

MÉDECINES D'ASIE - **Savoirs & Pratiques**

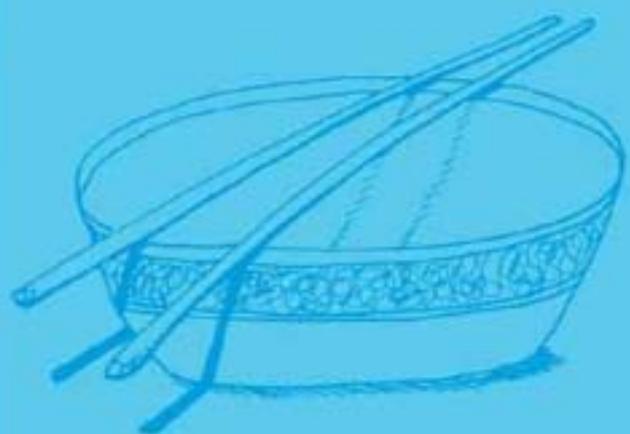
Collection dirigée par Guy Mazars



**Diététique  
chinoise de la  
femme enceinte**

De la gestation au post-partum

**Marie-Emmanuelle GATINEAUD**



 Springer

Diététique chinoise de la femme enceinte

De la gestation au *post-partum*

孕期产后调补药膳

**Springer**

*Paris*

*Berlin*

*Heidelberg*

*New York*

*Hong Kong*

*Londres*

*Milan*

*Tokyo*

Marie-Emmanuelle Gatineaud

# Diététique chinoise de la femme enceinte

De la gestation au *post-partum*

孕期产后调补药膳



Springer

# Marie-Emmanuelle Gatineaud

Diététicienne spécialisée en diététique chinoise

Résidence Longchamp 2000  
Avenue du 8 mai 1945  
33110 Le Bouscat

---

ISBN : 978-2-287-99474-6 Springer Paris Berlin Heidelberg New York

© Springer-Verlag France, 2010  
Imprimé en France

Springer-Verlag est membre du groupe Springer Science + Business Media

Cet ouvrage est soumis au copyright. Tous droits réservés, notamment la reproduction et la représentation, la traduction, la réimpression, l'exposé, la reproduction des illustrations et des tableaux, la transmission par voie d'enregistrement sonore ou visuel, la reproduction par microfilm ou tout autre moyen ainsi que la conservation des banques de données. La loi française sur le copyright du 9 septembre 1965 dans la version en vigueur n'autorise une reproduction intégrale ou partielle que dans certains cas, et en principe moyennant le paiement des droits. Toute représentation, reproduction, contrefaçon ou conservation dans une banque de données par quelque procédé que ce soit est sanctionnée par la loi pénale sur le copyright.

L'utilisation dans cet ouvrage de désignations, dénominations commerciales, marques de fabrique, etc. même sans spécification ne signifie pas que ces termes soient libres de la législation sur les marques de fabrique et la protection des marques et qu'ils puissent être utilisés par chacun.

La maison d'édition décline toute responsabilité quant à l'exactitude des indications de dosage et des modes d'emploi. Dans chaque cas il incombe à l'utilisateur de vérifier les informations données par comparaison à la littérature existante.

*Maquette de couverture* : Jean-François Montmarché  
*Mise en page* : Arts Graphiques Drouais – Dreux



## « MÉDECINES D'ASIE - SAVOIRS & PRATIQUES »

Collection dirigée par Guy Mazars

Les médecines asiatiques, comme la médecine chinoise ou les médecines traditionnelles de l'Inde bénéficient d'une reconnaissance et d'un statut officiels dans leurs pays d'origine et suscitent un intérêt croissant dans les pays occidentaux. Elles y sont étudiées depuis longtemps et de plus en plus enseignées et pratiquées là où les législations le permettent.

La collection « Médecines d'Asie – Savoirs & Pratiques » accueille :

- des ouvrages didactiques, sous forme d'abrégés, destinés aux médecins et aux sages-femmes préparant le Diplôme interuniversitaire d'acupuncture, aux enseignants, aux kinésithérapeutes pratiquant les massages chinois, aux praticiens participant à des formations continues, ainsi qu'aux enseignants et aux étudiants intéressés par les médecines asiatiques ;
- des ouvrages de synthèse s'adressant principalement aux enseignants de médecine chinoise, aux chercheurs et aux acupuncteurs, mais aussi, en fonction du sujet traité, à des hospitalo-universitaires, des biologistes, des pharmacologues, des médecins généralistes et spécialistes, des kinésithérapeutes formés aux massages indiens et chinois, des phytothérapeutes. Chacun des volumes de cette série sera consacré à une pathologie ou à un sujet particulier, défini soit sous l'angle occidental (gynécologie, obstétrique, maladies cardio-vasculaires, etc.), soit sous l'angle des pratiques traditionnelles (Maladies du « vent », Maladies du « froid » [...]), soit sous l'angle technique (phytothérapie, moxibustion, auriculothérapie, massages, etc.) ;
- des ouvrages de références conçus pour les praticiens mais recommandés aussi à tous ceux qui étudient, enseignent et pratiquent des thérapeutiques asiatiques : dictionnaires, atlas, ouvrages de pharmacopée, livres de recettes, traductions de traités médicaux sanskrits, chinois, persans, arabes [...]

Guy Mazars est historien et anthropologue de la Santé. Ancien Secrétaire général du Centre européen d'Histoire de la médecine (1978-1998) et chercheur à l'Université Louis Pasteur de Strasbourg, il a enseigné à l'École pratique des hautes études, à Paris (Sorbonne, de 1983 à 1998) et dans plusieurs établissements universitaires en France et à l'étranger. Membre correspondant de l'Académie des Sciences de Lyon et Président de la Société européenne d'ethnopharmacologie <<http://ethnopharma.free.fr>>, il est surtout connu pour ses travaux sur les Médecines et les Pharmacopées traditionnelles de l'Asie. Il a publié notamment *Les Médecines de l'Asie* (en collaboration avec P. Huard et J. Bossy, Paris, Seuil, 1978, traduit en espagnol, italien et japonais), *La Médecine indienne* (Paris, PUF, 1995, traduit en anglais et en roumain) et de nombreux articles. C'est en 1984 qu'il a fondé la Société des études ayurvédiques <<http://ayurveda.france.free.fr>>, dont il est le Président. Il a aussi développé l'enseignement et la recherche en Ethnomédecine à l'Université Marc Bloch de Strasbourg <<http://ethnomedecine.free.fr>>.

**Dans la même collection :**

**Déjà paru :**

- *Une introduction à la médecine traditionnelle chinoise. Le corps théorique*, Marc Sapriel et Patrick Stoltz, septembre 2006
- *Nez, Gorge, Oreille en médecine traditionnelle chinoise*, Bernard Cygler, septembre 2006
- *L'esprit de l'aiguille. L'apport du Yi Jing à la pratique de l'acupuncture*, Michel Vinogradoff, septembre 2006
- *Auriculothérapie. L'Acupuncture auriculaire*, Yves Rouxville, Yunsan Meas et Jean Bossy, juillet 2007
- *Le bouddhisme et la médecine traditionnelle de l'Inde*, Sylvain Mazars, mars 2008
- *Le silence de l'aiguille. Quand le Yi Jing éclaire les transformations induites par l'acupuncture*, Michel Vinogradoff, octobre 2008
- *Le visage en médecine traditionnelle chinoise. Hors pathologies orificielles et sensorielles*, Bernard Cygler, 2009

**À paraître :**

- *La psychiatrie médiévale persane*, B. Thierry de Crussol des Epesse

**Autres ouvrages sur les médecines asiatiques aux Éditions Springer :**

- Yang Xinrong (Ed.) *Traditional Chinese Medicine. A Manual from A-Z. Symptoms, Therapy and Herbal Remedies*, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 2003, II- 660 p.
- Khare CP (Ed.) *Indian Herbal Remedies. Rational Western Therapy, Ayurvedic and Other Traditional Usage, Botany. With 255 Figures*. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 2004, X-524 p.
- Z. Liu, L. Liu *Essentials of Chinese Medicine* vol. 1, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 2010.





**Photo 1** – Aquarelle de Jean Moison, artiste peintre, 2003,  
avec l'aimable autorisation de l'artiste.

*À la mémoire du Docteur Christian Rempp (1948-2007),  
pour la confiance qu'il m'a accordée  
dans l'entreprise personnelle de ce travail.*

*Mes plus vifs remerciements au Docteur Jean-François Ménard,  
pour ses précieux conseils et son soutien infaillible  
dans la réalisation finale de cet ouvrage.*

*Ma profonde reconnaissance au Docteur Philippe Castera,  
pour la constante dynamique qu'il insuffle inconditionnellement  
à tous mes travaux et projets.*



# Préface

Pourquoi, de tous les arts et techniques élaborés par la culture chinoise, sa cuisine jouit-elle d'un prestige inégalé, depuis l'Antiquité en Asie jusqu'à nos jours dans le monde entier, alors que l'on fait peu de cas des autres domaines où les Chinois furent des précurseurs et des maîtres ? La réponse est à lire en filigrane dans les mythes, les livres canoniques de la médecine traditionnelle et la place de l'alimentation dans les us et coutumes des Chinois : en effet, cette cuisine à la fois simple et savante, réglée comme une alchimie, presque ritualisée dans ses procédés, mais toujours adaptée aux besoins quotidiens du temps et du lieu, possède aux yeux de tous une vertu médicale et pratique, celle d'entretenir et prolonger la vie.

Le premier empereur mythique, *Shen Nong*, inventeur de l'agriculture, n'a-t-il pas inventorié et expérimenté sur lui-même toutes les plantes médicinales et alimentaires ?

Chacune des deux parties du *Huang Di Nei Jing*, ouvrage fondateur de la médecine chinoise, commence donc naturellement par une considération sur l'alimentation : le chapitre 1 du *Ling Shu* s'ouvre avec cette parole de l'Empereur Jaune : « Moi, maître d'un peuple immense je nourris les cent familles... » Ainsi les sages érudits de l'Antiquité ont fait de cette charge d'alimenter le peuple le devoir premier de celui qui gouverne l'empire, comme un modèle que chacun doit imiter pour gouverner son propre corps ; en écho, le chapitre 1 du *Su Wen* fait du déséquilibre alimentaire l'une des causes de la maladie et de la mortalité précoce.

On voit bien alors que si l'obsession culturelle d'une vie longue et harmonieuse s'enracine au plus profond de la culture chinoise, la réponse alimentaire pour aller au bout de son « Lot de Vie », ce mandat que le Ciel donne à l'individu, est issue tout autant de sa pensée savante que du bon sens populaire.

Rien d'étonnant donc si le « savoir-manger » est l'un des sept savoirs pratiques de la culture populaire et si les taoïstes mettent l'alimentation à égalité avec les arts du « Souffle » et la méditation spirituelle dans les trois voies de recherche de la longévité. Rien d'étonnant non plus si Confucius distinguait quatre catégories de médecins dont ceux qui soignent par la diététique.

Mais il y a loin des principes annoncés dans les textes canoniques aux pratiques de la diétothérapie chinoise ! Loin dans le temps, car si le *Huang Di Nei Jing* fut compilé au premier siècle de notre ère à partir de textes plus anciens, il fallut

attendre l'an 1330 pour que soit publié le *Yin Shan Zheng Yaon*, premier traité exclusivement consacré à la diététique. Loin dans la pratique, car les acupuncteurs occidentaux qui voulaient compléter leurs traitements et en entretenir les effets par la diététique n'ont longtemps disposé, faute de traductions, que des bases de la théorie, pas des données de plus de deux mille ans d'expérience pratique.

Les choses auraient pu en rester là sans l'initiative originale et solitaire de Marie-Emmanuelle Gatineaud, car il fallait une diététicienne pour comprendre, et nous faire comprendre, que la diététique chinoise c'est d'abord de la cuisine chinoise. Il fallait une femme pour nous montrer, dans la réalité des plats cuisinés, que Marcel Granet disait vrai quand il affirmait que la « pensée chinoise » réunissait dans la même dynamique la mère, la nourriture et l'entretien de la forme du corps, c'est-à-dire de la vie manifestée !

Il lui fallut surtout bien de l'audace, une grande curiosité intellectuelle et beaucoup de ténacité pour apprendre le chinois, s'expatrier, abandonner ses certitudes universitaires et recommencer l'étude de sa propre spécialité dans une autre culture. C'est à ce prix qu'elle nous offre aujourd'hui un ouvrage d'un genre nouveau et des perspectives inédites sur la diététique traditionnelle chinoise, tant au niveau de la prescription par le thérapeute qu'à celui de l'application par les patientes.

En effet, bien plus que la simple traduction d'un ouvrage technique destiné à des lecteurs avertis, ce livre est en lui-même une véritable élaboration culinaire, adaptée aux goûts et au savoir-faire occidental, à partir de sources nombreuses. Il aura sa place aussi bien sur le bureau du prescripteur, sage-femme ou médecin, que sur la table de cuisine de la femme enceinte ou allaitante et il deviendra vite leur bréviaire quotidien.

J'avais pressenti l'originalité du projet dès que Marie-Emmanuelle Gatineaud m'en avait fait part lors de notre première rencontre, mais mon intérêt et mon enthousiasme ne firent que croître au fil de nos conversations et tandis qu'elle affinait la forme définitive de l'ouvrage.

Et puis le voilà : ce n'est pas un difficile traité de diététique savante, ce n'est pas une triste et ennuyeuse compilation d'interdits et de restrictions alimentaires... C'est un livre de cuisine, avec quelques brèves explications sur les indications médicales, mais surtout des recettes bien décrites pas à pas, immédiatement accessibles aux débutants en cuisine chinoise, avec un glossaire qui est un dictionnaire illustré présentant tous les ingrédients à utiliser. C'est une invitation à faire sauter, mijoter, mitonner des assemblages nouveaux de nouveaux aliments dont les saveurs et les natures restaurent la santé en flattant le palais !

En le lisant on se prendrait presque à avoir envie d'être enceinte et d'avoir mal au ventre pour pouvoir goûter le sauté de céleri aux crevettes et le ragoût de *doufu* à la chair de crabe ! Et qui d'entre ceux qui fatigués, amaigris, se sentant « vides » n'aimeraient se restaurer, à tous les sens du terme, d'un sauté de coquillages à la fleur d'osmanthe ?

Ce livre qui s'enracine dans la plus haute tradition médicale et culturelle chinoise en présente l'aboutissement contemporain à des Occidentaux d'aujourd'hui sous une forme agréable et directement applicable.

Ce livre qui fait aimer les remèdes et voyager dans un paysage gustatif nouveau n'est pas un livre à lire, c'est un livre à dévorer avec les yeux avides et la bouche gourmande.

À déguster sans modération !

Docteur Jean-François Ménard  
Coordonnateur du DIU d'acupuncture obstétricale  
et de la capacité de médecine d'acupuncture  
de l'université de Strasbourg



# Avant-propos

Rares sont les médecins acupuncteurs qui vont chercher à la source de la culture chinoise les fondements de leur savoir. Marie-Emmanuelle Gatineaud, diététicienne diplômée, a non seulement appris le chinois, le parle, l'écrit, le traduit, mais est allée vivre trois années en Chine, allant de Pékin à Qingdao et Luoyang. Elle a appris la diététique chinoise, je dirais de « première main », au contact des praticiens locaux, avec ses connaissances de la diététique moderne.

La diététique chinoise, préventive et thérapeutique, m'a toujours paru un complément fondamental de la pratique de l'acupuncture. J'ai donc choisi d'en assurer le cours depuis une quinzaine d'années à l'université de Bordeaux 2. Les livres existants, souvent issus de publications chinoises plus ou moins bien traduites et « digérées », péchaient par un contenu théorique et souvent confus. Les étudiants ont subi un cours à la hauteur de mes limites.

Marie-Emmanuelle Gatineaud est alors apparue, telle une fée des épices, pour voler à notre secours. Elle est venue partager les travaux de la Société d'acupuncture d'Aquitaine (SAA), devenue aujourd'hui l'ASOFORMEC (Acupuncteurs du Sud-Ouest pour leur formation médicale continue). Sa compétence, sa passion, son sens de la pédagogie, lui ont ménagé une place évidente. Elle assure aujourd'hui le cours de diététique chinoise au sein de la capacité de médecine d'acupuncture, dans plusieurs universités partenaires de ce diplôme national. Elle prend son bâton de maréchal, ou plutôt son « chinois », bien connu des cuisiniers, pour aller faire des conférences en France et en Europe.

L'ouvrage dont j'ai l'honneur d'assurer la préface va sûrement vous éclairer, plus que je ne saurais le faire, sur la valeur de son auteur.

Je reçois tous les jours des patients qui bénéficient de ses conseils diététiques et subissent mes aiguilles... Pourvu que la récompense méritée de son travail ne nous l'éloigne pas trop !

Docteur Philippe Castera  
Coordinateur de la capacité d'acupuncture  
de l'université de Bordeaux 2  
Médecin généraliste acupuncteur



# Avertissement concernant la diététique chinoise et son application à la gestation et au *post-partum*

Pour l'avoir expérimentée dans ma pratique de diététicienne, spécialisée en diététique chinoise depuis plus de dix ans, et pour avoir vécu quelques années en Chine, je peux, sans me tromper, affirmer que la diététique traditionnelle chinoise, tout autant préventive que curative, partie intégrante de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), a non seulement le mérite d'expliciter et de compléter toutes les autres diététiques existantes, mais encore celui d'une indiscutable efficacité. Ceci tient non seulement à ses origines millénaires, mais aussi et surtout à ses fondements taoïstes basés sur la théorie du *Yin* et du *Yang* et celle des Cinq Mouvements, ainsi que sur tous les procédés du nourrissage du principe vital, qui permettent une compréhension et une utilisation plus fine de la diététique occidentale, à tous les âges de la vie.

La diététique traditionnelle chinoise ou diététique thérapeutique (en chinois : 药膳 *yao shan*, littéralement, mets – médicament), un des soins de MTC, attire de plus en plus l'attention des spécialistes de la nutrition tout autant que celle du commun des mortels. Si cette diététique est toujours d'actualité (elle est encore très vivante en son berceau chinois) et si l'intérêt qu'on lui porte ne décline pas, cela tient au fait qu'elle est recevable et praticable par tous.

En effet, la diététique thérapeutique est basée sur l'utilisation simple d'aliments ordinaires auxquels elle reconnaît, outre leurs qualités ordinaires purement nutritionnelles, des propriétés authentiquement médicinales. Selon la médecine chinoise, tout aliment possède, comme les plantes médicinales, un véritable effet thérapeutique, des indications et des contre-indications, que divers ouvrages chinois, classiques ou modernes, ont largement décrit et continuent de décrire, depuis le *Huangdi Neijing Suwen* (*Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune*, le plus ancien et le plus respecté des livres canoniques).

Du fait de la simplicité de l'approvisionnement des aliments (marchés ou grandes surfaces françaises et chinoises), la diététique thérapeutique n'augmente pas le coût habituel du repas.

De plus, les qualités organoleptiques des plats sont toujours présentes, la gastronomie toujours possible, quelles que soient les situations physiologiques

ou physiopathologiques dans lesquelles on se trouve. On peut manger tout aussi bien des aliments crus, ou cuits, ou transformés, et il sera possible avec l'expérience de modifier au besoin la couleur, le parfum, la saveur, la forme pour en faire une diététique thérapeutique plus élaborée, plus médicinale.

Enfin, la mise en application de la diététique chinoise ne nécessite pas de pratiquer une cuisine particulière ni compliquée, seulement l'envie de manger bon et adapté.

Pour creuser la richesse de ce trésor culturel alimentaire et médical chinois, dont les thérapeutes occidentaux comme leurs patients sont encore privés, il fallait continuer à traduire ses textes et en particulier ceux qui traitent des applications pratiques des grands principes de la diététique chinoise, car il existe à ce jour peu de traductions dans ce domaine de la diététique thérapeutique du quotidien. Je me suis donc attachée à ce travail, en puisant dans différents ouvrages contemporains qui s'appuient sur les principes énoncés dans les ouvrages classiques et traitent de diététique thérapeutique. L'étude de ce matériel m'a permis d'élaborer de véritables protocoles thérapeutiques adaptés à nos habitudes occidentales et d'envisager la rédaction d'ouvrages thématiques dont celui-ci est le premier. Il a pour objet de mettre à la portée du plus grand nombre de thérapeutes et de patientes la pratique de la diététique thérapeutique appliquée aux situations physiologiques de la femme enceinte et en *post-partum*.

Protéger et renforcer la santé des femmes enceintes et en *post-partum* est d'une grande importance. Au cours de chacune des périodes de la gestation, pendant l'accouchement ainsi qu'en période de *post-partum*, les femmes peuvent présenter toutes sortes de troubles inopportuns, comme vomissements gravidiques, maux de ventre gravidiques, anémies du *post-partum*, insuffisances de lactation, etc.

La Médecine traditionnelle chinoise (MTC) s'intéresse à l'équilibre nutritionnel et à la tonification de la santé des femmes enceintes et en *post-partum* tout autant qu'à la santé de l'enfant *in utero* (qui a des répercussions sur sa santé après sa naissance). Pour ce faire, la diététique thérapeutique chinoise spécifique de cette période, prescrite en complément de la diététique occidentale, permet de jouer à la fois sur les qualités nutritionnelles des aliments et sur leurs qualités médicinales pour combler les besoins nutritionnels profonds des femmes enceintes et en *post-partum* et éviter le plus possible tout recourt aux médicaments (le même principe s'applique d'ailleurs à tout autre âge et moment de la vie).

Cet ouvrage, synthèse de plusieurs titres en français et en chinois et de données trouvées sur des sites Internet de MTC concernant la question, traite de la préservation de la santé au cours de chacune des différentes étapes de la grossesse, ainsi que de tous les troubles courants des femmes enceintes et en *post-partum*.

Il présente donc en détail la diététique qui leur convient et apporte de l'aide pour une grossesse, un accouchement et un allaitement réussis.

En début de paragraphe concernant chaque situation physiologique et physiopathologique, le lecteur trouvera un rappel de la physiologie chinoise explicitant les choix nutritionnels qui seront faits, ainsi qu'un renvoi aux listes d'aliments préconisés dont quelques-uns, très habituellement consommés, ne figurent pas dans le glossaire. Cependant, certains aliments peuvent avoir deux saveurs ou deux natures (rarement trois) et se trouvent donc listés deux ( ou trois) fois. Dans ce cas, il est conseillé de se reporter au glossaire des aliments qui précise clairement l'efficacité thérapeutique de l'aliment concerné.

Suivront quelques recettes chinoises réalisables sous nos latitudes du fait de la facilité à trouver aujourd'hui tous les ingrédients nécessaires dans les magasins français ordinaires ou diététiques ou encore dans les magasins chinois. Cependant, certaines préparations dont certains ingrédients ne sont pas encore commercialisés en France, y sont présentes dans l'attente certaine qu'ils le seront bientôt, du simple fait de la loi de la demande et de l'offre.

Enfin, un glossaire de tous les aliments cités dans ce livre, classés par ordre alphabétique des noms français ( ou à défaut des noms latins), permettra aux lecteurs de comprendre l'intérêt des recettes préconisées, voire d'en inventer d'autres.

Cependant, il est bon de garder à l'esprit que la diététique thérapeutique présentée ici complète mais ne remplace pas les soins médicaux éventuellement prescrits. D'autre part, en se basant sur les différences individuelles, les choix devront se faire avec l'aide de thérapeutes expérimentés.

Marie-Emmanuelle Gatineaud  
Juillet 2009



# Sommaire

Préface.....	11
Avant-propos.....	15
<b>Avertissement concernant la diététique chinoise et son application à la gestation et au <i>post-partum</i>.....</b>	<b>17</b>
<b>Principes de la diététique chinoise.....</b>	<b>29</b>
Introduction.....	29
Philosophie chinoise de l'alimentation.....	29
Physiologie de la digestion en Médecine traditionnelle chinoise (MTC).....	30
Le Triple Réchauffeur <i>San Jiao</i> 三焦 joue un rôle important.....	31
La Rate <i>Pi</i> 脾 et de l'Estomac <i>Wei</i> 胃 ont le rôle fondamental de la digestion .....	31
Les quantités ingérées .....	32
La qualité de la mastication.....	32
Le besoin de Chaleur digestive.....	32
Le contrôle de l'Humidité .....	33
La qualité de l'environnement émotionnel .....	34
Le rythme des repas .....	34
Les quantités par repas .....	34
La qualité nutritionnelle.....	34
Notion d'aliments en MTC.....	35
Le <i>Jing</i> 精 : l'Essence .....	35
Le <i>Qi</i> 气 : le Souffle.....	35
<i>Wei</i> 味 : la Saveur.....	36
<i>Xing</i> 形 : la Forme.....	36
<b>Diététique de tonification pendant la grossesse.....</b>	<b>37</b>
Mécanismes physiologiques de la gestation.....	37
Tonification en début de grossesse.....	38
Rappel de physiologie chinoise .....	38
Aliments à éviter en excès.....	39
Aliments à privilégier.....	39
Recettes conseillées .....	39
Bouillie de bœuf.....	39
Boulettes de bœuf au sirop de canne à sucre.....	40
Caneton aux jujubes rouges cuit à la vapeur.....	40
Épinards au poulet .....	41

Œufs aux trémelles blanches.....	41
Poulet à la pomme .....	42
Poulet mijoté aux larmes de Job.....	42
Ragoût de bœuf.....	43
Soupe de courge éponge (luffa) au porc maigre.....	43
Soupe d'igname de Chine et d'estomac de bœuf.....	43
Soupe de trémelles blanches au pigeonneau .....	44
<b>Tonification en milieu de grossesse.....</b>	<b>44</b>
Rappel de physiologie chinoise .....	44
Aliments à éviter en excès.....	45
Aliments à privilégier.....	45
<b>Recettes conseillées .....</b>	<b>46</b>
Aloyau de bœuf Guifei .....	46
Bouillie de millet aux foies de poulet.....	46
Dés de viande aux pignons et à la courge .....	47
Nouilles aux coquillages séchés .....	47
Poulet-hibiscus.....	48
Racine d'angélique de Chine mijotée au soja noir et au mouton .....	48
Ragoût de bœuf et pommes de terre .....	49
Riz sauté aux œufs et à l'ailante parfumé.....	49
Soupe de carpe.....	49
Soupe claire de bœuf.....	50
Soupe de porc à l'igname de Chine et à la racine de <i>Conodopsis</i> .....	50
Soupe de racine d'angélique de Chine et de cœur de porc.....	50
Soupe de têtes de poissons au fromage de soja et à l'ail.....	51
Thé de ginseng.....	51
Thé sucré au gingembre et à la cenelle.....	51
<b>Tonification en fin de grossesse.....</b>	<b>52</b>
Rappel de physiologie chinoise .....	52
Aliments à éviter en excès.....	52
Aliments à privilégier.....	52
<b>Recettes conseillées .....</b>	<b>53</b>
Chou chinois cuit dans la marmite en terre .....	53
Côtelettes vapeur aux haricots fermentés.....	54
Épinards sautés au fromage de soja séché .....	54
Jus de tomate et de concombre .....	54
Pâtes au foie de porc et à la tomate .....	55
Soupe de mouton aux jujubes et à la pulpe de longane .....	55
Thé d'angélique de Chine.....	56
Thé de graines de schizandre et de <i>Lycium</i> .....	56
<b>Diététique thérapeutique des pathologies gravidiques.....</b>	<b>57</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>57</b>
<b>Vomissements gravidiques.....</b>	<b>57</b>
Rappel de physiopathologie chinoise.....	57

Aliments à éviter en excès.....	58
Aliments à privilégier.....	58
<b>Recettes conseillées</b> .....	58
Boisson au gingembre et à la prunele .....	58
Boisson lactée au jus d'aillet et de gingembre .....	58
Bouillie aux copeaux de tige de bambou .....	59
Bouillie d'hysope géante .....	59
Boulettes de millet.....	59
Lait de vache au jus de gingembre.....	60
Soupe de main-de-Bouddha au gingembre.....	60
Soupe aux œufs et au vinaigre .....	60
Thé de canne à sucre, de gingembre et de rhizome de roseau .....	61
Thé de gingembre et de pérille pourpre.....	61
<b>Rétention d'eau</b> .....	61
Rappel de physiopathologie chinoise.....	61
Aliments à éviter en excès.....	61
Aliments à privilégier.....	62
<b>Recettes conseillées</b> .....	62
Bouillie de racine d'atractyle et de pachyme .....	62
Bouillie de riz rond aux 5 peaux .....	62
Carpe mijotée aux pleurotes.....	63
Jeunes pousses de soja jaune aux champignons .....	63
Soupe de carpe.....	63
Soupe de carpe avec peau de mandarine séchée et haricots rouges .....	64
Soupe à la moutarde d'Inde et à l'huître séchée .....	64
Soupe de rognons de porc et d'algues.....	64
Soupe de soja noir au sucre roux .....	65
<b>Maux de ventre</b> .....	65
Rappel de physiopathologie chinoise.....	65
Aliments à éviter en excès.....	65
Aliments à privilégier.....	66
<b>Recettes conseillées</b> .....	66
Bouillie de mouton au gingembre.....	66
Œufs à la peau de mandarine séchée cuits vapeur.....	67
Ragoût de viande à la racine d' <i>Aucklandiae</i> et à la peau de mandarine séchée..	67
Soupe de poulet à la pulpe de longane, graines de <i>Lycium</i> et jujube rouge .....	67
<b>Crampes musculaires</b> .....	68
Rappel de physiopathologie chinoise.....	68
Aliments à éviter en excès.....	68
Aliments à privilégier.....	68
<b>Recettes conseillées</b> .....	68
Bouillie à la côtelette .....	68
Bouillie au lait de vache.....	69
Céleri sauté aux crevettes sèches décortiquées.....	69

Champignons parfumés et feuilles de colza .....	69
Hachis de bœuf sauté au céleri.....	70
Ragoût de fromage de soja (doufu) à la chair de crabe.....	70
<b>Signes avant-coureurs de fausses couches</b>	
<b>et fausses couches répétées</b> .....	71
Rappel de physiopathologie chinoise.....	71
Aliments à éviter en excès.....	71
Aliments à privilégier.....	71
<b>Recettes conseillées</b> .....	71
Boisson de feuilles de lotus .....	71
Bouillie à la carpe.....	72
Bouillie de poule noire .....	72
Bouillie de poule à la seiche .....	72
Bouillie de riz rond aux graines de lotus.....	73
Bouillie de soja noir et de riz glutineux .....	73
Rognons cannelés de porc à l'écorce d' <i>Eucommia</i> .....	73
Soupe de poulet noir aux racines de <i>Polygoni multiflori</i> et d'astragale.....	74
Soupe de rognons de porc au ginseng et à l'angélique de Chine .....	74
Thé de gingembre et de pérille pourpre (voir paragraphe « Vomissement gravidiques »).....	74
<b>Pour faciliter l'accouchement</b> .....	74
Bouillie de farine de millet.....	75
Bouillie de peau de mandarine séchée et d'algues .....	75
Bouillie de pourpier .....	75
Ragoût de patate douce au miel .....	76
Thé de ginseng américain et de racine de liriopie .....	76
<b>Diététique thérapeutique du <i>post-partum</i></b> .....	77
<b>Rappel de physiopathologie chinoise</b> .....	77
<b>Hygiène de vie et diététique de la période puerpérale</b> .....	77
Aliments à éviter en excès.....	78
Aliments à privilégier.....	78
<b>Recettes conseillées</b> .....	79
Ailes de poulet au longane .....	79
Bœuf à la peau de mandarine .....	79
Bœuf piquant au gingembre, au poireau et à la peau de mandarine séchée.....	80
Bouillie de flocons d'avoine .....	80
Bouillie au jambon.....	81
Bouillie de jujubes au lait.....	81
Bouillie de litchis, d'igname de Chine et de graines de lotus.....	81
Bouillie de millet aux jujubes.....	82
Bouillie de porc aux trémelles blanches.....	82
Bouillie de riz aux trémelles blanches et soja vert.....	82
Bouillie de riz violet .....	83
Caille mijotée aux jujubes.....	83

Carpe mijotée aux pleurotes .....	83
Cœur de porc, lys et graines de lotus à la vapeur .....	84
Coquillages séchés – fleur d’osmanthe.....	84
Crabe d’eau douce sauté au gingembre, au blanc de poireau et à l’ail .....	85
Holothuries au blanc de poireau .....	85
Lapin mijoté à la cenelle .....	86
Mouton mijoté à l’angélique de Chine et à la racine de <i>Rehmanniae glutinosa</i> .	86
Mouton mijoté aux graines de <i>Lycium</i> .....	86
Pigeonneau aux graines de <i>Lycium</i> .....	87
Poulet au ginseng .....	87
Poulet mijoté aux pleurotes .....	87
Poulet à la tomate.....	88
Ragoût de dorade.....	88
Soupe claire au foie de porc .....	89
Soupe de cacahuètes, de graines de <i>Lycium</i> , de jujubes et d’œuf .....	89
Soupe de caille à la racine d’astragale.....	89
Soupe de côtelette de mouton aux vermicelles de soja.....	90
Soupe d’holothurie aux champignons séchés.....	90
Soupe d’holothurie aux trémelles blanches.....	91
Soupe de jujubes au ginseng .....	91
Soupe de litchis et de jujubes .....	91
Soupe de mouton au lait de vache et à l’igname de Chine.....	92
Soupe d’œufs de caille et de peau de fromage de soja.....	92
Soupe de pigeonneau aux longanes et graines de <i>Lycium</i> .....	92
Soupe de porc aux coquillages séchés.....	93
Soupe de poulet et d’holothurie.....	93
Thé de cenelle, fleurs de chèvrefeuille et chrysanthème .....	94
<b>Diététique thérapeutique des pathologies du <i>post-partum</i></b> .....	95
<b>La non-expulsion ou la non-interruption des lochies</b> .....	95
Rappel de physiopathologie chinoise.....	95
Aliments à éviter en excès.....	95
Aliments à privilégier.....	96
<b>Recettes conseillées</b> .....	96
Anguilles de mer mijotées à la racine d’astragale et aux jujubes.....	96
Bouillie de cenelles .....	96
Bouillie de fleurs de pivoine au sucre roux .....	97
Bouillie de jujubes à la gélatine de peau d’âne .....	97
Bouillie de millet à la pulpe de longane .....	97
Graines de lotus au sucre candi.....	97
Œufs de pigeon mijotés au jambon.....	98
Poule grasse mijotée au ginseng et à la racine d’astragale .....	98
Poulet aux champignons parfumés .....	99
Poulet aux marrons.....	99
Poulet mijoté aux racines de lotus.....	100
Poulet noir au ginseng.....	100
Soupe de léonure et d’oreilles de Judas.....	100

