



La Chaîne du Centre Tao  
Isabelle Zowczak

Communauté des Femmes  
qui ont une Fille du Soleil dans le Cœur

[www.centre-tao.com](http://www.centre-tao.com)

# Recettes de Médecine Traditionnelle Chinoise

Pour entretenir votre santé au fil des saisons

Nourrir vos énergies, vos organes & votre sang, votre Yin & votre Yang

*Santé – Vitalité – Longévité – Beauté – Sérénité*



*Cet Ebook fait suite à celui intitulé « L'alimentation énergétique Taoïste »*



L'alimentation énergétique Taoïste est la seule qui prenne l'énergie en compte. Elle est d'abord conçue pour entretenir la santé, selon les principes de base de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), elle-même issue en grande partie des principes de longévité taoïstes.

C'est l'alimentation de la santé, de la longévité et de la vitalité.

L'alimentation est le premier des remèdes. Combinée à la respiration, elle est votre source principale de production d'énergie. Une mauvaise alimentation induit une énergie de basse qualité, affaiblissant votre santé et votre vitalité.

C'est l'alimentation qui vous permettra :

- ✓ D'être sereine et bien dans votre peau
- ✓ De vivre pleinement
- ✓ D'avoir vos 5 sens en éveil
- ✓ A vos organes de fonctionner de manière optimale
- ✓ D'avoir des émotions équilibrées
- ✓ De donner à votre corps l'énergie qu'il lui faut le jour pour vaquer à vos (multiples) occupations, et la capacité, la nuit, de réparer tout ce que vous avez vécu dans la journée (dépenses aussi bien physiques qu'émotionnelles)
- ✓ D'être à votre poids de forme (c'est-à-dire ni maigre ni en surpoids)
- ✓ D'être en harmonie avec vous-même et avec les autres

Dans cet Ebook, vous allez trouver des recettes pour nourrir vos énergies, vos organes, votre sang, votre yin et votre yang, selon les saisons.





## Conseils pratiques

Les recettes de cet Ebook sont très simples à exécuter, et vraiment peu coûteuses, il s'agit d'une cuisine énergétique de tradition populaire et familiale de Chine.

Les ingrédients pour les recettes sont indiqués pour 2 personnes ayant un appétit normal

Vous trouverez les ingrédients aux

- Magasin bio
- Epicerie chinoises
- Rayon bio des supermarchés
- Rayon exotique des supermarchés
- Marché

Il est recommandé de choisir des produits bio et frais, ce qui est toujours possible lorsque l'on cuisine les produits de saison





La Chaîne du Centre Tao  
Isabelle Zowczak

*Communauté des Femmes  
qui ont une Fille du Soleil dans le Cœur*

[www.centre-tao.com](http://www.centre-tao.com)



L'énergie du printemps	page 5
L'énergie du Bois	page 7
Recettes du printemps	page 10
L'énergie de l'été	page 16
L'énergie du Feu	page 18
Recettes de l'été	page 21
L'énergie de l'automne	page 27
L'énergie du Métal	page 28
Recettes de l'automne	page 32
L'énergie de l'hiver	page 38
L'énergie de l'Eau	page 40
Recettes de l'hiver	page 43
La cinquième saison	page 50
L'énergie de la Terre	page 52





## L'énergie du Printemps



Au printemps, l'énergie yang croît, l'énergie yin décroît. C'est le renouveau. Le mouvement de la nature est vigoureux, les plantes sortent de la terre, la sève monte dans les arbres, le réveil de la nature vivifie l'organisme humain : les gens s'activent, le métabolisme s'accélère.

L'organe le plus concerné par ce mouvement de l'énergie du renouveau est le Foie, dont le printemps est précisément la saison. Cela se traduit par le besoin de se mettre en mouvement, de sortir, de se lancer dans de nouveaux projets. Il est important de maîtriser cette montée en puissance du Foie car cette énergie peut nous déborder.

Les émotions et l'état d'esprit sont étroitement liées au fonctionnement des organes et donc au Foie, particulièrement sensible. Il est important de le tonifier au printemps afin qu'il assure ses fonctions énergétiques et hépatiques, mais il est tout aussi important de tempérer cette énergie afin d'éviter qu'elle ne déborde et se traduise par des emportements, des colères, du stress, des migraines, des insomnies, des alternances de fatigue et d'excitation ou des dépressions saisonnières.



Pour prendre soin de son Foie, il suffit d'être optimiste, sereine, détendue et épanouie comme la nature renaissante, de cultiver la patience et la gentillesse, de se promener dans la nature pour absorber la vitalité et l'énergie débordantes de la nature, et respirer un maximum d'air frais.

La diététique du printemps consiste, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, à éviter l'échauffement de la bile : pour cela, il est recommandé de consommer des aliments de saveur douce plutôt que des aliments de saveur acide (qui est pourtant la saveur du Foie) ce qui va permettre de soutenir la Rate (qui est nourrie par la saveur douce) pour conserver une bonne énergie digestive et éviter l'excès du Foie.

Il faut éviter les excès de nourriture et de boisson, éviter les aliments crus, froids, ceux qui sont difficiles à digérer

D'autre part, il est recommandé de favoriser les légumes verts, le vert étant la couleur du printemps et de l'énergie du Bois, celle du Foie.

De favoriser également les viandes légères, le poulet, le poisson, les fruits et légumes de saison, ainsi que le blé, le seigle, l'avoine, l'orge, le froment, le millet et le soja.

Il est intéressant d'envisager une cure de désintoxication de cet organe grâce à des plantes comme le pissenlit, l'artichaut, le radis noir, le romarin,

Dans tous les cas, éviter tout ce qui peut mettre dérégler l'énergie du Foie, à savoir le lait et les laitages (beurre, fromage, yaourts...) le chocolat, l'alcool et le café.





## L'énergie du Bois

Le Bois représente la force d'activation et de croissance qui s'affirme au départ d'un cycle, il correspond à la naissance du Yang.

### Sont liés au bois :

Saison : le printemps

Organe de base : le Foie

Viscère : la Vésicule Biliaire

Organes de sens : les yeux et la vision

Tissus : tendons, ligaments, ongles

Couleur : verte

Heures de régénération : entre 23h et 3h du matin

Goût : acide

Émotion : la colère



### Quelles sont les fonctions du Foie en médecine traditionnelle chinoise ?

*Le terme « Foie » en médecine chinoise évoque sa fonction énergétique et ne se limite pas au viscère foie et c'est pour cela qu'il y a une majuscule.*

Le Foie :

- Assure la libre circulation du Qi (énergie)
- Filtre les émotions
- Régule la circulation de l'énergie
- Stocke le sang
- Nourrit les tendons et les yeux

### Le Foie et les tendons

Dans le corps, cela se traduit par la notion de souplesse. Un corps raide, un manque de flexibilité ou une trop grande rigidité du caractère ou de la manière de pensée sont certains des indicateurs d'un déséquilibre de cet élément. Un esprit rigide qui ne sait pas s'adapter est aussi un bon candidat pour l'émotion de la colère (sourde ou exprimée)



Les tendinites, luxations et hyper laxité des ligaments révèlent une énergie du Foie déséquilibré.

### Le Foie et les yeux

Lorsque le Foie dysfonctionne cela peut entraîner des problèmes d'acuité visuelle tels que la myopie, l'hypermétropie, le strabisme, l'astigmatisme. De même les yeux secs ou au contraire les yeux larmoyants, la photosensibilité, sont également à prendre en compte comme des indices d'un déséquilibre.

### Le Foie et l'énergie

Le Foie régule la circulation de l'énergie dans le corps, il est comparé à un Général de l'armée, et on dit que le Foie est la source du courage et de l'esprit de décision, si toutefois il est en bonne santé.

Quand l'énergie est bloquée, on parle de surpression du foie, ce qui se traduit souvent par des sensations de tensions internes ou d'anxiété permanente. Cette tension se libère parfois partiellement par à-coups, telle la vapeur d'une cocotte-minute, par montée brusque d'énergie le plus souvent vers le haut du corps. Elle provoque alors des perturbations émotionnelles.

Elle peut aussi se diriger vers l'estomac et la rate, et perturber la digestion (mauvaise digestion, selles molles, ballonnements, remontée acides...)

### Le Foie et les émotions

L'énergie du foie est une énergie qui va vers l'extérieur, elle est expansive, elle nous pousse à créer des liens avec notre environnement et nos semblables. Ainsi, l'énergie du foie a lien avec l'affirmation de l'individualité de la personne, l'affirmation de son point de vue face au monde. D'une manière plus large, elle comprend également la capacité créatrice. Les personnes créatrices ont généralement un foie particulièrement actif – et parfois les déséquilibres qui vont avec.

