et de féculents. On qualifie aussi de saveur douce celle de la viande crue alors qu'elle est plutôt insipide et âcre. De nature yang, elle est tonifiante, elle fournit l'énergie nécessaire à la dépense quotidienne et elle renforce également la vitalité de l'être humain. Les aliments de saveur douce sont de nature neutre et permettent la production des liquides dans le corps, donc de nourrir l'aspect yin de l'essence vitale (eau, humeurs liquides, sang, lymphe...). Le sucré et le doux atténuent les effets toxiques des autres aliments et diminuent les symptômes aigus des maladies tels que fièvre élevée, agitation nerveuse, crise d'angoisse, douleurs...

Quelques aliments de saveur sucrée ou douce: beaucoup de fruits, légumes, racines, tubercules, céréales, miel, sucre de canne, sucre de betterave, les viandes, les poissons, les œufs...