Soupe de pattes de poulet aux cacahuètes.....	101
Soupe de porc maigre et d'oreilles de Judas.....	101
Soupe de racine de lotus et d'amandes de pêche.....	101
Soupe sucrée de trémelles blanches.....	102
Soupe de viande maigre aux jujubes et à la cenelle.....	102
Thé de haricots rouges.....	103
<b>Hémorragies et vertiges du <i>post-partum</i></b> .....	103
Rappel de physiopathologie chinoise.....	103
Aliments à éviter en excès.....	103
Aliments à privilégier.....	104
<b>Recettes conseillées</b> .....	104
Boisson aux œufs.....	104
Bouillie de ginseng.....	104
Bouillie de graines de <i>Lycium</i> .....	105
Mouton mijoté au gingembre et à l'angélique de Chine.....	105
Oreilles de Judas, noix et jujubes.....	105
Poulet croustillant parfumé à l'angélique de Chine et à la racine de <i>Conodopsis</i> .....	106
Soupe de graines de schizandre de Chine, de jujubes et de ginseng.....	106
Soupe de mouton à l'angélique de Chine.....	106
Soupe de poulet noir à la racine d'astragale.....	107
<b>Constipation du <i>post-partum</i></b> .....	107
Rappel de physiopathologie chinoise.....	107
Aliments à éviter en excès.....	107
Aliments à privilégier.....	108
<b>Recettes conseillées</b> .....	108
Bouillie de patate douce.....	108
Bouillie de pignons.....	109
Bouillie sucrée d'amandes d'abricot.....	109
Boulettes aux 3 graines.....	109
Céleri aux noix.....	109
Gâteau de riz au sésame et aux mûres.....	110
Soupe de bananes au sucre candi.....	110
Soupe d'holothurie, d'intestins de porc et d'oreilles de Judas.....	111
Thé de miel à l'huile de sésame.....	111
<b>Maux de ventre du <i>post-partum</i></b> .....	111
Rappel de physiopathologie chinoise.....	111
Aliments à éviter en excès.....	112
Aliments à privilégier.....	112
<b>Recettes conseillées</b> .....	112
Boisson au gingembre et au sucre roux.....	112
Foie de porc à l'angélique de Chine.....	112
Poule mijotée au notoginseng.....	113
Soupe de mouton au gingembre et à l'angélique de Chine.....	113
Thé sucré à la cenelle et au gingembre.....	114

<b>Douleurs corporelles du <i>post-partum</i></b> .....	114
Rappel de physiopathologie chinoise.....	114
Aliments à éviter en excès.....	114
Aliments à privilégier.....	115
<b>Recettes conseillées</b> .....	115
Bouillie de foie de porc au cannelier chinois.....	115
Pieds de porc mijotés au blanc de poireau .....	115
Soupe de foie de mouton aux épinards et à la racine d'angélique de Taiwan ....	116
Soupe de lapin à l'écorce d' <i>Eucommia</i> .....	116
Soupe sucrée aux œufs et à la tige de <i>Spatholobus</i> .....	116
Soupe de tendons de bœuf aux cacahuètes, à l'angélique de Chine et aux jujubes	117
<b>Diététique thérapeutique des troubles de la lactation</b> .....	119
<b>Stimulation de la production de lait</b> .....	119
Rappel de physiopathologie chinoise.....	119
Aliments à éviter en excès.....	119
Aliments à privilégier.....	120
<b>Recettes conseillées</b> .....	120
Bouillie de bœuf.....	120
Bouillie de sésame noir .....	120
Pieds de porc à la sauce de soja .....	120
Porc à la vapeur aux graines de <i>Lycium</i> et aux hémérocalles.....	121
Poulet aux champignons parfumés, voir le paragraphe « Non-expulsion des lochies »	121
Poulet noir à l'étouffée .....	121
Rognons de porc aux moules.....	122
Soupe blanche de carpe .....	122
Soupe de côtelettes aux cacahuètes et à la peau de mandarine séchée .....	123
Soupe de crevettes fraîches au vin jaune .....	123
Soupe de <i>Paramisgumus</i> et de papaye.....	123
Soupe de pattes de poulet aux cacahuètes, voir le paragraphe	
« Non-expulsion des lochies » .....	124
Soupe de pied de porc aux cacahuètes et à la pieuvre .....	124
Soupe de poule .....	124
Soupe de poule au ginseng .....	125
Soupe de poulet noir aux pleurotes.....	125
Soupe de rognons aux pousses de bambou et aux oreilles de Judas.....	125
<b>Prévention et traitement des écoulements de lait</b> .....	126
Rappel de physiopathologie chinoise.....	126
Aliments à éviter en excès.....	126
Aliments à conseiller.....	126
<b>Recettes conseillées</b> .....	127
Bouillie de <i>Conodopsis</i> , de framboises et de jujubes.....	127
Bouillie de riz au ginseng et aux graines de lotus .....	127
Bouillie lactée aux jujubes.....	127
Soupe de cœur de porc à la cornouille médicinale et à la peau de mandarine ..	128
Soupe de poulet aux jujubes, à l'igname, aux graines de lotus et à l' <i>Euryale</i> .....	128

Liste non exhaustive d'aliments classés selon leur saveur .....	129
Liste non exhaustive d'aliments classés selon leur nature.....	135
Glossaire des aliments cités dans l'ouvrage .....	141
Bibliographie .....	181
Ouvrages et articles .....	181
Dictionnaires .....	182
Sites Internet .....	182
Illustrations.....	185
Index des noms d'aliments (en français ou en latin et par défaut en pinyin) .....	201
Index des noms d'organes, des syndromes et des symptômes .....	209

# Principes de la diététique chinoise

## Introduction

Depuis longtemps, en Chine, il y a transmission de recettes et de remèdes populaires pour soutenir les femmes pendant la grossesse et ses suites. La Médecine traditionnelle chinoise (MTC) postule que la physiologie humaine a pour base les Organes, *Zang* et les Entrailles, *Fu* et que leurs fonctionnements sont liés à l'Énergie, *Qi* et au Sang, *Xue*. Le déroulement de la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, tout est manifestation des effets simultanés des Méridiens, des Organes et des Entrailles, ainsi que de l'Énergie et du Sang. L'utérus est l'organe site des règles et de la grossesse ; le Sang est la base matérielle des règles, du développement de l'embryon et de l'allaitement ; les Organes et les Entrailles sont la source biochimique de l'Énergie et du Sang ; les Méridiens sont leurs voies de transport. La diététique thérapeutique des femmes enceintes et en *post-partum* se fonde sur ces principes ; elle est particulièrement en rapport avec le Rein, le Foie, la Rate, l'Estomac, le Poumon et les deux méridiens dits « extraordinaires ou curieux » *Chong Mai* et *Ren Mai*.

Les principes de la diététique des femmes enceintes et en *post-partum* se fondent sur la quantité et la variété des aliments ainsi que sur une combinaison alimentaire adéquate, afin de réaliser le meilleur équilibre alimentaire, de protéger la santé des femmes et d'assurer un bon développement de l'embryon puis du fœtus. Pour en comprendre ses principes, nous rappelons ci-après les notions de physiologie de la digestion et d'aliment appréhendées du point de vue de la MTC.

## Philosophie chinoise de l'alimentation

La base céréalière du repas chinois est généralement faite de riz, de pâtes (de blé, de soja, de riz) ou de petits pains vapeur (surtout dans le nord de la Chine), de la même manière que nous avons du pain à chaque repas. Les céréales sont toujours bien cuites, jamais « al dente », afin de faciliter le travail de la Rate. Il est à souli-

gner par ailleurs que la pomme de terre est en Chine plutôt considérée comme un légume (ce qu'elle est botaniquement parlant), elle n'apparaît donc pas en accompagnement d'un plat de viande et de légumes mais en fait souvent partie. Une autre particularité est à mettre en valeur, c'est l'addition systématique d'ingrédients aromatiques (coriandre, baies, graines, etc.) dans les plats. Ces ingrédients ont la vertu de renforcer, d'adoucir ou d'équilibrer la préparation proposée, dans l'idée, toujours présente en Chine, d'entretenir au mieux la vie, *yang sheng* 养生.

Le petit déjeuner est constitué de céréales (riz, millet, maïs, etc.), plus ou moins additionnées de légumineuses, le plus souvent sous forme de bouillies assez liquides. S'y ajoute une soupe de légumes contenant une quantité variable de produits carnés, des œufs durs, quelques légumes en saumure et parfois aussi de petites pâtisseries fourrées aux jujubes ou aux haricots rouges.

Au déjeuner et au dîner, la base céréalière est accompagnée d'un plat associant viande ou poisson, légumes et condiments divers. En Chine, il n'y a pas de dessert. Les rares produits sucrés (jujubes, miel, etc.) sont, soit inclus dans les préparations salées, soit consommés séparément au cours du repas ou en dehors des repas. Les fruits se prennent en général en dehors des repas ; dans le nord de la Chine, ils sont surtout présents en été (la pastèque est la plus consommée d'un bout à l'autre de la Chine).

Hormis les bouillies de céréales que l'on peut considérer comme la base céréalière d'un des trois repas principaux, ou de quelques rares recettes sucrées ou de thé, les recettes proposées dans cet ouvrage sont des plats d'accompagnement de la base céréalière supposée présente. Dans ce registre de base céréalière, compte tenu de nos habitudes alimentaires et de l'angle sous lequel elles sont nutritionnellement acceptées, les pommes de terre y seront incluses. Les recettes proposées ici sont conformes aux habitudes alimentaires chinoises où la part individuelle de viande ou de poisson varie de 50 à 70 g. De fait, il est à déduire que certaines recettes sont prévues pour une à quatre personnes ou même plus lorsqu'il s'agit de la préparation d'un poulet ou d'un poisson entier.

## Physiologie de la digestion en Médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Les aliments et les liquides consommés doivent être décomposés puis transformés par le processus digestif pour permettre la production du *Qi*, du Sang et des Liquides organiques, du *Jing* (Essence vitale) acquis et de la forme du corps. Une bonne digestion fait appel à plusieurs Organes ou entités fonctionnelles, comme la Rate et l'Estomac, le Triple Réchauffeur, ainsi qu'à quelques principes comme la température des aliments, etc., qui sont tous développés ci-après.

## Le Triple Réchauffeur *San Jiao* 三焦 joue un rôle important

Le Triple Réchauffeur n'a pas de réalité anatomique, mais une réalité fonctionnelle intervenant dans la physiologie de la digestion. Il se trouve sur trois niveaux.

Le Foyer supérieur se situe au-dessus du diaphragme et comprend le Poumon et le Cœur. Ici se trouve le « Feu empereur » qui ordonne et organise la vie.

Le Foyer central se situe entre le diaphragme et l'ombilic et comprend la Rate et l'Estomac. Ici se trouve le « Feu digestif » qui permet la transformation des aliments et des boissons pour produire le *Qi*, les Liquides organique, le Sang et le *Jing*.

Le Foyer inférieur se situe en dessous du nombril et comprend les Intestins, le Rein et la Vessie, le Foie et la Vésicule biliaire, et les Organes reproducteurs. Ici se trouve le « Feu ministre », catalyseur de toutes les transformations et fonctions du corps. Il est également en relation avec l'Énergie sexuelle.

La physiologie de la digestion est basée essentiellement sur le fonctionnement du Foyer central, c'est-à-dire sur le fonctionnement de la Rate et de l'Estomac. Mais, les trois Foyers interviennent dans le processus de transformation des aliments en Énergie et en Sang.

## La Rate *Pi* 脾 et l'Estomac *Wei* 胃 ont le rôle fondamental de la digestion

Dans le Foyer Central, le rôle de l'Estomac est de recevoir les aliments et les boissons, de les « fermenter » et de les « cuire ». Il les transforme en bouillie alimentaire. La Rate joue le rôle du feu sous le chaudron (ici, l'Estomac). Avec l'aide de l'Énergie du Rein, elle est à l'origine du « Feu digestif » qui va permettre ces transformations dans l'Estomac.

L'Estomac envoie la bouillie alimentaire chaude vers l'Intestin Grêle. Là, sous l'impulsion de la Rate, se produit la séparation du clair (*qing* 清) et du trouble (*zhuo* 浊). Le « clair » correspond à l'Énergie subtile, nutritive des aliments, qui sert de matériau de base à l'élaboration de l'Énergie et du Sang dans le corps. Le « trouble » correspond aux substances inassimilables qui sont excrétées sous forme de déchets (urines et selles).

Le rôle de la Rate, dans son aspect *Yang*, est de séparer et d'extraire la partie « claire » des aliments et des liquides, appelée *Jing* subtil des aliments. Elle fait ensuite monter ces essences subtiles vers le Foyer supérieur (« montée du clair »). Dans le Poumon, chargé de les mettre en circulation, la partie « claire du clair » donne l'Énergie nourricière (*ying qi* 营气) et la partie « trouble du clair », l'Énergie défensive (*wei qi* 卫气). L'essence des aliments se combine aussi

avec l'Énergie de l'air inspiré, au niveau du Poumon, pour produire l'Énergie confluente (*zong qi* 宗气) qui sert à régler les rythmes respiratoire et cardiaque. C'est également à partir de l'essence subtile des aliments qu'est produit le Sang, au niveau du Cœur.

Le « trouble », quant à lui, doit descendre vers le Foyer inférieur. Les déchets solides et une partie des liquides sont envoyés vers le Gros Intestin où sont constituées les selles à expulser. L'Intestin grêle envoie les déchets liquides vers la Vessie qui les excrète sous forme d'urines.

Le Feu vital des origines, enraciné dans le Rein, soutient en permanence celui de la Rate à tous les stades de ces transformations.

Au total, le couple Rate-Estomac constitue le pilier de la digestion et de la production de l'Énergie et du Sang. Si la Rate et l'Estomac ne fonctionnent pas correctement, il y a des troubles digestifs d'une part et d'autre part, les tissus et les Organes, mal nourris, ne fonctionnent pas bien. Tout déséquilibre de la Rate et de l'Estomac a des répercussions sur l'état de santé général.

Il est donc important de prendre en compte d'autres paramètres qui favorisent le processus de transformation et d'assimilation des aliments ainsi que ceux qui au contraire l'entravent.

## **Les quantités ingérées**

Pour que les transformations puissent avoir lieu au niveau de l'Estomac, il ne doit pas être complètement rempli. Si les quantités ingérées sont trop importantes, les aliments stagnent, fermentent, ce qui génère une sensation de distension et de douleur au niveau de l'estomac et de l'abdomen.

## **La qualité de la mastication**

L'Estomac doit transformer les aliments et les boissons en une bouillie alimentaire chaude. Les sécrétions digestives et le brassage de l'Estomac assurent ce travail. Cependant, plus les aliments sont coupés fins et, surtout, plus ils sont mastiqués avant d'être avalés, plus le travail de l'Estomac est facilité.

## **Le besoin de Chaleur digestive**

Une certaine Chaleur est nécessaire pour que la transformation des aliments puisse se faire et pour que la Rate puisse extraire l'essence subtile des aliments. Le « Feu digestif » doit être activé : aussi, manger chaud favorise-t-il la digestion.

Par ailleurs, il est conseillé de manger majoritairement des aliments cuits. L'excès d'aliments crus et froids est considéré comme cause de maladies. En effet, consommer des aliments crus demande beaucoup d'Énergie afin de les réchauffer pour les assimiler, ce que seuls certains individus ayant une constitution naturellement forte et un feu digestif solide peuvent réaliser. De fait, la quantité d'aliments crus ingérés doit être adaptée à chacun et à la saison.

Enfin, parmi les propriétés des aliments (détaillées ci-après), la nature d'un aliment est liée à l'effet thermique qu'il génère dans le corps après ingestion ou après digestion. Ainsi les épices réchauffent et la menthe refroidit. Les aliments ayant une nature tiède ou chaude participent à la création de Chaleur pour la digestion. Ils permettent aussi d'équilibrer la nature froide d'autres aliments et de favoriser la digestion en général.

## Le contrôle de l'Humidité

L'Estomac a besoin de liquides pour constituer sa bouillie alimentaire chaude. Boire chaud et en petite quantité pendant le repas ou, mieux, à la fin du repas, favorise l'assimilation des aliments. Boire froid ou glacé pendant le repas bloque la digestion et demande à l'Estomac et à la Rate une grande quantité d'Énergie pour réchauffer le bol alimentaire stomacal.

À l'inverse, la Rate est l'organe du Feu digestif et le feu craint l'eau. Le fait de boire un grand verre d'eau avant le repas, au moment où la Rate active le Feu digestif, éteint ce Feu, rendant ainsi la digestion plus difficile. Le rôle de la Rate est aussi de transformer les liquides. Si l'on boit beaucoup pendant le repas, la Rate est débordée et ne peut pas transformer tous les liquides. Ils peuvent alors s'accumuler créant dans le corps de l'Humidité pathogène. Cette Humidité s'infiltré dans les tissus, créant une sensation de lourdeur et entravant la circulation de l'Énergie et du Sang. Cette Humidité empêche ou rend difficile la « montée du clair » par la Rate, or cette montée jusqu'au Foyer supérieur est essentielle pour produire l'Énergie et le Sang.

De plus, certains aliments sont trop humidifiants et, consommés en excès, aboutissent au même résultat que l'excès de liquides. La consommation en excès et/ ou de façon inadéquate de produits laitiers, d'aliments sucrés, d'aliments gras, d'alcools, etc. contribuent à augmenter l'Humidité pathogène.

Lorsque l'Humidité s'installe et stagne, elle finit par se condenser sous forme de Phlegmes qui entravent le mouvement du Qi et du Sang dans le corps provoquant des symptômes nombreux et variés (œdèmes, selles molles ou liquides, leucorrhées, eczémas suintants, rhinorrhées, nausées et vomissements, asthme, rhumatismes, cellulite, tumeurs, etc.).

## La qualité de l'environnement émotionnel

La Rate est aidée dans son mouvement de « montée du clair » par l'Énergie du Foie. Le Foie assume différents rôles dont la libre circulation de l'Énergie et du Sang et la gestion des émotions. Si le Foie fonctionne bien, les énergies circulent librement, la Rate peut assurer la « montée du clair » et l'Estomac la « descente du trouble ». Si le Qi (traduire ici par fonction) du Foie se bloque, l'Énergie s'accumule alors dans la poitrine et l'abdomen, donnant des sensations d'oppression et de distension de la poitrine et de l'Estomac, des ballonnements abdominaux.

Parmi les causes de blocage du Qi du Foie, les principales sont le stress et les émotions (sentiments en excès).

## Le rythme des repas

Pour garantir une bonne activité des fonctions digestives et d'assimilation, il est nécessaire de manger régulièrement et à des heures relativement fixes. Ainsi l'Estomac et les Intestins sont alternativement pleins et vides et la nourriture peut être digérée, assimilée et utilisée par l'organisme pour prévenir l'apparition de troubles digestifs et leur cortège de pathologies.

L'idéal est de prendre trois repas par jour.

## Les quantités par repas

La diététique chinoise traditionnelle ne donne pas de normes particulières à ce sujet, si ce n'est un volume approximatif en fonction du moment de la journée.

Un adage chinois dit : « Le repas du matin doit être correct, le repas du midi doit rassasier, le repas du soir doit être léger. »

Le petit déjeuner devrait être consistant et une boisson chaude devrait y figurer. Le déjeuner devrait être le repas le plus copieux de la journée, mais sans excès. Le dîner devrait être pris tôt et devrait être léger afin de mettre au repos l'activité fonctionnelle des Organes et de ne pas perturber le sommeil.

## La qualité nutritionnelle

La diététique chinoise traditionnelle s'attache surtout à la qualité nutritionnelle qui tient compte non seulement des qualités énergétiques des aliments, mais aussi de la constitution propre à chaque individu et des situations physiologiques ou physiopathologiques transitoires. Cette qualité nutritionnelle est clairement définie dans ce qui suit sur la notion d'aliment.

## Notion d'aliment en MTC

En diététique chinoise, les aliments ne sont pas seulement considérés comme des substances nutritionnelles du point de vue chimique, ils sont essentiellement considérés comme véhicules de saveurs (*Wei* 味) et de Souffles (*Qi* 气) destinés à restaurer notre forme corporelle (*Xing* 形) et notre principe vital (*Jing* 精). De fait, l'aliment a quatre aspects fondamentaux :

### Le *Jing* 精 : l'Essence

Le *Jing* nourrit et entretient notre propre *Jing*.

Sa qualité est fonction de la fraîcheur, du mode de culture, et du lieu de récolte de l'aliment ainsi que de la saison.

De fait, plus un aliment est frais, plus son mode de culture est traditionnel et plus il contient de *Jing*. Par ailleurs, consommer un aliment poussé dans notre environnement géographique et récolté à la saison dans laquelle nous nous trouvons apporte un *Jing* plus adapté à nos besoins du moment.

### Le *Qi* 气 : le Souffle

L'aliment a la propriété de délivrer son *Qi* à un ou plusieurs méridiens destinataires.

Cette notion se subdivise en trois aspects fondamentaux :

– le *Qi* dont l'aliment est dépositaire : ainsi, les légumes et les fruits sont généralement *Yin* (à des degrés divers), et les céréales, les produits animaux plutôt *Yang* (à des degrés divers) ;

– la Nature, *Xing* 性, de l'aliment correspond à la capacité d'activation énergétique : ainsi, le Chaud est lié au Feu (Cœur, Intestin grêle), le Tiède est lié au Bois (Foie, Vésicule biliaire), le Neutre est lié à la Terre (Rate, Estomac), le Frais est lié au Métal (Poumon, Gros Intestin), le Froid est lié à l'Eau (Rein, Vessie) ;

– le *Qi* obtenu par transformation (modes de cuisson, conservation) : le Feu est lié au Feu, la Fermentation est liée au Bois, l'Humidification est liée à la Terre, la Dessiccation est liée au Métal, la Réfrigération et la Congélation sont liées à l'Eau.

Selon la MTC, la vitalité d'un aliment dépend du *Qi* et du *Jing* dont il est porteur. Cette vitalité se manifeste à l'extérieur dans l'aspect et la fraîcheur de

l'aliment. Les modes de cuisson jouent également un rôle important dans la préservation de la vitalité de l'aliment.

## **Wei 味 : la Saveur**

Les Saveurs recomposent la forme corporelle. Elles sont au nombre de cinq : l'Amer est lié au Feu, l'Acide est lié au Bois (l'Astringent ou l'Âpre, version plus forte de la Saveur Acide), le Doux est lié à la Terre (l'Insignifiant est proche du Doux), le Piquant est lié au Métal, le Salé est lié à l'Eau.

## **Xing 形 : la Forme**

La Forme de l'aliment est la résultante de l'ensemble des qualités physiques qui déterminent son aspect : couleur, consistance, degré d'hydratation, taille et forme. La pensée chinoise étant analogique, le haricot ayant la forme du Rein, nourrira le Rein, etc., les aliments de couleur verte nourriront le Foie, etc., les aliments secs nourriront le *Yang*, etc.

Toutes ces caractéristiques concernant la physiologie de la digestion et les aliments vont être adaptées à la physiologie des femmes enceintes et en *post-partum*. Il en ressort une diététique et une diétothérapie particulières explicitées dans les pages suivantes.

# Diététique de tonification pendant la grossesse

## Mécanismes physiologiques de la gestation

Selon la théorie obstétricale de la MTC, les mécanismes physiologiques de la gestation, dans leurs grandes lignes, sont les suivants.

Pendant la grossesse, le Souffle, *Qi* 气, et le Sang, *Xue* 血, de tout l'organisme se concentrent dans le pelvis et l'utérus afin de nourrir l'embryon puis le fœtus. Cette retenue de Sang, qui nourrit également le corps de la mère, se manifeste par la disparition des règles. Ainsi, en période de grossesse, le *Yin* 阴 (à la fois le Sang, les liquides et la matière à partir desquels le fœtus va se développer) est abondant. Au fur et à mesure de l'évolution de la grossesse, l'accumulation de *Yin* 阴 dans le bas-ventre (par l'accroissement de la taille du fœtus) va progressivement engendrer du *Yang* 阳, c'est-à-dire des mouvements (le fœtus se met à bouger). Le *Yang* 阳 devient de plus en plus fort au moment de l'accouchement pour assurer l'expulsion du fœtus.

Les méridiens principalement impliqués sont les méridiens curieux *Chong Mai* 冲脉 et *Ren Mai* 任脉 qui vont consacrer leurs énergies au fœtus et les méridiens du Rein, *Shen* 肾, du Foie, *Gan* 肝, de la Rate, *Pi* 脾, de l'Estomac, *Wei* 胃, et du Poumon, *Fei* 肺, qui vont également avoir des effets importants tout au long de la gestation.

La diététique chinoise des femmes enceintes tient compte de cette physiologie et réunit les qualités médicinales et nutritionnelles des aliments considérés du point de vue de la MTC, qui profiteront autant à la santé de la mère qu'à celle de l'enfant *in utero*.

Elle vise également à la prévention et au traitement de toutes sortes de troubles gravidiques, comme les vomissements, la rétention d'eau, etc.

Toutefois, cette diététique prendra toute sa dimension de régulation et/ ou de tonification à la condition *sine qua non* que les habitudes alimentaires générales de la mère soient compatibles avec la physiologie en général et la physiologie de la gestation en particulier avant de l'envisager sous l'angle de la MTC.

De façon générale, tout au long de la grossesse, le Feu monte facilement et il y a Chaleur et dessèchement.

Il est donc fortement déconseillé de consommer fréquemment des aliments de nature tiède et chaude (alcools, café, cannelle, ni le fenugrec qui, en excès, peut provoquer une fausse couche ou un accouchement prématuré, piment, etc., voir liste en annexe), d'utiliser des modes de cuisson chauds (fritures, sautés), afin d'éviter l'apparition de pathologies de type Feu (constipation, etc.) chez la mère et l'enfant après sa naissance.

On évitera également le plus possible les aliments de nature froide (crabe, lapin, cuisses de grenouille, glaces, melon, etc., voir liste en annexe), surtout le soir, afin de ne pas générer de Vide, de diarrhées, de production de Phlegmes chez la mère et de ne pas transmettre une constitution Froide et Vide au fœtus.

Ces deux catégories d'aliments peuvent générer des troubles gravidiques, voire même une fausse couche.

Il est préférable de consommer des aliments frais et tonifiants qui nourrissent le Sang et chassent la Chaleur (thé de chrysanthème, pastèque, pousses de bambou, etc.), ainsi que des aliments d'assimilation facile et de saveur douce (les céréales en particulier qui pénètrent les méridiens de la Rate et de l'Estomac, voir liste en annexe).

Bien sûr, il faudra tenir compte des états physiologiques différents, hors troubles gravidiques, et propres à chaque femme enceinte. Par exemple, si en été, la future mère présente un Vide de l'organisme, il lui sera conseillé de consommer un peu de fruits et de légumes de nature tiède ou chaude comme, l'avocat, les cerises, la papaye, etc. (voir liste en annexe).

## Tonification en début de grossesse

### Rappel de physiologie chinoise

En début de grossesse, il y a mobilisation du Souffle, *Qi* 气, et du Sang, *Xue* 血. Les grandes caractéristiques physiologiques au cours de ce premier trimestre sont les suivantes. Au 1<sup>er</sup> mois lunaire, le méridien du Foie, le *Zu Jue Yin Gan Jing* 足厥阴肝经, de la mère fournit le *Qi* et le Sang au fœtus. Le Foie, organe de réserve et de mobilisation rapide du Sang, a également une fonction de nutrition et de prévoyance. Au 2<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien chargé de la nutrition est celui de la Vésicule biliaire, *Zu Shao Yang Dan Jing* 足少阳胆经, couplé à celui du Foie. Au 3<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien Maître Cœur, *Shou Jue Yin Xin Bao Jing* 手厥阴心包经, constitue le canal nourricier principal.

## Aliments à éviter en excès

Les aliments de saveur piquante peuvent provoquer des pathologies de type Feu. Par ailleurs, la saveur piquante augmente le mouvement répressif du Poumon sur le Foie et exalte le dynamisme dispersant du Foie. Enfin, la nature dispersante de la saveur piquante s'oppose à la concentration du *Qi* et du Sang.

Les aliments concernés sont les herbes aromatiques en général, le gingembre, le piment, le poireau, le radis, etc. (voir liste en annexe).

Les aliments à l'odeur de Sang, de chair crue, de poisson (gibier, hareng, jambon, saumon, etc.) et les légumes forts (ail, échalote, oignon, radis noir, etc.), sont à éviter en excès pour les mêmes raisons que celles évoquées ci-dessus.

Les aliments de saveur acide ont une capacité rétractante, très agressive pour le Maître Cœur (vinaigre, citron, condiments, tomate, yaourt acide, etc., voir liste en annexe) et seront donc également à consommer avec modération.

## Aliments à privilégier

Les aliments de saveur douce et/ ou de nature neutre ou tiède (voir liste en annexe), comme les céréales dont l'avoine, le blé, le maïs, le millet, le riz, le sorgho, l'orge, tiédissent tous, à des degrés divers, le Réchauffeur moyen, tonifient l'Estomac et harmonisent ou abaissent le *Qi*.

Les légumes dont les épinards, les fèves, la patate douce, les petits pois, le tofu, etc., sont également à privilégier pour les mêmes raisons que celles évoquées ci-dessus.

Enfin, parmi les viandes, on privilégiera la viande de porc qui nourrit le *Yin*, humecte la sécheresse et tonifie les liquides organiques. Le canard qui nourrit le *Yin* et l'Estomac, facilite la circulation de l'eau et élimine la Chaleur interne, le bœuf qui tonifie la Rate et l'Estomac, le poulet qui tiédit le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, sont tous à recommander.

## Recettes conseillées

### *Bouillie de bœuf*

**Ingrédients :** 50 g au total de viande de bœuf, d'intestins, de foie, d'estomac, de pancréas et de cœur de bœuf, 50 g de farine de riz, 25 g de riz, ajouter selon convenance du gingembre émincé, de la coriandre, de la ciboule<sup>1</sup>, mettre un peu de sel.

1. La ciboule peut être remplacée par du blanc de poireau et inversement.

**Préparation :** laver le riz, mélanger au sel, le jeter dans un bol chinois d'eau bouillante et le cuire (environ 15 minutes). Mettre le ventre, l'intestin et le pancréas de bœuf lavés dans la bouillie de riz et faire bouillir jusqu'à cuisson complète. Couper en tranches, le foie, le cœur et la viande de bœuf et en même temps que la farine de riz, les cuire rapidement dans la bouillie en reportant à ébullition. Ajouter le gingembre émincé, ajuster les quantités de ciboule hachée et de coriandre à la fin.

**Effets thérapeutiques :** cette bouillie tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, ouvre l'appétit et tonifie la Rate.

### ***Boulettes de bœuf au sirop de canne à sucre***

**Ingrédients :** 500 g de bœuf, ½ verre de sirop de canne, plusieurs feuilles de salade, 1 cuillère à soupe d'alcool<sup>1</sup>, 2 cuillères à soupe de sauce de soja, 1 cuillère à café d'huile, 1 cuillère à soupe de farine, 300 g d'huile pour la friture.

**Préparation :** couper en morceaux la viande lavée et la hacher. Mettre en réserve la salade propre dans une assiette et la recouvrir. Ajouter dans le hachis de viande l'huile pour salade et bien mélanger. Mélanger toujours dans le même sens jusqu'à homogénéité. Ajouter le ½ verre de sirop de canne, et la farine. Mélanger dans le même sens jusqu'à obtention d'une bouillie. Verser 500 ml d'huile dans un wok et la chauffer. Prendre une cuillère à soupe de hachis de bœuf et en faire une boulette, la jeter dans l'huile et laisser frire jusqu'à ce qu'elle dore légèrement. Retirer, égoutter, poser sur une feuille de salade.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, profite à l'Énergie du Sang, chasse l'Humidité pathogène, fait disparaître les œdèmes, renforce les muscles et les os et profite aussi au fœtus.

### ***Caneton aux jujubes rouges cuit à la vapeur***

**Ingrédients :** 10 jujubes, 30 g de graines de gingko, 30 g de graines de lotus entières ou en demi-graine, 1 caneton, 20 g de racine de *Conodopsis*, 20 ml de vin jaune de cuisine, 20 g de sauce de soja.

**Préparation :** vider le caneton. Laver les jujubes, ôter le noyau. Décortiquer les graines de gingko, ôter le cœur. Laver les graines de lotus (ôter le germe si elles sont entières). Couper en tranches la racine de *Conodopsis* humidifiée.

Bien mélanger le vin jaune de cuisine et la sauce de soja, l'étaler sur et à l'intérieur du caneton.

Mettre dans un bol les jujubes, le gingko, les graines de lotus, puis les tranches de racine de *Conodopsis*. Mélanger. En remplir le ventre du caneton.

Poser le caneton sur un plat à mettre dans la marmite à vapeur. Cuire à feu vif à la vapeur pendant 1 h 30.

---

1. N'importe lequel, le blanc, le jaune, la bière.

**Mode de consommation :** une fois par jour, à consommer avec du riz ( ou du pain).

**Effets thérapeutiques :** fortifie la Rate et l'Estomac, tonifie le Sang.

### **Épinards au poulet**

**Ingrédients :** 150 g de blancs de poulet cuit, 500 g d'épinards, 50 g de vermicelles de soja, 10 g de crevettes sèches, un peu d'ail écrasé, de sel fin, de moutarde, de pâte de sésame, de vinaigre, d'huile chaude.

**Préparation :** trier et laver les épinards, les égoutter, les couper en morceaux de 3 cm de long. Les cuire 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante, les retirer de l'eau, les rafraîchir à l'eau froide, les égoutter, les poser sur un grand plat.

Tremper les vermicelles de soja dans l'eau chaude 5 minutes, les égoutter, les passer sous l'eau froide. Les couper en morceaux de 4 cm de long et les poser sur les épinards.

Couper le blanc de poulet cuit en minces filaments, les poser sur les vermicelles. Réhydrater les crevettes sèches avec de l'eau tiède, les retirer, les parsemer sur le plat. Diluer la moutarde dans de l'eau chaude. Mélanger la pâte de sésame à de l'eau froide, puis ajouter le sel fin, le vinaigre, l'ail écrasé<sup>1</sup>, et bien mélanger.

Verser les deux dilutions sur le plat. Faire tomber plusieurs gouttes d'huile chaude, bien mélanger.

**Effets thérapeutiques :** ce plat accroît le *Yin* (du Foie), équilibre le Foie<sup>2</sup> et aide à la digestion.

### **Œufs aux trémelles blanches**

**Ingrédients :** 10 g de trémelles blanches, 2 œufs, 30 g de sucre candi (*rock sugar*).

**Préparation :** réhydrater les trémelles 15 minutes dans de l'eau claire, ôter les pédoncules, les laver, les couper en morceaux. Écraser le sucre candi. Faire bouillir les œufs, les écaler et les réserver.

Placer les trémelles dans une marmite, ajouter 500 ml d'eau, le sucre, et cuire à feu vif jusqu'à ébullition. Cuire à feu doux pendant 40 minutes, ajouter les œufs cuits, reporter à ébullition et c'est prêt. Il doit rester un peu de bouillon sucré.

**Mode de consommation :** 1 fois par jour, à prendre au petit déjeuner.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le *Yin*, humidifie le Poumon, accroît et tonifie le Sang.

1. Pour écraser l'ail, le blanc de poireau, la ciboule, le gingembre, etc., on utilise soit un pilon, soit le plat d'un grand couteau. Cette technique favorise le dégagement des arômes et augmente leur efficacité.

2. Car le feu du Foie peut monter très vite dès le 2<sup>e</sup> mois de grossesse.

### ***Poulet à la pomme***

**Ingrédients :** 300 g de blancs de poulet, 100 g de carotte, 1 pomme moyenne, un poivron vert coupé en lanières grossières, une cuillère à soupe de gingembre émincé, un peu d'ail écrasé.

**Préparation :** éplucher la pomme, la couper en gros morceaux, la tremper dans de l'eau salée pour éviter qu'elle noircisse. Laver et éplucher la carotte, la couper en gros morceaux, les jeter dans l'eau bouillante et cuire environ 8 minutes, puis retirer et égoutter.

Laver le blanc de poulet et le couper en gros morceaux, saler ; mettre de la farine blanche raffinée, de l'huile et du sel avec modération. Faire mariner 15 minutes, ensuite, plonger dans l'eau bouillante jusqu'à cuisson complète (15 à 20 minutes selon la grosseur des morceaux). Retirer.

Dans le wok chaud, jeter l'huile et faire sauter le gingembre émincé quelques secondes, ajouter le poivron vert et l'y faire sauter environ 5 minutes.

Ajouter l'ail écrasé, le faire sauter quelques secondes.