L'énergie du foie supporte mal la contrainte. Si elle est contrariée, l'énergie du foie va être affectée et la fonction de bonne circulation du Qi va en être altérée, générant des déséquilibres. C'est notamment le cas dans la vie sociale qu'elle soit familiale ou professionnelle lorsque l'individualité de la personne est niée par des situations d'irrespect, dévalorisantes ou humiliantes.



Faute de pouvoir s'exprimer vers l'extérieur, l'énergie se retourne contre la personne elle-même et se stocke dans le foie et se transforme alors en colère rentrée, en culpabilité, en ressentiment ou encore en frustration. A un niveau élevé, elle peut également mener à des phases dépressives. Le plus souvent, cette compression de l'énergie du foie s'exprime par des irritations soudaines, des poussées de colère, des tensions musculaires, des maux de tête, des insomnies.

La colère, la rancœur, l'irritabilité, l'impatience, la susceptibilité et tous leurs synonymes sont les signes émotionnels qui indiquent un déséquilibre du Foie. Au contraire, la créativité, le dynamisme et l'imagination sont les signes émotionnels indiquant un Foie en bonne santé.

Sous pression, outre la colère, il peut aussi provoquer des montées de Yang (énergie ascendante) et entraîner des migraines ou des vertiges.

### Le Foie stocke et draine le sang

Le Foie régularise le volume du sang dans le corps.

Lorsque l'on se met en mouvement, par exemple courir, le foie envoie dans les vaisseaux une quantité plus grande de sang pour nourrir les muscles et les tendons. A l'inverse, lorsqu'on se repose, une partie du sang retourne au foie.

Si le sang est insuffisant, la fonction de nutrition ne s'effectue ni au bon endroit, ni au bon moment, et la personne sera fatiguée, notamment lors d'efforts physiques, avec des crampes sur le moment et courbatures les jours suivants.

Le Foie intervient directement sur les menstruations. En cas de stockage normal du foie, les règles seront correctes. A l'inverse, un sang du Foie insuffisant provoque une aménorrhée alors qu'un sang du foie trop important produit des règles hémorragiques. Si l'énergie du Foie est bloquée, cela pourra entraîner des stases de sang qui seront à l'origine de douleurs avant et pendant les règles ainsi que de la présence de caillots.

### Un petit truc pour savoir si votre Foie est en bonne santé

L'un des trucs des praticiens en médecine chinoise pour avoir un petit aperçu de la vigueur de votre Foie va être de considérer la santé de vos ongles. Si ceux-ci sont lisses, solides et brillants c'est que votre Foie est en bonne santé.



## Recettes du printemps



### Epinards au gingembre frais

#### Ingrédients

- 500g d'épinards frais
- 30g de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- Une pincée de sel marin

#### Préparation

- Eplucher et râper le gingembre frais
- Ajouter l'huile de sésame et le vinaigre, mélanger et laisser les saveurs se mélanger pendant 30 minutes
- Nettoyer les épinards et les couper en tronçons de 3 centimètres
- Les faire blanchir rapidement (30 secondes à 1 minute maximum) dans de l'eau bouillante, puis les égoutter et les rincer à l'eau froide
- Mettre les épinards refroidis dans une assiette, verser la sauce, saler selon son goût

#### Commentaire

Les épinards nourrissent le sang du Foie ce qui lui permet de se détendre

Le gingembre harmonise les fonctions digestives et permet la libre circulation du Qi

#### Nota Bene

Ne pas jeter l'eau de blanchiment des épinards mais l'utiliser pour faire une soupe



## Bouillie de riz, céleri et shitakés

### Ingrédients

- 150g de riz thaï
- 80g de champignons shitakés séchés
- 50g de céleri
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'huile de sésame



### Préparation

Laver les shitakés séchés puis les mettre à tremper dans de l'eau chaude pendant 30 minutes à 1 heure selon que vous les préférez fermes ou plus tendres

Réserver l'eau de trempage des champignons

Eplucher le céleri et le découper en petits cubes

Dans une casserole, mettre l'eau de trempage des champignons et compléter avec de l'eau froide pour arriver à 1 litre

Ajouter les shitakés, le céleri et le riz

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire à petits bouillons avec un couvercle jusqu'à ce que le riz soit très cuit (au moins 30 minutes, voire 45)

Eteindre le feu et ajouter l'huile de sésame et la sauce soja

Manger bien chaud

### Commentaire

Le riz tonifie l'énergie. Le céleri apaise le Foie, il est recommandé en cas d'excès de yang du Foie qui provoque la colère, l'irritabilité, l'hyper-contrôle. Les shitakés fortifient l'Estomac et le Foie. Ensemble ils favorisent la circulation de l'énergie du Foie.



## Soupe de betteraves au lait de coco

### Ingrédients

- 150g de betteraves
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Le jus d'1/2 citron
- 125ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre de la taille d'une grosse noix
- 1 gousse d'ail
- 1/2 piment oiseau
- 1 pointe de safran
- 1 feuille de laurier
- 1 tige de citronnelle
- ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de vinaigre de riz
- 3 tiges de coriandre fraîche
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre



### Préparation

- Eplucher et couper les betteraves en petits cubes
- Eplucher et émincer l'oignon
- Eplucher et râper le gingembre frais
- Mettre l'huile de coco à chauffer, y faire revenir l'oignon émincé
- Ajouter le laurier, la citronnelle, le vinaigre et le sel et mélanger, laisser cuire 1 minute
- Puis ajouter les betteraves, la coriandre moulue, le cumin, le curcuma, le safran, l'ail, le gingembre, le sel, le sucre, le jus de citron, le piment coupé en 2
- Verser 25cl d'eau et le lait de coco
- Faire cuire à feu doux avec un couvercle pendant 30 minutes, au besoin rajouter de l'eau
- Mixer et servir bien chaud avec de la coriandre fraîche en décoration



## Commentaires

La betterave tonifie le Qi, le sang et le Foie, et enlève les toxines du sang. Le jus de betterave contribue à une meilleure gestion de la pression artérielle

Le curcuma stimule la digestion en faisant circuler l'énergie de l'estomac, tonifie le Qi du Foie et de la Vésicule Biliaire

## Soupe aux huîtres

### Ingrédients

- 1 douzaine d'huîtres
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs (maïzena)
- 1 à 2 cuillères à soupe de sauce soja (selon son goût)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 morceau de gingembre frais de la taille d'une noix
- Quelques brins de ciboulette



### Préparation

- Ouvrir les huîtres et les enlever de leur coquille
- Laver les coquilles et les mettre dans 1 litre d'eau
- Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure
- Filtrer le bouillon et ajouter la sauce soja, 1 cuillère à soupe de fécule, le gingembre
- Remettre sur le feu
- Rouler les huîtres dans le reste de fécule et les plonger dans la soupe
- Laisser cuire 3 minutes
- Sortir du feu et ajouter la ciboulette émincée
- Manger chaud

### Commentaire

L'huître nourrit le Yin du Foie et des Reins, et calme l'hyperactivité du Foie



## Soupe au poulet

### Ingrédients

1 morceau de gingembre frais de la taille d'une grosse noix  
4 pilons de poulet  
1 verre de riz basmati  
2 jaunes d'œuf  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
Sel et poivre  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
Quelques tiges de coriandre fraîche



### Préparation

Faire revenir les pilons de poulet dans un peu d'huile pendant un quart d'heure  
Eplucher et tailler le gingembre en fines lamelles  
Mettre le gingembre, la coriandre, et le riz dans 1 litre d'eau, ajouter le poulet  
Saler, poivrer.  
En fin de cuisson, ajouter les jaunes d'œuf et la sauce soja  
Ciseler la coriandre et la mettre au moment de servir

### Commentaire

Le poulet tonifie le Qi et le sang, et tonifie le jing des Reins pour éviter l'hyperactivité du Foie.

L'œuf tonifie le Qi

## Bouillie de blé aux jujubes



### Ingrédients

- 80g de grains de blé
- 150g de riz thaï ou basmati
- 1 morceau de gingembre de la taille d'1/2 noix
- 1 cuillère à soupe de miel
- 8 jujubes (dattes chinoises)



### Préparation

- Eplucher le gingembre et le couper en fines lamelles
- Mettre les grains de blé dans 1,5 litre d'eau
- Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que les grains de blé s'ouvrent
- Ajouter le riz, les jujubes et le gingembre
- Mettre à feu doux et laisser cuire avec un couvercle jusqu'à ce que le riz devienne une bouillie
- Ajouter le miel

### Commentaire

Cette bouillie reprend des ingrédients d'une grande formule de pharmacopée chinoise. Elle permet de calmer l'agitation, le stress, les palpitations et l'insomnie et est spécialement indiquée pour les femmes qui ont besoin de tonifier le Qi et le sang. On peut la manger toute l'année, et au printemps elle permet d'éviter l'excès de l'énergie du Foie.

