Diététique chinoise vitalsace

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, l’alimentation est une des premières causes de dysfonctionnements de l’organisme « maladie » et du système digestif qui peuvent être à l’origine de troubles tels que la prise de poids, la formation de cellulite, la rétention d’eau…

Explication : L’Estomac reçoit les aliments ingérés tant solides que liquides, qu’il réduit en une bouillie alimentaire à l’aide du Yang de la Rate et du Pancréas, eux-mêmes secondés par le Yang des Reins.

Cette bouillie de l’estomac se dirige ensuite vers l’intestin-grêle qui tri « le pure », c’est-à-dire les substances nutritives et subtiles du corps extraites des aliments pour nourrir celui-ci, et « le trouble » qui sont les substances inutiles des aliments qui forment les déchets. Ces différentes actions se font toujours sous l’impulsion du Yang de la Rate, des Reins et de la vésicule-biliaire. Ainsi, « le pure » monte vers les poumons pour se mélanger avec l’air et constituer l’énergie (Qi ou Chi) et vers le cœur pour se transformer en sang. Tandis que, les déchets solides, vont vers le gros intestin pour terminer en selle et les déchets liquides, vers les reins et la vessie pour former les urines, être éliminés par les voies naturelles.

Simplifions les choses, prenez une casserole « qui représente l’estomac » qu’on met sur le gaz « la rate et les reins » pour cuire le riz, si en milieux de cuisson du riz on rajoute de l’eau, cela va rallonger le temps de cuisson et consommer plus de gaz, « plus d’énergie dépensée ». Par ce fait manger trop de crudités, jus de légumes et fruits, de boisson ou produits froid etc, revient à l’eau qui a été rajouté pendant la cuisson de ce riz et qui va ralentir, altéré votre digestion ! Si un ou plusieurs de ses symptômes vous concernent « ballonnements, des flatulences, fatigue après les repas, une digestion lente, des selles môle, etc …. » c’est que votre diététique est à changer et qu’il y a une baisse d’énergie des organes cités et de votre métabolisme, il sera temps d’aller voire un praticien en énergétique Chinoise.

Joffrey REYMOND

Tiuna, énergétique et diététique chinoise, shiatsu, enseignant de Qi gong

Tél : 06.22.03.08.47 site : [www.digizen-shiatu.fr](http://www.digizen-shiatu.fr)