Mettre le blanc de poulet, la pomme, la carotte et les faire sauter uniformément.

Ajouter une sauce faite d'une cuillère à soupe et demie de jus de tomate, ½ cuillère à soupe de sucre, ¼ de cuillère à café de sel, quelques gouttes d'huile de sésame.

On peut mettre un peu de poivre en poudre, ¾ de cuillère à café de farine blanche raffinée, et faire sauter uniformément 1 à 2 minutes. Remplir un plat.

**Effets thérapeutiques :** ce plat ouvre l'appétit et fortifie l'Estomac.

### ***Poulet mijoté aux larmes de Job<sup>1</sup>***

**Ingrédients :** 1 poulet, 50 g de larmes de Job, 10 g de racine d'*Asparagus*, 3 champignons parfumés, un peu de chou chinois, un peu de sel.

**Préparation :** faire tremper toute une nuit les larmes de Job et la racine d'*Asparagus*, les laver et les réserver.

Après avoir réhydraté les champignons parfumés, les laver et ôter le pédoncule.

Laver le chou chinois et le réserver.

Laver le poulet et l'ouvrir par le dos. Après l'avoir vidé, le plonger dans l'eau bouillante un instant, le retirer et le laver à grande eau.

Placer le poulet dans un récipient pour bain-marie (cocotte fermée à mettre au four), ajouter la quantité d'eau bouillante nécessaire pour recouvrir le poulet. Cuire au bain-marie environ 1 h 30. Ensuite, ajouter les champignons, les larmes de Job et l'*Asparagus*. Cuire encore à petit feu pendant environ 1 h 30. Ajouter le chou chinois, des aromates, et cuire encore une dizaine de minutes.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le corps, élimine les Phlegmes et arrête la toux.

---

1. Les larmes de Job sont une variété de maïs, souvent appelée « orge perlé ».

### ***Ragoût de bœuf***

**Ingrédients :** 75 g de côte de bœuf, 10 g de sauce épaisse de soja, 30 g de navet long blanc, 150 ml de potage frais, un peu de poivre du Sichuan, un peu de sel, 10 g d'huile d'arachide, quelques brins de coriandre, sucre blanc et anis étoilé en petite quantité

**Préparation :** couper la côte de bœuf en gros morceaux. Ébouillanter les morceaux, les retirer de l'eau et les couper en petits cubes. Couper le navet long en cubes. Envelopper le poivre du Sichuan et l'anis étoilé dans une gaze.

Mettre un wok sur feu vif, y jeter l'huile d'arachide et la faire chauffer. Ajouter la sauce épaisse de soja et quand l'huile prend une couleur rouge, ajouter les 150 ml de potage frais, le bœuf, le sachet d'épices, le sel, le sucre et cuire à feu vif pendant environ 3 minutes. Laisser décanter et retirer l'écume flottante.

Cuire jusqu'à complet ramollissement (environ 5 minutes) en réglant le feu et la quantité d'eau.

Plonger le navet dans l'eau bouillante d'une autre marmite 5 minutes environ, saler. Égoutter et ajouter au ragoût.

Cuire le plat encore 5 minutes jusqu'à obtention d'un jus concentré. Retirer le sachet d'épices. Au moment de manger, parsemer de coriandre.

**Effets thérapeutiques :** fortifie la Rate et l'Estomac, aide à la digestion et tonifie le Sang.

### ***Soupe de courge éponge (luffa) au porc maigre***

**Ingrédients :** 250 g de courge éponge, 200 g de porc maigre, 5 à 6 jujubes confits, un peu de sel.

**Préparation :** trancher la courge éponge et la viande de porc en morceaux de taille moyenne. Dans une marmite en terre, mettre 600 ml d'eau, y plonger les jujubes, les morceaux de courge éponge, la viande tranchée et porter à ébullition. Puis, réduire le feu jusqu'à complète cuisson de la viande (environ 20 minutes). Ajouter le sel selon convenance.

**Effets thérapeutiques :** disperse la Chaleur, profite à l'Intestin. Apaise la Chaleur, chasse l'énervement.

### ***Soupe d'igname de Chine et d'estomac de bœuf***

**Ingrédients :** 400 g de muqueuse d'estomac de bœuf, 3 tranches de gingembre, 150 g de porc maigre, 10 g d'igname, 10 g d'*Euryale*<sup>1</sup>.

**Préparation :** laver l'igname et l'*Euryale*.

Jeter la viande maigre dans l'eau bouillante, faire bouillir 5 minutes, puis la passer sous l'eau froide, la laver.

1. La graine (ronde) est utilisée ici, entière ou en farine.

Laver l'estomac de bœuf et le trancher.

Verser 1 l d'eau claire dans la marmite. Porter l'eau à ébullition puis réduire le feu et y jeter tous les ingrédients, cuire 3 heures. Saler.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, ouvre l'appétit et tonifie la Rate. Protège l'estomac des nausées et vomissements et abaisse l'Énergie après le repas (protège des douleurs stomacales du trop ou mal manger).

### ***Soupe de trémelles blanches au pigeonneau***

**Ingrédients :** 1 pigeonneau, 10 g de trémelles blanches, 150 g de porc maigre, 3 jujubes confits (au miel).

**Préparation :** couper le pigeonneau en plusieurs morceaux, ôter les pattes. L'ébouillanter pendant 5 minutes avec le porc maigre. Retirer et laisser refroidir. Laver.

Faire gonfler les trémelles dans l'eau claire (5 à 10 minutes). Ôter les pédoncules. Les plonger dans l'eau bouillante 3 minutes, les retirer, les laver.

Porter à ébullition 1 l d'eau, y plonger le pigeonneau, le porc maigre et les jujubes. Cuire pendant 2 heures. Puis ajouter les trémelles et cuire encore 30 minutes. Saler.

**Effets thérapeutiques :** plat nourrissant qui harmonise le Sang.

## **Tonification en milieu de grossesse**

### **Rappel de physiologie chinoise**

Au 4<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien du Triple Réchauffeur, *Shou Shao Yang San Jiao Jing* 手少阳三焦经 de la mère nourrit le fœtus. Il est chargé en particulier d'extraire des aliments et du Souffle, les liquides organiques, les Saveurs, le Sang, les Énergies nourricières et défensives, le principe vital.

Au 5<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien de la Rate, *Zu Tai Yin Pi Jing* 足太阴脾经 nourrit le fœtus. Il assure le passage des Saveurs et Énergies des aliments de l'Estomac vers la Rate au cours de l'assimilation.

Au 6<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien de l'Estomac, *Zu Yang Ming Wei Jing* 足阳明胃经, nourrit de façon privilégiée le fœtus. Il transforme la substance des aliments en Énergies, en Saveurs et en liquides subtils qu'il transmet à la Rate.

## Aliments à éviter en excès

Hormis les aliments de nature froide et ceux de nature chaude (voir liste en annexe), il n'y a pas de contre-indications rigoureuses dans cette période. L'adaptation au cas par cas s'impose cependant.

## Aliments à privilégier

Pendant cette période, l'organisme a besoin des Cinq Saveurs afin de tonifier les méridiens de la Rate et de l'Estomac, de tonifier le Triple Réchauffeur et le Qi, et de nourrir le Sang. En fin de trimestre, des aliments de saveur forte (ail, chevreuil, échalote, faisan, gibier, hareng, jambon, lapin, lièvre, oignon, pigeon, radis noir, etc.) sont utiles pour élaborer les Tendons et la force du tonus musculaire.

Parmi les céréales, le riz sera à privilégier car il tonifie la Rate, l'Estomac et le Réchauffeur moyen. Le millet également car il tonifie le Qi et le Réchauffeur moyen.

Parmi les légumes, on en privilégiera quelques-uns comme le poireau car il tiédit le Réchauffeur moyen, fait circuler le Qi, tonifie le Rein ; la pomme de terre qui tonifie le Qi et fortifie la Rate ; le céleri qui tonifie la Rate, nourrit l'Estomac, consolide les Reins et le chou harmonise les Cinq Organes et harmonise les Six Entrailles.

Parmi les légumineuses, le doufu (fromage de soja) harmonise particulièrement la Rate et l'Estomac.

Parmi les viandes, le porc, viande la plus neutre, agit sur les méridiens du Foie, de la Rate et du Rein. Il nourrit le Yin, humecte la sécheresse et tonifie les liquides organiques. Quant à la caille, elle tonifie le Réchauffeur moyen. Les autres viandes pourront être consommées dans le respect de la tonification générale de l'organisme.

Au 6<sup>e</sup> mois, les aliments de saveur forte cités plus haut seront fortement conseillés.

Cependant, en milieu de grossesse, le Feu monte très facilement chez les femmes enceintes. En ce cas, il leur sera conseillé de consommer des aliments qui nourrissent le Sang, calment le Feu et rafraîchissent, comme le thé de chrysanthème, des jus de fruits frais. Et pour celles qui présentent en même temps un vide d'Énergie avec faiblesse générale, elles pourront, l'été, consommer des fruits et légumes de nature froide comme les durions, les cerises, les racines de lotus, les poires, les coings, la papaye, etc. (voir liste en annexe).

## Recettes conseillées

### *Aloyau de bœuf Guifei*<sup>1</sup>

**Ingrédients :** 500 g d'ailoyau, 250 g de navet rose, 25 g de gingembre (coupé en tranches), 2 blancs de poireau coupés en morceaux, 1 cuillère à soupe de sauce épaisse de soja piquante, 1 cuillère à soupe de sauce tomate, 1 cuillère à soupe d'alcool, 1 anis étoilé, un peu de coriandre, ¼ de cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de sucre blanc, 2 cuillères à soupe d'huile, 3 cuillères à soupe de sauce de soja, 2 verres de bouillon d'ailoyau de bœuf.

**Préparation :** peler et laver le navet rose, le trancher en forme de triangle. Laver l'ailoyau, le faire bouillir 5 minutes, le retirer et le laver à grande eau.

Le remettre dans l'eau bouillante et le faire cuire 20 minutes. Le retirer et le trancher en morceaux épais. Réserver le bouillon.

Faire chauffer le wok, verser l'huile et y faire sauter les tranches de gingembre, l'oignon coupé, la sauce épaisse de soja, la sauce tomate et la sauce de soja. Ajouter l'ailoyau et le faire sauter un instant.

Ajouter l'alcool, les condiments et l'anis étoilé. Attendre la reprise de l'ébullition et cuire à feu doux pendant 30 minutes. Ajouter le navet rose et le faire cuire environ 5 minutes.

Lier avec de la farine d'*Euryale* diluée.

Au moment de servir, ajouter la coriandre.

**Effets thérapeutiques :** augmente la force physique, tonifie le *Yuan Qi* (le *Qi* originel), augmente les résistances physiques et maintient une bonne acuité visuelle.

### *Bouillie de millet aux foies de poulet*

**Ingrédients :** 1 à 2 foie(s) de poulet, 100 g de millet, selon convenance de la pâte de haricots fermentés, du gingembre, du sel.

**Préparation :** laver les foies de poulet, les trancher.

Cuire le millet dans une cocotte, environ 15 minutes, ajouter la pâte de haricots fermentés et le gingembre, puis les foies de poulet tranchés. Cuire 4 à 5 minutes, ajouter le sel et autres agents de saveur. Cuire encore quelques secondes et c'est prêt.

**Mode de consommation :** 2 fois par jour, à consommer tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie, nourrit le Sang. Harmonise l'Estomac et éclaircit la vue. Convient aux femmes enceintes en milieu de grossesse dont le Sang du Foie est insuffisant.

---

1. 贵妃, Guifei, concubine impériale de premier rang.

**Dés de viande aux pignons et à la courge**

**Ingrédients :** 1 courge ronde à chair blanche, 180 g de viande maigre, 50 g de pignons décortiqués, 10 g d'ail écrasé, 10 ml de sauce de soja, 2 cuillères à soupe d'huile, un peu de sucre blanc et de Maïzena®.

**Préparation :** laver la courge, la peler, ôter la chair et la couper en petits morceaux.

Laver la viande maigre, la couper en petits morceaux, ajouter la sauce de soja et faire mariner un petit moment.

Mouiller la Maïzena® pour en faire une pâte légèrement liquide.

Réserver dans un torchon humide propre les pignons.

Placer le wok sur le feu, y jeter l'huile et la faire chauffer. Y faire sauter les morceaux de courge jusqu'à complète cuisson et les mettre dans un plat.

Ensuite, replacer le wok sur le feu, mettre l'huile. Après avoir fait frire rapidement dans l'huile chaude l'ail écrasé, y jeter les morceaux de viande maigre, les faire sauter jusqu'à cuisson complète. Remettre la courge dans la marmite.

Ajouter le sucre, les pignons et enfin la Maïzena®.

Faire sauter en mélangeant de façon homogène.

**Effets thérapeutiques :** ce plat humidifie le Poumon des femmes enceintes, profite au Qi, facilite la digestion et favorise le développement du cerveau du fœtus.

**Nouilles aux coquillages séchés**

**Ingrédients :** 100 g de nouilles (de riz ou soja), 50 g de coquillages séchés, ½ blanc d'œuf, 50 g de farine ou Maïzena®, 50 g d'huile pour salade, un peu de bouillon de viande, de sel, de vin jaune de cuisine, de ciboule, de gingembre, de poivre en poudre selon le goût.

**Préparation :** cuire les nouilles, les réserver dans un bol. Réhydrater les coquillages séchés, les trancher finement, les égoutter, les mettre dans un bol.

Dans un autre bol, mettre le blanc d'œuf, le sel, le vin jaune, le poivre en poudre, l'amidon, l'huile pour salade et mélanger. Après avoir écrasé la ciboule, la couper en petits morceaux. Trancher le gingembre.

Mettre un wok sur le feu. Verser de l'huile et la faire chauffer. Faire frire les coquillages réhydratés et les retirer. Garder un peu d'huile au fond du wok, la faire chauffer et y faire sauter l'oignon et le gingembre, y remettre les coquillages à sauter et le contenu de l'autre bol ainsi qu'un peu de bouillon de viande. Quand le mélange est épaissi, y ajouter le bol de nouilles cuites.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate, accroît le Yin, nourrit et tonifie le Sang.

### ***Poulet-hibiscus***

**Ingrédients :** 200 g de blancs de poulet maigre, 75 g de cœur de chou chinois, 50 g de carotte, 35 g de jambon, 3 œufs, 30 g de saindoux, 1 cuillère à café rase de sel fin, un peu de poivre en poudre, 15 g de farine diluée, 35 ml de soupe de poulet, un petit morceau de peau de porc, 100 ml d'huile d'arachide pour la friture.

**Préparation :** trancher le blanc de poulet en filaments. Trancher séparément le jambon, le cœur du chou chinois, la carotte, en fins filaments de 4 cm de long. Mettre dans un bol le poulet tranché, ajouter le sel fin, la farine diluée, ½ blanc d'œuf et mélanger le tout pour obtenir une sauce. Dans un autre bol, mettre les deux blancs et demi d'œuf restants, battre pour homogénéiser le mélange et réserver.

Faire chauffer le wok, le graisser avec la peau de porc, y jeter les blancs d'œuf, tourner le wok pour obtenir une couche de blancs d'œuf. Après refroidissement à l'air libre, les trancher en fins filaments de 4 cm de long.

Replacer le wok sur feu vif, y jeter de l'huile, la faire chauffer un peu, ajouter le poulet, faire sauter avec les baguettes jusqu'à ce qu'il devienne blanc comme lait et le retirer.

Dans l'huile chaude du wok, ajouter les filaments de blancs d'œuf et les faire un peu frire, les égoutter à l'aide d'une écumoire.

Dans le wok chaud, jeter l'huile restante et la faire chauffer, y ajouter le jambon tranché, le chou chinois, la carotte tranchée. Faire sauter. Puis ajouter le poulet, les blancs d'œuf, le sel fin et faire sauter tout en mélangeant. Dans un petit bol, mélanger la soupe de poulet, le poivre en poudre, la farine diluée. Verser lentement dans le wok. Porter à ébullition, verser dessus un peu de saindoux chaud, faire sauter un petit moment. Dresser sur un plat (en forme de feuille d'hibiscus dentée ou ondulée).

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, accroît le *Yin*, dissipe la Chaleur, fait circuler le *Qi*.

### ***Racine d'angélique de Chine mijotée au soja noir et au mouton***

**Ingrédients :** 1 kg de mouton, 100 g de soja noir, 10 g d'angélique, un peu de pulpe de longane.

**Préparation :** laver le soja noir et le faire bouillir dans 2 verres d'eau. En même temps, prendre un wok et y faire bouillir la viande de mouton coupée en fines tranches, avec 3 verres d'eau. Pendant la cuisson, retirer l'écume et le gras.

Quand il n'y a plus d'écume, mettre le soja noir et la viande dans un seul et même récipient qui va au bain-marie. Ajouter l'angélique lavée, coupée en petits morceaux et la pulpe de longane écrasée. Cuire 3 heures.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang, active la circulation énergétique du Sang, calme et stoppe les douleurs.

**Ragoût de bœuf et pommes de terre**

**Ingrédients :** 50 g de bœuf, 50 g de tomates, 50 g de pommes de terre, 25 g d'oignon, 5 g d'huile, sel fin et sucre blanc en petite quantité.

**Préparation :** laver et trancher la viande, la jeter dans l'eau (2 verres) du wok et porter à ébullition à feu vif. Puis, réduire le feu. Après cuisson, environ 10 minutes, retirer la viande et la réserver. Réserver aussi le bouillon.

Laver, peler, trancher les pommes de terre, les mettre à cuire dans la soupe de bœuf. Après cuisson d'environ 10 minutes, les réserver et garder le bouillon.

Laver et trancher les tomates. Éplucher, laver, trancher l'oignon.

Faire chauffer de l'huile puis faire sauter les tomates, ajouter l'oignon et faire sauter encore un peu.

Ajouter la viande, les pommes de terre, un peu de sel et du sucre. Ajouter le bouillon et faire bouillir encore 1 à 2 minutes. Verser dans un plat.

**Effets thérapeutiques :** ce plat fortifie la Rate et l'Estomac.

**Riz sauté aux œufs et à l'ailante parfumé**

**Ingrédients :** 250 g de riz cuit, 2 œufs, 75 g de viande de porc maigre émincé, 75 g de tendres germes d'ailante, 50 g d'huile, 3 g de sel, un peu de farine diluée.

**Préparation :** placer la viande émincée dans un bol, ajouter le sel, la farine diluée, ½ blanc d'œuf, mélanger pour obtenir une sauce.

Casser un œuf dans un autre bol, ajouter le ½ blanc restant, un peu de sel et mélanger.

Trier et laver les germes d'ailante. Les égoutter et les couper en dés.

Mettre le wok sur le feu, y mettre de l'huile à chauffer, y faire glisser la viande émincée, la retirer. Remettre le wok sur le feu, y remettre un peu d'huile, ajouter la viande, les œufs et les germes d'ailante, cuire à feu vif en mélangeant. Ajouter le riz cuit et mélanger. Verser dans un plat.

**Effets thérapeutiques :** ce plat tonifie la Rate et l'Estomac, équilibre le Qi, nourrit le Sang.

**Soupe de carpe**

**Ingrédients :** 1 carpe (environ 500 g), 100 ml de vin jaune de cuisine, 25 g de pulpe de longane, 25 g d'igname de Chine, 25 g de *Lycium* (aussi appelé Goji), 4 jujubes (dénoyautés).

**Préparation :** écailler la carpe, la vider et la couper en trois. Laver les ingrédients, ajouter dans le wok 2 verre d'eau bouillante, 1 verre de vin jaune.

Couvrir le wok avec un papier sulfurisé et laisser mijoter 3 heures.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et active la circulation énergétique du Sang, favorise les mictions et chasse les œdèmes.

### ***Soupe claire de bœuf***

**Ingrédients :** viande de bœuf (autour de 100 g), un peu d'alcool et de jus de gingembre (frais, à faire soi-même) ou gingembre séché.

**Préparation :** trancher la viande de bœuf en petits et fins morceaux, la mettre dans un récipient qui va au bain-marie. Ajouter 2 verres d'eau, puis un peu d'alcool et un peu de jus de gingembre. Faire mijoter pendant 2 heures.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, profite au *Qi* et au Sang.

### ***Soupe de porc à l'igname de Chine et à la racine de Conodopsis***

**Ingrédients :** 500 g de viande de porc, 30 g de racine de *Conodopsis*, 30 g d'igname de Chine, 60 g de graines de lotus, 8 jujubes rouges.

**Préparation :** après avoir lavé l'igname de Chine et ôté le cœur des graines de lotus, les faire tremper dans de l'eau claire. Laver la racine de *Conodopsis*, le jujube rouge (sans noyau).

Laver la viande de porc et la couper en morceaux.

Plonger le tout avec des épices dans le wok, ajouter de l'eau selon les besoins, et après avoir porté à ébullition à feu vif, cuire à feu doux pendant 2 à 3 heures. Ajuster le goût.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et la Rate.

### ***Soupe de racine d'angélique de Chine et de cœur de porc***

**Ingrédients :** 400 g de cœur de porc, 10 g de racine d'angélique, 200 g de soja noir, 6 champignons parfumés, un peu de blanc de poireau, de gingembre, d'ail.

**Préparation :** faire tremper le soja noir.

Faire tremper l'angélique dans 2 verres d'eau.

Réhydrater les champignons parfumés (et ôter le pied).

Trancher le cœur de porc en deux et le laver.

L'ébouillanter, puis le faire bouillir dans 6 verres d'eau.

Retirer l'écume et le gras flottants.

Ajouter ½ oignon, un peu de gingembre et l'ail.

Ajouter le soja noir trempé et cuire à feu doux pendant 1 heure.

Faire réduire les 2 verres d'eau utilisés pour l'angélique à 1 verre et le verser dans la soupe de cœur de porc.

Enfin, ajouter les champignons parfumés réhydratés et cuire à feu moyen pendant ½ heure.

**Effets thérapeutiques :** réprime les palpitations, tonifie le Sang, nettoie le Sang.

### ***Soupe de têtes de poissons au fromage de soja et à l'ail***

**Ingrédients :** 3 têtes de poissons frais (environ 500 g), 90 g d'ail frais, 6 morceaux de fromage de soja.

**Préparation :** laver l'ail, l'éplucher. Laver les têtes de poissons.

Faire sauter séparément le fromage de soja et les têtes de poissons dans l'huile du wok.

Jeter l'ail dans le wok et ajouter 500 à 600 ml d'eau.

Cuire à feu doux 30 minutes, ajouter des condiments et c'est prêt.

**Effets thérapeutiques :** disperse le Feu, chasse l'Humidité, tonifie la Rate et arrête la leucorrhée.

### ***Thé de ginseng***

**Ingrédients :** 10 g de ginseng, 3 bols d'eau.

**Préparation :** faire une décoction du ginseng, cuire 3 heures, avec un couvercle.

Après l'avoir filtrée, ajouter de l'eau pour moitié au moins<sup>1</sup>.

**Mode de consommation :** boire à la place du thé, la dose dans la journée.

**Effets thérapeutiques :** tonifie fortement le Yuan Qi, tonifie la Rate, profite au Poumon, fait saliver, affermit les chairs, apaise l'esprit et profite au discernement.

***Précautions et interdits :*** ne pas consommer en cas de Feu intense par Vide de Yin.

### ***Thé sucré au gingembre et à la cenelle***

**Ingrédients :** 12 g de cenelle grillée, 3 g de gingembre, 30 g de sucre roux.

**Préparation :** laver la cenelle et le gingembre tranché et les réserver.

Mettre 2 bols d'eau dans un récipient, le mettre sur le feu, faire bouillir l'eau et y jeter la cenelle, le gingembre tranché, le sucre roux.

Cuire environ 30 minutes.

**Mode de consommation :** boire le jus.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang, active la circulation sanguine, absorbe les ecchymoses, stoppe les douleurs, convient aux douleurs de ventre des femmes enceintes<sup>2</sup> en milieu de grossesse.

---

1. Car la décoction serait trop forte et entraînerait une montée de Feu, avec constipation, etc.

2. Si le bébé bouge beaucoup, cela peut être douloureux pour la mère.

## Tonification en fin de grossesse

### Rappel de physiologie chinoise

Au 7<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien du Poumon, *Shou Tai Yin Fei Jing* 手太阴肺经, nourrit le fœtus. Le Poumon absorbe le Souffle cosmique et en assimile le Principe Vital qu'il transmet à tout le corps, en particulier aux Reins.

Au 8<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien du Gros Intestin, *Shou Yang Ming Da Chang Jing* 手阳明大肠经, nourrit le fœtus. Il est couplé avec le méridien du Poumon.

Au 9<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien du Rein, *Zu Shao Yin Shen Jing* 足少阴肾经, nourrit le fœtus.

Au 10<sup>e</sup> mois lunaire, le méridien de la Vessie, *Zu Tai Yang Pang Guang Jing* 足太阳膀胱经, nourrit le fœtus.

En fin de grossesse, la plupart des femmes enceintes ont une prise de poids importante et rapide et les Organes s'adaptent plus ou moins facilement à la lourde charge qu'il faut assurer pour une croissance rapide. Apparaissent donc facilement une légère hypertension et des symptômes d'inconfort gravidiques. Il faut également dans cette période prévenir toute anémie ainsi que la rétention d'eau.

### Aliments à éviter en excès

Les aliments de saveur piquante et de nature chaude (voir liste en annexe) qui, comme au premier trimestre, déséquilibrent le Qi et le Sang, ainsi que ceux de nature froide (voir liste en annexe) qui peuvent générer un Vide de Rate, de Rein et une stagnation d'Humidité (le fromage et le lait de vache génèrent particulièrement des Phlegmes), sont à contrôler.

### Aliments à privilégier

Les aliments de saveur douce et de nature tiède ou neutre (voir liste en annexe) seront à privilégier afin d'équilibrer l'afflux énergétique du Rein, de tonifier la Rate et d'éviter les rétentions d'eau.

On recommandera des aliments peu hydratés afin de soulager Poumon, Rate et Rein dans leur gestion des liquides et d'éviter la stagnation d'Humidité et l'apparition des Phlegmes.

Parmi les céréales, le maïs profite au Poumon, l'orge favorise l'élimination de l'eau, le riz tonifie la Rate, et le sésame noir tonifie le Sang et profite au Foie, etc.

Parmi les légumineuses, on préconisera la consommation de haricots rouges, de lentilles, de soja vert qui sont diurétiques et protègent ou font disparaître les œdèmes.

Parmi les légumes, les algues, les asperges sont diurétiques ; les carottes aident à la digestion, le céleri en branche chasse l'Humidité ; le chou chinois et les courges sont diurétiques et dissipent la Chaleur ; la graine de lotus, la laitue, la mâche, la pomme de terre, profitent au Rein.

Parmi les fruits, le kaki, la poire et la pomme dissipent la Chaleur du Poumon ; le raisin est diurétique.

Parmi les viandes, on préférera le foie de poulet, les rognons de porc, le pigeon, et le poulet qui accroissent les énergies du Rein.

## Recettes conseillées

### *Chou chinois cuit dans la marmite en terre*

**Ingrédients :** 100 g de cœur de chou (enroulé), 20 g de fleurs de magnolia<sup>1</sup>, 25 g de porc, 30 g d'holothurie réhydratée, 10 g de champignons séchés, 50 g de carotte, 5 g d'huile de sésame, 200 ml de bouillon clair de légumes et, selon convenance, un peu de sel fin.

**Préparation :** ôter les feuilles extérieures du chou, le couper en deux dans le sens de la largeur et le laver. Enlever la partie du fond, fendre (sans couper complètement) en 6 morceaux égaux.

Couper en lanières grossières la viande de porc, la carotte et le chou. Couper en petits morceaux les fleurs de magnolia et les champignons séchés.

Mettre dans une marmite en terre les feuilles extérieures du chou, mettre au centre le cœur du chou fendu. Mettre ensemble les ingrédients de couleurs différentes et les parsemer. Ajouter le sel et le bouillon clair, porter à ébullition, puis cuire à petit feu pendant 20 à 30 minutes. Ajouter l'huile de sésame en fin de cuisson et servir.

**Effets thérapeutiques :** ce plat est diurétique, tonifie le Rein et profite au *Jing*.

---

1. Il est possible de ne pas en mettre car l'effet thérapeutique n'est pas très fort, mais cela est conseillé dans le Sud.

### ***Côtelettes vapeur aux haricots fermentés***

**Ingrédients :** 250 g de petites côtelettes de porc, 3 cuillères à soupe de pâte de haricots fermentés, 10 g d'*Auricularia* (oreille de Judas, champignon noir ou blanc séché), un peu de blanc de poireau, un petit morceau de gingembre frais, un peu du mélange d'anis étoilé, de cannelle et de poivre du Sichuan, 1 cuillère à soupe de vin jaune de cuisine, 5 g de sucre blanc, un peu de sel fin.

**Préparation :** plonger les côtelettes de porc dans de l'eau tiède, les laver et les couper en morceaux de 2 cm de la large et 4 cm de long, les mettre dans une assiette. Laver le blanc de poireau et après l'avoir écrasé, le couper en morceaux. Laver le gingembre et le couper en fines tranches. Après avoir fait tremper l'*Auricularia* 10 minutes, le laver.

Parsemer la côtelette d'*Auricularia* et de blancs de poireau coupés en morceaux ainsi que de tranches de gingembre (le tout mélangé ensemble), puis ajouter le mélange d'épices et jeter quelques gouttes de vin jaune.

Mettre encore sur la côtelette la pâte de haricots fermentés, et enfin, parsemer de sucre blanc et de sel.

Dans la marmite, mettre de l'eau à bouillir, puis le plat contenant la côtelette au-dessus. Cuire vapeur à feu vif 15 minutes.

**Effets thérapeutiques :** ce plat fortifie la Rate et profite au Sang.

### ***Épinards sautés au fromage de soja séché***

**Ingrédients :** 500 g d'épinards, 2 morceaux de fromage de soja séché (à peu près 40 g), 40 ml d'huile d'arachide, un peu de sel fin.

**Préparation :** sélectionner les feuilles d'épinards et les laver, les couper en morceaux de 5 cm de long. Laver le fromage de soja, le couper en forme de cubes.

Mettre le wok sur le feu, y verser l'huile et la faire chauffer ; y faire sauter un peu le fromage de soja séché. Ensuite, ajouter les épinards jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur vert foncé (1 à 2 minutes). Saler, faire sauter un petit moment en mélangeant et verser dans un plat.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang, aide à la digestion. Ce plat est aussi laxatif.

### ***Jus de tomate et de concombre***

**Ingrédients :** 100 g de concombre, 50 g de tomate, 50 g de carotte.

**Préparation :** laver et éplucher le concombre, le couper en tranches fines mais longues. Laver et éplucher la tomate (à ébouillanter d'abord).

Laver et trancher en fines lamelles la carotte. Placer tous les ingrédients dans un presse jus, et consommer une fois le jus préparé.

**Effets thérapeutiques :** cette boisson est diurétique et tonifie la Rate.

***Pâtes au foie de porc et à la tomate***

**Ingrédients :** 250 g de pâtes (sèches), 100 g d'épinards, 100 g de tomate, 75 g de foie de porc, 10 g d'huile d'arachide, selon convenance, du sel fin, de l'huile de sésame, un bouillon clair de légumes, de la sauce de soja, du gingembre émincé, du blanc de poireau émincé, du poivre du Sichuan.

**Préparation :** faire bouillir les épinards. 3 minutes après, les retirer, les plonger rapidement dans l'eau froide pour les refroidir.

Trancher le foie de porc en tranches fines de moins de ½ cm d'épaisseur et le cuire 3 minutes à l'eau bouillante.

Mettre le wok sur le feu. Après l'avoir fait chauffer, y verser l'huile d'arachide, attendre que l'huile soit chaude. Y jeter le foie tranché et le faire sauter 1 à 2 minutes. Ajouter le blanc de poireau et le gingembre, faire sauter en mélangeant un petit moment. Réserver.

Par ailleurs, dans un autre wok, verser un peu d'huile d'arachide, la faire chauffer puis y jeter du poivre du Sichuan. Le faire frire rapidement et le retirer.

Ensuite, y jeter les épinards coupés, la tomate, faire sauter en mélangeant. Réserver.

Mettre 300 à 400 ml d'eau et une cuillère à soupe du bouillon, porter à ébullition et y faire cuire les pâtes.

Ensuite, ajouter sur les pâtes non égouttées les deux préparations réservées. Verser quelques gouttes d'huile de sésame.

**Effets thérapeutiques :** ce plat tonifie le Foie et profite au Rein.

***Soupe de mouton aux jujubes et à la pulpe de longane***

**Ingrédients :** 750 g de gigot de mouton, 30 g de pulpe de longane, 15 g de racine de *Conodopsis*, 10 jujubes, 4 tranches de gingembre.

**Préparation :** laver la viande de mouton et la couper en tranches fines de 3 à 4 cm de long. Verser de l'huile dans un wok, ajouter le gingembre et l'alcool. Faire sauter uniformément.

Laver la pulpe de longane, la racine de *Conodopsis*, les jujubes (dénoyautés), les jeter dans le wok avec la viande de mouton.

Ajouter 1,5 l d'eau. Après avoir porté à ébullition, cuire à feu doux pendant 3 heures. Ajuster les saveurs.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate, tonifie le *Qi*, nourrit le Cœur et calme l'Esprit.

### ***Thé d'angélique de Chine***

**Ingrédients :** 10 g de racine d'angélique, 10 g de racine de *Rehmanniae*, 30 g de jujubes.

**Préparation :** placer tous les ingrédients dans la marmite en terre, ajouter 1 grand bol d'eau et faire bouillir jusqu'à obtention d'un jus coloré.

**Mode de consommation :** prendre cette préparation à la place du thé, sur la journée, à n'importe quel moment, en une seule ou plusieurs fois.

**Effets thérapeutiques :** nourrit et tonifie le Sang. Convient pour traiter les Vides de Sang et de *Yin* avec grande faiblesse de l'organisme, teint flétri et jaune.

### ***Thé de graines de schizandre et de Lycium***

**Ingrédients :** graines de *Lycium* et de schizandre à part égale.

**Préparation :** réduire en poudre les ingrédients cités et les réserver.

**Mode de consommation :** 2 fois par jour. À chaque fois, prendre 5 g de poudre, ajouter un grand verre d'eau bouillante et attendre 2 à 3 minutes. Boire à la place du thé ; on peut également manger les ingrédients.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Jing* et le Sang. Convient quand le *Jing* et le Sang ne sont pas suffisants, quand il y a des vertiges et des bourdonnements d'oreille, des palpitations cardiaques et des insomnies, des troubles de la vue.

# Diététique thérapeutique des pathologies gravidiques

## Introduction

Les traitements diététiques des vomissements gravidiques, de la rétention d'eau, des maux de ventre et des signes avant-coureurs de fausses couches seront abordés ici. Quant à l'anémie gravidique, nous avons choisi de nous conformer au point de vue chinois qui veut que lors d'une grossesse normale, il n'y a pas de Vide de Sang et que, en conséquence, un taux d'hémoglobine maternel bas est preuve que le fœtus est bien nourri. Enfin, pour ce qui concerne le diabète gestationnel, nous n'avons pas trouvé dans la littérature chinoise mention du traitement de ce trouble, qui semble, au même titre que l'anémie gravidique, ne pas nécessiter de traitement spécifique (sauf cas particulier, bien sûr) d'autant que la diététique chinoise tout au long de la grossesse prend largement en charge ces deux pathologies de par le choix des aliments intervenant à ces différents niveaux.