### L'astuce du printemps

#### Massage des yeux :

Frotter les mains l'une sur l'autre. Avec les paumes et les doigts, glisser légèrement vos mains sur les yeux fermés, de la racine du nez vers les tempes afin de masser en douceur les globes oculaires.



## L'énergie de l'été



L'été est la saison la plus yang de l'année, c'est la saison de l'élément Feu, celui du soleil et de la chaleur estivale.

L'organe le plus concerné par cette énergie qui rayonne et embrase est le Cœur, dont l'été est la saison, cette énergie yang nous porte à rire, danser, s'amuser, à communiquer avec les autres et à s'aimer, et le temps des vacances nous permet, justement, de profiter de cette énergie et de la joie de vivre.

L'énergie du cœur propulse le sang dans les vaisseaux, ce sang qui nourrit tout notre organisme, le Cœur propage le Feu de la Vie et nous donne le goût de vivre.



L'été est la saison où l'on va tonifier son énergie du cœur, en prenant garde de ne pas l'enflammer, sous peine de créer des déséquilibres et de ressentir de l'excitation mentale, de l'insomnie ou des palpitations, et en prenant garde également de ne pas l'effondrer ce qui pourrait se traduire par de la fatigue et de l'hypotension.

Pour prendre soin de son Cœur, rien de tel que de pratiquer la compassion, la gratitude et de prendre l'énergie du soleil et de la lumière, tout en équilibrant cette énergie du Feu par celle de l'Eau en se promenant le long des rivières ou en bord de mer. Prendre soin de cette énergie en été a des répercussions sur toute l'année

La diététique de l'été consiste, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, à limiter les aliments Yang comme les viandes rouges (surtout les grillades ou cuites au barbecue qui sont des cuissons Yang), les abats, les produits laitiers, l'alcool, le piment, le café, le sucre, et de privilégier les poissons et crustacés, les légumes de saison et les fruits hydratants comme la pastèque, le melon, les abricots etc...

Pendant l'été il importe d'hydrater son organisme et non de le refroidir, il est grandement recommandé de limiter les crudités et d'éviter les aliments et les boissons qui sortent du réfrigérateur ou du congélateur comme les sorbets et les glaces, car ils ralentissent la digestion et impactent négativement le métabolisme

La saveur de l'été est la saveur amère qui protège le cœur.





## L'énergie du Feu

Le Mouvement Feu représente la force de transformation et d'animation maximale du Yang à son apogée. Le Feu monte, s'élève.

### Sont liés au feu :

Saison : l'été

Organe de base : le Cœur

Viscère : l'Intestin Grêle

Organes de sens : la langue

Tissus : les vaisseaux, le sang

Couleur : rouge

Heures de régénération : entre 11h et 13h

Goût : amer

Émotion : la joie



### Quelles sont les fonctions du Cœur en Médecine Traditionnelle Chinoise ?

*Le terme « Cœur » en médecine chinoise évoque sa fonction énergétique et ne se limite pas au viscère cœur et c'est pour cela qu'il y a une majuscule.*

Le cœur :

- Gouverne le sang et les vaisseaux
- Gouverne les activités mentales et émotionnelles ; il abrite le Shen, c'est-à-dire la conscience (esprit, pensée, activité mentale).

Son bon fonctionnement donne de l'éclat au teint du visage.



### Le Cœur, le sang et les vaisseaux

Selon la tradition chinoise, le sang provient du travail de la Rate qui extrait le Qi des aliments et qu'elle envoie au Cœur, où le Qi des aliments se transforme en sang sous l'action du feu du Cœur et prend une couleur rouge.

L'énergie du Cœur met le sang en mouvement dans les vaisseaux, assurant ainsi le transport des substances nutritives dans tous les tissus.

Un Cœur en bonne santé produit un sang de bonne qualité et en quantité suffisante, et si l'énergie du Cœur possède une bonne énergie, les vaisseaux seront aussi en bon état, le pouls sera plein et régulier.

A l'inverse, un sang en quantité insuffisante aura plus de mal à atteindre et nourrir l'ensemble des régions du corps, il y aura un teint pâle, sans lustre, un pouls fin, des palpitations, de la fatigue, de l'insomnie.

Si l'énergie du Cœur est faible, il y aura un teint grisâtre, les lèvres et la langue violacées, des douleurs dans la région précordiale (région du thorax située en avant du cœur)

La dépression du post partum s'explique par des pertes de sang importantes qui peuvent entraîner ce que la médecine chinoise appelle un vide de Sang, le Sang étant la demeure du Shen, celui-ci peut être perturbé et entraîner des troubles psychiques.

Les troubles circulatoires peuvent aussi provenir d'une défaillance du Qi (énergie) du Cœur.

### Le Cœur et la langue

L'énergie et le sang du Cœur montent ainsi jusqu'à celle-ci : le corps de la langue est rose et onctueux, il se meut avec facilité, la perception des saveurs est normale et l'élocution facile.

La langue permet, grâce à ses mouvements de manifester ce que l'on a dans le cœur.

Le Cœur et sa saison de prédominance, l'été, sont synonymes d'extériorisation, c'est le moment où l'on voit du monde et on fait de nouvelles rencontres pour communiquer. Un déséquilibre de la fonction Cœur pourra se traduire par un problème de langage ou de diction.



### Le Cœur et l'esprit

La tranquillité de notre esprit dépend de la qualité de son accueil dans le Cœur car le sang est considéré comme le « substrat » de la pensée et de la mémoire. Un esprit apaisé, tranquille, serein, une intelligence ainsi qu'une pensée claire et puissante proviennent de la qualité de cet accueil. Dans le cas contraire, l'esprit ne s'y sent pas bien et va donc avoir tendance à s'échapper de cette demeure mal accueillante, provoquant des états d'anxiété, d'agitation et de confusion mentales ou de dépression. La nuit, cela peut se traduire par un sommeil léger et des insomnies.

Le Cœur est concerné par toutes les émotions, il est le maître des émotions.

Les émotions peuvent aller et venir dans le Cœur qui doit rester relativement détachée de celles-ci et en tout cas sans en affecter le Shen. Dans ce contexte, il peut irradier simplement vers l'extérieur accompagné de joie et de compassion

La MTC considère qu'un niveau de joie normal se traduit par la sérénité, la joie de vivre, le bonheur et la pensée optimiste, comme la joie discrète du sage taoïste sur sa montagne... Quand la joie est excessive, elle ralentit et disperse le Qi, et affecte le Cœur, son Organe associé. En voici les symptômes : se sentir facilement excité, parler beaucoup, être agité et nerveux, avoir des palpitations et faire de l'insomnie.

### Un petit truc pour savoir si votre Cœur est en bonne santé

Du fait de la connexion entre le Cœur et le système vasculaire de l'organisme, le teint du visage est un indicateur du bon fonctionnement de votre Cœur. Ainsi, un teint éclatant indiquera un Cœur en bonne santé, un teint terne, blanc, ou au contraire rouge sera un révélateur de déséquilibre dans le Yin ou dans Yang





## Les recettes de l'été



### Asperges à l'orange

#### Ingrédients

8 à 12 asperges blanches

2 cuillère à soupe d'huile d'olive

Le jus et le zeste d'1 orange

1 cuillère à café de sauce soja

½ cuillère à café de paprika

Mélange d'herbes aromatiques : basilic, menthe, ciboulette, coriandre, sauge, aneth, marjolaine, estragon, oseille ... selon votre goût

1 cuillère à café de sucre brun

Sel et poivre



#### Préparation

Faites préchauffer le four à 220°

Couper la partie dure des asperges et les éplucher avec un économe

Laver et ciseler les herbes aromatiques

Mettre les asperges dans un plat allant au four, les saupoudrer de sucre et répartir le mélange d'herbes aromatiques

Ajouter le paprika

Arroser le tout avec l'huile d'olive, le jus d'orange, la sauce soja et un tour de poivre

Parsemer avec les zestes d'orange

Couvrir le plat avec un couvercle

Enfourner pour 30 minutes

Accompagner de porridge d'orge



### Commentaire

L'asperge clarifie la chaleur, rafraîchit le sang, calme les palpitations cardiaques et diminue la tension

Le basilic apporte tonus et joie de vivre et calme l'anxiété et le stress

## Caviar d'aubergines au tahin

### Ingrédients

2 aubergines  
Le jus d'un citron  
1 gousse d'ail hachée  
2 cuillères à soupe de tahin  
1 cuillère à soupe de graines de sésame noir  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre



