

Les 5 Recettes de santé de l'automne et de l'hiver

Prévention des rhumes, sinusites et coups de froid avec la médecine chinoise:

Quand vous rentrez chez vous après avoir été exposé au froid (Yin),

1)-Il faut d'abord, toujours se frotter les mains pour les réchauffer, puis se frotter le visage, la tête les oreilles et le cou comme si on se séchait après une douche, (ou se frictionner avec une serviette éponge !) jusqu'à sentir la chaleur dans toute la tête; cela évite au froid de ralentir ou bloquer la circulation du sang et de l'énergie...

2)-Si, en plus, vous buvez une boisson chaude avec des épices réchauffantes (Yang), (gingembre, cannelle, poivre, clou de girofle, thym...avec ou sans alcool !) c'est parfait pour prévenir les premiers froids de l'automne et ceux de l'hiver.

3)-Ne pas boire froid, ni aliments refroidissants (fruits, légumes et jus crus, laitages...)

4)-Ne pas dormir dans le froid (chambre à 21-23°) ; on attrape froid en mangeant, en buvant ou en respirant !

5)-Évitez de vous doucher avant de sortir : l'humidité de la peau et des cheveux favorise la pénétration du froid ; douchez-vous le soir, par exemple ...Bain chaud à privilégier, le hammam, les inhalations...

Et enfin, bien sûr, habillez-vous chaudement, portez une écharpe (en soie de Chine!)
Bel automne et bel hiver à tous!





Différence entre la diététique et la pharmacopée chinoises :

Les aliments ont des propriétés thérapeutiques **faibles à modérées**, c'est pour cela que l'on peut en consommer tous les jours et en assez grandes quantités.

Les ingrédients de la pharmacopée ont des propriétés thérapeutiques **modérées à fortes**, c'est pour cela que l'on ne peut pas en consommer en grandes quantités et tout le temps.

Le but principal de la diététique est de maintenir un bon équilibre énergétique, et de servir de soutien à un traitement de pharmacopée et/ou d'acupuncture.

Certaines épices se situent entre la diététique et la pharmacopée, c'est pour cela qu'il ne faut pas abuser, sans conseil professionnel, tout le temps et en trop grandes quantités, de gingembre, curcuma, piments etc...

Pour plus de précisions sur les épices et les aliments, consultez mon livre « Médecine chinoise et cuisine française » Michel-Philippe Rastoul.