## Vomissements gravidiques

### Rappel de physiopathologie chinoise

Ce symptôme apparaît dans les deux ou trois premiers mois de la grossesse. Ce symptôme en général est d'évolution spontanément favorable. Deux causes possibles, parfois associées :

Un trouble du *Qi* de l'Estomac :

Le *Qi* du *Chong Mai* et le *Qi* du fœtus en abondance montent à contre-courant et contrarient le mouvement de descente que devrait effectuer le *Qi* de l'Estomac qui s'épuise progressivement (Vide). Il y a donc reflux.

Un Vide de *Yin* du Foie :

Le Sang s'amasse pour nourrir le fœtus, ce qui entraîne un affaiblissement du Sang du Foie. Or, le Sang du Foie, c'est le *Yin* du Foie. Ici, le *Yang* du Foie se dégage,

envahit et agresse l'Estomac par voisinage. Il y a donc reflux. Ce tableau est favorisé par des antécédents de Vide de *Yin* du Rein, du Foie ou des troubles du Sang.

La diététique de ce symptôme tiendra compte de la prédominance de l'une ou de l'autre cause.

## Aliments à éviter en excès

Les aliments de nature froide ou fraîche (voir liste en annexe) épuisent le *Qi* de l'Estomac, ainsi que les aliments crus et les boissons glacées.

Les aliments de nature chaude et de saveur piquante (voir liste en annexe) accroissent le Vide de *Yin* du Foie.

## Aliments à privilégier

Les aliments de saveur douce (et parfois piquante) et de nature tiède (et parfois chaude) nourrissent le *Qi* de l'Estomac (voir liste en annexe).

Pour nourrir le *Yin* du Foie, on choisira les légumes tels que l'ache des marais, le concombre, l'oseille, la rhubarbe, etc. ; les fruits tels que la poire, le raisin, etc. ; les produits animaux, tels que le crabe, le foie de porc, la viande de porc, l'œuf de poule, etc. On préconisera aussi régulièrement les fleurs de chrysanthème en tisane, les graines de tournesol, le sésame, le tofu, etc.

## Recettes conseillées

### *Boisson au gingembre et à la prune*

**Ingrédients :** 10 g de chair de prune, 10 g de gingembre et un peu de sucre roux.

**Préparation :** mettre la chair de prune, le gingembre et le sucre dans 200 ml d'eau et faire bouillir 10 minutes environ.

**Mode de consommation :** consommer 100 ml à chaque fois, 2 fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** harmonise l'Estomac, arrête les vomissements, fait saliver et coupe la soif. Traite la disharmonie entre le Foie et l'Estomac.

### *Boisson lactée au jus d'aillet et de gingembre*

**Ingrédients :** 250 ml de lait de vache, 50 ml de jus d'aillet, 10 ml de jus de gingembre (les jus sont à faire à l'aide d'une centrifugeuse ou autre méthode équivalente).

**Préparation :** mettre tous les ingrédients cités dans une marmite en terre, mélanger et cuire à petit feu (3-4 minutes).

**Mode de consommation :** à consommer tiède en 2 fois.

**Effets thérapeutiques :** utile pour traiter les nausées.

### ***Bouillie aux copeaux de tige de bambou***

**Ingrédients :** 50 g de riz blanc, 15 g de copeaux de tige de bambou, 5 g de gingembre.

**Préparation :** laver les copeaux, les mettre dans une marmite en terre, ajouter ½ bol d'eau et cuire à petit feu pendant 10 minutes. Jeter les résidus et réserver le jus.

Peler le gingembre, le laver et le couper en fins filaments.

Laver dans un tamis le riz blanc, le jeter directement dans la marmite propre et ajouter ½ bol d'eau.

Mettre sur feu vif, porter à ébullition et ajouter le gingembre coupé. Faire bouillir à petit feu jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 25 minutes) et quand c'est cuit, ajouter le jus des copeaux. Puis reporter à ébullition. Arrêter la cuisson. C'est prêt.

**Effets thérapeutiques :** soulage l'Estomac et harmonise le Réchauffeur moyen, chasse l'ennui et arrête les vomissements. Convient pour traiter les vomissements des femmes enceintes, ainsi que la Chaleur du Poumon et les toux, les crachats jaunes et épais, les vomissements liés à la Chaleur de l'Estomac, les hoquets par Vide de l'Estomac.

### ***Bouillie d'hysope géante***

**Ingrédients :** 100 g de riz rond, 50 g d'hysope géante fraîche, un peu de sel fin.

**Préparation :** trier l'hysope, la laver et la couper finement. Laver le riz dans un tamis.

Mettre 300 ml d'eau dans une marmite, puis le riz. Porter à ébullition à feu vif et ajouter l'hysope. Faire mijoter à petit feu jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 25 minutes). Saler en fin de cuisson.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Yin et tonifie le Sang, calme les halètements et arrête la toux.

### ***Boulettes de millet***

**Ingrédients :** 200 g de farine de millet, un peu de sel fin.

**Préparation :** mettre environ 50 ml d'eau dans la farine de millet, pétrir pour obtenir une boule de farine bien humide (ajouter de l'eau si nécessaire). Puis, avec la main, rouler la pâte pour obtenir des bâtons de pâte, les trancher en forme de petites et grandes boulettes de sterculier (platane), les plonger dans l'eau d'un récipient propre et les réserver.

Mettre une marmite sur feu vif et y ajouter l'eau nécessaire. Mettre un couvercle. Porter à ébullition à feu vif, ôter le couvercle et jeter les boulettes dedans. Faire bouillir à feu doux jusqu'à ce que les boulettes remontent une par une à la surface de l'eau, c'est-à-dire 3 à 4 minutes après.

Retirer. Ajouter selon le goût, un peu de sel ou de condiments.

**Mode de consommation :** consommer la totalité dans la journée, en 2 à 3 prises.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin*, nourrit l'Estomac, dissipe la Chaleur et arrête les vomissements.

### ***Lait de vache au jus de gingembre***

**Ingrédients :** 200 ml de lait de vache, 10 g de jus de gingembre, 20 g de sucre blanc.

**Préparation :** mélanger le lait, le gingembre et le sucre. Faire bouillir.

**Mode de consommation :** à consommer tiède, 2 fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** profite à l'Estomac, réduit les phénomènes contraires, arrête la toux.

### ***Soupe de main-de-Bouddha au gingembre***

**Ingrédients :** 10 g de main-de-Bouddha, 5 g de gingembre, un peu de sucre blanc.

**Préparation :** éplucher le gingembre et le plonger avec la main-de-Bouddha dans de l'eau claire pour les laver. Trancher le gingembre.

Laver une marmite en terre cuite, y placer le gingembre tranché et la main-de-Bouddha, ajouter 200 ml d'eau.

Faire bouillir 1 heure. Ajouter le sucre dans le jus filtré.

**Effets thérapeutiques :** disperse le *Qi* et ouvre la poitrine, harmonise l'Estomac et arrête les vomissements.

Convient aux pathologies de blocages des femmes enceintes, aux oppressions de la poitrine liées à la disharmonie entre le Foie et l'Estomac, aux douleurs des ballonnements, aux vomissements fréquents.

### ***Soupe aux œufs et au vinaigre***

**Ingrédients :** 2 œufs, 5 g de sucre blanc, 100 ml de vinaigre de riz.

**Préparation :** casser les œufs dans un bol et les battre. Ajouter le sucre, le vinaigre de riz et mélanger encore.

Mettre le wok sur le feu, ajouter 200 ml d'eau, porter à ébullition à feu vif et y verser le contenu du bol sans cesser de battre le mélange. Faire bouillir 5 minutes en mélangeant toujours.

**Mode de consommation :** à consommer 1 fois par jour, pendant 3 jours consécutifs. (Arrêter quand les symptômes ont disparu.)

**Effets thérapeutiques :** ce plat tonifie la Rate, harmonise l'Estomac, facilite la digestion.

### *Thé de canne à sucre, de gingembre et de rhizome de roseau*

**Ingédients :** des morceaux de canne à sucre, du gingembre frais et des rhizomes de roseau avec leur peau.

**Préparation :** laver tous les ingrédients, les éplucher, les écraser séparément jusqu'à en extraire un jus.

**Mode de consommation :** il faut obtenir chaque fois un ½ verre de jus de canne et de jus de rhizome pour 1 verre de jus de gingembre. Mélanger le tout. À boire sans limite comme du thé.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et nourrit le *Yin*.

### *Thé de gingembre et de pérille pourpre*

**Ingédients :** 4 à 5 g de feuilles de pérille pourpre, quelques gouttes de jus de gingembre.

**Préparation :** faire infuser dans 200 ml d'eau bouillante.

**Mode de consommation :** boire à la place du thé.

**Effets thérapeutiques :** régule le *Qi* et calme le fœtus. Convient aussi pour traiter les nausées et les vomissements de la première période de grossesse.

## Rétention d'eau

### Rappel de physiopathologie chinoise

Les principales étiologies sont le Vide de *Yang* de Rate, une stagnation d'Humidité et un Vide de *Yang* du Rein.

### Aliments à éviter en excès

Les aliments de nature froide (voir liste en annexe) peuvent générer un Vide de Rate, de Rein et une stagnation d'Humidité (le fromage et le lait de vache génèrent particulièrement des Phlegmes).

## Aliments à privilégier

Les aliments de saveur douce et de nature neutre tonifient la Rate (voir liste en annexe).

Les aliments qui tonifient le Rein sont, entre autres, les ailes de poulet, les baies de *Lycium*, les bulbes de lys, les cacahuètes, les cerises, les crevettes, la châtaigne, le gingembre, la graine de lotus, les holothuries, l'igname de Chine, les jujubes, les moules, les mûres, les noix, les œufs de poule, les rognons, le sésame noir.

Les aliments suivants dispersent spécialement l'Humidité : les algues, les courges, les haricots rouges et noirs, le maïs, le riz, les pousses de soja jaune, le soja vert.

## Recettes conseillées

### *Bouillie de racine d'atractyle et de pachyme*

**Ingrédients :** 100 g de riz rond, 12 g de racine d'atractyle (raifort japonais), 15 g de pachyme, un peu de peau de mandarine séchée, de peau de gingembre et de cardamome.

**Préparation :** décoction : faire bouillir dans 300 ml d'eau, à petit feu, tous les ingrédients à l'exception du riz pendant 5 à 7 minutes et filtrer.

Ajouter le riz rond préalablement lavé dans un tamis et cuire jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 40 minutes, ajouter un peu d'eau bouillante au besoin).

**Mode de consommation :** à consommer tiède dans la journée, en 2 prises : matin et soir.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et fait circuler l'eau. Convient au traitement des œdèmes du visage, des quatre membres ou du corps tout entier liés au Vide de Rate.

### *Bouillie de riz rond aux 5 peaux*

**Ingrédients :** 100 g de riz glutineux, 15 g de peau de pachyme blanc, 15 g de péricarpe d'arec, 15 g de peau de courge, 10 g de peau de mandarine, 10 g de peau de gingembre.

**Préparation :** faire une décoction avec les 5 peaux citées (comme dans la recette précédente), filtrer et garder le jus.

Ajouter le riz glutineux lavé dans un tamis et faire bouillir jusqu'à obtention d'une bouillie.

**Mode de consommation :** 2 fois par jour, à consommer chaud, au moins tiède.

**Effets thérapeutiques :** fortifie la Rate et tonifie le *Qi*, favorise les mictions et fait disparaître les œdèmes.

### ***Carpe mijotée aux pleurotes***

**Ingrédients :** 250 g de pleurotes, 250 g de carpe, 100 ml de lait, 15 ml de vin de cuisine, 5 g de sel fin, 10 ml d'huile de sésame, 50 g de graisse de porc, un peu de blanc de poireau haché, de gingembre haché et environ 200 ml de bouillon clair de légumes frais.

**Préparation :** vider la carpe, la laver. Laver les pleurotes et les couper en tranches.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer la graisse, ajouter le blanc de poireau, le gingembre. Quand ils dégagent leurs parfums, ajouter le bouillon, le lait, la carpe, les pleurotes, le sel fin, le vin de cuisine.

Porter à ébullition puis mettre sur feu doux. Quand le poisson est cuit (la chair doit être blanche), ajouter l'huile de sésame.

**Effets thérapeutiques :** préparation tonifiante qui facilite la circulation de l'eau et fait disparaître les œdèmes.

### ***Jeunes pousses de soja jaune aux champignons***

**Ingrédients :** 250 g de pousses de soja jaune, 50 g de champignons frais, condiments en quantité suffisante.

**Préparation :** ôter les racines des pousses de soja, les laver, faire bouillir 20 minutes.

Ajouter les champignons coupés et du sel fin. Faire bouillir encore 3 minutes.

**Mode de consommation :** à consommer chaud avec d'autres aliments (légumes, viande ou poisson).

**Effets thérapeutiques :** diurétique, fait disparaître les infiltrations.

### ***Soupe de carpe***

**Ingrédients :** 1 carpe (de 300 g environ), 30 g d'écorce d'*Eucommia*, 15 g de graines de cuscute, 30 g de graines de *Lycium*, 10 g de gingembre sec.

**Préparation :** laver, vider la carpe. Laver les plantes restantes et les envelopper dans une gaze propre.

Faire bouillir le tout ensemble pendant 1 heure.

Retirer le sachet de plantes et consommer la carpe (le bouillon peut être bu également à n'importe quel repas).

**Mode de consommation :** consommer à jeun, le reste peut être consommé dans la journée.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, élimine l'Humidité.

### ***Soupe de carpe à la peau de mandarine séchée et aux haricots rouges***

**Ingrédients :** 1 carpe (de 300 à 400 g), 200 g de haricots rouges, 10 g de peau de mandarine séchée, 1 gousse d'ail.

**Préparation :** mettre à tremper les haricots rouges une nuit.  
Laver et vider la carpe. Écraser grossièrement l'ail épluché.

Mettre tous les ingrédients dans une marmite, ajouter 1 l d'eau. Faire bouillir à petit feu jusqu'à ce que les haricots soient cuits (au moins 40 minutes, les haricots doivent être fondants).

**Mode de consommation :** manger le poisson, les haricots rouges et boire le bouillon, sur les 3 repas principaux.

**Effets thérapeutiques :** élimine l'Humidité, diurétique, tonifie la Rate. Convient aux femmes enceintes en fin de grossesse, pour traiter les œdèmes des jambes et des pieds.

### ***Soupe à la moutarde d'Inde et à l'huître séchée***

**Ingrédients :** 200 g de moutarde d'Inde, 2 huîtres séchées, 5 verres de bouillon de poulet, un peu d'huile, de blanc de poireau et de sel.

**Préparation :** laver la moutarde d'Inde et la couper en morceaux.

Faire tremper une nuit les huîtres séchées dans de l'eau tiède, puis les faire bouillir dans 1 verre d'eau claire. Une fois cuites et molles, ajouter le bouillon de poulet. Cuire encore 2 minutes.

Ensuite, retirer les huîtres et ouvrir (sans trancher) la chair des huîtres en deux parties, les remettre dans la soupe et ajouter la moutarde d'Inde. Cuire 2 minutes. À la fin, saler, huiler, parfumer avec du gingembre et du blanc de poireau. Cuire encore 2 minutes et c'est prêt.

**Effets thérapeutiques :** ouvre l'Estomac, facilite la digestion, fait saliver et diminue la pression sanguine. Tiédit le Réchauffeur moyen et fait circuler le Qi.

### ***Soupe de rognons de porc et d'algues***

**Ingrédients :** 2 rognons de porc en saumure, 20 g d'algues nori ou wakamé, 100 g de riz rond.

**Préparation :** cuire le riz dans 400 ml d'eau jusqu'à obtention d'une bouillie (le riz doit être bien cuit, un peu d'eau doit rester).

Pendant ce temps, mettre les algues à tremper dans de l'eau froide.

Cuire les rognons au bain-marie 15 à 20 minutes environ, ajouter la saumure. Réserver.

Mettre ensemble les algues réhydratées et les rognons dans la marmite qui contient la bouillie de riz et cuire le tout 5 à 10 minutes.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et désintoxique, active la circulation énergétique du Sang et abaisse la tension. Ce plat est diurétique.

### **Soupe de soja noir au sucre roux**

**Ingrédients :** 100 g de soja noir, 30 g d'ail (à trancher), 30 g de sucre roux, 5 g de gingembre sec, 5 g de cannelle chinoise, 30 g de pachyme.

**Préparation :** mettre le soja noir à tremper la veille dans de l'eau froide. Envelopper le gingembre, la cannelle, le pachyme dans une gaze propre. Verser 400 ml d'eau dans une marmite. Mettre les aliments enveloppés dans la gaze à bouillir avec le soja noir et l'ail, jusqu'à complète cuisson du soja (environ 45 minutes). Ajouter le sucre roux à la fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Rein et la Rate, diurétique.

## **Maux de ventre**

### **Rappel de physiopathologie chinoise**

Les mécanismes de survenue de ces maux sont liés soit à un Vide de Sang, à un blocage du *Qi* ou à un Vide – Froid, conduisant à une oblitération ou une malnutrition des vaisseaux utérins. La circulation du *Qi* et du Sang ne se faisant pas bien, les douleurs apparaissent.

La diétothérapie s'appliquera à tonifier et à nourrir le Sang, à faire circuler le *Qi* et à tonifier le *Yang*.

### **Aliments à éviter en excès**

Dans le cas de Vide de Sang associé à un Vide de *Qi*, les aliments gras et de saveurs fortes qui entraînent des stagnations sont déconseillés. De façon générale, les aliments de nature froide et ceux de nature chaude (voir liste en annexe) ne conviennent pas.

Pour le blocage du *Qi* lié à une stagnation du *Qi* du Foie, on contrôle les aliments de nature tiède et ceux de nature chaude (voir liste en annexe).

Pour traiter le Vide-Froid lié à un Vide de *Yang*, les aliments crus, de nature froide et les aliments de nature fraîche ne sont pas conseillés (voir liste en annexe).

## Aliments à privilégier

Pour traiter le Vide de Sang, les aliments de saveur douce et de nature neutre (voir liste en annexe) conviennent.

Parmi les légumes, on privilégiera l'algue violette, la carotte, le céleri branche, les champignons, les épinards.

Parmi les fruits, le jujube, le longane, le *Lycium*, le raisin, tonifient particulièrement le Sang.

Parmi les produits animaux, le bœuf, la carpe, les foies d'animaux, les moules, le lapin, le poulet, seront spécialement utiles.

Pour lever le blocage du *Qi*, on privilégiera les aliments de nature neutre, voire fraîche (voir liste en annexe).

Parmi les légumes, les algues, l'aubergine, le bulbe de lys, les champignons, le navet, la tomate, les trémelles blanches, vont nettement accroître le *Yin* et dissiper la Chaleur.

Parmi les fruits, l'ananas, la banane, la poire, parmi d'autres, conviennent à ce tableau.

Parmi les produits animaux, le canard, les huîtres, le lait de brebis, le lait de vache, le lapin, le porc, sont à recommander.

Pour traiter le Vide-Froid, les aliments de nature tiède et de saveurs douce ou piquante seront à privilégier (voir liste en annexe).

Parmi les légumes, l'ail, la citrouille, le fenouil, les haricots doliques, la plupart des herbes aromatiques, vont fortement réchauffer le *Yang* et disperser le Froid.

Parmi les fruits, l'abricot, la cerise, le litchi, le jujube, la noix, joueront le même rôle.

Parmi les produits animaux, la carpe, le foie de porc, les moules, le mouton, le poulet, sont à recommander.

## Recettes conseillées

### *Bouillie de mouton au gingembre*

**Ingrédients :** 100 g de mouton, 30 g de gingembre, 50 g de riz.

**Préparation :** laver le gingembre et le couper en tranches. Laver le riz dans un tamis.

Couper le mouton en petits morceaux.

Cuire les 3 ingrédients ensemble dans 300 ml d'eau : faire bouillir jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 35 minutes).

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les Froids et les Vides, les douleurs et le Froid du bas-ventre, le corps et les membres froids.

### ***Œufs à la peau de mandarine séchée cuits vapeur***

**Ingrédients :** 2 œufs, 10 g de peau de mandarine séchée, un peu de gingembre, de blanc de poireau, de sel.

**Préparation :** laver d'abord la peau de mandarine séchée, la placer dans un wok, la faire sécher pour la rendre craquante, puis la réduire en poudre.

Casser les œufs dans un bol, y mélanger la poudre de peau de mandarine, le gingembre et le sel. Bien mélanger.

Mettre le tout à cuire vapeur en y ajoutant le blanc de poireau.

**Mode de consommation :** 1 fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les maux de ventre par blocage du Qi.

### ***Ragoût de viande à la racine d'Aucklandiae et à la peau de mandarine séchée***

**Ingrédients :** 200 g de viande maigre de porc, 5 g de peau de mandarine séchée, 5 g de racine d'*Aucklandiae*.

**Préparation :** faire sécher, dans le wok, à les rendre craquants, la peau de mandarine séchée et la racine d'*Aucklandiae* et les réduire en poudre.

Après avoir mis un peu d'huile à chauffer dans un wok, y jeter la viande de porc coupée en tranches fines de moins de ½ cm d'épaisseur et de 3 cm de long maximum et faire sauter un petit moment. Ajouter 300 ml d'eau et faire mijoter 20 minutes environ.

Quand c'est cuit, ajouter la peau de mandarine séchée et la racine d'*Aucklandiae* en poudre, puis un peu de sel et mélanger. Cuire encore 5 minutes.

**Mode de consommation :** manger la soupe et boire le bouillon. Peut être consommé avec d'autres plats.

**Effets thérapeutiques :** décongestionne le Foie, lève les blocages, arrête les douleurs. Convient pour traiter les maux de ventre par blocage du Qi.

### ***Soupe de poulet à la pulpe de longane, graines de Lycium et jujube rouge***

**Ingrédients :** un jeune poulet (environ 500 g), 10 jujubes rouges (ôter le noyau), 30 g de *Lycium*, 15 g de pulpe de longane.

**Préparation :** vider le poulet. Le laver. Cuire entier à l'étouffée avec les jujubes, le *Lycium* et la pulpe de longane, dans 300 ml d'eau, jusqu'à ce que le poulet soit tendre et cuit.

**Mode de consommation :** manger le poulet et boire le bouillon.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les maux de ventre liés au Vide de Sang.

# Crampes musculaires

## Rappel de physiopathologie chinoise

Il y a des femmes enceintes qui, dans les trois derniers mois de la grossesse, ont des crampes répétées des membres inférieurs. Elles apparaissent du fait de la prise de poids et du Vide de Sang.

## Aliments à éviter en excès

Ce sont les mêmes que ceux à éviter dans le cas de maux de ventre gravidiques causés par le Vide de Sang. Se reporter au paragraphe précédent.

## Aliments à privilégier

Se reporter également au paragraphe précédent, car ce sont ceux qui traitent les maux de ventres gravidiques causés par le Vide de Sang.

## Recettes conseillées

### *Bouillie à la côtelette*

**Ingrédients :** 150 g de côtelette de porc, 100 g de riz, 50 g de coriandre fraîche, 600 ml d'eau environ, 25 g de saindoux, 10 g d'huile de sésame, un peu de sel et de poivre en poudre.

**Préparation :** laver le riz dans un tamis. Laver la côtelette et la trancher en petits carrés de 2 cm de côtés. Ébouillanter les morceaux de viande, retirer et égoutter. Trier et laver la coriandre, la réduire en poudre.

Placer la marmite sur le feu, y ajouter l'eau, le riz et la viande en morceaux. Porter à ébullition à feu vif puis cuire à petit feu pendant 1 h 30, jusqu'à ce que le riz soit ramolli et fasse une soupe épaisse. Quand la viande est bien molle, ajouter le sel et le saindoux chauffé. Mélanger le tout.

Avant de consommer, remplir chaque bol de la bouillie, faire tomber quelques gouttes d'huile de sésame, parsemer de poivre et de coriandre en poudre, mélanger.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Rein et profite au *Qi*, augmente la force physique.

### ***Bouillie au lait de vache***

**Ingrédients :** 100 g de riz, 500 ml de lait de vache, 300 ml d'eau.

**Préparation :** laver le riz dans un tamis.

Poser une marmite sur le feu, y mettre le riz et l'eau. Porter à ébullition à feu vif puis cuire à petit feu pendant à peu près 30 minutes. Quand le riz est bien gonflé, ajouter le lait et mélanger. Continuer à cuire à petit feu 10 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz devienne collant. Quand l'odeur du lait émane du plat, c'est prêt.

**Mode de consommation :** il est possible d'ajouter du sucre ou du sel pour obtenir des bouillies de saveur différente.

**Effets thérapeutiques :** ce plat tonifie le *Qi* et nourrit le Sang ; il est aussi riche en calcium et prévient les crampes musculaires.

### ***Céleri sauté aux crevettes sèches décortiquées***

**Ingrédients :** 200 g de céleri en branche, 10 g de crevettes sèches décortiquées, 10 ml d'huile végétale, 10 g de sauce de soja, un peu de sel.

**Préparation :** réhydrater les crevettes avec de l'eau tiède. Laver le céleri, le couper en tronçons de 2 cm et l'ébouillanter.

Placer un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile. Y faire sauter rapidement le céleri, puis ajouter les crevettes, la sauce de soja, et, à feu vif, faire sauter le tout rapidement.

**Effets thérapeutiques :** ce plat est riche en calcium, fer et phosphore, il tonifie le Rein, renforce le *Yang*.

### ***Champignons parfumés et feuilles de colza***

**Ingrédients :** 200 g de feuilles de colza, 50 g de champignons parfumés, 20 ml d'huile végétale, 15 g de sel.

**Préparation :** trier les feuilles de colza et les laver, les couper en lanières de 3 cm de long. Séparer les tiges et les feuilles. Faire tremper les champignons dans un fond d'eau tiède et ôter le pédoncule.

Placer un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile. Y jeter d'abord les tiges de colza, les laisser 6 à 7 minutes jusqu'à ramollissement. Ajouter le sel puis mettre les feuilles de colza, et faire sauter le tout un moment.

Ajouter les champignons séchés et leur eau de trempage. Faire mijoter jusqu'à ce que les tiges soient tendres. Mélanger. C'est prêt.

**Effets thérapeutiques :** ce plat est riche en calcium, en fer et tonifie le *Qi*. Il prévient l'apparition des crampes.

### ***Hachis de bœuf sauté au céleri***

**Ingrédients :** 200 g de céleri en branche, 50 g de bœuf, 5 ml de sauce de soja, 10 g de Maïzena®, un peu de vin jaune de cuisine, de blanc de poireau, de gingembre, 15 g d'huile végétale, 5 g de sel.

**Préparation :** ôter les membranes tendineuses de la viande et la laver. L'écraser et la trancher en tout petits morceaux. Bien mélanger la sauce de soja avec la Maïzena®, le vin jaune.

Laver le céleri, l'écraser, le couper en morceaux de 5 à 6 cm de long et l'ébouillanter. Ôter la peau du blanc de poireau, le laver et le hacher menu. Laver le gingembre et le réduire en tout petits morceaux.

Placer un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile. Mettre d'abord le blanc de poireau, le gingembre. Faire suer. Ensuite, ajouter les petits morceaux de viande et sur feu vif, faire sauter rapidement, retirer et réserver.

Faire chauffer le restant d'huile dans le wok, y faire sauter rapidement le céleri, ajouter le sel, mélanger tout en faisant sauter. Ensuite, ajouter la viande déjà sautée, faire sauter encore à feu vif 1 à 2 minutes. Enfin, ajouter la sauce de soja et le vin jaune restants, mélanger un petit moment.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi* et tonifie la Rate, renforce les muscles et consolide les os. Augmente les apports en calcium, en phosphore et en fer et prévient l'apparition des crampes.

### ***Ragoût de fromage de soja (doufu) à la chair de crabe***

**Ingrédients :** 150 g de fromage de soja, 100 g de chair de crabe, 5 g de Maïzena®, 10 g d'huile végétale, un peu de blanc de poireau, de gingembre, de vin jaune de cuisine, 5 g de sel, 10 ml de sauce de soja.

**Préparation :** soit prélever la chair d'un gros crabe cuit vapeur, soit utiliser de la chair de crabe réfrigérée ou surgelée. Couper le fromage de soja en petits cubes. Éplucher le blanc de poireau, le laver et le hacher en petits morceaux. Laver le gingembre et le couper en filaments.

Placer un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile. Jeter le blanc de poireau et le gingembre : les faire suer. Puis ajouter le fromage de soja et faire sauter rapidement à feu vif.

Ensuite, ajouter la chair de crabe, puis le vin jaune, la sauce de soja, le sel et faire sauter rapidement. Mélanger la Maïzena® dans un peu d'eau et l'ajouter dans la marmite. Bien mélanger. Quand l'ébullition reprend, c'est prêt.

**Effets thérapeutiques :** ce plat active la circulation énergétique du Sang et profite au *Qi*. Il prévient l'apparition des spasmes musculaires.

# Signes avant-coureurs de fausses couches et fausses couches répétées

## Rappel de physiopathologie chinoise

Les principales causes des fausses couches sont les Vides de *Qi* du Rein, de la Rate et un blocage de *Qi* du Foie ou bien la Chaleur du Sang. La diététique tiendra compte de la prédominance de l'une ou l'autre cause.

## Aliments à éviter en excès

Les aliments de nature froide (voir liste en annexe) qui peuvent générer ou aggraver les Vides de *Qi* de la Rate et du Rein.

Les aliments de nature chaude (voir liste en annexe) qui bloque le *Qi* du Foie ou provoque un excès de Chaleur du Sang.

## Aliments à privilégier

Les aliments de saveur douce et nature neutre (voir liste en annexe) tonifient la Rate et le Rein. Spécialement, les ailes de poulet, les baies de *Lycium*, les bulbes de lys, le céleri branche, la châtaigne, le gingembre, les jujubes, la laitue, la mâche, le riz, etc.

Par ailleurs, les végétaux tels que le céleri branche, le chou blanc, la mandarine, le navet, l'orange, la peau de mandarine séchée, la noix d'arec, les petits pois, le rutabaga, dispersent le Foie et rééquilibrent son *Qi*.

De plus, la cerise, l'escargot, le lapin, l'orge, l'oseille, la patate douce, chassent la Chaleur du Sang.

## Recettes conseillées

### *Boisson de feuilles de lotus*

**Ingrédients :** 1 à 2 feuilles fraîches roulées de lotus.

**Préparation :** laver les feuilles de lotus, les couper en petits morceaux. Ajouter 400 ml d'eau dans une marmite et faire bouillir à feu vif jusqu'à réduction à 250 ml.

Ôter les résidus, ajouter un peu de sucre candi. Quand il est fondu, on peut consommer.

**Mode de consommation :** 1 (à 2) préparation(s) par jour, pendant 5 jours d'affilée.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les signes avant-coureurs de fausses couches par Chaleur du Sang.

### ***Bouillie à la carpe***

**Ingrédients :** 1 carpe (d'environ 500 g), 20 g de racine de ramie, 50 g de riz rond, un peu de blanc de poireau, de gingembre, d'huile et de sel.

**Préparation :** laver et vider la carpe, la trancher et la faire bouillir dans 500 ml d'eau pendant 15 minutes environ.

Ensuite prendre la racine de ramie, ajouter 200 ml d'eau, la cuire jusqu'à réduction de l'eau à 100 ml, filtrer et garder le jus. Ajouter ce jus à la soupe de carpe, puis le riz, le blanc de poireau, le gingembre, l'huile et le sel. Cuire jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 25 minutes).

**Mode de consommation :** à consommer le matin et le soir, chaud ou tiède, pendant 5 jours consécutifs.

**Effets thérapeutiques :** calme le fœtus, arrête les saignements, dissipe les œdèmes. Convient pour traiter l'agitation du fœtus, les pertes de Sang, les œdèmes gravidiques.

### ***Bouillie de poule noire***

**Ingrédients :** 1 poule noire, 100 g de riz glutineux, 3 tiges de blanc de poireau, un peu de poivre du Sichuan et de sel.

**Préparation :** couper la poule en morceaux et la faire bouillir dans 1 l d'eau jusqu'à ramollissement.

Ensuite, ajouter le riz, le blanc de poireau, le poivre du Sichuan et le sel. Faire bouillir jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 25 minutes).

**Mode de consommation :** consommer une portion du plat (riz et poule) à jeun.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Vides et renforce le corps, calme le fœtus. Convient pour traiter les Vides de Sang et de *Qi* qui occasionnent l'agitation du fœtus et son glissement.

### ***Bouillie de poule à la seiche***

**Ingrédients :** 1 poule, 1 grosse seiche, 150 g de riz rond, un peu de sel.

**Préparation :** mettre 1 litre d'eau dans une marmite, y plonger la poule, ses abats et la seiche. Cuire le tout jusqu'à ramollissement (environ 1 h 30) et obtention d'un jus épais.

Ajouter le riz rond et cuire ensemble jusqu'à obtention d'une bouillie (encore 25 minutes). Quand c'est cuit, ajouter le sel et les condiments.

**Mode de consommation :** consommer une portion du plat (poule, seiche et riz) à jeun.

Dans le cas de fausses couches répétées, en consommer pendant 2 ou 3 mois. Une fois enceinte, en consommer 1 à 2 fois par mois, ou plusieurs fois en continu, les effets thérapeutiques seront meilleurs.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les fausses couches à répétition.

### ***Bouillie de riz rond aux graines de lotus***

**Ingrédients :** 40 g riz rond, 15 g de graines de lotus.

**Préparation :** faire bouillir, dans 300 ml d'eau, ensemble le riz et les graines de lotus jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 40 minutes).

**Effets thérapeutiques :** tiédit le Réchauffeur moyen, profite au *Qi*. Convient pour traiter les fausses couches répétées.

### ***Bouillie de soja noir et de riz glutineux***

**Ingrédients :** 50 g de soja noir, 30 g de riz glutineux, un peu de sucre candi.

**Préparation :** faire bouillir, dans 500 ml d'eau, à petit feu, tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 45 minutes). Ensuite, ajouter le sucre candi concassé, cuire jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

**Mode de consommation :** à consommer au petit déjeuner. Cinq à six jours en suivant.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate, le Rein et profite au *Qi*.

### ***Rognons cannelés de porc à l'écorce d'Eucommia***

**Ingrédients :** 250 g de rognons de porc, 12 g d'écorce d'*Eucommia*, un peu de Maïzena®, de beurre, de sauce de soja, de sel, de sucre, du blanc de poireau, de l'ail, du poivre du Sichuan, du vinaigre.

**Préparation :** mettre l'écorce d'*Eucommia* dans 100 ml d'eau et la faire bouillir à petit feu jusqu'à obtention d'un jus épais (environ 20 minutes). Ajouter la Maïzena®, le beurre, la sauce de soja, le sel et le sucre. Mélanger et réserver.

Faire des cannelures sur les rognons. Verser un peu d'huile dans un wok. Faire frire rapidement les rognons à feu vif, ajouter le blanc de poireau, l'ail, le poivre du Sichuan.

Verser le jus de l'écorce d'*Eucommia*, ajouter un peu de vinaigre, mélanger.

**Mode de consommation :** à consommer avec d'autres aliments.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les signes avant-coureurs de fausses couches liés à une fatigue de type Vide de *Qi* du Rein.

### ***Soupe de poulet noir aux racines de Polygoni multiflori et d'astragale***

**Ingrédients :** 200 g de poulet noir, 20 g de racine de *Polygoni multiflori*, 15 g de racine d'astragale, 10 jujubes rouges.

**Préparation :** laver les racines et les mettre dans un sac de coton bien fermé. Laver les jujubes dénoyautés. Laver la viande de poulet, ôter le gras et le couper en petits morceaux.

Placer tous les ingrédients ensemble dans une marmite en terre, ajouter 500 ml d'eau.

Après avoir porté à ébullition à feu vif, cuire 2 heures à feu doux. Ajuster la quantité d'eau au besoin. Ôter le sac de coton, ajuster le goût.