### Préparation

Préchauffer le four à 240 °  
Laver les aubergines et les mettre entières dans un plat allant au four. Les enfourner pour 45 minutes  
Sortir les aubergines du four et les laisser tiédir avant de les ouvrir et de récupérer la chair à l'aide d'une cuillère  
Ajouter à la chair d'aubergines le tahin, le citron, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ecraser et mélanger à la fourchette ou à l'aide d'un mixer plongeant pour plus d'onctuosité  
Parsemer de graines de sésame noir  
A déguster sur un pain complet grillé de seigle

### Commentaire



L'aubergine est de nature fraîche et de saveur douce, idéale pour l'été. Elle tonifie l'énergie de la Rate et de l'Estomac, c'est-à-dire le système de production du Qi et du sang. Elle rafraîchit le sang et favorise le transit intestinal

Le citron est acide et astringent, ce qui permet de limiter la perte de liquides organiques par une transpiration excessive

Les graines de sésame noir tonifient le Foie et les Reins, tonifie le sang et lubrifient les intestins

Le seigle est de saveur amère et fait descendre la chaleur qui monte dans le haut du corps en été

## Salade de concombre et de cacahuètes

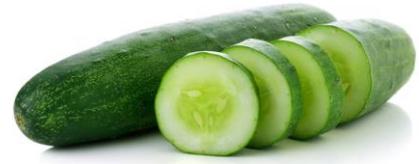
### Ingrédients

1 concombre

100g de cacahuètes crues

2 cuillères à soupe d'huile piquante rouge

1 cuillère à café de sel marin



### Préparation

Tremper les cacahuètes dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'elles gonflent et que la peau rouge se détache. Les éplucher

Laver le concombre et le découper en petits cubes

Ajouter le sel et laisser dégorger le concombre, les égoutter

Faire frire les cacahuètes dans une poêle dans de l'huile piquante, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croquantes

Egoutter les cacahuètes sur un papier absorbant

Mélanger les dés de concombre, les cacahuètes

Ajouter de l'huile piquante



### Commentaire

Le concombre est un très bon aliment d'été car il est froid et très hydratant

Les cacahuètes grillées sont humidifiantes et leur cuisson yang diminue l'énergie froide du concombre

L'huile piquante permet de faire circuler les liquides organiques

La combinaison permet à l'organisme de produire et de faire circuler les liquides organiques

### Bouillie de riz aux feuilles de thé

#### Ingrédients

100g de riz rond

500ml d'eau

20g de feuilles de thé vert



#### Préparation

Emballer les feuilles de thé dans un filtre ou une étamine de cuisine

Mettre le riz et le thé dans l'eau

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à feu très doux pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à obtenir une bouillie de riz

Enlever le sachet de thé

Consommer tiède

### Commentaire

Les feuilles de thé calment la soif et ravivent l'esprit

Cette bouillie est à consommer lorsqu'on souffre de la chaleur, que l'on est fatiguée et que l'on a perdu l'appétit à cause de la chaleur



## Pois mange-tout à l'ail

### Ingrédients

500g de pois mange-tout  
½ tête d'ail  
1 cuillère à café d'eau  
2 cuillères à soupe d'huile de sésame  
Sel



### Préparation

Eplucher les gousses d'ail et ôter le germe, les réduire en purée en y ajoutant 1 cuillère à café d'eau

Faire chauffer une poêle ou un wok, puis ajouter l'huile de sésame et un peu de sel quand l'huile est chaude (attention de ne pas la faire fumer)

Ajouter les pois mange-tout et les faire cuire en les retournant régulièrement et en couvrant avec un couvercle ; attention de ne pas les faire brûler, éventuellement ajouter un peu d'eau

Quand les pois mange-tout sont cuits, incorporer la purée d'ail

### Commentaire

Les pois mange-tout sont frais et doux, ils clarifient la chaleur et harmonisent la digestion

L'ail cuit équilibre la nature fraîche du plat car il est de nature tiède/chaude

L'ail active la circulation du Qi, il favorise l'évacuation des toxines. C'est un puissant anti-inflammatoire et anti-infectieux

## Pastèque à la menthe et au miel



La Chaîne du Centre Tao  
Isabelle Zowczak

*Communauté des Femmes  
qui ont une Fille du Soleil dans le Cœur*

www.centre-tao.com

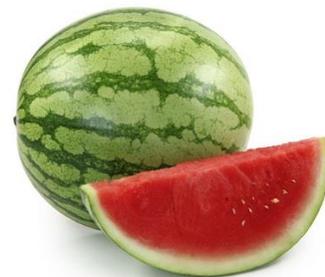
### Ingrédients

2 morceaux de pastèque

Quelques feuilles de menthe

1 jus de citron vert

1 cuillère à soupe de miel



### Préparation

Découper la pastèque en petits cubes

Laver et ciseler la menthe fraîche

Mélanger la pastèque, la menthe, le jus de citron et le miel

### Commentaire

La pastèque est froide et douce, elle clarifie la chaleur et rafraîchit le sang, elle produit les liquides organiques et est donc hydratante et désaltérante.

Elle est très utile en cas de coup de chaleur, fièvre, soif, agitation et gorge douloureuse

Le miel est doux et humidifiant, il est très utile en cas de sécheresse

Le citron est acide et astringent, ce qui permet de limiter la perte de liquides organiques par une transpiration excessive

La menthe clarifie la chaleur et favorise la libre circulation du Qi du Foie

## L'astuce de l'été

En cas de grosse chaleur ou de canicule : laver et couper une tomate en cubes et saupoudrer de sucre. Mettre le plat 15 minutes au réfrigérateur.

C'est un plat très rafraîchissant et hydratant, la tomate est de nature froide, elle nourrit les liquides du corps, et le sucre adoucit la saveur acide de la tomate et harmonise l'estomac.





## L'énergie de l'automne



L'énergie de l'automne est une énergie particulière de Yang finissant et de Yin naissant, de recentrage à l'intérieur ; la croissance doit cesser pour permettre le retour de l'énergie vers l'intérieur, tout comme la sève des arbres revient en profondeur et fait que les feuilles se dessèchent.

Les jours qui raccourcissent peuvent amener de la déprime, de la nostalgie, car l'être humain comme la nature ressentent une fin qui approche.

L'automne est une saison de bilan mais également de rangement et de préparation au repos de l'hiver, après l'insouciance de l'été vient la rigueur de l'automne, de l'énergie métal.

L'organe le plus impliqué en automne est le Poumon, en prendre soin en automne évitera les rhumes et autres états grippaux durant l'hiver, l'essoufflement et la fatigue, les problèmes de peau et intestinaux puisque la peau et le gros intestin font partie de l'énergie métal.



Pour prendre soin de ses Poumons, rien de plus simple : il suffit de respirer en conscience, de faire des exercices respiratoires et une activité physique aérobique, l'idéal étant de pratiquer en pleine nature. Mais également, il est recommandé de lâcher prise, d'accepter les imprévus et de rester souple, corps et esprit.

La diététique de l'automne recommande de consommer des aliments de saveur piquante (qui est la saveur du Poumon) comme le poireau, le céleri, le chou rave, le gingembre, l'ail, la cannelle, mais également des aliments qui nourrissent l'énergie du Rein pour préparer celui-ci à l'hiver, comme les crevettes, les moules les noix et les amandes et les châtaignes.

Avec, toujours, des légumes et des fruits de saison, et dès le début de l'automne des légumineuses, des céréales et des oléagineux.



## L'énergie du Métal

Le Mouvement Métal représente la condensation, la prise d'une forme durable par refroidissement, assèchement et durcissement, qui est présente quand le Yang décroît vers la fin de son cycle. Le Métal est malléable, mais il conserve la forme qu'on lui donne. La saison automnale entame la naissance du Yin, c'est le mouvement de l'externe vers l'interne, le Métal est un aussi mouvement d'intériorisation.



Sont liés au Métal :

Saison : l'automne

Organe de base : le Poumon

Viscère : le Gros Intestin

Organes de sens : le nez

Tissus : la peau, les poils

Couleur : blanche

Heures de régénération : entre 3h et 5h du matin

Goût : piquant

Émotion : la tristesse, le chagrin



### Quelles sont les fonctions du Métal en médecine traditionnelle chinoise ?

*Le terme « Métal » en médecine chinoise évoque sa fonction énergétique et ne se limite pas au viscère poumon et c'est pour cela qu'il y a une majuscule.*

### Le Poumon :

- Régit la production et la distribution de l'énergie
- Est responsable de l'énergie défensive
- Contrôle la peau
- Vaporise l'énergie et les liquides à la surface du corps et fait circuler les liquides dans le corps

### Le Poumon et la peau

La peau, comme le poumon, remplit à la fois le rôle d'émonctoire et de respiration. Lorsque l'énergie du Poumon est harmonieuse, la peau est souple, les pores de la peau s'ouvrent et se ferment pour régulariser la température de l'organisme par la transpiration.

