



ALIMENTATION

SANTÉ

FORME & BEAUTÉ

FAMILLE

MAISON

INITIATIVES



SHOPPING

JEUX-CONCOURS

TEST

BONS PLANS

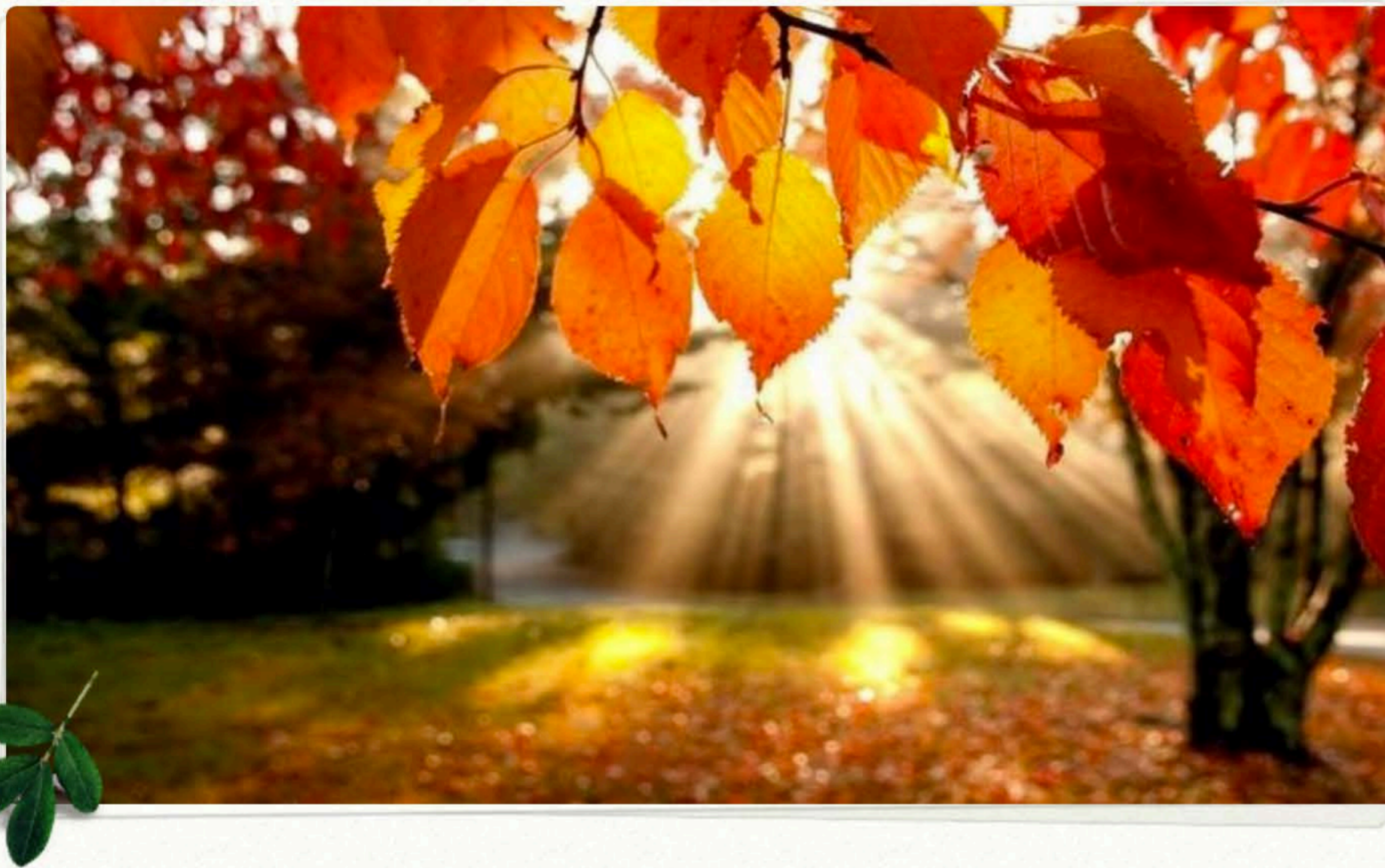
PETITES ANNONCES

ACCUEIL > NEWS & DOSSIERS > ALIMENTATION > NUTRITION > L'ALIMENTATION DE L'AUTOMNE EN MÉDECINE CHINOISE

L'alimentation de l'automne en médecine chinoise

 J'aime  Tweet  G+ 

 PUBLIÉ LE 04 OCTOBRE 2016



DIÉTÉTIQUE CHINOISE. Chaque saison, en médecine traditionnelle chinoise, est associée à un organe. En automne, le poumon est au centre de l'attention. Pour favoriser la régulation de son énergie, l'alimentation doit favoriser la saveur piquante, une température tiède et la couleur blanc. Explications de Bertrand **Bimont**, ancien thérapeute en MTC et directeur des Laboratoires **Bimont**.