**Mode de consommation :** manger et boire comme on veut.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les faiblesses, les Vides de Sang et de Qi liés aux signes avant-coureurs de fausse couche.

### ***Soupe de rognons de porc au ginseng et à l'angélique de Chine***

**Ingrédients :** 2 rognons de porc, 5 g de ginseng, 10 g d'angélique.

**Préparation :** laver le ginseng et l'angélique. Laver les rognons, ôter les membranes internes d'odeur fétide.

Mettre le ginseng, l'angélique, les rognons et 300 ml d'eau dans la marmite, porter à ébullition à feu vif, ensuite, à feu doux, faire mijoter 60 minutes.

**Mode de consommation :** une fois par jour, à jeun, boire la soupe et manger les rognons tranchés mélangés avec de la sauce de soja, 7 jours consécutifs.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang, profite au Qi, apaise l'Esprit et calme le fœtus.

***Thé de gingembre et de pérille pourpre***  
(voir paragraphe « Vomissements gravidiques »)

## **Pour faciliter l'accouchement**

Pour que l'accouchement se produise, le *Yang* est mis en mouvement et il atteint son maximum pendant le travail. Le *Yang* va chasser le *Yin* accumulé pendant la grossesse et le grand mouvement du *Qi* vers le bas va faciliter l'expulsion du fœtus.

Les quelques recettes ci-après sont utiles pour faciliter l'accouchement car elles renforcent ou tonifient le *Qi* et la Rate.

### ***Bouillie de farine de millet***

**Ingrédients :** 250 g de farine de millet, 60 g de pâte de sésame, 10 g de graines de sésame blanc, 3 gouttes d'huile de sésame, un peu de sel fin, ¼ de cuillère à café de bicarbonate de soude et de poudre de gingembre.

**Préparation :** laver les graines de sésame à grande eau, égoutter. Les jeter dans un wok et les faire sauter 1 minute environ jusqu'à ce qu'elles blondissent, les écraser et ajouter le sel fin. Mélanger le tout. Réserver.

Mettre le wok sur le feu, ajouter 200 ml d'eau et le gingembre en poudre. Quand l'eau bout, ajouter la farine de millet pour obtenir une bouillie semi-liquide (réajuster la quantité d'eau si nécessaire). Ajouter un peu de bicarbonate de soude, mélanger légèrement.

Quand l'ébullition a repris, remplir les bols.

Mélanger la pâte de sésame à l'huile de sésame et, à l'aide d'une cuillère, en faire tomber quelques gouttes dans les bols. Enfin, ajouter le sel de sésame.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, augmente les apports nutritionnels, facilite l'accouchement.

### ***Bouillie de peau de mandarine séchée et d'algues***

**Ingrédients :** 100 g d'algues nori ou wakamé, 100 g de riz glutineux, 2 peaux de mandarine séchée, un peu de sucre blanc.

**Préparation :** faire ramollir les algues dans de l'eau tiède, changer l'eau et laver les algues, les trancher et les écraser. Laver les peaux de mandarine séchées.

Laver le riz dans un tamis, le mettre dans une marmite et ajouter 300 ml d'eau. Mettre la marmite sur le feu et après ébullition, ajouter les peaux de mandarine et les algues. Remuer de temps en temps. Cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une bouillie, ajouter le sucre à la fin.

**Effets thérapeutiques :** facilite l'accouchement, tonifie le *Qi* et nourrit le Sang, dissipe la Chaleur et favorise les mictions, calme l'Esprit et fortifie le corps.

### ***Bouillie de pourpier***

**Ingrédients :** 150 g de pourpier, 100 g de riz glutineux, un peu de sel fin.

**Préparation :** trier et laver le pourpier. L'ébouillanter dans une marmite d'eau bouillante et le retirer. Écraser le pourpier.

Laver le riz dans un tamis.

Placer une marmite sur le feu, y ajouter 300 ml d'eau, le riz et quand le riz est à mi-cuisson, ajouter le pourpier. Cuire encore jusqu'à obtention d'une bouillie. Ajouter le sel à la fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, disperse la Chaleur, rafraîchit le Sang, favorise les mictions, facilite l'accouchement.

### ***Ragoût de patate douce au miel***

**Ingrédients :** 500 g de patates douces, 100 g de jujubes séchés, 100 g de miel, 50 g de sucre blanc, 500 ml d'huile végétale.

**Préparation :** laver et peler les patates douces. Les trancher en gros cubes. Ensuite, les couper en forme d'œuf de pigeon. Laver les jujubes, les dénoyauter et les écraser.

Mettre le wok sur grand feu, ajouter de l'huile et la faire chauffer. Y jeter les patates douces et les cuire dans la friture, puis les retirer et les égoutter.

Enlever l'huile du wok. Mettre le wok sur feu vif, ajouter 300 g d'eau, du sucre candi et faire bouillir. Ensuite, y ajouter les patates douces frites, et cuire jusqu'à obtention d'un jus collant. Ajouter alors le miel, disperser la poudre de jujubes et mélanger. Cuire 5 minutes et servir.

**Effets thérapeutiques :** ce plat protège les femmes enceintes des maladies et renforce leur organisme. La croissance et le développement du fœtus sont stimulés. Il prévient ou arrête la constipation.

### ***Thé de ginseng américain et de racine de liriopie***

**Ingrédients :** 10 g de ginseng américain, 30 g de racine de liriopie, un peu de jonc.

**Préparation :** laver tous les ingrédients. Faire bouillir 2 verres d'eau. Faire infuser 30 minutes.

**Mode de consommation :** boire à la place du thé.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi*, nourrit le *Yin*. Convient pour traiter la morosité des femmes enceintes, les manques de *Qi* et de force.

# Diététique thérapeutique du *post-partum*

## Rappel de physiopathologie chinoise

Pendant l'accouchement, l'abondante transpiration et la perte de Sang liée à l'accouchement portent atteinte aux liquides *Yin* ; le *Yang* n'étant plus retenu les suit dans cette déperdition. La particularité physiologique du mécanisme complet est que « le *Yin* et le Sang sont soudainement vides et que le souffle *Yang* est facilement flottant ». De fait, après l'accouchement, l'organisme se trouve en Vide de *Qi*, de Sang et de *Yin*. En effet, l'expulsion du fœtus demande beaucoup au *Qi* de la mère. De plus, *Ren Mai* et *Chong Mai* se retrouvent en déplétion, les vaisseaux sanguins et les Méridiens sont vides et susceptibles d'être envahis par les facteurs pathogènes externes. Le Foie, la Rate et le Rein, très sollicités pendant la grossesse et l'accouchement, sont particulièrement déséquilibrés en cette période de *post-partum*. Tout ceci explique que l'organisme peut développer certaines pathologies *post-partum* dont les plus courantes sont exposées ci-après.

## Hygiène de vie et diététique de la période puerpérale

La période puerpérale concerne les six semaines qui suivent l'accouchement, au cours desquelles la mère doit se reposer et éviter de prendre froid.

Cette période est celle où l'utérus, qui n'est encore pas rétabli, se contracte par moments, générant ce que l'on appelle les douleurs du *post-partum*. Environ six semaines après l'accouchement, l'utérus est normalement rétabli jusqu'à avoir sa taille d'avant la grossesse.

Dans les deux ou trois jours après l'accouchement, il y a souvent une légère fièvre, des sueurs spontanées, etc., un Vide de *Yin* et un *Yang* florissant, mais s'il n'y a aucun autre facteur pathologique, ces symptômes disparaissent en général tout naturellement en peu de temps. Dans ce laps de temps, il est bon de manger des aliments de digestion facile, comme du lait de vache dégraissé, du lait de soja, des pâtes, des bouillies, etc.

Dès le troisième ou quatrième jour après l'accouchement, il est possible de reprendre une alimentation normale pour recouvrer progressivement la santé.

Les grands principes en seront les suivants : traiter le Vide de *Qi*, le Vide de *Yin*, le Vide de Sang.

## Aliments à éviter en excès

Dans le cas de Vide de *Qi*, les aliments de nature froide, les aliments de nature chaude et ceux entraînant des stagnations (graisses en excès et saveurs fortes) devront être évités au maximum (voir liste en annexe).

Dans le cas de Vide de *Yin*, où il s'agit d'accroître le *Yin* et de dissiper la Chaleur, les aliments de nature tiède et ceux de nature chaude ne sont pas conseillés (voir liste en annexe).

Dans le cas de Vide de Sang, les aliments gras et de saveur forte (ail, chevreuil, échalote, faisan, gibier, hareng, jambon, lapin, lièvre, oignon, pigeon, radis noir, etc.) empêchent la tonification du Sang et favorisent les stagnations.

## Aliments à privilégier

Pour le Vide de *Qi*, les aliments de saveur douce et de nature neutre (voir liste en annexe) vont tonifier la Rate et profiter au *Qi*.

Parmi les féculents, la châtaigne, l'igname de Chine, les haricots blancs, le millet, le riz, conviennent particulièrement.

Parmi les légumes, on choisira le bulbe de lis, le céleri branche, les champignons (dont le champignon parfumé), la citrouille, etc.

Parmi les fruits, la cerise, la jujube, la pomme, etc. seront à privilégier.

Parmi les produits animaux, le bœuf, la caille, la carpe, le lapin, le poulet, etc. seront recommandés.

Pour traiter le Vide de *Yin*, les aliments de nature neutre, voire fraîche sont conseillés (voir liste en annexe).

Parmi les féculents, le blé, le haricot noir, le soja (sous toutes ses formes), etc. conviennent.

Parmi les légumes, les algues, l'aubergine, le bulbe de lis, le céleri, les champignons, les épinards, les trémelles blanches, etc. sont à recommander.

Parmi les fruits, on choisira l'ananas, la banane, le kaki, la mangue, les pignons, la poire, etc.

Parmi les produits animaux, le canard, les huîtres, le lait de brebis, le lait de vache, le lapin, le porc, etc. tonifient le Vide de *Yin*.

Pour traiter le Vide de Sang, les aliments de saveur douce et de nature neutre conviennent bien (voir liste en annexe).

## Recettes conseillées

### *Ailes de poulet au longane*

**Ingrédients :** 12 ailes de poulet, 200 g de longanes, 75 g d'huile d'arachide, 100 ml de vin rouge, 20 g de sucre, 10 ml de sauce de soja, 5 g de sel, 10 g de Maïzena® diluée, un peu de sucre roux, 1 l de bouillon clair de légumes, 15 g de blancs de poireau en lanières.

**Préparation :** laver les ailes. Les faire mariner dans la sauce de soja et le sel. Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile, faire frire les ailes jusqu'à ce qu'elles dorent et les retirer.

Faire chauffer un peu de l'huile restante dans le wok sur feu vif, y ajouter 10 g de blancs de poireau et quand leur parfum se dégage, ajouter le bouillon, le vin rouge et les ailes.

Saler, mettre le sucre blanc, le sucre roux et mélanger.

Quand les ailes sont complètement cuites, ôter les os, ranger les ailes désossées dans un plat.

Cuire les longanes dans le bouillon et les disposer tout autour des ailes de poulet. Faire sauter le blanc de poireau restant et quand il dégage son parfum, verser le bouillon filtré dans lequel ont cuit les ailes.

Ajouter la Maïzena® diluée et arroser les ailes de poulet.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Vides et insuffisances de *Qi* et de *Sang post-partum*.

### *Bœuf à la peau de mandarine*

**Ingrédients :** 500 g de cuisse de bœuf, 15 g de peau séchée de mandarine, 20 ml de sauce de soja, 5 g de sel fin, 5 g de blancs de poireau, 5 g de gingembre, un peu d'ail, de poivre piquant en poudre, de poivre du Sichuan en poudre, 50 g de jus de riz glutineux fermenté, 25 g de sucre blanc, 25 g d'huile de sésame, 50 g d'huile végétale.

**Préparation :** laver la viande de bœuf et la couper en dés de 1,5 cm de côté. Faire tremper la peau de mandarine dans de l'eau tiède pendant 5 minutes, changer l'eau pour réduire l'amertume. Puis la trancher en fins filaments. Nettoyer séparément le gingembre, le blanc de poireau et l'ail, les laver à l'eau claire. Couper le blanc de poireau en petites lanières, le gingembre en filaments et l'ail en tranches.

Mettre un wok sur le feu, y verser l'huile végétale. Faire chauffer à feu vif et y jeter les dés de viande, les faire sauter rapidement pour les sécher. Ajouter de l'eau bouillante jusqu'à immerger (à ras) les dés de viande. Porter à ébullition à feu vif, ôter l'écume grasseuse, mettre sur feu doux et poser un couvercle. Cuire jusqu'à complète cuisson (environ 15 à 20 minutes) puis verser dans un grand bol avec le bouillon restant.

Laver le wok, le remettre sur le feu, y ajouter de l'huile végétale et faire chauffer à feu vif. Ajouter la peau de mandarine, le blanc de poireau, le gingembre, l'ail,

le poivre piquant, le jus de riz fermenté et faire sauter en mélangeant. Ajouter alors la viande, la sauce de soja, le sel, le sucre blanc et faire sauter rapidement en tournant sur feu vif. Verser la poudre de poivre du Sichuan et enfin, faire tomber les gouttes d'huile de sésame.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et fait circuler le *Qi*, ouvre l'Estomac et transforme l'Humidité, tonifie et nourrit les Organes, nourrit le *Qi* et le Sang. Tonifie l'organisme des femmes après l'accouchement, prévient et traite aussi les anémies *post-partum*.

### ***Bœuf piquant au gingembre, au poireau et à la peau de mandarine séchée***

**Ingrédients :** 200 à 250 g de bœuf tendre et frais, 200 ml de bouillon clair de légumes, 5 à 10 g de gingembre coupé en filaments, 10 g de blancs de poireau haché menu, 5 g de peau de mandarine séchée, un peu de poudre de poivre piquant séché, un peu d'huile d'arachide, de sel, de vinaigre, de vin jaune de cuisine, de sauce de soja, de sucre blanc.

**Préparation :** laver la viande de bœuf et la couper en tranches de 2 mm d'épaisseur et 3 cm de long. Les mettre dans un grand bol et ajouter le gingembre, le blanc de poireau haché menu, le vin jaune, l'huile et le sel. Mélanger et faire macérer 30 minutes.

Faire un jus épais avec le sucre blanc, la sauce de soja et le bouillon.

Placer un wok sur le feu, y ajouter 30 à 50 g d'huile d'arachide. Une fois l'huile bien chaude, ajouter le poivre piquant, la viande de bœuf, la peau de mandarine séchée. Faire sauter jusqu'à ce que la viande de bœuf soit cuite et dégage un parfum de viande croustillante. Ajouter le vinaigre, le jus épais, continuer à faire sauter un petit moment.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et fortifie l'Estomac, nourrit le Sang et le *Qi*. Convient à l'alimentation des femmes anémiées après l'accouchement.

### ***Bouillie de flocons d'avoine***

**Ingrédients :** 90 g de flocons d'avoine, 90 g de sucre blanc, 150 ml de lait de vache, 15 g de ginseng, 15 g de racine d'astragale.

**Préparation :** laver le ginseng et la racine d'astragale.

Les couper en tranches et les mettre dans une marmite.

Ajouter 150 ml d'eau et faire mijoter à petit feu pendant 30 à 50 minutes Retirer les résidus et récupérer le jus. Réserver.

Mettre le jus thérapeutique dans une marmite, ajouter les flocons d'avoine et le lait.

Cuire jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse. À ce moment-là, retirer du feu, ajouter le sucre et mélanger.

**Mode de consommation :** consommer tiède 2 à 3 fois dans la journée à jeun.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi* et tonifie la Rate, tonifie le Réchauffeur moyen et nourrit le *Qi* originel.

### ***Bouillie au jambon***

**Ingrédients :** 150 g de jambon, 100 g de riz rond, un peu de blanc de poireau haché, de gingembre en poudre, de poivre en poudre, de sel fin, de graisse de porc et 300 ml d'eau.

**Préparation :** couper le jambon en très petits dés.

Laver le riz au tamis.

Mettre une marmite sur le feu, y ajouter l'eau et porter à ébullition.

Y plonger alors le riz et à mi-cuisson, ajouter le jambon, la poudre de gingembre, la graisse de porc et cuire à petit feu jusqu'à obtention d'une bouillie (au total, il faut à peu près 35 à 40 minutes).

Ajouter le sel et mélanger. À la fin, parsemer le blanc de poireau haché menu, le poivre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie et nourrit l'organisme, tonifie la Rate et ouvre l'Estomac.

### ***Bouillie de jujubes au lait***

**Ingrédients :** 100 g de riz, 400 ml de lait de vache, 20 g de sucre roux, 20 jujubes.

**Préparation :** laver le riz au tamis.

Mettre une marmite sur le feu, y verser la quantité d'eau nécessaire (environ 500 ml), le riz. Une fois l'ébullition atteinte, réduire le feu et cuire pendant 20 minutes.

Quand le riz est bien cuit, ajouter le lait, les jujubes et cuire encore 10 minutes.

Ajouter le sucre et porter encore à ébullition une dernière fois.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et nourrit le Sang, tonifie la Rate et harmonise l'Estomac, fait saliver et stoppe la soif.

### ***Bouillie de litchis, d'igname de Chine et graines de lotus***

**Ingrédients :** 50 g de riz rond, 5 litchis séchés, 20 g d'igname de Chine, 20 g de graines de lotus, 35 g de sucre roux.

**Préparation :** peler et dénoyauter les litchis, les laver à l'eau claire.

Laver au tamis le riz. Éplucher l'igname de Chine, le laver et le couper en tranches fines.

Faire tremper les graines de lotus dans de l'eau tiède, les ouvrir et ôter le cœur puis changer l'eau pour les laver.

Mettre 500 ml d'eau dans une marmite, ajouter les litchis, le riz, l'igname de Chine, les graines de lotus et sur feu vif, porter à ébullition.

Ensuite, mettre sur feu doux, et quand le riz est cuit jusqu'à obtention d'une bouillie, mettre le sucre roux, mélanger un peu. Un moment après, sortir du feu.

**Effets thérapeutiques :** ouvre l'Estomac et augmente l'appétit, tonifie le *Qi* et donne de la force. Convient pour traiter les Vides et les faiblesses de l'organisme, les anémies *post-partum*.

### ***Bouillie de millet aux jujubes***

**Ingrédients :** 100 g de millet, 10 jujubes.

**Préparation :** laver les jujubes et ôter les noyaux.

Laver le millet au tamis.

Mettre une marmite sur le feu, ajouter 500 ml d'eau, le millet et les jujubes.

Porter d'abord à ébullition sur feu vif, ensuite, réduire le feu et cuire jusqu'à obtention d'une bouillie.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, profite au *Qi* et au Sang.

### ***Bouillie de porc aux trémelles blanches***

**Ingrédients :** 100 g de viande de porc maigre, 100 g de riz, 15 g de trémelles blanches, un peu de sel fin et d'huile de sésame.

**Préparation :** faire tremper les trémelles blanches dans de l'eau tiède, ôter les impuretés, les laver et les couper en petites tranches.

Trancher la viande de porc en filaments (de la taille des allumettes).

Laver le riz au tamis et le réserver.

Mettre 600 ml d'eau dans une marmite puis le riz. Cuire à petit feu jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 35 minutes). Ajouter la viande en filaments, les tranches de trémelles et cuire encore 15 à 20 minutes.

Ajouter enfin le sel et l'huile de sésame.

**Mode de consommation :** à consommer deux fois par jour pendant 10 à 15 jours en suivant.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi* et harmonise le Sang, nourrit le Cœur et tonifie le cerveau, accroît le *Yin* et abaisse le Feu, nourrit le Foie et le Sang, humidifie la peau.

Convient pour traiter les Vides de l'organisme en *post-partum*, les troubles de la vue et les vertiges liés au Vide de *Yin* du Rein et du Foie, les Vides et insuffisances de l'organisme.

### ***Bouillie de riz aux trémelles blanches et soja vert***

**Ingrédients :** 200 g de riz rond, 100 g de soja vert, 30 g de trémelle blanche, du sucre semoule, de la pâte de cenelle selon convenance.

**Préparation :** faire tremper le soja vert pendant 2 heures.

Réhydrater à l'eau froide les trémelles blanches pendant 15 minutes ; ôter les parties dures et les couper en petits morceaux.

Couper la pâte de cenelle en petits dés.

Laver le riz au tamis.

Mettre une marmite sur le feu, y verser 600 ml d'eau. Ajouter le riz, le soja vert, les trémelles.

Après avoir porté à ébullition sur feu vif, mettre sur feu doux et cuire jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse où le soja et le riz sont bien cuits (40 à 50 minutes).

**Mode de consommation :** au moment de consommer, verser la bouillie dans un bol, ajouter le sucre, la pâte de cenelle.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et fait disparaître les coups de Chaleur. Diurétique et fait disparaître les œdèmes. Profite au *Qi* et harmonise l'Énergie du Sang. Accroît le *Yin* et abaisse le Feu. Cette préparation est également très appropriée à l'été.

### ***Bouillie de riz violet***

**Ingrédients :** 100 g de riz violet, 100 g de riz glutineux, 8 jujubes, un peu de sucre blanc.

**Préparation :** laver séparément dans un tamis le riz violet et le riz glutineux.

Ôter les noyaux des jujubes et les laver.

Mettre 600 à 700 ml d'eau dans une marmite puis les deux riz.

Faire d'abord bouillir à feu vif, puis mettre sur petit feu jusqu'à obtenir une bouillie (environ 40 minutes). Ajouter les jujubes et cuire encore 5 à 10 minutes. Ajouter le sucre à la fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, profite au *Qi* du Sang.

### ***Caille mijotée aux jujubes***

**Ingrédients :** 1 caille, 50 g de foie de porc, 10 jujubes, 15 g de racine d'astragale.

**Préparation :** laver la caille. Cuire ensemble la caille, les jujubes, la racine d'astragale, le foie de porc dans 250 ml l'eau. Faire mijoter à petit feu jusqu'à cuisson complète (environ 25 minutes). Il doit rester un peu de jus seulement.

**Mode de consommation :** en cas d'anémie, prendre tous les jours une portion pendant 7 à 10 jours consécutifs qui correspondent à la durée du traitement.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et les Cinq Organes.

### ***Carpe mijotée aux pleurotes***

**Ingrédients :** 250 g de carpe, 250 g de pleurotes, 100 ml de lait de vache, 15 ml de vin jaune de cuisine, 5 g de sel fin, 10 g d'huile de sésame, 50 g de graisse de porc, un peu de blanc de poireau haché menu, 5 g de gingembre en poudre et environ 200 ml de bouillon clair de légumes frais.

**Préparation :** laver la carpe. Laver les pleurotes et les couper en petits morceaux.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer la graisse, ajouter le blanc de poireau et le gingembre. Faire chauffer jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum. Ajouter alors le bouillon clair, le lait, la carpe, les pleurotes, le sel fin, le vin de cuisine. Après ébullition, mettre sur feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que la carpe s'imprègne des saveurs. Enfin, faire tomber les gouttes d'huile de sésame.

**Effets thérapeutiques :** tonifie et fortifie, diurétique et fait disparaître les œdèmes.

### *Cœur de porc, lys et graines de lotus à la vapeur*

**Ingrédients :** 1 cœur de porc, 100 g de fleurs de lys (30 g sec), 20 g de graines de lotus, 50 g de sucre candi.

**Préparation :** réhydrater les graines de lotus dans de l'eau froide pendant 1 heure, puis égoutter. Laver les fleurs de lys. Laver le cœur de porc et le couper en tranches fines. Plonger tous les ingrédients ensemble dans un panier pour cuisson à la vapeur. Ajouter le sucre candi et environ 500 ml d'eau pour cuire à la vapeur. Cuire 40 minutes environ.

**Mode de consommation :** consommer cette préparation une fois tous les deux jours.

**Effets thérapeutiques :** humidifie le Poumon et nourrit le Cœur, calme l'Esprit et stabilise les Po (aide à la concentration). Convient pour traiter les Vides de Yin du Cœur et du Poumon.

### *Coquillages séchés – fleur d'osmanthe*

**Ingrédients :** 100 g de coquillages séchés, 100 g de filet de poule jaune, 2 œufs, un peu de sel fin, d'huile d'arachide, d'huile de sésame, 150 à 200 ml de bouillon clair de légumes.

**Préparation :** réduire en purée la chair du filet de poule.

Laver les coquillages, les mettre dans un bol et les recouvrir d'eau. Mettre à cuire vapeur dans un panier pendant 1 h 30 à 2 heures. Les retirer et les trancher au couteau.

Réduire en purée la chair de poule. Dans le bol de purée de chair de poule, ajouter la soupe fraîche, y casser les œufs, et mélanger rapidement avec des baguettes. Ajouter les morceaux de coquillages, le sel fin et mélanger. On obtient ainsi la pâte « coquillages séchés-fleur d'osmanthe ».

Faire chauffer de l'huile d'arachide dans la marmite et y mettre la pâte en question, faire sauter sans cesse avec une cuillère jusqu'à ce que les œufs soient coagulés, faire tomber quelques gouttes d'huile de sésame.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Cinq Organes, profite au *Jing* et au Sang. Convient pour traiter les insuffisances et les Vides *post-partum*, les maigreurs et fatigues liées aux Vides, le manque de force du corps tout entier.

### **Crabe d'eau douce sauté au gingembre, au blanc de poireau et à l'ail**

**Ingrédients :** 500 g de crabe d'eau douce, 30 g de gingembre, 25 g de blancs de poireau, un peu d'ail, 5 graines de poivre rouge, du sucre, du sel fin, de l'huile d'arachide, de la sauce de soja, du poivre en poudre, de l'huile de sésame, du vin jaune de cuisine en petite quantité.

**Préparation :** peler le gingembre, le laver et le couper en tranches fines. Laver le blanc de poireau et le couper en lanières.

Ouvrir le crabe et le couper en plusieurs morceaux. Le faire frire dans l'huile rapidement pour le cuire, le retirer, l'égoutter.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile et y faire sauter l'ail, le gingembre et le blanc de poireau. Remettre le crabe, ajouter le vin jaune, le sucre blanc, le sel fin, la sauce de soja, le poivre en poudre et les graines de poivre. Faire sauter 5 minutes puis mettre un couvercle et cuire à l'étouffée pendant 3 minutes environ. Faire tomber quelques gouttes d'huile de sésame en fin de cuisson.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et disperse l'Énergie du Sang, nourrit les muscles et les tendons et profite au *Qi*.

### **Holothuries au blanc de poireau**

**Ingrédients :** 500 g d'holothuries réhydratées, 200 g de blancs de poireau, 10 g de graisse de volaille, 85 ml de bouillon de viande, 5 ml de sauce de soja, 10 ml de vin jaune de cuisine, 5 g de graines de *Lycium*, 15 g d'huile végétale, un peu de sel fin.

**Préparation :** faire une croix au couteau sur le ventre des holothuries (ne pas percer), les plonger dans l'eau bouillante d'une marmite et les cuire 5 minutes. Les retirer et les égoutter. Trancher les blancs de poireau en 6 cm de long. Trier les graines de *Lycium* et les laver.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile et y jeter les blancs de poireau. Les faire sauter jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum et qu'ils soient dorés. Ensuite, ajouter le bouillon de viande, les holothuries, le vin jaune de cuisine, la sauce de soja, le sel fin, les graines de *Lycium*. Cuire jusqu'à obtention d'une couleur jaune pâle, faire tomber alors dessus quelques gouttes de graisse de volaille et retirer la préparation du wok. Mettre dans un plat de service, bien alignées.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Rein et profite au *Jing*, nourrit le Sang et humidifie la Sécheresse.

### **Lapin mijoté à la cenelle**

**Ingrédients :** 500 g de lapin, 40 g de cenelles séchées, 5 g de sucre roux, 5 g de gingembre, 5 g de blancs de poireau, 5 g de sel, 10 ml de vin de cuisine.

**Préparation :** réhydrater les cenelles dans un bol d'eau froide. Pendant ce temps, laver la viande de lapin et la couper en morceaux. Trancher le gingembre en tranches fines, le blanc de poireau en lanières.

Mettre une marmite sur le feu, y verser 250 ml d'eau, les morceaux de lapin et les cenelles égouttées. Cuire jusqu'à ramollissement des ingrédients, environ 35 minutes. Ensuite, ajouter le sel, le vin de cuisine, le gingembre, le blanc de poireau, le sucre roux et cuire jusqu'à obtention d'un jus épais, environ 15 minutes. Verser dans un plat de service.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Qi et le Sang, ouvre l'Estomac et facilite la digestion.

### **Mouton mijoté à l'angélique de Chine et à la racine de *Rehmanniae glutinosa***

**Ingrédients :** 500 g de mouton, 15 g d'angélique de Chine, 15 g de rhizome de *Rehmanniae glutinosa*, 10 g de gingembre sec, un peu de sauce de soja, d'alcool de riz, de sucre blanc et de vin jaune de cuisine.

**Préparation :** laver la viande de mouton et la couper en cubes de 3 cm de côté. La mettre dans une marmite en terre, ajouter l'angélique, la racine de *Rehmanniae glutinosa*, le gingembre sec, la sauce de soja, le sucre, le vin jaune et 150 ml d'eau. Cuire à feu doux jusqu'à cuisson de la viande (environ 25 minutes).

**Mode de consommation :** à consommer avec du riz ( ou du pain), boire le jus et manger la viande.

**Effets thérapeutiques :** profite au Qi et tonifie le Réchauffeur moyen, tiédit le Réchauffeur moyen et fait descendre la Chaleur. Convient pour traiter les syndromes de Vides de l'organisme, du Sang, le Froid de l'Estomac et des membres, syndromes rencontrés en période de convalescence et *post-partum*.

### **Mouton mijoté aux graines de *Lycium***

**Ingrédients :** 500 g de gigot de mouton, 10 g de graines de *Lycium*, 10 ml de vin jaune de cuisine, un peu de sel fin, de blanc de poireau en lanières, 10 g de gingembre en tranches, 15 g d'huile d'arachide, du bouillon de viande de mouton en quantité suffisante.

**Préparation :** laver la viande de mouton et plonger le morceau tout entier dans une marmite d'eau bouillante (400 ml), puis le laver à l'eau froide pour ôter la mousse de sang. La couper en carrés de 3 cm de côté. Filtrer le bouillon de viande de mouton et le réserver.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile et y mettre la viande de mouton et le gingembre en tranche. Faire sauter.

Ajouter le vin jaune de cuisine et faire sauter encore. Une fois sautés, transvaser ces ingrédients dans une marmite en terre cuite, y ajouter les graines de *Lycium*, couvrir de bouillon de viande de mouton (environ 200 ml), mettre le sel et le blanc de poireau. Ôter l'écume, mettre un couvercle, faire mijoter à petit feu jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 15 minutes). Retirer le blanc de poireau, le gingembre en fin de cuisson.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Jing* et éclaircit la vue, tonifie le Rein et renforce les muscles et les tendons.

### ***Pigeonneau aux graines de Lycium***

**Ingrédients :** 1 pigeonneau, 30 g de graines de *Lycium*, un peu de sel.

**Préparation :** faire mijoter le pigeonneau avec les graines de *Lycium*. Une fois le pigeonneau cuit à l'étouffée, ajouter un peu de sel.

**Mode de consommation :** à consommer deux fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi* et nourrit le Sang. Convient pour traiter les syndromes de Vide après l'accouchement.

### ***Poulet au ginseng***

**Ingrédients :** 130 g de poulet (cuisse ou blanc), 10 g de ginseng.

**Préparation :** couper le ginseng en tranches. Le mettre avec le poulet dans un panier pour cuisson vapeur (directement sur le panier). Ajouter l'eau nécessaire (en rajouter en cours de route si nécessaire) dans la partie réservée à cet effet, mettre un couvercle et cuire vapeur à feu doux pendant 3 heures. Ajuster le goût.

**Effets thérapeutiques :** tonifie fortement le *Qi* originel, renforce et contrôle le Sang.

### ***Poulet mijoté aux pleurotes***

**Ingrédients :** 1 poulet (environ 1 kg), 500 g de pleurotes, 15 ml de vin de cuisine, 10 g de blancs de poireau en lanières, 2 œufs, 10 g de gingembre en tranches, 5 g d'huile de sésame, un peu de poivre en poudre, de sel, d'huile d'arachide et 500 ml de bouillon de poule.

**Préparation :** plonger le poulet dans de l'eau bouillante un instant, le retirer et le couper en morceaux. Le faire frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit doré. Nettoyer au couteau les pleurotes pour éliminer les parties dures, les laver et les couper en tranches.

Mettre ensemble, dans un récipient résistant à la cuisson, les œufs, le vin jaune de cuisine, le sel, le blanc de poireau, le gingembre, les pleurotes. Ajouter le bouillon de poule et mettre le récipient dans un panier pour cuire à la vapeur jusqu'à ce que le poulet soit cuit (environ 1 heure). En fin de cuisson, faire tomber quelques gouttes d'huile de sésame et parsemer de poivre en poudre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie l'organisme, traite les Vides de *Qi*, de Sang, de *Jing* et de *Yin*.

### ***Poulet à la tomate***

**Ingrédients :** 150 g de filets de poulet, 50 ml de jus de tomate, 50 g de châtaigne d'eau, 1 blanc d'œuf, 15 g de Maïzena® diluée, un peu de sel fin, 25 g de sucre, 250 g de graisse de porc, 10 ml de vinaigre.

**Préparation :** laver les filets de poulet et les couper en tranches fines. Les mettre dans un bol, ajouter le sel, le blanc d'œuf, la Maïzena® diluée et faire macérer. Réserver.

Peler les châtaignes, les laver et les couper en tranches fines.

Mettre un wok sur le feu, y ajouter la graisse de porc, la faire chauffer un moment et ajouter le sel. Ensuite, y plonger les tranches fines de poulet (réserver la préparation liquide du bol) et remuer rapidement à l'aide de baguettes. Cuire sur feu vif jusqu'à ce que le poulet devienne blanc et le retirer.

Laisser dans le wok un fond de graisse et y jeter les tranches de châtaignes d'eau, du sel, le sucre, le jus de tomate, le vinaigre et sur feu vif porter à ébullition. Ajouter la préparation liquide du bol, mettre les tranches de poulet. Ajouter un peu d'eau au besoin. Mélanger et servir.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et ouvre l'Estomac, dissipe les stagnations de nourriture, profite au *Jing* et à l'organisme, dissipe la Chaleur et dissout les Phlegmes.

### ***Ragoût de dorade***

**Ingrédients :** 1 dorade fraîche (environ 750 g), 10 g de coriandre fraîche, 20 g de champignons parfumés frais ( ou réhydratés 20 minutes), 2 cuillères à soupe de vin jaune de cuisine, 2 cuillères à soupe de sauce de soja, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 15 g de Maïzena® diluée, 80 ml d'huile d'arachide environ, du sel fin, du sucre blanc, un peu de blanc de poireau en lanières, quelques tranches de gingembre, quelques gouttes d'huile de sésame.

**Préparation :** écailler la dorade, ôter les branchies et la vider. La laver et sur les deux côtés du corps, faire des entailles croisées obliques au couteau, ensuite, faire macérer dans la sauce de soja. Laver la coriandre et la trancher en lanières.

Faire chauffer 50 ml l'huile d'arachide dans un wok quelques instants, y faire frire le poisson jusqu'à ce qu'il prenne une couleur foncée, le retirer et l'égoutter. Ne pas garder l'huile.

Remettre un peu d'huile d'arachide à chauffer dans le wok, y jeter le blanc de poireau et le gingembre jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum.