Si l'énergie du Poumon n'est pas assez forte, les pores de la peau s'ouvrent, entraînant une transpiration spontanée ou au moindre effort. On pourra également avoir

des problèmes de peau (urticaire, psoriasis, acné, dartres, éruptions, eczéma ...), ou des signes de dessèchement.



### Le Poumon et le nez

Quand l'énergie du Poumon circule bien, la respiration est régulière, le nez est dégagé et l'odorat est fin, le nez est correctement humidifié par les sécrétions nasales. Quand l'énergie du Poumon n'est pas fluide, il y a un écoulement nasal ou le nez bouché, et l'odorat est modifié.

### Le Poumon et la voix

C'est grâce à l'énergie du Poumon que la voix est claire et puissante. Dans le cas contraire, il y aura de l'enrouement, de l'aphonie, ou une voix faible ou éraillée.

### Le Poumon et l'énergie

Le Poumon apporte l'énergie de l'air (ce qui peut correspondre à l'oxygène) pour fabriquer de l'énergie utilisable par l'organisme, mélangée à l'énergie issue des aliments fabriquée par la Rate.

Le Poumon inspire l'air pur et rejette l'air impur, il assure ainsi la diffusion des essences subtiles et des liquides qui ont été extrait des aliments, et l'élimination des impuretés. Le Poumon régule aussi, par la respiration, les échanges de l'énergie entre le corps et l'environnement

Il aide le Cœur dans sa fonction circulatoire en lui fournissant l'énergie nécessaire.

Quand l'énergie du Poumon est déficiente, il y a un manque d'énergie générale, pas d'envie de parler, une voix faible et sans force, de la fatigue et de la faiblesse, de la difficulté à embrayer le matin, des troubles de la circulation sanguine dus à un manque d'énergie pour faire circuler le sang.

Il peut y avoir des dysfonctionnements de la respiration : respiration courte, difficile, halètement, de la toux éventuellement productive de mucosités, des sensations d'inconfort dans la poitrine.

### Le Poumon et les liquides

Le Poumon a un mouvement d'énergie descendante (à l'inspiration). Par cette action il aide à l'élimination de l'humidité en surplus (par les urines, les selles et la transpiration) et il évite que les liquides s'accumulent et stagnent dans le corps.



Avec son mouvement d'énergie de l'expiration, le Poumon diffuse l'énergie et les liquides organiques dans l'espace compris entre la peau et les muscles.

Quand cette énergie est déficiente, on observe des troubles du métabolisme des liquides, il peut y avoir accumulation de productions muqueuses et fluides au niveau du Poumon, un œdème du visage, des troubles de la transpiration (trop abondante ou absente), de la sécheresse de la peau et des muqueuses....

### Le Poumon et l'énergie défensive

Une partie de l'énergie du Poumon circule en permanence entre la peau et les muscles pour défendre l'organisme contre les atteintes externes comme le vent, le froid, la chaleur, l'humidité..., notamment en régulant l'ouverture et la fermeture des pores de la peau. Quand cette énergie est faible, on contracte facilement des rhumes, laryngites, gripes etc.

### Le Poumon et les émotions

L'automne est la saison où l'on engrange le foin et autres céréales en prévision de l'hiver à venir, c'est le temps des bilans, le temps de se demander ce que l'on a obtenu des efforts consentis, des projets mis en route au printemps, quelles leçons retenir de ses expériences passées, afin d'équilibrer son énergie Métal.

Quand cette énergie est déséquilibrée, on éprouve de la tristesse, un sentiment d'échec, de la jalousie, ou on peut avoir tendance au jugement et à la répression.

Tout se concentre, se condense pour ramener vers l'intérieur ce qui, en été, était tourné vers l'extérieur. L'énergie yang est moins active, le yin prend une part plus active, ce qui explique qu'en automne le moral commence à baisser, apportant ainsi tristesse et mélancolie.

### Un petit truc pour savoir si votre Poumon est en bonne santé

Outre la peau, l'énergie du Poumon contrôle les poils : si vos poils sont soyeux et vos cheveux brillants, votre Poumon est en bonne santé. A l'inverse, si les poils sont durs au toucher, les cheveux cassants et secs, il y a lieu de rééquilibrer votre énergie du Poumon.



## Les recettes de l'automne



### Porridge de quinoa, poires et raisins secs

#### Ingrédients

- 2 poires
- 50g de quinoa
- 2 œufs
- 30g de poudre d'amande
- 75ml de crème de riz
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 poignée de raisins secs
- Le zeste d'1/2 citron
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 clou de girofle
- ½ gousse de vanille
- Sel
- Un peu de beurre



#### Préparation

- Rincer le quinoa, puis le mettre dans une casserole avec de l'eau jusqu'à 3 centimètres au-dessus du quinoa, avec le clou de girofle
- Porter à ébullition et laisser cuire environ 30 minutes avec un couvercle, jusqu'à faire une bouillie de quinoa
- Préchauffer le four à 180°
- Eplucher et couper les poires en lamelles dans un saladier



Y ajouter la cannelle, le gingembre, les raisins secs, le miel, le zeste de citron et une pincée de sel, mélanger

Dans un bol, battre les œufs avec la poudre d'amande, la crème d'amande et la pulpe de la vanille

Ranger les lamelles de poire dans des ramequins beurrés, verser l'appareil sur les fruits  
Enfourner pour 25 minutes

### Commentaire

La poire est un grand générateur des liquides organiques et elle clarifie la chaleur des Poumons et de l'Estomac

Le Quinoa tonifie l'énergie vitale et l'énergie digestive

Le clou de girofle tonifie le Yang des Reins

## Bouillie de riz et de patates douces

### Ingrédients

100g de riz

250g de patates douces

1 morceau de gingembre de la taille d'une grosse noix

Sucre brun



### Préparation

Eplucher et laver la patate douce, la couper en petits cubes

Mettre le riz, les morceaux de patate douce, le gingembre taillés en lamelle et le sucre dans environ 500ml d'eau

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à petit feu pendant 1 heure avec un couvercle

Consommer chaud

### Commentaire



Cette bouillie d'automne renforce l'énergie digestive et l'Estomac, la patate douce humidifie la sécheresse

## Carottes au cumin

### Ingrédients

500g de carottes  
1 cuillère à café de cumin  
1 jus de citron  
½ cuillère à café de paprika en poudre  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
½ cuillère à café de sel  
Quelques feuilles de coriandre fraîche



### Préparation

Eplucher et laver les carottes, les couper en rondelles  
Faire blanchir les carottes 5 minutes dans de l'eau légèrement bouillante  
Eplucher et écraser l'ail  
Faire chauffer une poêle ou un wok et y ajouter l'huile d'olive, faire revenir l'ail  
Ajouter le cumin, le paprika, le jus de citron, le sel, remuer et laisser revenir pendant 1 minute  
Ajouter les carottes et mélanger  
Retirer la poêle du feu et ajouter la coriandre fraîche

### Commentaire

La carotte tonifie le Qi et le sang, elle fortifie l'énergie de la Rate et fait circuler le Qi  
Le cumin et le paprika sont piquants et tièdes, ils favorisent la digestion  
Le citron produit les liquides organiques



## Boisson aux amandes d'abricots et au chrysanthème

### Ingrédients POUR 1 PERSONNE

6g d'amandes d'abricots (**ATTENTION** : ne pas consommer comme des amandes, les amandes d'abricots sont toxiques – utiliser ce qui est préconisé et seulement avec la cuisson !)

