

Diététique de l'été selon la MTC

Aujourd'hui, nous passons à la cinquième saison qui est liée à la rate et à l'estomac, les deux principaux acteurs de l'assimilation des aliments. Il conviendra alors de favoriser les saveurs douces qui renforcent la rate et éviter les aliments crus ou trop humides qui l'affaiblissent.

Toutefois, il est bon de rappeler les conseils de base valables toute l'année :

- Privilégier les aliments locaux car ils sont normalement plus adaptés à notre constitution
- Privilégier les aliments cuits car ils fatiguent moins la rate
- Manger à heures précises tout en adaptant ces heures à son contexte de vie et à la saison
- Manger dans une bonne ambiance

Quels aliments privilégier ?

- Légumineuses, surtout celles de l'été : haricots frais, petits pois et fèves
- Fruits et légumes à énergie vive (reconnaissables par leur couleur vive) : concombre, carotte, radis, aubergine, maïs, fruits rouges, kiwi, pêche, figue
- Viandes rouges et blanches
- Poissons maigres

L'attaque de chaleur estivale ou canicule provoque des symptômes de chaleur :

- Fièvre élevée
- Soif avec envie de boire
- Cheveux secs et ternes
- Transpiration profuse
- Pouls rapide et ample

La chaleur estivale ou canicule lèse les liquides organiques et l'énergie. Elle agit sur l'esprit et le cœur et attaque souvent le corps. Il conviendra de bien s'hydrater.

Automassage contre l'excès de chaleur : massage circulaire de plus en plus profond du point GI 11 puis percussion rythmée sur ce point pendant 5 minutes à faire sur chaque bras :



L'organe de la saison : le Cœur

Le cœur détend et fait circuler le QI et le sang avec une sensation de légèreté, de bonheur de bien-être. C'est la joie interne, spontanée inhérente à l'individu qu'il faut différencier d'une joie liée à une cause externe. Le cœur favorise la bonne circulation du sang et de l'énergie.

- Le cœur abrite le SHEN, l'Esprit.
- L'émotion liée au cœur est la joie.
- Le cœur gouverne le sang et le propulse, il est responsable de la circulation sanguine.
- C'est au niveau du cœur que l'énergie des aliments se transforme en sang.

- Le cœur est le maître des vaisseaux.
- Son énergie s'extériorise à la face et se manifeste dans le teint.

Selon la loi des cinq mouvements :

- Le cœur appartient à l'élément Feu. Il est couplé à l'intestin grêle.
- Il correspond à la direction Sud, à midi, à l'été.
- Sa couleur est le rouge, avec une énergie de chaleur d'été, son évolution est la croissance, le développement.
- Le cœur fleurit à la langue, qui est considéré comme son bourgeon.
- Il contrôle la forme, l'apparence, la couleur et l'enduit de la langue.
- Il a une influence sur la parole, la façon de parler et de rire.
- Sa sécrétion est la sueur.
- Sa saveur est l'amer, son odeur le brûlé roussi.

La boisson du moment

- Menthe fraîche
- Gingembre + Citron + Menthe
- Citron + Menthe

L'assemblage de ces produits, montre un méridien commun, le poumon, deux saveurs communes, le piquant. Cette composition permet au poumon qui est la voie supérieure de l'eau de provoquer une légère sudorification qui donnera une sensation de rafraîchissement dans l'ensemble du corps.