Ajouter le vin jaune de cuisine, le vinaigre : les faire bouillir. Ajouter alors 1 verre d'eau, les champignons parfumés, le sel, la sauce de soja, le sucre et le poisson frit. Cuire à l'étouffée sur feu doux 15 minutes environ.

Retirer le poisson et le poser dans un plat, mettre le poireau, le gingembre et les champignons par-dessus. Faire bouillir la soupe de cuisson et y faire épaissir la Maïzena® diluée (5 minutes).

Sur le poisson, verser la sauce, parsemer la coriandre et faire tomber quelques gouttes d'huile de sésame.

**Effets thérapeutiques :** ce plat convient pour traiter les Vides et insuffisances du *Qi* et du Sang *post-partum*, les pertes d'appétit, les mauvaises digestions.

### ***Soupe claire au foie de porc***

**Ingrédients :** 500 g de foie de porc, 10 g de gingembre, 50 g d'épinards, 1,5 l d'eau, 25 ml d'alcool de riz, quelques gouttes d'huile de sésame, un peu de sel.

**Préparation :** laver le foie de porc et le couper en tranches de 3 mm d'épaisseur et 3 cm de long et de large. Laver le gingembre et couper en fines tranches.

Trier et laver les épinards et les trancher.

Placer une marmite sur le feu, ajouter l'eau et faire bouillir.

Ajouter le gingembre, le foie de porc ainsi que les épinards coupés en tranches. Saler et ajouter l'alcool de riz.

Après 15 à 20 minutes de cuisson, ajouter l'huile de sésame.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et nourrit le Sang. Convient pour traiter les anémies, les œdèmes.

### ***Soupe de cacahuètes, de graines de Lycium, de jujubes et d'œuf***

**Ingrédients :** 1 œuf frais, 100 g de cacahuètes, 10 g de graines de *Lycium*, 12 jujubes séchés, 50 g de sucre roux.

**Préparation :** après avoir fait bouillir, dans 250 ml d'eau, en premier lieu les cacahuètes et les graines de *Lycium* pendant 20 minutes, ajouter les jujubes, l'œuf entier et le sucre. Cuire encore 5 à 8 minutes.

**Mode de consommation :** chaque jour, boire la soupe, manger l'œuf, pendant 20 jours consécutifs.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, nourrit le Sang et profite au *Jing*. Traite l'anémie.

### ***Soupe de caille à la racine d'astragale***

**Ingrédients :** 1 caille, 15 g de racine d'astragale, 10 g d'angélique, 10 g d'igname de Chine, 10 jujubes.

**Préparation :** couper la caille en petits morceaux. Laver les autres ingrédients et les mettre avec les morceaux de caille dans un récipient. Ajouter 150 à 200 ml d'eau, saler, et mélanger avec une cuillère à soupe d'huile d'arachide. Faire macérer pendant 20 minutes.

Puis, ajouter 150 ml d'eau et faire mijoter jusqu'à cuisson complète de la caille (environ 20 minutes).

**Mode de consommation :** manger la viande, les jujubes et l'igname de Chine, boire la soupe. Consommer ce plat 1 fois par jour et pendant 2 à 3 jours de suite pour un résultat remarquable.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les insuffisances de *Qi* et de Sang, ainsi que les faiblesses et Vides de l'organisme.

### ***Soupe de côtelettes de mouton aux vermicelles de soja***

**Ingrédients :** 500 g de côtelettes de mouton, 50 g de vermicelle de soja, du blanc de poireau, du gingembre, de l'ail écrasé, 1 cuillère à soupe de vinaigre, de la coriandre en petite quantité, 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide.

**Préparation :** laver les côtelettes et les couper en morceaux. Réduire le blanc de poireau en tout petits morceaux. Couper le gingembre en filaments. Trier et laver la coriandre, la couper en petites lanières.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer l'huile d'arachide, y ajouter l'ail écrasé et quand il dégage son parfum, ajouter le mouton et le faire sauter jusqu'à ce qu'il soit sec. Ajouter le vinaigre puis 500 ml d'eau, le gingembre coupé et le blanc de poireau. Après avoir porté à ébullition sur feu vif, ôter l'écume flottante, mettre sur feu doux et cuire à l'étouffée pendant 2 heures. Après avoir ajouté les vermicelles de soja trempés dans l'eau tiède ou froide au préalable pendant 5 minutes, parsemer de coriandre et porter à nouveau à ébullition.

**Effets thérapeutiques :** tonifie et renforce l'organisme. Convient pour traiter les Vides *post-partum*.

### ***Soupe d'holothurie aux champignons séchés***

**Ingrédients :** 1 grande holothurie, 4 champignons parfumés séchés, un peu d'huile de sésame, de sel fin, de gingembre.

**Préparation :** réhydrater environ 15 minutes l'holothurie, la laver, la couper en petites tranches. Laver les champignons et les réhydrater dans de l'eau claire pendant 20 minutes. Couper le gingembre en tranches.

Mettre une marmite sur le feu, y jeter l'eau des champignons réhydratés, l'holothurie, le gingembre en tranches et les champignons. Cuire jusqu'à ramollissement complet (environ 20 minutes), ajouter l'huile de sésame et mélanger.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi* et tonifie le Sang.

### ***Soupe d'holothurie aux trémelles blanches***

**Ingrédients :** 5 g de trémelles blanches, 50 g d'holothuries réhydratées, 300 ml de bouillon clair de légumes, 5 ml de vin jaune de cuisine, un peu de sel.

**Préparation :** faire tremper les trémelles blanches dans de l'eau tiède 15 minutes, ôter les pieds et les laver.

Laver les holothuries, réhydratées au préalable pendant 15 minutes, et les couper en petites tranches. Ébouillanter les trémelles et les holothuries ensemble dans une marmite d'eau puis les retirer.

Mettre 100 ml de bouillon dans une marmite, un peu de sel et 5 ml vin de cuisine. Y plonger les trémelles et les holothuries, cuire 5 minutes à feu doux et les mettre dans un bol. Ne pas garder le bouillon.

Dans une autre marmite, verser les 200 ml de bouillon restants, 1 g de sel et le vin de cuisine : faire bouillir et ajouter les trémelles et les holothuries réservées. Cuire environ 15 minutes.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Poumon, l'Estomac et le Sang. Profite au Rein et génère du *Jing*. Fait disparaître les œdèmes et favorise les mictions. Particulièrement tonifiant pour les femmes après l'accouchement.

### ***Soupe de jujubes au ginseng***

**Ingrédients :** 20 jujubes dénoyautés, 10 g de ginseng.

**Préparation :** laver les jujubes et le ginseng qui est à couper en tranches fines, réserver.

Mettre une marmite sur le feu, y ajouter 200 ml d'eau. Mettre sur feu vif pour atteindre l'ébullition et plonger les jujubes, le ginseng en tranches.

Mettre un couvercle et cuire pendant 2 heures.

**Effets thérapeutiques :** tonifie fortement le *Qi* originel, fait saliver et stoppe la soif, régule et nourrit l'Estomac.

### ***Soupe de litchis et de jujubes***

**Ingrédients :** 7 litchis, 7 jujubes.

**Préparation :** faire une décoction avec 250 ml d'eau : plonger les litchis et les jujubes dans l'eau bouillante et faire bouillir à petit feu pendant 15 minutes.

**Mode de consommation :** consommer le liquide une fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** nourrit la Rate, tonifie les Vides, anime le teint. Convient pour traiter les Vides de l'organisme après l'accouchement, le teint jaune et le souffle court, les diarrhées par Vide de Rate.

### ***Soupe de mouton au lait de vache et à l'igname de Chine***

**Ingrédients :** 250 g de mouton, 250 ml de lait de vache, 100 g d'igname de Chine, un peu de sel, 20 g de gingembre.

**Préparation :** laver la viande de mouton et la trancher en petits morceaux de 3 mm de large et 3 cm de long. Laver le gingembre et le trancher. Les mettre ensemble dans une marmite en terre, ajouter 300 ml d'eau, le sel, couvrir et cuire à feu doux pendant 4 heures. Mélanger de temps en temps et réajuster la quantité d'eau si nécessaire.

Laver l'igname de Chine et le trancher.

Dans une autre marmite en terre, verser un grand bol de la soupe de mouton (avec la viande) et y faire cuire l'igname de Chine. Verser le lait dans cette marmite et porter à ébullition. La soupe est prête.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et profite au *Qi*, tonifie doucement le *Yang* du Rein, tonifie les Vides et renforce l'organisme.

### ***Soupe d'œufs de caille et de peau de fromage de soja***

**Ingrédients :** 8 œufs de caille, 2 feuilles de peau de fromage de soja (maximum 100 g), 2 champignons parfumés réhydratés, 25 g de jambon, de l'oignon haché, du gingembre en poudre, du vin jaune de cuisine, du sel fin, de la graisse de porc en petite quantité.

**Préparation :** couper la peau de fromage de soja en petits rectangles de 1 cm sur 2 cm, verser dessus un peu d'eau tiède pour l'humidifier. Casser les œufs dans un bol, ajouter un peu de sel et battre. Trier les champignons parfumés, les laver et les couper en filaments. Trancher le jambon en petits morceaux et les réserver.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer la graisse de porc, ajouter l'oignon haché et le gingembre. Une fois que ces ingrédients dégagent leur parfum, ajouter les œufs battus et faire sauter jusqu'à coagulation. Verser 300 ml d'eau, porter à ébullition, ajouter les champignons, le vin jaune de cuisine, le sel, et faire bouillir 5 minutes.

Ajouter alors la peau de fromage de soja, parsemer le jambon par-dessus. Reporter à ébullition et c'est prêt.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et le Sang, renforce le corps et tonifie les Vides.

### ***Soupe de pigeonneau aux longanes et graines de Lycium***

**Ingrédients :** 1 pigeonneau, 40 g de pulpe de longane, 1 carotte, 30 g de graines de *Lycium*, 2 tranches de gingembre, une cuillère à café de sel.

**Préparation :** laver les graines de *Lycium*.

Peler la carotte, la laver et la couper en rondelles.

Couper, laver le pigeonneau, l'ébouillanter 3 minutes et le retirer.

Mettre ensemble tous les ingrédients dans une marmite contenant 1,5 l d'eau. Couvrir et cuire au bain-marie à petit feu pendant 3 heures.

Ajouter le sel à la fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le corps, calme le Cœur et l'Esprit, dissipe les stagnations et fortifie la Rate, tonifie et profite au Foie et au Rein. Convient pour traiter les Vides de Sang.

***Précaution :** il n'est pas conseillé de consommer ce plat en cas d'invasion du Vent, de rhumes et de fièvre.*

### **Soupe de porc aux coquillages séchés**

**Ingrédients :** 250 g de viande maigre de porc, 50 g de coquillages séchés, 10 ml de vin jaune de cuisine, 50 g de feuilles de légumes (radis, blettes, épinards, laitue, etc.), 5 g de blancs de poireau haché menu, 5 g de gingembre haché menu, 25 g de graisse de porc, 250 ml de bouillon de viande.

**Préparation :** mettre les coquillages dans un bol, les faire tremper dans de l'eau tiède 10 minutes. Puis jeter l'eau de trempage et les laver.

Déposer les coquillages dans un bol, le remplir d'eau et le mettre sur un panier pour cuisson à la vapeur. Après cuisson complète (environ 15 minutes), retirer le bol.

Laver la viande de porc, et la cuire rapidement dans l'eau bouillante, la retirer et la trancher en filaments fins (entre allumettes et frites).

Laver les feuilles de légumes et les couper en lanières.

Mettre un wok sur le feu, y verser la graisse de porc et faire sauter le blanc de poireau et le gingembre. Ajouter ensuite le vin de cuisine. Réduire la sauce. En tout, il faut environ 5 à 7 minutes. Ajouter le bouillon de viande, les coquillages, les filaments de viande et cuire jusqu'à ce que la viande soit molle, soit environ 5 à 8 minutes.

Mettre les feuilles de légumes, porter à ébullition et servir.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et la Rate, accroît le *Yin* et profite au *Qi*.

***Précautions et interdits :** la macération des coquillages séchés se fait avec de l'eau froide ou tiède, jamais avec de l'eau bouillante ou chaude.*

### **Soupe de poulet et d'holothurie**

**Ingrédients :** 80 g de poulet, 80 g d'holothurie séchée, 200 ml d'eau, un peu de sel.

**Préparation :** réhydrater environ 15 minutes l'holothurie, la laver, la couper en petites tranches. Couper le poulet en petits morceaux.

Cuire le tout en ragoût pendant 10 minutes. Ajouter les 200 ml d'eau et cuire encore à petit feu pendant 10 minutes.

**Mode de consommation :** manger la viande et boire la soupe.

**Effets thérapeutiques :** tonifie et renforce le corps, tonifie le Rein et renforce le *Yang*. Convient pour traiter les Vides de l'organisme et les pertes de mémoire après l'accouchement.

***Thé de cenelle, fleurs de chèvrefeuille et chrysanthème*** (photo 5)

**Ingédients :** 10 g de cenelle séchée, 10 g de fleurs de chèvrefeuille, 10 g de fleurs de chrysanthème.

**Préparation :** écraser la cenelle, trier les fleurs de chèvrefeuille et de chrysanthème. Faire une décoction avec 250 ml d'eau. Plonger les 3 ingrédients dans l'eau bouillante et faire bouillir à petit feu pendant 10 à 15 minutes pour obtenir un liquide coloré.

**Mode de consommation :** boire à la place du thé.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Foie, dissipe la Chaleur, résorbe les ecchymoses.

# Diététique thérapeutique des pathologies du *post-partum*

## La non-expulsion ou la non-interruption des lochies

### Rappel de physiopathologie chinoise

Après l'accouchement, il arrive que les lochies stagnent à l'intérieur de l'utérus soit parce que ce dernier ne peut les expulser soit qu'il en expulse peu. En MTC, on appelle cela « non-expulsion des lochies ». Cette non-expulsion est due à une stagnation du *Qi* entraînant un blocage du Sang, ou encore à des Stases de Sang.

Il arrive également que les lochies durent plus de vingt jours et coulent sans cesse avec abondance. En MTC, cela s'appelle « non-interruption des lochies ». Les méridiens *Chong* et *Ren* ne sont pas solides, la circulation du *Qi* et celle du Sang perdent alors leur normalité et l'on se trouve habituellement devant un Vide de *Qi*, une Chaleur du Sang par Vide de *Yin*, ou encore des Stases de Sang.

### Aliments à éviter en excès

En cas de non-expulsion des lochies, on contrôlera les aliments de nature tiède ou chaude et de saveur piquante afin d'éviter de blesser la loge Rate-Estomac (voir liste en annexe).

En cas de non-interruption des lochies, s'il y a Vide de *Qi*, les aliments de nature froide, les aliments de nature chaude ainsi que ceux entraînant des stagnations seront à éviter (voir liste en annexe).

On limitera aussi les aliments de nature chaude et de saveur piquante (voir liste en annexe) qui accroissent le Vide de *Yin*.

## Aliments à privilégier

Pour lever le blocage du *Qi* et traiter les Stases de Sang, on privilégiera les aliments de nature neutre, voire fraîche (voir liste en annexe), des aliments qui accroissent le *Yin* et tonifient la Rate, comme les algues, l'ananas, les épinards, les graines de lotus, la viande de porc, le tofu, etc.

Pour traiter le Vide de *Qi*, on choisira des aliments de nature neutre et de saveur douce (voir liste en annexe) qui tonifieront le *Qi* et nourriront le Sang. Et pour dissiper la Chaleur et accroître le *Yin*, les aliments de nature neutre, voire fraîche (voir liste en annexe) seront privilégiés.

Dans l'idée de tonifier le Rein, les aliments tels que les ailes de poulet, les baies de *Lycium*, les bulbes de lys, les cacahuètes, les cerises, les crevettes, la châtaigne, le gingembre, la graine de lotus, les holothuries, l'igname de Chine, les jujubes, les moules, les mûres, les noix, les œufs de poule, les rognons, le sésame noir, sont, entre autres, recommandés.

## Recettes conseillées

### *Anguilles de mer mijotées à la racine d'astragale et aux jujubes*

**Ingrédients :** 300 g d'anguilles étêtées et dépouillées, 30 g de racine d'astragale, 2 tranches de gingembre, 20 ml d'alcool de riz, 3 jujubes dénoyautés.

**Préparation :** couper les anguilles en tronçons de 2 cm de long.  
Laver les racines d'astragale et les jujubes.

Mettre de l'huile dans une marmite et faire sauter le gingembre 2 minutes, ajouter l'alcool. Y faire sauter les tronçons d'anguilles 5 minutes puis les retirer.

Remplir une marmite avec 400 ml d'eau. Y mettre les anguilles, les racines d'astragale et les jujubes. Cuire 1 heure. Ajuster l'assaisonnement à la fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et profite au *Qi*. Convient pour traiter les insuffisances de *Qi* et de Sang, les lochies ininterrompues ainsi que les anémies, les maladies d'Humidité et de Vent.

### *Bouillie de cenelles*

**Ingrédients :** 100 g de riz rond, 40 g de cenelles séchées, un peu de sucre roux.

**Préparation :** après avoir porté à ébullition 500 ml d'eau contenant les cenelles et le riz, cuire doucement jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 40 minutes). À ce moment-là, ajouter le sucre roux. Cuire jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

**Mode de consommation :** consommer en 1 ou 2 fois, à jeun.

**Effets thérapeutiques :** fait circuler le *Qi*. Convient pour traiter les stagnations alimentaires, les digestions difficiles de viande, les maux de ventre, les diarrhées, les douleurs de stagnations sanguines après l'accouchement, les lochies ininterrompues, les règles douloureuses. Augmente la qualité digestive du lait maternel.

#### ***Bouillie de fleurs de pivoine au sucre roux***

**Ingrédients :** 100 g de riz rond, 20 g de fleurs de pivoine, un peu de sucre roux.

**Préparation :** détacher les pétales des fleurs de pivoine, les laver. Laver le riz au tamis et le mettre dans une marmite contenant 500 ml d'eau. Faire bouillir à feu vif, puis cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 40 minutes). Ajouter les fleurs de pivoine, le sucre roux. Cuire encore un peu.

**Effets thérapeutiques :** active la circulation énergétique du Sang et régule les Méridiens. Convient pour prévenir et traiter les règles douloureuses avec Stases sanguines, les lochies ininterrompues, les maux de ventre par Stases sanguines.

#### ***Bouillie de jujubes à la gélatine de peau d'âne***

**Ingrédients :** 100 g de riz rond, 20 jujubes, 10 g de gélatine de peau d'âne.

**Préparation :** laver les jujubes et ôter le noyau. Laver le riz au tamis. Mettre une marmite sur le feu, y ajouter 500 ml d'eau, les jujubes, le riz et cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 40 minutes). Une fois la bouillie obtenue, ajouter la gélatine de peau d'âne, la dissoudre.

**Effets thérapeutiques :** profite au contrôle du *Qi*, nourrit le Sang et stoppe les hémorragies. Convient pour prévenir et traiter les Vides de *Qi*, les lochies ininterrompues.

#### ***Bouillie de millet à la pulpe de longane***

**Ingrédients :** 100 g de millet, 30 g de pulpe de longane, 20 g de sucre roux.

**Préparation :** laver le millet au tamis et laver rapidement la pulpe de longane. Mettre une marmite sur le feu, ajouter environ 400 ml d'eau, le millet, la pulpe de longane. Porter à ébullition sur feu vif, puis mettre sur feu doux et cuire jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 40 minutes). Ajouter le sucre roux à la fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie fortement le *Qi* et le Sang.

#### ***Graines de lotus au sucre candi***

**Ingrédients :** 250 g de graines de lotus, 100 g de sucre candi ou blanc.

**Préparation :** peler et ôter le cœur des graines de lotus fraîches ( ou sèches), les faire bouillir 3 minutes si fraîches et 20 minutes si sèches et les égoutter. Dissoudre le sucre dans 200 ml d'eau bouillante. Puis, si besoin, filtrer les résidus avec une gaze.

Dans une marmite, jeter l'eau contenant le sucre fondu et les graines de lotus. Après ébullition, mettre à cuire à petit feu (environ 1 heure). On peut également ajouter 20 g de roses et 20 g de fleur d'osmanthe.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et profite au *Qi*, nourrit le Cœur et profite au Rein, nourrit le Poumon et l'Estomac, fait saliver et humidifie la Sécheresse, humidifie le Gros Intestin et arrête les diarrhées. À des effets thérapeutiques certains sur l'abondance de rêves et les insomnies, la morosité et l'oligurie, les apparitions brusques de leucorrhées, les écoulements continus de grandes quantités de lochies après l'accouchement.

### ***Œufs de pigeon mijotés au jambon***

**Ingrédients :** 10 œufs de pigeon, 50 g de jambon (blanc ou Bayonne), 60 ml de bouillon de poule, 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide, 2 cuillères à soupe de vin jaune de cuisine, un peu de coriandre et d'oignon haché, 5 g de gingembre en poudre, 5 g de fécule ( ou de Maïzena®) diluée.

**Préparation :** cuire les œufs de pigeon et les écaler, les mettre dans un peu de sauce de soja. Les faire frire dans l'huile chaude du wok et dès qu'ils ont une couleur dorée, les retirer. Trancher le jambon en lanières longues, ébouillanter rapidement les lanières et les retirer. Faire chauffer un wok, y ajouter l'huile d'arachide, la faire chauffer quelques minutes et ajouter les œufs, le jambon, le vin de cuisine, l'oignon haché et le gingembre en poudre. Faire sauter le tout, un petit moment. Ajouter le bouillon de poule et faire réduire le jus complètement. Ajouter alors la fécule diluée et enfin la coriandre. Cuire 2 minutes.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Rein et profite au *Qi*, participe à l'élimination des Stases sanguines de l'utérus.

### ***Poule grasse mijotée au ginseng et à la racine d'astragale***

**Ingrédients :** 1 poule grasse (environ 1,5 kg), 5 g de ginseng, 30 g de racine d'astragale, 5 g de poudre de gingembre, 5 g de sel fin, 5 ml de vin jaune de cuisine.

**Préparation :** couper la poule en petits morceaux. Laver le ginseng et la racine d'astragale. Les trancher séparément.

Placer une marmite sur le feu, ajouter 1 l d'eau et porter à ébullition à feu vif. Y plonger la poule en morceaux, le ginseng, la racine d'astragale, la poudre de gingembre, le vin de cuisine. Couvrir et cuire jusqu'à cuisson complète de la poule (environ 45 minutes). Ajouter le sel et cuire encore un petit moment.

**Mode de consommation :** manger la viande et boire la soupe.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang et stimule le *Jing*, tonifie et nourrit les Cinq Organes. Traite les Vides de *Qi*, le contrôle des pertes de Sang ou encore les lochies ininterrompues.

**Poulet aux champignons parfumés**

**Ingrédients :** 1 poulet (d'1,5 kg environ), 250 g de porc entrelardé, 150 g de champignons parfumés réhydratés, 50 g de graisse de porc, 40 ml de sauce de soja, un peu de sel, 10 ml de vin jaune de cuisine, 15 g de sucre blanc, 20 g de petites crevettes séchées, 50 g de lanières de blanc de poireau, 20 g de gingembre, 2 étoiles de badiane (anis étoilé), 1 petit morceau de bâton de cannelle, un peu de poivre du Sichuan.

**Préparation :** couper le poulet en gros morceaux, les ébouillanter rapidement et les sortir de l'eau. Laver le porc entrelardé, le couper en gros morceaux, les ébouillanter, les retirer, les rincer. Ôter les pieds des champignons réhydratés 20 minutes et les laver.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer la graisse de porc, y ajouter le blanc de poireau, le gingembre, l'anis étoilé, la cannelle, le poivre du Sichuan jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum. Ajouter alors le poulet, le porc, les champignons et faire sauter le tout.

Ajouter le vin de cuisine, et le porter à ébullition. Ajouter alors la sauce de soja, le sel, le sucre, les crevettes et 1 l d'eau. Après ébullition, mettre sur feu doux, et cuire à l'étouffée jusqu'à cuisson complète (environ 45 minutes à 1 heure).

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi*, profite à l'Estomac. Tonifie le *Jing*. Traite les pertes brutales et abondantes de lochies et l'insuffisance lactée.

**Poulet aux marrons**

**Ingrédients :** 1 jeune poulet, 350 g de marrons, 30 ml de sauce de soja, 5 g sel, 25 ml de vin jaune de cuisine, 15 g de blancs de poireau, 15 g de gingembre frais, 10 g de Maïzena® diluée, 500 g d'huile d'arachide (pour la friture), et de sucre blanc.

**Préparation :** vider le poulet et le laver. Mettre le poulet coupé en carrés de 5 cm de côté dans un récipient, ajouter la sauce de soja et mélanger.

Couper les marrons sur un côté et les faire cuire 15 minutes dans une marmite d'eau bouillante. Ensuite, les éplucher et ôter la peau.

Trancher le blanc de poireau. Couper le gingembre en morceaux.

Mettre un wok sur le feu, y ajouter l'huile d'arachide, la faire chauffer, puis y plonger les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils dorissent et les retirer. Plonger les marrons dans la marmite et les faire frire puis les retirer et les réserver.

Faire chauffer un peu d'huile dans un autre wok. Y mettre le blanc de poireau et le gingembre jusqu'à sentir les effluves odorantes. Ajouter alors le poulet, le vin de cuisine, la sauce de soja, le sel et environ 100 ml d'eau bouillante. Couvrir. Mettre sur feu doux pour que le poulet cuise quelque 10 minutes à l'étouffée, puis ajouter les marrons et cuire le tout jusqu'à ramollissement des ingrédients (environ 30 minutes). Augmenter le feu pour réduire le jus. Ensuite, mettre le poulet dans un plat et les marrons tout autour du poulet.

Dans le dernier wok, verser la fécule diluée, dans le jus, cuire 3 minutes et en arroser le poulet.

**Effets thérapeutiques :** nourrit l'Estomac et tonifie la Rate, tonifie le Rein et renforce les tendons, active la circulation énergétique du Sang et stoppe les hémorragies, élève le *Jing* et nourrit le Sang, promeut l'évacuation des lochies et le rétablissement de l'utérus.

### ***Poulet mijoté aux racines de lotus***

**Ingrédients :** 1 poulet, 15 g de racines de lotus, un peu de sel fin, 25 ml de vin jaune de cuisine, une tranche de gingembre.

**Préparation :** laver le poulet et le couper en morceaux. Laver les racines de lotus. Mettre le tout dans une marmite en terre et ajouter environ 250 ml d'eau. Dès que la préparation bout, ajouter le vin jaune et la tranche de gingembre. Mettre sur petit feu jusqu'à cuisson complète (environ 40 minutes). Ajouter un peu de sel, mélanger.

**Mode de consommation :** prendre en 2 fois la poule chaude et la soupe chaude.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi* et tonifie le *Jing*. Convient au traitement des lochies ininterrompues.

### ***Poulet noir au ginseng***

**Ingrédients :** 1 poulet noir, 10 g de ginseng, un peu de sel fin.

**Préparation :** couper en tranches le ginseng, le mettre dans le ventre du poulet. Placer le poulet dans une marmite remplie de 300 à 500 ml d'eau (selon la taille du poulet), ajouter le sel et cuire au bain-marie couvert (au four ou sur le feu) jusqu'à cuisson complète (environ 1 heure).

**Mode de consommation :** manger la viande, boire la soupe 2 à 3 fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les lochies ininterrompues de type Vide de Sang.

### ***Soupe de léonure et d'oreilles de Judas***

**Ingrédients :** 50 g de léonure, 30 g d'oreilles de Judas (champignons noirs séchés), 30 g de sucre blanc.

**Préparation :** placer le léonure dans une gaze bien fermée. Après avoir réhydraté les oreilles de Judas dans de l'eau froide pendant 15 minutes, ôter les pieds, les laver et les couper en morceaux.

Mettre une marmite sur le feu, y ajouter 200 ml d'eau, le sachet de léonure, les oreilles de Judas et faire bouillir 30 minutes. Retirer le sachet de léonure, ajouter le sucre, cuire encore 3 à 4 minutes.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le *Yin* et disperse la Chaleur, rafraîchit le Sang et stoppe les hémorragies. Préviend et traite la Chaleur du Sang après l'accouchement, les lochies ininterrompues.

### ***Soupe de pattes de poulet aux cacahuètes***

**Ingrédients :** 10 pattes de poulet (environ 200 g), 50 g de cacahuètes séchées, 5 ml de vin jaune de cuisine, 10 g de gingembre frais, 10 g de graisse de volaille, un peu de sel.

**Préparation :** mettre les cacahuètes dans de l'eau tiède et les laisser macérer 1 h 30 puis les laver à l'eau claire.

Couper aux ciseaux la pointe des ergots. Laver les pattes.

Couper le gingembre en tranches.

Mettre 250 ml d'eau dans une marmite. La mettre sur feu vif, puis faire bouillir à petit feu et ajouter les pattes de poulet, les cacahuètes, le vin de cuisine et les tranches de gingembre. Couvrir. Après 2 heures de cuisson, ajouter le sel. Cuire encore 5 minutes. Ajouter la graisse de volaille à la fin.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang et favorise la lactation, active la circulation énergétique du Sang et stoppe les hémorragies, renforce les tendons et fortifie les os. Favorise le rétablissement de l'utérus, promeut l'évacuation des lochies, prévient et arrête les pertes de Sang après l'accouchement, favorise la sécrétion lactée.

### ***Soupe de porc maigre et d'oreilles de Judas***

**Ingrédients :** 150 g de porc maigre en tranches, 30 g d'oreilles de Judas (champignons noirs séchés), 15 g de gingembre en tranches fines, 2 cuillères à soupe de sauce de soja, du sel fin, quelques gouttes d'huile de sésame.

**Préparation :** après avoir réhydraté les oreilles de Judas dans de l'eau froide pendant 15 minutes, ôter les pieds, les laver et les couper en morceaux.

Mettre le porc, le gingembre, la sauce de soja et le sel dans un bol à macérer. Ajouter les oreilles de Judas et 250 ml d'eau. Couvrir.

Cuire à la vapeur jusqu'à cuisson complète (environ 15 à 20 minutes). Saler et faire tomber quelques gouttes d'huile de sésame.

**Mode de consommation :** à prendre en 1 ou 2 fois dans la journée.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin* du Foie et du Rein, rafraîchit le Sang et stoppe les hémorragies.

### ***Soupe de racine de lotus et d'amandes de pêche***

**Ingrédients :** 250 g de racines fraîches ou séchées de lotus, 10 g d'amandes de pêche, un peu de sel.

**Préparation :** laver les racines fraîches de lotus et les couper en morceaux. S'il s'agit des racines séchées, il faut les réhydrater pendant 20 minutes, puis les couper en morceaux.

Dans tous les cas, mettre les racines de lotus à bouillir dans 300 ml d'eau avec les amandes de pêche pendant environ 20 minutes. Saler.

**Mode de consommation :** manger les racines de lotus et boire la soupe.

**Effets thérapeutiques :** dissout les ecchymoses et stoppe les hémorragies. Traite les lochies ininterrompues et les maux de ventre.

### ***Soupe sucrée de trémelles blanches***

**Ingrédients :** 250 g de trémelles blanches réhydratées, 25 g pâte de cenelle, 200 g de sucre candi (ou sucre blanc) et quelques fleurs d'osmanthe.

**Préparation :** après avoir réhydraté les trémelles blanches dans de l'eau froide pendant 15 minutes, ôter les pieds, les laver et les couper en morceaux.

Trancher la pâte de cenelle en volumes semblables à ceux des trémelles.

Mettre le sucre candi dans un récipient, ajouter 500 ml d'eau chaude et une fois fondu, verser ce sirop dans une marmite. Ajouter encore 500 ml d'eau. Porter à ébullition et jeter l'écume.

Verser dans une marmite en terre et y mettre les trémelles, les tranches de pâte de cenelle. Mettre à cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes, ensuite verser la préparation dans un grand bol, y ajouter les fleurs d'osmanthe, mélanger.

Si vous n'utilisez pas de marmite en terre pour cuire à feu doux, il est possible de mettre la préparation dans un grand bol, de poser ce bol sur un panier pour cuisson vapeur et de cuire jusqu'à ramollissement. Le résultat est le même.

**Effets thérapeutiques :** traite les Vides-Chaleur et accroît le *Yin*. Ouvre l'Estomac, aide à la digestion, et promeut l'évacuation des lochies et le rétablissement de l'utérus.

### ***Soupe de viande maigre aux jujubes et à la cenelle***

**Ingrédients :** 300 g de viande de porc maigre, 10 jujubes (dénoyautés), 50 g de cenelle, ½ cuillère à café de sel.

**Préparation :** couper la viande en tranches fines de 5 mm d'épaisseur.

Laver la cenelle.

Puis mettre dans la marmite la cenelle, les jujubes et la viande et 1 l d'eau, ajouter le sel. Porter à ébullition et cuire 1 heure à petit feu.

**Effets thérapeutiques :** fortifie l'organisme, stoppe les douleurs et dissout les ecchymoses, tonifie la Rate et profite au *Qi*. Traite les stagnations de Sang liées au Vide de Rate des femmes en *post-partum*.

### **Thé de haricots rouges**

**Ingrédients :** 50 à 100 g de haricots rouges, 20 à 50 g de sucre roux selon convenance.

**Préparation :** plonger les haricots rouges dans une marmite d'environ 500 ml d'eau bouillante et les cuire environ 1 heure (les haricots doivent être tendres). Ajouter le sucre à la fin et le faire fondre.

**Mode de consommation :** boire à la place du thé.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur du Sang et accroît le *Yin*.

## **Hémorragies et vertiges du *post-partum***

### **Rappel de physiopathologie chinoise**

Si, 24 heures après l'accouchement, les quantités de Sang perdues dépassent 500 ml, il s'agit d'hémorragies *post-partum*. Les vertiges *post-partum*, quant à eux, sont accompagnés de troubles de la vue, d'impossibilités à se lever d'un siège, de sensations d'étouffement dans la poitrine ou encore de nausées et vomissements. Des évanouissements peuvent aussi se produire.

Du point de vue de la MTC, il faut distinguer les deux causes principales de ces symptômes : une cause de Vide, une cause de Plénitude.

En cas de Vide, il s'agit d'un syndrome de collapsus (脱证 *tuo zheng*) : les lochies sont abondantes, les vertiges surviennent parfois jusqu'à l'évanouissement et le teint est blafard. On se trouve en présence d'un Vide de Sang et d'un effondrement du *Qi*.

Alors qu'en cas de Plénitude, il s'agit d'un syndrome de fermeture (闭证 *bi zheng*) : les lochies sont en faible quantité ou ne descendent pas, l'esprit est confus et le teint est sombre. On se trouve en présence de Stases de Sang et d'un blocage du *Qi*.

### **Aliments à éviter en excès**

Pour le Vide de Sang et l'effondrement du *Qi*, les aliments gras et de saveurs fortes qui entraînent des stagnations sont déconseillés. De façon générale, les aliments de nature froide et ceux de nature chaude (voir liste en annexe) ne conviennent pas.

En cas de Stases de Sang, les aliments de nature chaude (voir liste en annexe) empêchent la circulation du Sang et la dissolution des Stases.

Pour le blocage du *Qi* lié à une stagnation du *Qi* du Foie, on contrôle les aliments de nature tiède et ceux de nature chaude (voir liste en annexe).

## Aliments à privilégier

Pour traiter le Vide de Sang et l'effondrement du *Qi*, les aliments de nature neutre et de saveur douce (voir liste en annexe) nourrissent le Sang et tonifient le *Qi*, comme le ginseng, les graines de lotus, les graines de *Lycium*, le jujube, les moules, la noix, le poulet, etc.