10g de chrysanthème (Ju hua – en herboristerie chinoise)

1 cuillère à soupe de miel

### Préparation

Eplucher les amandes

Rincer les chrysanthèmes

Mettre les amandes et les chrysanthèmes dans 300ml d'eau

Faire bouillir puis baisser le feu et laisser cuire 20 minutes avec un couvercle

Filtrer, ajouter le miel, boire chaud



### Commentaire

Les amandes d'abricot calment la toux et l'asthme, et dégagent les selles

Les chrysanthèmes clarifient la chaleur et éclaircissent les yeux

C'est une recette pour prévenir les rhumes et la constipation de l'automne

## Soupe de navets et d'oignon vert

### Ingrédients POUR 1 PERSONNE

1 navet blanc

6 oignons verts

1 morceau de gingembre de la taille d'1/2 noix



### Préparation

Eplucher et couper le navet en petits cubes

Eplucher et tailler les oignons verts et le gingembre en lamelles

Le mettre dans une casserole avec 3 bols d'eau

Faire bouillir puis baisser le feu et faire cuire le navet jusqu'à ce qu'il soit bien cuit

Ajouter les oignons et le gingembre

Remettre à cuire jusqu'à ce qu'il ne reste que la valeur d'1 bol de soupe

Manger chaud et se couvrir sous la couette pour transpirer



### Commentaire

Cette soupe est préconisée pour arrêter la toux et l'expectoration de mucosités après un coup de froid

## Tofu aux pignons

### Ingrédients

250g de tofu

25g de pignons

20g de shitakés séchés

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de vin de cuisine

1 oignon

1 cuillère à soupe d'huile de coco

Quelques feuilles de coriandre



### Préparation



Faire tremper les shitakés séchés dans de l'eau bouillante mais retirée du feu, pendant au moins 30 minutes

Les égoutter en gardant l'eau de trempage, et les découper en petits morceaux

Découper le tofu en petits cubes

Eplucher et émincer l'oignon

Faire chauffer une poêle ou un wok, ajouter l'huile et faire revenir l'oignon

Puis ajouter le tofu, les champignons, les pignons, la sauce soja, le vin de cuisine et de l'eau de trempage des shitakés

Mélanger et faire cuire jusqu'à évaporation des liquides

Servir chaud avec quelques feuilles de coriandre

#### Commentaire

Les pignons humidifient les Poumons et le Gros Intestin

Le tofu produit les liquides organiques et humidifie la sécheresse

Les shitakés tonifient le Qi

Ce plat nourrit et protège les liquides organiques en automne, et traite la constipation par vide d'énergie

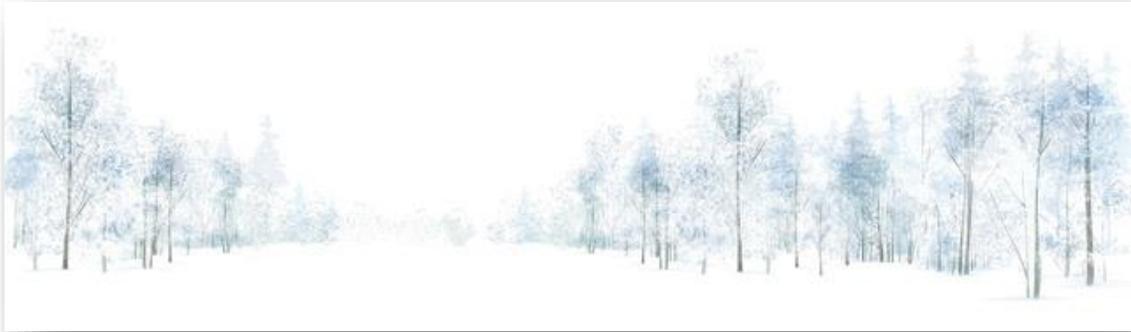
## L'astuce de l'automne

Faire une cure de 21 jours de raisin à raison d'une petite grappe par jour, à consommer en dehors des repas. Il tonifie le sang et l'énergie, il humidifie et renforce le Poumon, calme la toux, nourrit le Yin du Foie et des reins et calme les douleurs rhumatismales.





## L'énergie de l'hiver



L'énergie de l'hiver est celle du grand Yin, qui survient dès la mi-novembre, la nature ralentit, tout ce qui est destiné à vivre va reprendre des forces dans le sommeil et l'hibernation.

Les trois mois de l'hiver évoquent une réclusion. L'eau gèle, la terre se fend, on s'abstient de travailler dehors, on se couche tôt, se lève tard, pas avant le jour. On fuit le froid, on recherche la tiédeur. Le Tao invite à vivre reclus.

Qu'il s'agisse de la nature en hiver comme de la mort, il n'y a pas de fin définitive. Ce n'est que la fin d'un cycle qui précède le début du cycle suivant. Les chinois parlent du voyage sur terre comme d'un aller-retour, la mort étant appelée le retour.

L'organe de l'hiver est le Rein, qui va faire son travail de régénération, si tant est qu'on le lui permette en suivant le rythme de la nature. Le Rein contient notre réserve d'énergie vitale, il s'agit de la restaurer par une vie équilibrée et saine.



L'hiver est la saison où nous faisons notre réserve énergétique pour l'année qui va venir.

Pour prendre soin de son énergie des Reins, il suffit de prendre soin de soi, de ralentir et de se reposer, c'est-à-dire d'adapter son mode de vie à celui de la nature, tout simplement en se couvrant chaudement (notamment les reins et le ventre), en étant casanière, en rêvant, lisant, méditant, et buvant des tisanes chaudes au coin du feu. Le repos n'est pas l'arrêt de la vie, c'est lui qui permet de se ressourcer.

La diététique de l'hiver recommande de nourrir l'énergie du Rein avec des aliments tels que les châtaignes, le porc, le canard, les crevettes, les huîtres, les moules, et de manger des légumineuses, des légumes racines comme le céleri, le topinambour, le panais, la betterave rouge, le chou rave, et bien sûr des légumes et des fruits de saison, ainsi qu'avec des épices échauffantes telles que la cannelle, le gingembre, le clou de girofle, le poivre etc...Et surtout de manger cuit et chaud, avec des cuissons plus longues que dans les autres saisons.

La saveur du Rein est la saveur salée, c'est celle des crustacés mais également des algues.





## L'énergie de l'Eau

Le Mouvement Eau représente la passivité, l'état latent de ce qui attend un nouveau cycle, la gestation, l'apogée du Yin, alors que le Yang se cache et prépare le retour du cycle suivant. L'Eau descend et humidifie.

Sont liés à l'Eau :

Saison : l'hiver

Organe de base : le Rein

Viscère : la Vessie

Organes de sens : les oreilles et l'ouïe

Tissus : os, dents, moelles

Couleur : noire

Heures de régénération : entre 17h et 19h

Goût : salé

Émotion : la peur



Quelles sont les fonctions du Rein en médecine traditionnelle chinoise ?

*Le terme « Rein » en médecine chinoise évoque sa fonction énergétique et ne se limite pas au viscère rein et c'est pour cela qu'il y a une majuscule.*

### Le Rein :

- Stocke notre réserve d'énergie
- Gère l'élimination, les liquides (urines, menstruations)
- Dirige la reproduction, la sexualité
- Contrôle la croissance, les os, les dents

### Le Rein et l'énergie



La première fonction du Rein est de contenir notre réserve d'énergie, cette forme substantielle appelée Jing. D'une part le Jing inné, fourni par nos parents au moment de la conception, est en quantité limitée et est non renouvelable (voir la capsule sur le Jing). Ce Jing détermine notre constitution de départ, notre développement et notre capacité à nous reproduire et peut être comparé à la cire d'une bougie qui se consume plus ou moins vite selon nos modes de vie : la mort intervient lors de son épuisement. Nous entretenons notre Jing avec du Jing acquis (des aliments, boissons, respiration) Le Jing inné nous renvoie à notre appartenance à l'espèce humaine, le Jing acquis détermine notre individualité et le potentiel de notre conduite individuelle selon nos choix.

### Le Rein et l'ouïe

Si l'énergie du Rein est bonne, on a une bonne ouïe, et dans le cas contraire il y a diminution de l'acuité auditive (par exemple en groupe), ou des bourdonnements de son grave et sourd dans les oreilles.

### Le Rein et la croissance, les os, les dents

Le Rein stocke le Jing des aliments grâce auquel il produit les moelles qui nourrissent les os. L'énergie du Rein stimule la croissance, le développement et la réparation du squelette.

A un certain âge (ménopause chez les femmes et andropause chez les hommes), l'assimilation du Jing des aliments diminue, tout comme la quantité de notre Jing inné ; on note simultanément des modifications gynécologiques et une faiblesse des os (ostéoporose).

D'un point de vue chinois, les dents sont le « surplus » des os, Quand l'énergie du Rein est prospère, la croissance et le développement de l'enfant sont normales, le déroulement de la maturité et de la vieillesse est naturel, les dents sont fermes et solides.

Lorsque l'énergie du Rein est déficiente, on observe des troubles de la croissance et du développement, un vieillissement prématuré chez l'adulte, une fragilité osseuse entraînant facilement des fractures, une fragilité dentaire (caries à répétition, déchaussement dentaire...), voire un manque de moelles osseuses avec les os qui deviennent mous et fragiles (cf. maladie des « os de verre »)



### Le Rein et les liquides

A partir des liquides ingérés (eau, fruits, légumes...) l'organisme fabrique les liquides organiques. Le surplus, appelé humidité, est évacué par le Rein.

Quand l'énergie du Rein fonctionne bien, les mictions sont régulières et abondantes, les fins de mictions sont nettes.

Dans le cas contraire, on observe des gonflements, des œdèmes, surtout dans la partie basse du corps, des mictions irrégulières et en général fréquentes, un jet urinaire peu puissant, des mictions nocturnes, de l'incontinence urinaire, des infections urinaires quand des urines stagnent trop longtemps dans la vessie.