En automne, [l'énergie yang décroît, tandis que l'énergie yin croît](#). Les températures baissent, et c'est l'arrivée de la sécheresse, le « pervers climatique » associé à la saison. Le poumon est à son apogée énergétique et justement, il n'aime pas la sécheresse ! En effet, qu'elle soit interne ou externe, celle-ci blesse les liquides organiques et le poumon, engendrant des symptômes tels que : déshydratation, peau sèche, bouche et gorge sèches, toux sèche, expectorations limitées ou collantes, dyspnée...

Les aliments adaptés pour la saison auront donc une action bénéfique sur le poumon, les liquides organiques, mais également la circulation de l'énergie. Ils doivent être de saveur piquante voire amère, tièdes et de couleur blanche.



GALETTES À CUISINER

www.moulin-des-moines.com

• Dossiers associés •



NUTRITION

Indispensable magnésium



NUTRITION

Novel food, que garder sur la liste européenne ?



NUTRITION

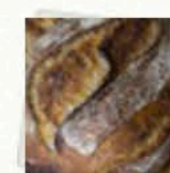
Le petit-déjeuner, repas de roi et roi des repas

• News associées •



NUTRITION

Le Pain des fleurs sillonne la France en TGV



NUTRITION

Du pain qui veut du bien à nos intestins



NUTRITION

Le sarrasin se porte bien

Le piquant régule l'énergie du poumon

La saveur piquante est extériorisante, c'est-à-dire qu'elle amène l'énergie et les liquides vers la surface du corps, vers la peau. Elle provoque la transpiration et permet d'éliminer le froid et les autres pervers climatiques (agents pathogènes) qui auraient franchi la barrière de l'énergie défensive (Wei Qi). Elle provoque une sensation de chaleur, bénéfique si vous avez pris un coup de froid.

Attention, consommée en excès, la saveur piquante disperse l'énergie. Il ne faut donc pas l'utiliser en cas de fatigue, épuisement des liquides et déficience de la couche supérieure avec transpiration abondante. Il faut alors privilégier la saveur compensatrice du poumon, qui est l'amer.

En plus de la nature et de la saveur, chaque saison en diététique chinoise est associée à une couleur, et à un mode de cuisson adapté. La couleur de l'automne est le blanc. La cuisson doit être en sauce ou à l'étouffée en papillotes. On peut utiliser la cuisson à la vapeur, à condition qu'elle soit mêlée à des plantes aromatiques.

Les aliments de l'automne :

Légumes racines : navets, radis, carottes, poireau, millet, cannelle, gingembre, ail, [céleri](#), chou rave, oignon, piment.

Épices et aromates : aneth, badiane, coriandre, gingembre, menthe, muscade, origan, piment de Cayenne, poivre noir...

Fruits : poires, raisins, pommes, châtaignes, noix.

Céréales : complètes ou semi complètes, notamment le riz.

Viandes blanches.

Poissons à chair blanche et ferme.

En cas de coup de froid, on peut boire un grog à base d'épices et de miel (cannelle, gingembre).

(Article paru initialement sur [Tendance Santé](#), le blog de Bertrand [Bimont](#).)

À lire sur notre site :

Recettes : [Le céleri, un légume racine à inviter plus souvent](#)



Bertrand [Bimont](#)

INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

Votre mail

JE M'INSCRIS



NUTRITION

Les OGM « sans danger » : une conclusion abusive !

Facebook

Bio Info
15 K mentions J'aime

J'aime cette Page

10 amis aiment ça

Morin
FABRICANT DISTRIBUTEUR

Chiens
Chats
Sport canin
Capture, Sécurité, Forces de l'ordre

Vente en ligne d'articles et accessoires pour chiens, chats, sport canin, sécurité...
J'en profite !