Pour lever le blocage du *Qi* et traiter les Stases de Sang, on privilégiera les aliments de nature neutre, voire fraîche (voir liste en annexe), des aliments qui accroissent le *Yin* et tonifient la Rate, comme les algues, l'ananas, les épinards, les graines de lotus, la viande de porc, le tofu, etc.

## Recettes conseillées

### *Boisson aux œufs*

**Ingrédients :** 3 œufs, 1 verre de vinaigre et 1 verre d'alcool blanc.

**Préparation :** casser les œufs et les mélanger au vinaigre et à l'alcool blanc. Battre la préparation et la faire bouillir.

**Mode de consommation :** consommer en 2 fois, chaque jour une dose complète, pendant 5 à 7 jours consécutifs.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang et complète le traitement des pertes de Sang après l'accouchement.

### *Bouillie de ginseng*

**Ingrédients :** 50 g de riz, 10 g de poudre de ginseng, 10 g de jus de gingembre.

**Préparation :** laver le riz dans un tamis. Cuire le riz dans 300 ml d'eau à petit feu avec la poudre de ginseng et le jus de gingembre, jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 40 minutes). Mélanger.

**Mode de consommation :** à consommer au petit déjeuner et au dîner.

**Effets thérapeutiques :** tonifie fortement le *Qi* originel et fortifie la Rate. Complète le traitement des pertes de Sang après l'accouchement.

### ***Bouillie de graines de Lycium***

**Ingrédients :** 60 g de riz rond, 20 g de graines de *Lycium*, 12 g de cornouille médicinale, 30 g de sucre blanc.

**Préparation :** laver au tamis tous les ingrédients cités plus haut (sauf le sucre) et les mettre dans une marmite. Ajouter environ 500 ml d'eau et porter à ébullition à feu vif. Ensuite, cuire à petit feu jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse (environ 40 minutes), ajouter le sucre et, après quelques minutes, retirer du feu.

**Effets thérapeutiques :** traite les pertes de Sang après l'accouchement et tous les syndromes de Vide de Sang.

### ***Mouton mijoté au gingembre et à l'angélique de Chine***

**Ingrédients :** 350 g de mouton, 15 g d'angélique de Chine, 10 g de gingembre, du sel fin, du poivre en poudre, du jus de canne à sucre, de l'huile d'arachide en petite quantité.

**Préparation :** peler le gingembre et le laver, ainsi que l'angélique. Couper le gingembre en tranches. Couper la viande en dés de 2 cm de côté et la jeter dans l'eau bouillante quelques instants, puis, la passer sous l'eau froide. Réserver. Faire bouillir 300 ml d'eau puis ajouter le gingembre, l'angélique, les morceaux de viande et le jus de canne à sucre. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à cuisson complète (environ 30 à 40 minutes). Ajouter le poivre, l'huile, le sel. Faire encore bouillir quelques instants.

**Effets thérapeutiques :** tiédit l'Estomac et dissipe le Froid, tonifie en douceur le Sang et le *Qi*, ouvre l'Estomac et tonifie la Rate, profite au *Qi* de l'Estomac.

### ***Oreilles de Judas, noix et jujubes***

**Ingrédients :** 250 g d'oreilles de Judas (champignons noirs séchés), 10 g de noix, 10 jujubes séchés, 60 g de gingembre, 500 ml d'alcool blanc, un peu de miel.

**Préparation :** broyer les jujubes (dénoyautés), les noix et le gingembre pour en faire une purée. Puis, mélanger aux oreilles de judas réduites en poudre, à l'alcool, au miel et réserver une demi-journée. Une fois l'alcool bien imprégné, mettre la préparation dans une assiette et la cuire vapeur dans un panier pendant 1 heure.

**Mode de consommation :** chaque jour, en consommer 15 g à chaque prise et en prendre 3 ou 4 fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin*, nourrit le Sang, éteint le Vent. Traite les fraveurs liées au Vide de Sang, ou la malnutrition après un accouchement, les spasmes des mains et des pieds, le souffle court et la nervosité.

### ***Poulet croustillant parfumé à l'angélique de Chine et à la racine de Conodopsis***

**Ingrédients :** un jeune poulet (d'environ 1,3 kg), 20 g de racine de *Conodopsis*, 10 g de racines d'atractyle, 10 g de racine d'angélique de Chine, 10 g de gingembre en morceaux, 15 g de racine préparée de *Rehmanniae*, 10 g de sel fin, 10 g de poivre du Sichuan, un peu des « cinq épices », 50 ml de vin jaune de cuisine, 1 l d'huile (100 ml utilisés), 15 g d'oignon.

**Préparation :** nettoyer les racines (ôter les résidus), les faire sécher et en faire de la poudre.

Mélanger aux racines en poudre, le sel et les 15 ml de vin de cuisine, en remplir le ventre du poulet. Placer le poulet dans un récipient pour cuisson à la vapeur, ajouter le gingembre, l'oignon, le poivre du Sichuan. Placer le récipient sur un panier pour cuisson vapeur et cuire complètement (environ 1 heure à 1 h 15). Retirer le gingembre, l'oignon, le poivre du Sichuan.

Placer un wok sur feu vif, y faire chauffer de l'huile. Puis, y faire frire le poulet jusqu'à obtention d'une couleur jaune. Quand la peau est croustillante, le retirer et servir.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et active la circulation énergétique du Sang, tonifie la Rate et profite au *Qi*. Traite les insuffisances de *Qi* et de Sang qui mènent aux vertiges, traite les troubles de la vue et les quantités insuffisantes de lait maternel.

### ***Soupe de graines de schizandre de Chine, de jujubes et de ginseng***

**Ingrédients :** 50 g de graines de schizandre, 10 jujubes, 12 g de ginseng.

**Préparation :** faire bouillir ensemble tous les ingrédients dans 250 ml d'eau.

**Mode de consommation :** ajouter une petite quantité de sucre dans la boisson thérapeutique, boire tiède, 1 fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** traite les vertiges liés aux hémorragies et aux Vides de *Qi* et de Sang.

### ***Soupe de mouton à l'angélique de Chine***

**Ingrédients :** 240 g de mouton, 60 g d'angélique de Chine, 30 g de gingembre.

**Préparation :** ôter le gras du mouton. Faire bouillir dans 250 à 300 ml d'eau la viande de mouton et retirer la couche de gras flottante. Ensuite, ajouter les plantes et faire mijoter une quinzaine de minutes.

**Mode de consommation :** manger le mouton et boire la soupe.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Vides et fortifie le corps. Traite les hémorragies du *post-partum* et les douleurs liées au Vide.

### **Soupe de poulet noir à la racine d'astragale**

**Ingrédients :** 1 poulet noir (1 kg environ), 50 g de racine d'astragale, un peu de sel fin.

**Préparation :** vider le poulet, laisser le foie, les reins et le laver. Mettre la racine d'astragale dans le ventre du poulet. Mettre le poulet dans une marmite contenant 1 l d'eau et cuire jusqu'à cuisson complète (environ 1 heure). Ajouter du sel et réajuster les saveurs.

**Mode de consommation :** manger le poulet et boire la soupe.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Vides et fortifie le corps. Traite les hémorragies du *post-partum*, les Vides et le déficit de *Qi* et de Sang, les insuffisances du Foie et du Rein, les vertiges liés au Vide de Sang.

## **Constipation du *post-partum***

### **Rappel de physiopathologie chinoise**

Cette constipation peut être de trois natures différentes.

Elle peut être liée à un Vide de Sang et un déficit des liquides : dans ce cas-là, les selles ne sont pas évacuées pendant plusieurs jours ou sont difficiles à exonérer, la patiente a le teint jaune, la peau sèche et présente des vertiges et des palpitations.

Elle peut être liée à un Vide de *Qi* et de *Yin* : la constipation dure plusieurs jours, l'évacuation de selles sèches est difficile et les efforts, accompagnés de souffle court et de transpiration, sont vains.

Enfin, il peut s'agir d'une Plénitude de *Yang* des entrailles (腑 *fu*) : la constipation s'accompagne de douleurs abdominales, de fièvre, de soif et les urines sont de faible quantité et rouges. La patiente est inquiète, insomniaque, a mauvaise haleine et le teint rouge.

### **Aliments à éviter en excès**

Dans le cas de Vide de Sang et de déficit des liquides, les aliments gras et de saveur forte (ail, chevreuil, échalote, faisan, gibier, hareng, jambon, lapin, lièvre, oignon, pigeon, radis noir, etc.) empêchent la tonification du Sang et favorisent

les stagnations. Les aliments de nature chaude et de saveur piquante (voir liste en annexe) contribuent à aggraver le déficit des liquides.

Dans le cas de Vide de *Qi* et de *Yin*, les aliments de nature froide et ceux de nature chaude ainsi que les graisses en excès et les aliments de saveur forte sont déconseillés.

Dans le cas de Plénitude de *Yang* des entrailles, les aliments de nature tiède, les aliments de nature chaude et de saveur piquante (voir liste en annexe) augmentent cette Plénitude.

## Aliments à privilégier

Pour traiter le Vide de Sang et le déficit des liquides, les aliments de saveur douce et de nature neutre vont nourrir le Sang et humidifier les sècheresses (voir liste en annexe).

Pour traiter le Vide de *Qi* et de *Yin*, les aliments de saveur douce, de nature neutre voire fraîche vont tonifier le *Qi* et humidifier l'Intestin (voir liste en annexe).

Pour traiter la Plénitude de *Yang* des Entrailles, les aliments de nature neutre voire fraîche vont dissiper la Chaleur et faire circuler l'Énergie dans les Entrailles (voir liste en annexe).

## Recettes conseillées

### *Bouillie de patate douce*

**Ingrédients :** 150 g de riz rond, 100 g de patate douce, du sucre roux en petite quantité.

**Préparation :** gratter la patate douce pour enlever la peau, la laver et la couper en petits morceaux.

Laver le riz au tamis. Le jeter dans une marmite ainsi que les morceaux de patate douce. Ajouter 500 ml d'eau et mettre la marmite sur feu vif jusqu'à ébullition. Puis, mettre sur feu doux jusqu'à cuisson complète du riz (environ 35 à 40 minutes). Ajouter le sucre roux, mélanger.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et les Vides, profite au *Qi*, élargit l'Intestin et favorise l'évacuation des selles.

### ***Bouillie de pignons***

**Ingrédients :** 100 g de riz rond, 30 g de pignons, un peu de sel fin.

**Préparation :** réduire les pignons en bouillie. Réserver.

Laver le riz dans un tamis.

Mettre 400 ml d'eau dans une marmite, ajouter la bouillie de pignons et le riz. Placer le tout sur le feu et porter à ébullition. Mettre alors à feu doux jusqu'à ce que le riz soit collant. Ajouter un peu de sel et mélanger. Le plat est prêt à consommer.

**Mode de consommation :** en prendre chaque jour, 1 à 2 fois.

**Effets thérapeutiques :** humidifie le Poumon et augmente les liquides, favorise l'évacuation des selles.

### ***Bouillie sucrée d'amandes d'abricot***

**Ingrédients :** 100 g de riz rond, 10 g d'amandes d'abricot, 30 g de sucre blanc.

**Préparation :** laver les amandes d'abricots, les peler, les envelopper dans une gaze propre. Respecter la quantité préconisée, il ne faut pas en mettre davantage.

Laver le riz au tamis et le mettre dans une marmite. Ajouter les amandes et 500 ml d'eau environ. Cuire ensemble jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse.

Retirer les amandes d'abricot, sucrer, retirer du feu.

Consommer après un court temps de refroidissement.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi*, nourrit le Sang, humidifie le Gros Intestin et facilite l'évacuation des selles.

### ***Boulettes aux 3 graines***

**Ingrédients :** à parts égales, des noix, des pignons, des graines de thuya de Chine.

**Préparation :** broyer finement tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une poudre. Imprégner de miel pour faire des boulettes de 10 g chacune.

**Mode de consommation :** 2 fois par jour, 2 à 3 boulettes à chaque fois.

**Effets thérapeutiques :** humidifie le Gros Intestin et facilite l'évacuation des selles.

### ***Céleri aux noix***

**Ingrédients :** 300 g de céleri branche, 50 g de noix, du sel, de l'huile de sésame en petite quantité.

**Préparation :** trier et laver le céleri, le trancher en morceaux de 3 cm de long. Le plonger dans une marmite d'eau bouillante pendant 2 minutes et le retirer. Attention à ne pas l'ébouillanter trop longtemps, il serait trop cuit.

Le plonger dans de l'eau froide, l'égoutter, le mettre dans une assiette, ajouter du sel fin et de l'huile de sésame.

Après avoir fait tremper les noix dans de l'eau bouillante, ôter la peau, les faire tremper dans de l'eau chaude 5 minutes encore et les retirer. Les poser sur le céleri. Au moment de manger, mélanger.

**Effets thérapeutiques :** disperse la Chaleur, rafraichit le Sang et humidifie le Gros Intestin.

### ***Gâteau de riz au sésame et aux mûres***

**Ingrédients :** 220 g de riz glutineux, 100 g de riz rond, 60 g de sésame noir, 30 g de mûres, 10 g de graines de thuya de Chine, 30 g de sucre blanc.

**Préparation :** laver les riz ensemble dans un tamis. Les cuire pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante. Égoutter.

Faire sauter les graines de sésame rapidement dans une poêle à sec.

Faire bouillir les mûres, les graines de thuya de Chine pour obtenir un jus.

Pétrir ensemble le riz glutineux, le riz rond, le sucre et le jus médicamenteux avec un peu d'eau pour obtenir une pâte.

Faire plusieurs gâteaux et sur chacun éparpiller les graines de sésame noir. Mettre à cuire dans un panier vapeur 15 à 20 minutes.

**Mode de consommation :** en consommer tous les jours au petit déjeuner.

**Effets thérapeutiques :** traite les constipations *post-partum* de type Vide de Sang.

### ***Soupe de banane au sucre candi***

**Ingrédients :** 8 bananes, 80 g de sucre candi, 2 peaux de mandarine séchée.

**Préparation :** éplucher les bananes, les trancher en 3 morceaux. Réserver.

Faire tremper les peaux de mandarine dans de l'eau tiède, puis les laver et les trancher en fins filaments. Réserver.

Mettre les peaux de mandarine dans une marmite en terre, ajouter 600 ml d'eau et porter à ébullition à feu vif. Plonger les bananes. Dès que l'ébullition reprend, mettre sur feu doux et cuire 15 minutes. Ajouter le sucre candi. Dès que le sucre est fondu, c'est prêt.

**Effets thérapeutiques :** humidifie le Gros Intestin et facilite l'évacuation des selles, humidifie le Poumon et stoppe la toux. Convient pour traiter les constipations, les selles très sèches, et l'évacuation difficile de selles dures ainsi que les toux de Chaleur sèche des femmes en *post-partum*.

### ***Soupe d'holothurie, d'intestins de porc et d'oreilles de Judas***

**Ingrédients :** 200 g d'intestin de porc, 50 g d'holothurie, 20 g d'oreilles de Judas (champignons noirs séchés).

**Préparation :** faire tremper séparément l'holothurie et les oreilles de Judas dans de l'eau froide pendant 15 minutes.

Laver le gros intestin de porc et le couper en morceaux.

Cuire les 3 ingrédients ensemble dans 500 ml d'eau. Ajouter des condiments selon convenance.

**Effets thérapeutiques :** humidifie la sécheresse, tonifie le *Qi* et les Vides.

### ***Thé de miel à l'huile de sésame***

**Ingrédients :** 80 g de miel, 35 g d'huile de sésame.

**Préparation :** laisser refroidir à l'air libre 1 verre d'eau bouillie.

Mélanger ensemble le miel et l'huile de sésame. Ajouter l'eau refroidie et mélanger.

**Mode de consommation :** à consommer le matin et le soir.

**Effets thérapeutiques :** humidifie le Poumon et augmente la salive, facilite l'évacuation des selles.

## **Maux de ventre du *post-partum***

### **Rappel de physiopathologie chinoise**

Les causes de ces maux de ventre caractérisés par les tranchées utérines sont principalement liées à la mauvaise circulation du *Qi* et du Sang, conduisant à un Vide de Sang et à des Stases de Sang.

Dans le cas de Vide de Sang, le Sang et le *Qi* sont insuffisants et les vaisseaux utérins ne sont pas nourris.

Dans le cas de Stases de Sang, il y a un Vide *post-partum* du *Qi* Correct qui entraîne une condensation du Froid sur les Méridiens, une coagulation du Sang et donc une mauvaise circulation du Sang.

## Aliments à éviter en excès

Pour le Vide de Sang associé à un Vide de Qi, les aliments gras et de saveur forte (ail, chevreuil, échalote, faisán, gibier, hareng, jambon, lapin, lièvre, oignon, pigeon, radis noir, etc.) qui entraînent des stagnations sont déconseillés. De façon générale, les aliments de nature froide et ceux de nature chaude (voir liste en annexe) ne conviennent pas.

Pour les Stases de Sang, les aliments de nature chaude (voir liste en annexe) empêchent la circulation du Sang et la dissolution des Stases.

## Aliments à privilégier

En cas de Vide de Sang, les aliments de saveur douce et de nature neutre tonifient le Sang et profitent au Qi (voir liste en annexe).

En cas de Stases de Sang, les aliments de nature neutre voire fraîche sont recommandés (voir liste en annexe).

## Recettes conseillées

### *Boisson au gingembre et au sucre roux*

**Ingrédients :** 100 g de sucre roux, 10 g de gingembre frais.

**Préparation :** faire une décoction, c'est-à-dire faire bouillir ensemble les ingrédients pendant 10 minutes. Filtrer et boire le jus.

**Effets thérapeutiques :** disperse le Froid et active la circulation énergétique du Sang. Est un soin supplémentaire des maux de ventre et d'estomac du *post-partum*.

### *Foie de porc à l'angélique de Chine*

**Ingrédients :** un foie de porc (d'environ 1,5 kg), 15 g d'angélique de Chine, 10 g de poivre en grains, 10 g de fleur de carthame, 10 g de cannellier chinois.

**Préparation :** laver l'angélique, le poivre, la fleur de carthame, le cannellier chinois et les mettre dans une marmite en terre. Ajouter 500 ml d'eau, mettre sur le feu et après 1 heure d'ébullition, retirer les ingrédients et garder le jus.

Laver le foie de porc et le couper en tranches de ½ cm d'épaisseur.

Dans une marmite, mettre le jus thérapeutique et les tranches de foie de porc. Ajouter 300 ml d'eau, mettre sur le feu, faire bouillir 20 minutes.

**Mode de consommation :** boire la soupe et manger le foie.

**Effets thérapeutiques :** tiédit les Méridiens et disperse le Froid, réchauffe le Rein et fait rentrer le *Yin*, nourrit le Sang et active la circulation énergétique du Sang, dissout les ecchymoses et stoppe les douleurs, nourrit le Foie et éclaircit la vue. À des effets thérapeutiques certains sur les maux de ventre liés à la condensation du Froid sur les Méridiens, chez les femmes en *post-partum*.

### ***Poule mijotée au notoginseng***

**Ingrédients :** 300 g de viande de poule, 15 g de racine de notoginseng en poudre, 5 ml de vin jaune de cuisine, un peu de sel, 3 tranches de gingembre.

**Préparation :** laver la viande, la couper en petits cubes de 2 cm de côté. La réserver.

Mettre 700 ml d'eau dans une marmite en terre. La mettre sur feu vif.

Ensuite, ajouter les morceaux de viande et dès que l'eau bout, enlever la mousse. Ajouter les tranches de gingembre, le vin de cuisine et mettre sur feu doux. Faire mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre (environ 35 minutes). Enfin, ajouter la poudre de notoginseng, le sel et faire bouillir 2 minutes.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi* et nourrit le Sang, engendre du *Jing* et tonifie les Organes, dissout les ecchymoses et stoppe les douleurs, éclaircit la vue. Traite les stagnations et les blocages des Méridiens, lève les entraves à la circulation du *Qi* et du Sang.

### ***Soupe de mouton au gingembre et à l'angélique de Chine***

**Ingrédients :** 650 g de mouton, 20 g d'angélique de Chine, 20 g de gingembre en tranches, 5 g de sel, 15 ml de vin jaune de cuisine, 1 cuillère à soupe de sauce de soja.

**Préparation :** laver l'angélique et la couper en tranches.

Ôter les Tendons et membranes de la viande de mouton. Plonger la viande de mouton dans une marmite d'eau bouillante pour l'ébouillanter. Puis, la laver à l'eau claire et la couper en petits cubes de 2 cm de côté.

Laver une marmite en terre, y ajouter 1 l d'eau et la mettre sur le feu. Porter à ébullition sur feu vif, plonger l'angélique en tranches, les morceaux de mouton, le vin de cuisine. Mettre le couvercle, baisser le feu et cuire 3 heures. Ensuite, ajouter le sel et ajuster l'assaisonnement.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et nourrit le Sang, tiédit le Réchauffeur moyen et réchauffe le Rein. Convient pour traiter les faiblesses et les Vides de *Qi* et de Sang, le Vide de *Yang* et les pertes de Chaleur qui conduisent aux maux de ventre. Peut aussi traiter les lactations insuffisantes par Vide de Sang, et les lochies ininterrompues.

### ***Thé sucré à la cenelle au gingembre***

**Ingédients :** 15 g de cenelle séchée, 5 g de gingembre, 30 g de sucre roux.

**Préparation :** laver la cenelle, le gingembre tranché et les réserver. Laver une marmite, y mettre 300 ml d'eau, la mettre sur le feu, faire bouillir l'eau et y jeter la cenelle, le gingembre tranché, le sucre roux. Cuire à petit feu environ 30 minutes.

**Mode de consommation :** boire le jus.

**Effets thérapeutiques :** tiédit les Méridiens et dissipe le Froid, dissout les ecchymoses et stoppe les douleurs, nourrit le Sang et active la circulation énergétique du Sang. Convient pour traiter les ecchymoses par condensation de Sang ainsi que les syndromes de maux de ventre *post-partum*, les ecchymoses *post-partum* liées aux lochies non évacuées.

## **Douleurs corporelles du *post-partum***

### **Rappel de physiopathologie chinoise**

Ces douleurs corporelles sont de deux natures.

Elles peuvent être en relation avec un Vide de Sang et de *Yin*, ce qui entraîne une perte d'humidification et d'entretien du squelette, des tendons, des vaisseaux et des articulations des quatre membres, causant engourdissements et courbatures douloureuses.

Elles peuvent être aussi consécutives à l'irruption d'un Souffle pervers climatique (Vent-Froid) quand le *Yang* défensif n'est pas solide, laissant alors la possibilité au Vent, au Froid et à l'Humidité d'attaquer l'organisme et de rendre difficile la circulation du Sang et du *Qi*, ce qui provoquera des Stases de Sang responsables des douleurs.

### **Aliments à éviter en excès**

Pour le Vide de Sang associé à un Vide de *Qi*, les aliments gras et de saveur forte (ail, chevreuil, échalote, faisan, gibier, hareng, jambon, lapin, lièvre, oignon, pigeon, radis noir, etc.) qui entraînent des stagnations sont déconseillés.

Dans le cas du Vent-Froid-Humidité, les aliments de nature froide et ceux de nature fraîche sont déconseillés (voir liste en annexe).

## Aliments à privilégier

Dans le cas de Vide de Sang, les aliments de saveur douce et de nature neutre tonifient le Sang, profitent au *Qi*, harmonisent les Méridiens et stoppent les douleurs (voir liste en annexe).

Dans le cas du Vent-Froid-Humidité, les aliments de saveur douce et de nature neutre ou tiède nourrissent le Sang, chassent le Vent, dissipent le Froid et éliminent l'Humidité (voir liste en annexe).

## Recettes conseillées

### *Bouillie de foie de porc au cannellier chinois*

**Ingrédients :** 200 g de riz rond, 100 g de foie de porc, 5 g de cannellier chinois en poudre, un peu de vin jaune de cuisine, d'huile végétale et de sel.

**Préparation :** laver le foie de porc, le couper en tranches fines de ½ cm d'épaisseur. Mettre les tranches dans un bol et ajouter la poudre de cannellier chinois, le vin jaune, l'huile, mélanger et laisser macérer.

Laver le riz au tamis, le mettre dans une marmite contenant 600 ml d'eau. Cuire à feu doux pour obtenir une bouillie (environ 35 à 40 minutes). Dès qu'il est cuit, ajouter le foie de porc et cuire encore jusqu'à cuisson complète du foie (environ 15 minutes). Ajouter le sel fin.

**Mode de consommation :** à prendre en 2 fois dans une journée et à consommer pendant 3 à 5 jours de suite.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et nourrit le Sang. Convient pour traiter les douleurs corporelles liées à la faiblesse et au Vide de *Qi* et de Sang.

### *Pieds de porc mijotés au blanc de poireau*

**Ingrédients :** 4 pieds de porc, 50 g de blancs de poireau, un peu de sel fin.

**Préparation :** ôter les poils, laver les pieds de porc et les couper en morceaux. Laver le blanc de poireau et le couper en morceaux.

Mettre une marmite sur le feu, recouvrir d'eau les pieds de porc et le poireau. Porter à ébullition sur feu vif puis mettre sur feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite (environ 20 minutes). Ajouter un peu de sel.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et fait disparaître les œdèmes. Convient pour prévenir et traiter les Vides de Sang, les œdèmes, les douleurs des quatre membres.

### ***Soupe de foie de mouton aux épinards et à la racine d'angélique de Taiwan***

**Ingrédients :** 200 g de foie de mouton, 250 g d'épinards, 5 g de racine d'angélique en poudre, un peu d'huile de sésame et de sel fin.

**Préparation :** trier et laver les épinards. Les trancher. Laver le foie de mouton, le couper en tranches de ½ cm d'épaisseur et le mettre dans un bol. Ajouter la poudre de racine d'angélique, l'huile de sésame, le sel fin, mélanger, laisser macérer (10 à 15 minutes) et réserver.

Mettre une marmite sur le feu, ajouter 600 ml d'eau et porter à ébullition. Ajouter le foie de mouton et les épinards. Cuire à feu doux pendant 20 minutes. Saler à la fin au besoin.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang et stoppe les douleurs. Convient pour traiter les douleurs du corps liées au Vide de Sang, après l'accouchement.

### ***Soupe de lapin à l'écorce d'Eucommia***

**Ingrédients :** 1 lapin, 4 tranches d'écorce d'*Eucommia*, 250 ml de vin jaune de cuisine.

**Préparation :** laver et couper le lapin en morceaux. Déposer le lapin et l'écorce d'*Eucommia* dans un panier pour cuisson vapeur. Mettre le vin de cuisine mis dans l'eau servant à faire la vapeur (ne pas saler). Cuire environ 35 à 45 minutes.

**Mode de consommation :** boire la soupe et manger la viande.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, renforce les muscles et les os. Convient pour traiter les douleurs des Reins *post-partum*.

### ***Soupe sucrée aux œufs et à la tige de Spatholobus***

**Ingrédients :** 2 œufs, 30 g de tige de *Spatholobus*, un peu de sucre roux.

**Préparation :** laver les œufs et les mettre avec la coquille dans 400 ml d'eau. Ajouter la tige de *Spatholobus*. Cuire jusqu'à ce que les œufs soient durs et les retirer. Réserver l'eau de cuisson. Écaler les œufs, les remettre dans la marmite, refaire bouillir jusqu'à épaississement de la soupe. Ajouter alors le sucre roux et mélanger jusqu'à sa dissolution.

**Effets thérapeutiques :** active la circulation énergétique du Sang et tonifie le Sang, étire les tendons et fait circuler l'Énergie dans les Méridiens. Convient pour prévenir et traiter les ecchymoses du *post-partum* et les douleurs du corps et des membres liées au Vide de Sang.

***Soupe de tendons de bœuf aux cacahuètes, à l'angélique de Chine et aux jujubes***

**Ingrédients :** 100 g de tendons de bœuf, 100 g de cacahuètes, 20 g jujubes séchés, 5 g de racine d'angélique, de l'huile végétale et du sel fin en petite quantité.

**Préparation :** laver les tendons de bœuf et les couper en morceaux. Laver les cacahuètes et les jujubes.

Mettre une marmite en terre sur le feu, y verser 600 ml d'eau et y plonger les tendons de bœuf, les cacahuètes, les jujubes et l'angélique. Après avoir porté à ébullition sur feu vif, réduire le feu et faire mijoter à feu doux jusqu'à cuisson des tendons (environ 30 minutes). Quand la soupe a épaissi, ajouter l'huile et le sel fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et le Sang, renforce les tendons et les os. Convient pour traiter les Vides de *Qi* et de Sang du *post-partum*, les douleurs du corps et des membres.



# Diététique thérapeutique des troubles de la lactation

## Stimulation de la production de lait

### Rappel de physiopathologie chinoise

Les causes et les mécanismes de l'insuffisance de lait sont liées à un Vide de *Qi* et de Sang ou à un blocage du Foie par stagnation de *Qi*. En effet, la sécrétion lactée est produite par le *Qi* et le Sang, elle dépend de la dispersion et de la régulation du *Qi* du Foie.

Lorsqu'il y a un Vide de *Qi* et de Sang, la loge Rate-Estomac est faible car l'accouchement entraîne des pertes sanguines et consomme du *Qi*. Le *Qi* et le Sang se retrouvent en Vide. La source des transformations est alors en insuffisance et empêche la production lactée qui est alors soit en insuffisance soit impossible. Dans ce tableau de Vide, les seins sont souples, peu gonflés et non douloureux, le lait est clair et en petite quantité.

Lorsqu'il y a un blocage du Foie par stagnation de *Qi*, la mère est abattue et les émotions ne circulent pas. Le Foie a perdu sa capacité de dispersion, le *Qi* ne circule pas, le *Qi* et le Sang ont perdu leur capacité de régulation, l'Énergie des Méridiens est stagnante et la circulation lactée est bloquée. Dans ce tableau de Plénitude, les seins sont durs et douloureux, le lait est épais et s'écoule difficilement.

### Aliments à éviter en excès

Pour le Vide de Sang associé à un Vide de *Qi*, les aliments gras et de saveurs fortes qui entraînent des stagnations sont déconseillés. De façon générale, les aliments de nature froide et ceux de nature chaude (voir liste en annexe) ne conviennent pas.

Pour le blocage du *Qi* du Foie, on contrôle les aliments de nature tiède et ceux de nature chaude (voir liste en annexe).

## Aliments à privilégier

Pour traiter le Vide de Sang et de Qi, les aliments de saveur douce et ceux de nature neutre (voir liste en annexe) nourrissent le Sang et tonifient le Qi.

Pour lever le blocage du Qi, on privilégiera les aliments de nature neutre, voire fraîche (voir liste en annexe) pour disperser le Foie, lever le blocage et faire circuler l'Énergie dans les Méridiens.

## Recettes conseillées

### *Bouillie de bœuf*

**Ingrédients :** 100 g de bœuf, 40 g de riz rond, 10 ml de vin jaune de cuisine, 5 g des cinq épices, 10 g de blancs de poireau en lanières, 5 g de gingembre en tranches, 10 g de sel.

**Préparation :** laver la viande de bœuf et la couper en petits morceaux. Laver le riz dans un tamis.

Mettre une marmite sur le feu, y faire bouillir 500 ml d'eau et y jeter le blanc de poireau, le gingembre, la viande de bœuf hachée, le vin jaune, les cinq épices et faire bouillir. Retirer le gingembre et le poireau, puis ajouter le riz et cuire jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 35 minutes). Ajouter le sel et autre condiment frais.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate, l'Estomac, le Sang, le Qi. Nourrit les tendons et les os. Augmente la sécrétion. Cette bouillie convient aussi pour traiter les courbatures lombaires, les maigreurs et fatigues liées aux Vides, le manque d'appétit, les œdèmes, etc., tous les syndromes du *post-partum*.

### *Bouillie de sésame noir*

**Ingrédients :** 60 g de riz, 25 g de sésame noir.

**Préparation :** broyer le sésame noir, laver le riz au tamis. Cuire dans 300 ml d'eau jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 35 minutes).

**Mode de consommation :** 2 à 3 fois par jour.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, humidifie les Cinq Organes. Convient pour traiter les insuffisances de lait, les maigreurs, les constipations.

### *Pieds de porc à la sauce de soja*

**Ingrédients :** 1 kg de pieds de porc, 25 ml de vin jaune de cuisine, 60 ml de sauce de soja, 30 g de sucre blanc, 20 g de blancs de poireau en lanières, 10 g de gingembre, un peu de cannelle, 750 g d'huile végétale (pour la friture), 1 l d'eau.

**Préparation :** mettre les pieds de porc dans de l'eau tiède, les gratter au couteau et les laver. Mettre 750 ml d'eau dans une marmite, ajouter les pieds de porc. Porter à ébullition et ôter l'écume. Poser un couvercle sur la marmite. Cuire à feu vif pendant 30 minutes, puis quand les pieds sont éclatés, les retirer et les laisser refroidir à l'air libre.

Les sécher puis les faire frire rapidement dans un bain d'huile, quand la peau est légèrement ridée, les retirer.

Replonger les pieds dans la soupe d'origine et verser encore 1 l d'eau. Ajouter la sauce de soja, le vin jaune, le sucre blanc, le poireau, le gingembre écrasé, la cannelle et porter à ébullition. Puis, tourner et retourner les pieds et attendre que la soupe épaississe et que les pieds soient bien ramollis. Retirer la marmite du feu. Verser dans un plat de service.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et fait monter le lait. C'est le plat thérapeutique par excellence des insuffisances lactée.

### ***Porc à la vapeur aux graines de Lycium et aux hémérocalle***

**Ingrédients :** 200 g de viande de porc maigre, 15 g de pétales d'hémérocalle jaune, 10 g de graines de *Lycium*, un peu de vin jaune de cuisine, de sauce de soja, d'huile de sésame, de Maïzena®, de sel fin.

**Préparation :** laver la viande de porc et la couper en tranches. Après avoir réhydraté les pétales d'hémérocalle (15 minutes dans l'eau froide), les trier, les laver. Hacher ensemble le porc et les graines de *Lycium*, les pétales d'hémérocalle.

Une fois hachés, prendre les trois ingrédients et les mettre dans un plat, ajouter le vin de cuisine, la sauce de soja, l'huile de sésame, la Maïzena®. Mélanger pour obtenir une pâte. Placer la préparation dans un récipient pour cuisson à la vapeur. Cuire environ 30 minutes.

**Mode de consommation :** une préparation par jour, pendant 3 à 5 jours en suivant.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Qi et le Sang, stimule la lactation. Convient pour traiter les insuffisances de lait liées aux Vides et insuffisances du Qi et du Sang.

### ***Poulet aux champignons parfumés, voir le paragraphe « Non-expulsion des lochies »***

#### ***Poulet noir à l'étouffée***

**Ingrédients :** 1 kg de viande de poulet noir, 15 g de racine de *Conodopsis*, 25 g de racine d'astragale, 15 g de graines de *Lycium*.

**Préparation :** laver la viande de poulet noir et la couper le plus finement possible. La mélanger à du blanc de poireau, du gingembre, du sel. Ajouter le *Conodopsis*, l'astragale, le *Lycium* et cuire vapeur pendant 20 minutes.

**Effets thérapeutiques :** traite principalement les Vides et insuffisances du *post-partum* et l'insuffisance lactée.

### **Rognons de porc aux moules**

**Ingrédients :** 250 g de rognons de porc, 10 g de moules (sans coquilles), 15 g de blancs de poulet, 10 g de porc maigre, une pincée de gingembre en poudre et de poivre du Sichuan, 1 cuillère à soupe de sauce de soja, 1 cuillère à soupe de vin jaune de cuisine, 10 g d'amidon, un peu de sel fin, d'oignon haché et de graisse de porc.