### Le Rein et la reproduction, la sexualité

Quand l'énergie du Rein est abondante, la fertilité est normale. Chez l'homme le fonctionnement sexuel est harmonieux et chez la femme l'utérus est bien ferme lors de la fécondation.

Lorsque l'énergie du Rein est insuffisante, on peut observer de l'hypofertilité, de la stérilité, des règles retardées ou absentes, le sperme ou les ovules de mauvaise qualité. Chez l'homme il peut y avoir des problèmes d'érection, des éjaculations précoces, des pertes séminales, et chez la femme des règles douloureuses et / ou en retard, des fausses couches, des pertes de sang en dehors de la période menstruelle.

### Un petit truc pour savoir si votre Rein est en bonne santé

En médecine chinoise, les cheveux sont les surplus du sang, car une partie du Jing du Rein se transforme en sang. Lorsque le Jing du Rein est suffisant, le liquide sanguin est de bonne qualité, les cheveux sont alors toniques et brillants. Si le Jing et l'énergie du Rein sont insuffisants, les cheveux se dessèchent, se dédoublent et tombent, ou blanchissent prématurément.





## Les recettes de l'hiver



### Sauté de crevettes à l'ail et au gingembre

#### Ingrédients

12 crevettes  
1 poireau  
1 tasse d'alcool de riz  
2 gousses d'ail  
1 morceau de gingembre de la taille d'1/2 noix  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
Sel, poivre



#### Préparation

Décortiquer les crevettes  
Les faire macérer dans l'alcool de riz pendant 10 minutes  
Laver et émincer le poireau  
Eplucher et écraser l'ail  
Eplucher et râper le gingembre  
Faire chauffer une poêle ou un wok, ajouter l'huile de sésame  
Faire revenir le poireau, l'ail et le gingembre, jusqu'à ce que le poireau soit cuit (éventuellement mettre un couvercle et ajouter un peu d'eau pour que cela ne brûle pas)  
Ajouter les crevettes avec un peu d'alcool de riz, laisser encore cuire 30 secondes à 1 minute  
Servir chaud avec du riz



## Commentaire

La crevette renforce le Yang du Rein

Le poireau tonifie le Yang des Reins et fait circuler l'énergie

L'ail favorise la circulation du Qi et du sang

## Soupe de haricots noirs et légumes

### Ingrédients

200g de haricots noirs  
2 oignons  
4 gousses d'ail  
1 branche de céleri  
2 carottes  
2 cuillères à soupe d'huile de coco  
½ orange et son zeste  
Le jus de l'autre ½ orange  
Le jus d'1/2 citron  
1 verre de vin rouge de cuisine  
1 cuillère à café de coriandre moulue  
1 cuillère à café de cumin moulu  
Une pincée de piment d'Espelette  
1 branche de romarin frais  
3 feuilles de laurier  
Quelques brins de persil  
Gros sel marin  
Poivre



### Préparation

Faire tremper les haricots noirs dans de l'eau pendant la nuit

Changer d'eau et rincer les haricots

Les remettre dans de l'eau avec le laurier, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser



cuire 1h30 à feu doux avec un couvercle

Egoutter et conserver le jus de cuisson

Laver et couper les oignons et les légumes en petits dés

Eplucher et écraser l'ail

Eplucher, épépiner et découper la ½ orange en petits morceaux

Chauffer une casserole en fonte ou un wok, ajouter l'huile, faire revenir les oignons

Ajouter l'ail, la coriandre et le cumin, le romarin, le jus de citron, saler

Ajouter les carottes et le céleri, le verre de vin et 2 verres de l'eau de cuisson des haricots noirs

Ajouter les haricots noirs et le piment

Laisser cuire 10 minutes à feu doux avec un couvercle puis éteindre le feu

Enlever le romarin

Verser le jus d'orange, les zestes d'orange, et les morceaux de la ½ orange

Au moment de servir, ajouter le persil haché

### Commentaire

Le haricot noir tonifie l'énergie vitale et celle de la Rate et des Reins, et le Jing des Reins, et élimine l'humidité du corps

Le persil tonifie le sang du Foie, traite les spasmes musculaires et les crampes et est très riche en calcium

## Poulet aux cacahuètes

### Ingrédients

½ poulet

100g de cacahuètes

½ carotte

15cl de bouillon de poulet

1 morceau de gingembre de la taille d'une noix

1 oignon de printemps

2 verres de vin de cuisine





2 cuillères à soupe de maïzena liquide

½ cuillère à café de poivre blanc en grains

½ cuillère à café de poivre de Sichuan en grains

1 cuillère à soupe de gros sel

### Préparation

Découper le poulet en morceaux

Eplucher et découper l'oignon, le gingembre et la carotte en lamelles

Mettre les morceaux de poulet dans une casserole, verser le vin

Ajouter le sel, le poivre blanc, le poivre de Sichuan

Mettre sur les morceaux de poulet les tranches de gingembre et d'oignon

Laisser mariner 1 heure

Faire cuire le poulet à la vapeur jusqu'à ce que la viande se détache des os, dans du bouillon de poulet

Faire cuire les cacahuètes et les tranches de carottes dans le bouillon de poulet salé frissonnant pendant 15 minutes

Faire épaissir le bouillon avec la maïzena

Déposer les morceaux de poulet dans un plat et verser la sauce

### Commentaire

La viande de poulet tonifie le Qi et réchauffe le centre

La cacahuète est appelée « le fruit de longévité » grâce à sa richesse en nutriments

Le plat réchauffe l'organisme

## Soupe de rognon de porc

### Ingrédients

1 rognon de porc

6g de graines de fenouil

1 cuillère à soupe de vin de cuisine





Sel

### Préparation

Laver et découper le rognon de porc, le découper en petits cubes

Faire blanchir les dés de rognon pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante

Dans 500ml d'eau froide, mettre les dés de rognon, le ½ verre de vin et les graines de fenouil

Porter à ébullition, puis laisser cuire 10 minutes à feu doux avec un couvercle

Sortir du feu, saler

Manger chaud

### Commentaire

Le rognon de porc est un grand tonique de l'énergie des Reins

Les graines de fenouil réchauffent l'organisme et arrêtent la douleur

Cette soupe est un plat qui réchauffe et tonifie l'organisme

## Vermicelle à la sauce piquante

### Ingrédient

250g de vermicelles de soja

3 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

2 cuillères à soupe d'huile piquante au piment

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

½ cuillère à café de poivre en poudre

½ cuillère à café de sucre brun



### Préparation

Faire tremper le vermicelle de soja dans de l'eau chaude selon les indications de l'emballage



Le découper en tronçons de 5 centimètres  
Faire chauffer une poêle ou un wok  
Ajouter la sauce soja, l'huile piquante, le vinaigre, le poivre + 25ml d'eau  
Porter à ébullition  
Ajouter les vermicelles de soja  
Sortir du feu et ajouter l'huile de sésame  
Manger bien chaud

### Commentaire

Le soja tonifie le Qi et le sang, et l'énergie de la Rate/Estomac  
Le vermicelle de soja est de nature plus chaude que le soja  
Le piment réchauffe l'organisme et active le sang  
Ce plat active et réchauffe le Yang de l'organisme

## Salade tiède de tofu et carotte

### Ingrédients

200g de tofu fumé  
200g de carottes  
10g de crevettes séchées  
1 cuillère à soupe de pâte miso  
2 cuillère à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
1 morceau de gingembre frais  
1 oignon  
1 verre de vin de cuisine  
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre  
2 gousses d'ail



### Préparation



Faire tremper les crevettes séchées 10 minutes dans de l'eau froide puis les égoutter  
Eplucher les carottes et la découper en petits cubes  
Eplucher le gingembre et l'oignon et les couper en fines lamelles  
Découper le tofu fumé en petits cubes  
Faire chauffer une poêle ou un wok  
Y mettre l'huile de sésame et faire revenir l'oignon et le gingembre  
Ajouter le miso et tourner pendant 1 minute  
Puis ajouter le vin, les carottes et le tofu, laisser cuire 1 minute puis éteindre le feu  
Laisser refroidir le plat  
Lorsqu'il est tiède, arroser avec une sauce faite du vinaigre et de l'ail écrasé  
Éventuellement ajouter de l'huile de sésame  
Servir avec du riz bien chaud

### Commentaire

Le tofu fumé tonifie le Qi et l'énergie digestive, et purifie le gros intestin  
La carotte tonifie le Qi et l'énergie de la Rate  
Le miso stimule la digestion et restore la flore intestinale  
Ce plat est tonifiant et très léger, facile à digérer  
C'est un plat chinois que l'on sert après les fêtes, il favorise la digestion, et c'est un excellent plat à consommer après les fêtes de fin d'année

## L'astuce de l'hiver

Le massage des oreilles : les oreilles sont reliées à l'énergie des Reins, en stimulant les oreilles, on stimule l'énergie des Reins et on prévient les maladies auditives telles que les otites, les acouphènes et la perte d'audition.

Se frotter les oreilles énergiquement entre les pouces et les index, dans un mouvement circulaire pour faire tout le pourtour des oreilles, pendant 1 minute le matin au lever.





## La cinquième saison



Le calendrier chinois n'est ni uniquement lunaire (comme le calendrier grégorien que nous utilisons) ni uniquement solaire, mais c'est un mélange des deux. Il est luni-solaire, et suit le cycle annuel du soleil et le cycle des phases de la Lune.

Le commencement d'une saison débute lorsque les énergies de cette saison commencent à se développer. Les saisons chinoises ne débutent donc pas lors des équinoxes et des solstices et ne coïncident pas avec les saisons occidentales.

Les Chinois divisent leur calendrier en 24 segments qui reflètent les changements climatiques se produisant à mesure que la Terre tourne autour du soleil. Ces 24 segments décrivent l'émergence du Yin et du Yang de l'activité saisonnière



Ce qui est appelé « cinquième saison » est une intersaison. Elle apparaît à la fin de chaque saison, les 18 derniers jours exactement.

Ce prélude permet de préparer la nature et notre corps à la nouvelle saison. A chaque intersaison, l'énergie retourne au centre pour se régénérer. Dans notre corps, on retrouve ce mouvement à travers par une énergie très active de la Rate/Estomac dont c'est la saison.

Ce mouvement nous rappelle de faire une pause et de nous accorder, avant chaque nouvelle saison qui arrive, un retour à soi-même, afin de digérer les expériences des mois passés, et d'accueillir la saison à venir.

Pour prendre soin de son énergie Rate/Estomac, la Médecine Traditionnelle Chinoise conseille de se masser le ventre après les repas, dans le sens des aiguilles d'une montre, de faire de la respiration ventrale pour libérer les tensions et le stress bloqués au niveau du plexus, et de se relier à la terre en marchant pieds nus dans la nature.

La diététique de l'intersaison préconise de manger moins pour alléger le travail de la Rate/Estomac, d'éviter de boire pendant les repas mais de boire chaud à la fin des repas et entre ceux-ci, de privilégier les légumes à saveur douce, de couleur jaune orangé et qui poussent à fleur de terre ou en dessous, comme les carottes, les panais, les potirons, les pommes de terre, les patates douces, etc. et d'éviter pendant les crudités, qui demandent une grosse dépense de l'énergie digestive pour être assimilées. Bien entendu, il est recommandé de manger les légumes et les fruits de saison, et d'adapter les recettes entre celles de la saison qui s'achève et celle de la saison qui s'ensuit.





## L'énergie de la Terre

Le Mouvement Terre, dans le sens d'humus, de terreau, représente le support, le milieu fécond qui reçoit la chaleur et la pluie : le Feu et l'Eau. C'est le plan de référence duquel émerge le Bois et dont s'échappe le Feu, où s'enfonce le Métal et à l'intérieur duquel coule l'Eau. La Terre est à la fois Yin et Yang puisqu'elle reçoit et qu'elle produit. La Terre permet de semer, de faire pousser et de récolter

Le mouvement de la terre, comme chacun des cinq mouvements, a une énergie distincte et contrôle certaines zones et émotions et notre corps. La Terre a des associations ou des résonances avec une émotion clé, un moment particulier de l'année, un climat, une couleur, un son, ainsi que des organes et des zones spécifiques du corps. En pensant à ces résonances, nous pouvons acquérir une compréhension de l'essence de ce mouvement, et en comprendre certains dysfonctionnements.

### Sont liés à la Terre :

Saison : l'élément terre est associé à l'été indien, mais en fait il correspond à l'intersaison, c'est à dire à une période de 18 jours entre chaque saison. Il y a 4 intersaisons en médecine chinoise.

Organe de base : la Rate

Viscère : l'Estomac

Organes de sens : la bouche, les lèvres

Tissus : les chairs, les muscles

Couleur : jaune

Heures de régénération : entre 9h et 11h du matin

Goût : doux, sucré

Émotion : Réminiscence



### Quelles sont les fonctions de la Rate en médecine traditionnelle chinoise ?

*Le terme « Rate » en médecine chinoise évoque sa fonction énergétique et ne se limite pas au viscère rate, et c'est pour cela qu'il y a une majuscule.*



#### La Rate :

- Régule l'appétit
- Fabrique le sang, les liquides organiques et l'énergie à partir des aliments et des boissons
- S'assure que les tissus et les muscles sont bien nourris et que le sang reste dans les vaisseaux

#### La Rate et l'appétit

Quand la Rate/Estomac fonctionne bien, l'appétit est régulier et la digestion se fait bien. Si cette énergie est en excès, il y a de la boulimie, si elle est déficiente, il y a peu d'appétit, voire de l'anorexie, et des troubles digestifs (ballonnements, acidité, gaz...)

#### La Rate et la bouche

Avec une bonne énergie de la Rate, les saveurs sont bien ressenties, et dans le cas contraire, il y a une diminution du goût, voire de l'agueusie (la perte du goût)

#### La Rate, le sang, l'énergie, les liquides

Quand la Rate/Estomac fonctionne bien, elle fabrique du sang en quantité suffisante, les tissus et les muscles sont bien nourris, l'esprit et l'intellect sont alertes, la peau et les muqueuses sont bien irriguées, le cycle menstruel est régulier et en quantité suffisante, et il y a de l'énergie suffisante au quotidien.

Dans le cas contraire, le corps manque de sang et d'énergie, les extrémités sont pâles et froides, il y a des difficultés de concentration et de mémorisation, de la fatigue, de la sécheresse de la peau, des yeux, des difficultés à cicatriser, les règles sont en retard avec un sang pâle et peu abondant.

Quand l'énergie de la Rate est lésée, il y a une mauvaise circulation des liquides, ce qui peut entraîner des œdèmes, de l'humidité, du surpoids voire de l'obésité.

De plus, c'est l'énergie de la Rate qui maintient le sang dans les vaisseaux, et en cas de déficience de cette énergie, on peut avoir des bleus spontanés, des saignements de nez, ou des saignements entre les règles....



### La Rate, les chairs et les muscles

Si l'énergie de la Rate fonctionne bien, les muscles sont développés, charnus, vigoureux, et les membres sont légers, robustes et agiles. En cas de déficience de cette énergie, il y a diminution de la masse musculaire, les tissus sont mal nourris, surtout les extrémités (mains, pieds).

### La Rate et les émotions

La Terre est l'élément de la tranquillité, la stabilité et la capacité à nourrir, elle nous permet d'avoir une relation saine avec notre corps, de savoir répondre à ses besoins sur les plans physique, psychique et émotionnel. Une bonne énergie de la Terre nous permet de vivre sereinement nos expériences et l'apprentissage de la vie, elle nous donne la capacité d'avoir des relations douces, bienveillantes, patientes, avec nous-même et avec les autres, à prendre soin des autres et de nous-même.

Le mouvement Terre est associé à la réflexion et à la sympathie, mais la réflexion amenée par cet élément peut très vite tourner à l'inquiétude si l'environnement et le corps ne sont pas en équilibre.

Et par exemple, si la sympathie à l'égard des autres est une qualité, trop de sympathie peut se révéler négatif si l'on s'oublie au détriment d'autrui.

Quand l'énergie de la Rate est faible, il devient ardu d'analyser les situations, de gérer les informations, de solutionner les problèmes ou de s'adapter à du nouveau. La réflexion peut se transformer en rumination mentale ou en obsession, la personne se « réfugie » dans sa tête.

### Un petit truc pour savoir si votre Rate est en bonne santé

La vigueur de la Rate se manifestant au niveau des lèvres, si votre Rate est en bonne santé, les lèvres sont charnues et d'un rouge lumineux. Dans le cas contraire, il peut y avoir apparition d'une teinte brunâtre autour de la bouche, des rides prématurées autour de la bouche et parfois, un rictus facial.





La Chaîne du Centre Tao  
Isabelle Zowczak

*Communauté des Femmes  
qui ont une Fille du Soleil dans le Cœur*

www.centre-tao.com

Et maintenant

Si vous avez décidé de perdre du poids ou d'affiner  
votre silhouette car vous estimez avoir atteint un poids  
ou des formes qui ne correspondent plus à vos attentes.

Si vous souhaitez avoir accès au test complet  
Pour connaître vos déséquilibres énergétiques  
Et avoir les réponses adaptées à votre cas

[Cliquez ici](#)