**Préparation :** trancher la viande de poulet et de porc en petits morceaux. Laver les moules. Mettre ensemble les deux viandes et les moules dans un bol et ajouter un peu d'eau tiède. Poser le bol dans un panier pour cuisson vapeur et cuire pendant 30 minutes. Retirer le bol.

Faire macérer pendant 1 heure les rognons dans de l'eau claire. À l'aide d'un couteau, ôter les parties du rein d'odeur fétide et les trancher en petits morceaux. Les plonger dans une marmite d'eau bouillante et les cuire 30 minutes. Une fois cuits, les retirer et les laver avec de l'eau bouillante puis les remettre dans une marmite, ajouter l'oignon haché, le gingembre en poudre, le vin jaune, le sel fin, le poivre et 300 ml d'eau. Cuire à petit feu pendant 1 heure et les retirer.

Mettre ensemble la préparation liquide de moules cuites avec les deux autres viandes, les rognons coupés. Cuire 20 à 30 minutes. Il doit rester peu de liquide. Ajouter la fécule diluée, la graisse de porc et mélanger.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et stimule la synthèse du Sang, tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, nourrit le Foie et éclaircit la vue, tonifie le Rein et profite au *Jing*, augment la sécrétion lactée.

### **Soupe blanche de carpe**

**Ingrédients :** 2 carpes (environ 400 g), 50 g de pousses de bambou cuites, 25 g de jambon cuit, 25 g de champignons parfumés réhydratés, un peu de vin jaune de cuisine, de sel fin, de blanc de poireau en lanières, de gingembre en tranches, de graisse de volaille, de graisse de porc.

**Préparation :** réhydrater les champignons dans l'eau froide pendant 15 minutes. Égoutter et trancher en fines lanières.

Trancher séparément les pousses de bambou et le jambon cuit.

Laver les carpes, tracer une croix oblique sur les côtés à l'aide d'un couteau.

Faire chauffer un wok à feu vif, ajouter la graisse de porc. La faire chauffer un petit moment et y ajouter les carpes à faire dorer sur les deux faces. Ajouter alors le vin de cuisine, le blanc de poireau et le gingembre. Puis verser environ 1 l d'eau et porter à ébullition. Éliminer l'écume et sur feu doux cuire jusqu'à obtention d'un lait blanc. Remettre sur feu vif, ajouter le sel, le jambon, les pousses de bambou, les champignons parfumés et attendre la reprise de l'ébullition. Enlever le blanc de poireau et le gingembre, verser la soupe dans un grand récipient.

Mettre le jambon et les champignons parfumés dans le ventre des carpes et enfin, faire tomber quelques gouttes de graisse de volaille.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi* et tonifie la Rate, favorise les mictions et fait disparaître les œdèmes, fait circuler l'Énergie dans les Méridiens et augmente la lactation.

### *Soupe de côtelettes aux cacahuètes et peau de mandarine séchée*

**Ingrédients :** 500 g de côtelettes de porc, 150 g de cacahuètes (avec la peau), 1 morceau de peau de mandarine séchée, 1 cuillère à café de sel.

**Préparation :** laver les cacahuètes, conserver la peau des cacahuètes. Laver les côtelettes et les couper en morceaux de ½ cm d'épaisseur et 2 cm de long. Faire gonfler la peau de mandarine dans l'eau froide 10 minutes et la laver. Mettre tous les ingrédients ensemble dans une marmite contenant 1,5 litre d'eau et porter à ébullition. Puis, cuire à petit feu pendant 2 heures. Ajouter le sel à la fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et favorise la lactation, tonifie la Rate et l'Estomac, renforce les tendons et les os.

### *Soupe de crevettes fraîches au vin jaune*

**Ingrédients :** 100 g de grosses crevettes fraîches, 20 ml de vin jaune de cuisine, 200 ml de bouillon clair de légumes.

**Préparation :** couper la barbe et les pattes des crevettes et les cuire 5 à 10 minutes dans le bouillon clair de légumes, ajouter le vin jaune de cuisine. Retirer, c'est prêt.

Ou bien faire sauter les crevettes pour les cuire et les mélanger au vin jaune.

**Mode de consommation :** 2 fois par jour, manger les crevettes et boire la soupe ou bien manger les crevettes mélangées au vin jaune.

**Effets thérapeutiques :** convient pour traiter les Vides de l'organisme des femmes après l'accouchement et l'absence de lactation.

### *Soupe de Paramisgumus et de papaye*

**Ingrédients :** 2 *Paramisgumus*<sup>1</sup> (environ 600 g), 1 papaye, 15 g de gingembre, 5 g d'amandes d'abricot, 8 jujubes confits au miel, de la graisse de porc et du sel fin en petite quantité.

**Préparation :** peler la papaye, ôter le noyau et la laver à l'eau claire. La couper en gros morceaux.

Écailler les poissons, ôter les ouïes, les vider, les laver.

1. *Paramisgumus*, sorte de poisson anguille.

Laver séparément les amandes d'abricots et les jujubes.

Mettre un wok sur le feu, y faire chauffer la graisse de porc, y faire frire le poisson et le retirer.

Remettre la marmite sur le feu, y ajouter 1 l d'eau et la porter à ébullition. Y ajouter le gingembre en tranches, le poisson, les amandes d'abricot, les jujubes. Couvrir et cuire à feu doux pendant 1 heure. Puis ajouter la papaye et cuire encore 30 minutes. Ajouter un peu de sel à la fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Vides et stimule la sécrétion lactée.

***Soupe de pattes de poulet aux cacahuètes,  
voir le paragraphe « Non-expulsion des lochies »***

***Soupe de pied de porc aux cacahuètes et à la pieuvre***

**Ingrédients :** 1 pied de porc, 100 g de morceaux de pieuvre, 100 g de cacahuètes, 2 tranches de gingembre et un peu de sel fin.

**Préparation :** gratter le pied de porc pour enlever les poils, le couper en gros morceaux (il est possible de prendre une viande de qualité en remplacement), les laver. Les plonger dans de l'eau bouillante 5 minutes et les égoutter.

Si les morceaux de pieuvre sont frais, les laver. Laver les cacahuètes.

Faire bouillir 500 ml d'eau dans une marmite. Y ajouter tous les ingrédients et cuire à feu vif pendant 30 minutes. Puis, mettre sur feu doux et cuire 1 h 30. Ajouter le sel en fin de cuisson.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang et profite au Qi, tonifie le Sang et stimule la lactation.

***Soupe de poule***

**Ingrédients :** 1 poule, 2 côtes de porc ( ou 150 g), un peu de blanc de poireau en lanières, de gingembre en tranches, de vin jaune de cuisine et de sel fin.

**Préparation :** laver la poule et le porc. Ébouillanter séparément la poule (avec ou sans abats) et le porc dans une marmite d'eau bouillante et les retirer. Les laver une autre fois.

Mettre la poule et les côtes de porc dans une marmite, ajouter environ 1,5 l d'eau, le blanc de poireau, le gingembre, le vin jaune, le sel fin et après avoir porté à ébullition à feu vif, réduire sur feu doux et cuire environ 3 heures (il convient que l'eau ne bout pas à gros bouillon, afin que les protéines, les graisses et tous les éléments nutritionnels de la poule et du porc se dissolvent complètement dans la soupe). Quand la viande de la poule se détache de l'os, c'est prêt.

**Effets thérapeutiques :** stimule la sécrétion lactée.

### ***Soupe de poule au ginseng***

**Ingrédients :** 1 poule (avec ou sans abats), 10 g de ginseng, 15 g d'igname de Chine, 15 g de jujubes, du vin jaune de cuisine, du gingembre, du blanc de poireau, du sel fin en petite quantité.

**Préparation :** laver la poule et la couper en morceaux.

Laver le gingembre, l'igname de Chine et les jujubes. Couper le gingembre en tranches, le blanc de poireau en lanières.

Mettre une marmite sur le feu, y verser environ 1 litre d'eau et y plonger la poule, le ginseng, l'igname de Chine, les jujubes, le gingembre, le blanc de poireau, le vin de cuisine et un peu de sel. Porter à ébullition à feu vif, puis mettre sur feu doux et laisser cuire environ 2 h, jusqu'à ce que la viande de poule soit cuite. Ajouter alors le sel.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi*, le Sang et augmente la production de lait. Convient pour traiter les insuffisances de lactation liées aux Vides de Sang et de *Qi*.

### ***Soupe de poulet noir aux pleurotes***

**Ingrédients :** 1 poulet noir (environ 1 kg), 50 g de pleurotes blanches, 10 ml de vin jaune de cuisine, 5 g de blancs de poireau, 5 g de gingembre, un peu de sel fin.

**Préparation :** évider le poulet et le laver à l'eau claire.

Mettre 1 l d'eau à bouillir avec le gingembre en tranches, y plonger le poulet et ajouter le vin jaune, le blanc de poireau. Cuire à feu doux jusqu'à cuisson du poulet (environ 1 heure), ajouter alors les pleurotes et après avoir ajusté l'assaisonnement, faire bouillir 3 minutes.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, génère du *Jing* et nourrit le Sang, nourrit le *Jing* et la moelle, augmente la sécrétion lactée.

### ***Soupe de rognons aux pousses de bambou et aux oreilles de Judas***

**Ingrédients :** 150 g de rognons de porc, 15 g d'oreilles de Judas (champignons noirs séchés) réhydratées, 20 g de pousses de bambou, 5 g de blancs de poireau en lanières, 5 g de sel, un peu de poivre en poudre, 500 ml de bouillon clair de légumes.

**Préparation :** couper les rognons en deux, ôter la partie fétide du rognon, les laver. Couper les pousses de bambou de 2 cm de long et les faire macérer dans de l'eau claire un moment. Laver les oreilles de Judas pour ôter les résidus et les réserver.

Dans une marmite remplie de 400 ml d'eau, mettre les rognons, les oreilles de Judas et les pousses de bambou. Cuire 45 minutes, retirer et mettre dans un grand bol rempli du bouillon clair de légumes (fait à part), ajouter le blanc de poireau, le sel, le poivre et reporter à ébullition. Servir dans un grand bol.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi*, le Rein et les Vides. Augmente la sécrétion lactée.

# Prévention et traitement des écoulements de lait

## Rappel de physiopathologie chinoise

Un Vide de *Qi* et de Sang ou un blocage de la Chaleur dans le méridien du Foie sont responsables des écoulements lactés.

Le Vide de *Qi* et de Sang est lié à la perte de Sang et à la consommation du *Qi* pendant l'accouchement et ses suites ; cela peut être aussi la conséquence d'une alimentation non adaptée qui blesse la loge Rate-Estomac, fait que le *Qi* de l'Estomac n'est pas solide et ne accomplir sa fonction de retenir le lait. Le lait est en faible quantité et clair, les seins sont souples et non gonflés, le teint est pâle et la mère est épuisée moralement.

Le blocage de la Chaleur dans le méridien du Foie est lié aux excès d'émotions pendant le *post-partum* où le blocage de l'Énergie du Foie se change en Chaleur, ou encore aux colères qui blessent le Foie dont le Feu devient hautain et florissant. Le lait est abondant et épais, les seins sont gonflés et douloureux. Les émotions sont bloquées et la mère est souvent irritée et facilement en colère. La bouche est amère et sèche. Il y a constipation et des urines jaunes foncées.

## Aliments à éviter en excès

On se reportera aux aliments cités dans le paragraphe précédent sur la sécrétion lactée.

## Aliments à conseiller

On se reportera aux aliments cités dans le paragraphe précédent sur la sécrétion lactée.

## Recettes conseillées

### *Bouillie de Conodopsis, de framboises et de jujubes*

**Ingrédients :** 50 g de riz rond, 10 g de *Conodopsis*, 10 g de framboises, 20 jujubes, un peu de sucre blanc.

**Préparation :** mettre le *Conodopsis* et les framboises dans une marmite. Y ajouter 300 ml d'eau et porter à ébullition. Ôter les résidus et garder le jus.

Laver le riz au tamis.

Mettre une marmite sur le feu, y verser le jus thérapeutique, les jujubes et le riz. Cuire jusqu'à obtention d'une bouillie (environ 40 minutes). Ajouter alors le sucre blanc.

**Effets thérapeutiques :** convient pour prévenir et traiter les écoulements de lait liés aux Vides et insuffisances de *Qi* et de Sang.

### *Bouillie de riz au ginseng et aux graines de lotus*

**Ingrédients :** 50 g de riz rond, 10 g de ginseng, 15 g de graines de lotus, du sucre blanc en petite quantité.

**Préparation :** humidifier le ginseng et le couper en tranches fines. Dans un bol d'eau froide, réhydrater les graines de lotus pendant 20 minutes et ôter le cœur.

Laver le riz au tamis.

Mettre une marmite sur le feu, y verser 300 ml d'eau, les graines de lotus, le riz et porter à ébullition à feu vif. Ajouter ensuite le ginseng tranché et mettre sur feu doux jusqu'à complète cuisson (environ 40 minutes). Ajouter enfin le sucre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et la Rate, consolide et rend assimilable le lait. Convient pour prévenir et traiter les écoulements de lait.

### *Bouillie lactée aux jujubes*

**Ingrédients :** 100 g de riz, 400 ml de lait de vache, 20 g de sucre roux, 20 jujubes.

**Préparation :** laver le riz au tamis.

Mettre une marmite sur le feu, y ajouter 200 ml d'eau et le riz. Après ébullition, mettre sur feu doux et cuire 20 minutes. Quand la préparation ressemble à une bouillie de riz épaisse (environ 40 minutes), ajouter le lait, les jujubes et cuire encore 10 minutes. Ajouter le sucre roux, reporter à ébullition. La préparation prête à consommer doit être assez liquide.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et nourrit le Sang, tonifie la Rate et harmonise l'Estomac, fait saliver et stoppe la soif.

### ***Soupe de cœur de porc à la cornouille médicinale et à la peau de mandarine***

**Ingrédients :** 1 cœur de porc, 5 g de peau de mandarine séchée, 5 g de cornouille, quelques gouttes d'huile de sésame et du sel fin en petite quantité.

**Préparation :** broyer la peau de mandarine pour la réduire en poudre. Laver le cœur de porc et le couper en tranches fines. Dans un bol, le mélanger à la poudre de peau de mandarine et à l'huile de sésame. Saler et mélanger. Laisser macérer un petit moment.

Mettre la cornouille et 500 ml d'eau dans une marmite. Porter à ébullition puis ajouter le cœur de porc et le faire cuire. Ajouter alors encore un peu d'huile de sésame et un peu de sel.

**Mode de consommation :** manger la viande et boire la soupe. À consommer dans la journée et pendant 3 à 5 jours de suite.

**Effets thérapeutiques :** fait circuler le *Qi*, rend le lait assimilable. Convient pour traiter les écoulements de lait liés à la stagnation de *Qi* et au blocage d'Énergie dans le Foie.

### ***Soupe de poulet aux jujubes, à l'igname, aux graines de lotus et à l'Euryale***

**Ingrédients :** 250 g de blancs de poulet, 15 g d'*Euryale*, 15 g de graines de lotus, 15 g d'igname de Chine, 10 jujubes, quelques gouttes d'huile de sésame, du sel fin en petite quantité.

**Préparation :** laver la viande de poulet et la couper en tranches fines de ½ cm d'épaisseur et de 2 cm de long.

Mettre une marmite sur le feu, y ajouter 500 ml d'eau, le poulet, l'*Euryale*, les graines de lotus, l'igname de Chine, les jujubes et porter à ébullition à feu vif. Ensuite, mettre sur feu doux jusqu'à ce que la viande soit cuite (environ 30 minutes), ajouter alors l'huile de sésame et le sel fin.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et profite au Sang, consolide et rend assimilable le lait. Convient pour traiter les insuffisances de *Qi* et de Sang du *post-partum* et les écoulements de lait.

# Liste non exhaustive d'aliments classés selon leur saveur

## Saveur douce

### Légumes

Algues, artichaut, asperge, aubergine, avocat, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri branche, champignon de Paris, champignon parfumé, chou blanc rond, chou chinois, citrouille, concombre, copeau de tige de bambou, courge, épinard, fenouil, feuille de colza, fève, haricot vert, igname, jonc, lotus (graines, racine), navet, oignon, oreille de Judas (champignon noir), pastèque, patate douce, petits pois, pleurote, pomme de terre, potiron, pourpier, pousse de bambou, pousse de soja jaune, radis, rhizome de roseau, tomate, trémelle blanche.

### Légumineuses

Doufu (fromage de soja), fève, germes de soja, haricot blanc, noir et rouge, haricots doliques, haricots fermentés, lait de soja, lentilles, soja jaune, soja noir, soja vert.

### Céréales

Avoine, blé, larme de Job, maïs, millet, orge, riz (tous), sarrasin, seigle, sorgho, vermicelle de soja.

### Fruits

Abricot, amande, ananas, banane, cacahouète, cenelle, cerise, châtaigne, châtaigne d'eau, coing, datte, durion, figue, framboise, goyave, grenade, jujube, kaki, kiwi, kumquat, litchi, longane, *Lycium* (lyciet ou Goji), mandarine, mangue, melon, mûre, noix, noix de coco, orange, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pignon, pistache, poire, pomme, prune, raisin.

## Produits animaux

Ailes de poulet, anguille, bar, bœuf, cabillaud, caille, canard, carpe, cerf, cœur de porc, crevette, cheval, escargot, estomac et intestins de bœuf et de porc, esturgeon, faisán, foie de porc, foie de poulet, fromages de chèvre et de vache, hareng, huître, jambon, lait de brebis, lait de vache, lapin, maquereau, merlan, morue, mouton, mulot, œuf de caille, œuf de cane, œuf de pigeon, œuf de poule, oie, ormeau (oreilles de mer), pattes de poulet, perche, pied de porc, porc, poulet, poulet noir, poulpe, rognons agneau et mouton, saumon, tendons de bœuf.

## Divers

Amande de pêche, angélique de Chine, bulbe de lys, canne à sucre, cannelle, chrysanthème séché, cumin, écorce d'*Eucommia*, *Euryale*, fleur de chèvrefeuille, fleur de chrysanthème, fleur d'osmanthe, fritillaire, gélatine de peau d'âne, gingko, ginseng, gouqi, graines de cuscute, graines de lotus, graines de schizandre, graines de thuya de Chine, huile d'arachide, huile de sésame, miel, pachyme, *Paramisgumus*, racine d'*Asparagus*, racine d'astragale, racine de *Conodopsis*, racine de liriopé, racine de notoginseng, racine de *Polygoni multiflori*, racine de ramie, racine de *Rehmannia glutinosa*, raifort japonais (racine d'atractyle), réglisse, rose, saindoux, sauce de soja, sésame (blanc et noir), sucre blanc cristallisé, sucre candi, sucre roux, thé vert, tige de *Spatholobus*, vin jaune de cuisine.

## Saveur piquante

### Légumes

Ail, aillet, basilic, blanc de poireau, ciboule, ciboulette, fenouil, navet, oignon, poireau, poivron, radis.

### Céréales

Seigle.

## Fruits

Durion, main-de-Bouddha.

## Divers

Aneth, angélique de Chine, anis étoilé, cardamome (*Fructus amoni*), feuille de pérille pourpre, fleur de carthame, fleur d'osmanthe, fleur de magnolia, *Fructus evodiae*, gingembre, hysope géante, léonure, menthe, peau de mandarine séchée, persil, *Pinellia tuberifera*, racine d'angélique de Taiwan, racine d'*Aucklandiae*, racine de *Dipsaci*, vin jaune de cuisine.

## Saveur salée

### Légumes

Algues, chou chinois, endive.

### Céréales

Avoine, orge, millet.

### Produits animaux

Canard, cœur de porc, coquillages séchés, crabe, crevette, escargot, grenouille, holothurie (concombre de mer), huître, jambon, moules, mulot, œuf de pigeon, ormeau (oreille de mer), pied de porc, pigeon, porc, poulpe, rognons de porc, sang de canard, seiche.

### Divers

Sauce de soja, sel.

## Saveur acide

### Légumes

Aillet cuit, pourpier, tomate.

### Légumineuses

Haricot rouge.

### Fruits

Abricot, cenelle, cerise, citron, coing, framboise, goyave, grenade, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, pêche, poire, pomme, prune, prunelle, raisin.

### Produits animaux

cheval, faisan, fromage de chèvre, fromage de vache, truite.

### Divers

Cornouille médicinale, graine de schizandre, vinaigre.

## Saveur amère

### Légumes

Ailante parfumé, céleri branche, concombre, chou chinois, feuille de lotus, oignon, poivron.

## Fruits

Main-de-Bouddha, néflier du Japon.

## Produits animaux

Foie de bœuf, foie de lapin, foie de mouton, foie de porc, foie de poulet.

## Divers

Amande d'abricot, amande de pêche, bulbe de lys, café, cannelle, câpres, cinq épices, coriandre, fleur de chrysanthème, fleur de pivoine, fritillaire, *Fructus evodiae*, gingko, ginseng, graine de pérille, léonure, muscade, peau de mandarine séchée, péricarpe d'arec, poivre (blanc ou noir), poivre du Sichuan, racine d'*Asparagus*, racine d'*Aucklandiae*, racine de cardère, racine de *Dipsaci*, racine de *Ligusticum sinense*, racine de liriopie, racine de notoginseng, racine de pivoine, racine de *polygoni multiflori*, racine de *Rehmannia glutinosa*, racine de scultellaire, raifort japonais (racine d'atractyle), rose, thé vert, tige de *Spatholobus*, vin jaune de cuisine, vinaigre.



# Liste non exhaustive d'aliments classés selon leur nature

## Nature neutre

### Légumes

Artichaut, betterave, brocoli, carotte, céleri branche, champignon parfumé, champignon noir (oreille de Judas), chou blanc rond, chou chinois, fève, haricot vert, igname de Chine, oignon, patate douce, petits pois, pomme de terre, trémelle blanche.

### Légumineuses

Haricot blanc, haricot fermenté, haricot noir, haricot rouge, lait de soja, lentilles, peau de fromage de soja, soja jaune, soja noir.

### Céréales

Avoine, maïs, millet, orge, riz noir, riz rond, seigle.

### Fruits

Amande, ananas, cacahuète, citron, figue, framboise, longane, *Lycium* (lyciet ou Goji), noix de coco, papaye, prune, raisin.

### Produits animaux

Alose, bar, bœuf, cabillaud, caille, carpe, cœur de porc, coquillage séché, estomac et intestins de bœuf, esturgeon, fromage de chèvre, fromage de vache, hareng, huître, lait caillé, lait de vache, maquereau, merlan, morue, mulot, œuf de caille,

œuf de pigeon, œuf de poule, oie, oreille de mer (orveau), *Paramisgumus*, perche, pied de porc, pigeon, porc, poulet noir, rognon de porc, saumon, seiche, tendon de bœuf.

## Divers

Amande de pêche, bulbe de lys, canne à sucre, *Conodopsis* (racine), *Euryale*, feuille de lotus, fleur de pivoine, gélatine de peau d'âne, gingembre, gingko, ginseng, graine de lotus, graine de thuya de Chine, huile d'arachide, huile de colza, miel, pachyme, peau de mandarine séchée, réglisse, sauge, sésame (blanc et noir), sucre blanc cristallisé, sucre candi.

## Nature fraîche

### Légumes

Asperge, aubergine, avocat, blette, céleri branche, champignon de Paris, concombre, courge endive, éponge, épinard, navet, radis.

### Légumineuses

Doufu, germes de soja, soja vert, vermicelle de soja.

### Céréales

Blé, larme de Job, millet, orge, sarrasin.

### Fruits

Citron, fraise, mandarine, mangue, noix, orange, poire, pomme, prune.

## Produits animaux

Canard, fromage de chèvre, fromage de vache, huître, lapin, œuf de cane, poulpe.

## Divers

Bulbe de lis, feuille de colza, ginseng américain, huile de sésame, menthe, racine de *Rehmannia glutinosa*, saindoux, thé vert.

## Nature froide

### Légumes

Ailante parfumé, algues, chou chinois, concombre, courge d'hiver, pourpier, pousses de bambou, pastèque, racine de lotus, rhizome de roseau, tomate.

### Légumineuses

Pousse de soja jaune, soja vert, germes de soja.

### Fruits

Banane, châtaigne d'eau, durion, kaki, kiwi, melon, mûre, néflier du Japon, pamplemousse, pastèque.

## Produits animaux

Canard, cheval, crabe d'eau douce, escargot, lait caillé, sang de canard.

## Divers

Bulbe de lys, *Caulis bambusae*, chrysanthème séché, fleur de chèvrefeuille, fleur de chrysanthème, fritillaire, jonc, léonure, menthe, racine d'*Asparagus*, racine de liriopé, racine de pivoine, racine de ramie, racine de *Rehmannia glutinosa*, racine de scutellaire, sauce de soja, sel.

## Nature tiède

### Légumes

Ail, aillet, asperge, basilic, blanc de poireau, ciboule, ciboulette, citrouille, fenouil, oignon, patate douce, pleurote, poireau, potiron

### Céréales

riz glutineux, riz long, sorgho.

### Fruits

Abricot, cenelle, cerise, châtaigne, coing, datte, framboise, goyave, grenade, jujube, kumquat, litchi, longane, main-de-Bouddha, marron, noix, pêche, pignon, pistache.

### Produits animaux

Agneau, anchois, anguille, cerf, crevette, estomac et intestins de porc, faisan, foie de porc, foie de poulet, fromages, holothurie, jambon, lait de brebis, moule, mouton, poulet, rognons d'agneau et de mouton.

## Divers

Amande d'abricot, aneth, angélique de Chine, angélique de Taiwan, anis étoilé, café, cannelle, câpres, cardamome (*Fructus amoni*), coriandre, cornouille médicinale, cumin, muscade, écorce d'*Eucommia*, feuille de pérille pourpre, fleur de carthame, fleur de magnolia, fleur d'osmanthe, graine de cuscute, graine de pérille, graine de schizandre, hysope géante, moutarde, péricarpe d'arec, persil, *Pinellia tuberifera*, poivre du Sichuan, racine d'astragale, racine d'*Aucklandiae*, racine de cardère, racine de *Dipsaci*, racine de *Ligusticum sinense*, racine de notoginseng, racine de *Polygoni multiflori*, racine (préparée) de rehmannia, raifort japonais (racine d'atractyle), rose, sauge, sucre roux, tige de *Spatholobus*, vin jaune de cuisine, vinaigre.

## Nature chaude

### Légumes

Ail, échalote, fenouil, légumes frits (dont les frites), oignon, poivron, radis.

### Céréales

Qinoa, sorgho.

### Fruits

Cerise, châtaigne, fruits séchés, litchi, pêche, noix,

### Produits animaux

Agneau, crevette, fromages gras et fermentés, moule séchée, mouton, poulet, veau, viande mijotée, viandes salées et séchées, truite.

## Divers

Alcools (dont vin rouge), angélique de Chine, angélique de Taiwan, basilic, café, cannelle, chocolat, clou de girofle, fenugrec, gingembre (surtout en poudre), moutarde, piment, poivre, raifort japonais (racine d'atractyle), sucre d'orge, sucre roux, thé fumé, thym.

# Glossaire des aliments cités dans l'ouvrage

## Classement par ordre alphabétique des noms en français ( ou en latin par défaut)

*Ail, Da suan* 大蒜 ou *Hu suan* 胡蒜 ou *Suan tou* 蒜头

Saveur piquante, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tiédit le Réchauffeur moyen et fait circuler les stagnations, détoxique et tue les vers. Très utilisé pour traiter l'accumulation des stagnations, les douleurs froides du ventre, la dysenterie, la coqueluche, les diarrhées, les occlusions intestinales, les hyperlipidémies, les morsures de serpent.

*Ailante parfumé (pousses), Ailanthi, Ailanthus altissima (Mill.) Swingle,*  
*Xiang chun ya* 香椿芽

Saveur amère, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et détoxique, tonifie l'Estomac et équilibre le *Qi*, contracte l'Intestin et arrête les saignements, tue les vers, consolide le *Jing*. À aussi un effet sur la beauté. Participe également au traitement des inflammations de l'Intestin, des dysenteries et des hémorroïdes.

*Ailes de poulet*, voir Poulet.

*Aillet, Jiu* 韭 ou *Jiu cai* 韭菜

Saveur piquante, nature tiède ; cuit : acide et doux.

**Effets thérapeutiques :** tiédit le *Yang* et tonifie les Vides, fait circuler le *Qi* et régule l'Énergie du Sang. Très utilisé pour traiter les dysphagies et les mouvements contraires de l'Estomac, les paralysies de la poitrine, les hématuries, les saignements de nez, les hématuries, la dysenterie, les soifs intenses, le prolapsus anal, les blessures traumatiques.

**Algue, Hai dai** 海带

Saveur salée, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** assouplit les rigidités, dissout les Phlegmes, favorise les mictions, élimine la Chaleur. Très utilisée pour traiter les goitres et les tumeurs, les hernies, les œdèmes, le bérubéri.

**Amande d'abricot, Xing ren** 杏仁

Saveur amère, nature tiède, légèrement toxique.

**Effets thérapeutiques :** arrête la toux, régularise la respiration, humidifie le Gros Intestin et favorise l'évacuation des selles. Très utilisée pour traiter la toux asthmatiforme, la sécheresse de l'Intestin avec constipation.

**Amande de pêche, Tao ren** 桃仁

Saveur amère et douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** active la circulation énergétique du Sang et dissipe les ecchymoses, humidifie le Gros Intestin et favorise l'évacuation des selles. Très utilisée pour traiter l'aménorrhée et les règles douloureuses, les douleurs de stagnation de Sang après l'accouchement, la formation des tumeurs, les ulcères pulmonaires et du Gros Intestin, les douleurs liées aux blessures traumatiques, la sécheresse du Gros Intestin et la constipation.

**Angélique de Chine (racine), Radix angelicae sinensis, Angelica sinensis (Oliv.) (Diels), Dang gui** 当归 (photo 8)

Saveur douce et piquante, nature tiède et chaude.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et fait circuler l'Énergie dans le Sang, régule les règles et stoppe les douleurs, humidifie l'Intestin et facilite l'évacuation des selles. Très utilisée pour traiter la jaunisse, les éblouissements et les palpitations cardiaques, l'irrégularité des menstruations, l'aménorrhée et les douleurs de règles, les maux de ventre liés au Froid et au Vide, la sécheresse des Intestins et la constipation, les douleurs rhumatismales liées à l'Humidité et au Vent, les blessures traumatiques, les furoncles.

**Angélique de Taiwan (racine), Angelica dahurica (Fisch. ex Hoffm.) Benth. et Hook. f. var. formosana (Boiss.) Shan et Yuan, Baizhi** 白芷

Saveur piquante, nature tiède et chaude.

**Effets thérapeutiques :** dissipe le Vent et l'Humidité, active la circulation énergétique du Sang et évacue le pus, favorise la régénéscence des tissus et stoppe les douleurs. Convient pour traiter les maux de tête, les maux de dents, les rhinorrhées, les entérorragies et les fistules anales, les leucorrhées foncées, les ulcères et les inflammations cutanées.

**Anguille de mer, Huang shan** 黄 鳢 ou **Shan yu** 鳢 鱼

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les insuffisances et les Vides, chasse le Vent et l'Humidité, renforce les tendons et les os. Très utilisée pour traiter les lésions internes causées par le surmenage concernant le Sang et le *Qi*, les engourdissements liés à l'Humidité, au Froid et au Vent, les lochies, les écoulements de sang mêlé de pus, les fistules hémorroïdaires, les ulcères de jambes.

**Anis étoilé, Ba jiao hui xiang** 八 角 茴 香

Saveur piquante, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** réchauffe le *Yang*, dissipe le Froid, régularise le *Qi*, stoppe les douleurs. Très utilisée pour le Froid de l'Estomac, les vomissements, les douleurs lombaires.

**Arachide**, voir Cacahuète et Huile.

**Asparagus**, voir Racine.

**Astragale**, voir Racine.

**Atractyle**, voir Racine.

**Aucklandiae**, voir Racine.

**Avoine, Yan mai** 燕 麦

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, lubrifie le Gros Intestin et accélère l'accouchement, réfrène la transpiration et stoppe les hémorragies. Très utilisé pour traiter les Vides de l'organisme après une maladie, les manques cumulés, les constipations, les sueurs nocturnes, les sueurs spontanées, les accouchements difficiles, les hémorragies.

**Baie de Lycium, Fructus lycii, Lycium barbarum L., lyciet, Goji, Gouqizi** 枸 杞 子 (photo 9)

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, profite au *Jing* et éclaircit la vue. Très utilisées pour traiter la consommation et le déficit en *Jing*, les lombalgies, les vertiges et les bourdonnements d'oreille, le Feu interne et la disparition de la soif, le Vide de Sang et les jaunisses, et l'héméralopie.

**Bambou**, voir Pousse de bambou.

**Banane**, *Xiang jiao* 香蕉

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques** : dissipe la Chaleur, humidifie le Gros Intestin et détoxique. Très utilisée pour traiter les pathologies de Chaleur et les soifs intenses, les constipations opiniâtres, les hypertensions, les pathologies cardiovasculaires, les ulcères de l'Estomac, les hémorroïdes.

**Bicarbonate de Soude**, *Tan suan qing na* 碳酸氢钠  
ou *Xiao su da* 小苏打

**Effets thérapeutiques** : neutralise rapidement et tamponne l'acidité gastrique, sans avoir d'influence directe sur la sécrétion gastrique acide. Traite aussi les infections des voies urinaires.

**Blanc de poireau**, *Cong* 葱 ou *Xiao cong* 小葱 ou *Jing cong* 京葱

Saveur piquante, nature tiède.

**Effets thérapeutiques** : expulse le Vent et provoque la diaphorèse, dynamise le *Yang* et fait transpirer, tonifie le Poumon et l'Estomac, détoxique et fait disparaître les œdèmes. Très utilisé pour traiter les pathologies du Vent Froid et les affections dues aux facteurs exogènes, les maux d'Estomac et de ventre, les mauvaises digestions, les maux de tête, les douleurs articulaires.

**Blé**, *Xiao mai* 小麦

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques** : nourrit le Cœur et apaise l'Esprit, accroît le *Yin* et dissipe la Chaleur, profite au Rein et tonifie le Vide, chasse la soif et stoppe les sueurs. Très utilisé pour les maux d'Estomac, les diarrhées, l'hystérie féminine, les furoncles, les abcès du sein, les traumatismes qui saignent, les brûlures, les insomnies, les sueurs nocturnes, les œdèmes, les inflammations de la cavité buccale des petits enfants.

**Bœuf**, *Niu rou* 牛肉 (Tendon de bœuf voir T)

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques** : tonifie la Rate et l'Estomac, profite au *Qi* et au Sang, renforce les tendons et les os. Convient pour traiter les maigreurs et les fatigues liées aux Vides, les soifs intenses, la non-circulation de l'Énergie par faiblesse de la Rate, les dyspepsies, les œdèmes, les lombalgies.

Voir aussi Tendon de bœuf.

**Bulbe de lys, Bai he** 百合 (photo 10)

Saveur douce et légèrement amère, nature neutre légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le *Yin* et humidifie le Poumon et stoppe la toux, calme le Cœur et l'Esprit, tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*. Dissipe la Chaleur, favorise les mictions et détoxique. Rafraîchit le Sang et stoppe les hémorragies. Tonifie la Rate et l'Estomac. Très utilisé pour traiter les Vides de *Yin* avec toux persistantes, les Phlegmes sanguinolents, l'ennui lié au Vide, les palpitations de frayeur, les insomnies et les rêves nombreux, l'esprit distrait.

Convient pour traiter les atteintes des Souffles pervers, les ballonnements, les douleurs au niveau de la poitrine, la constipation et la rétention d'urines, les tuméfactions, l'insomnie.

**Cacahuète, Luo Huasheng** 落花生 ou **Huasheng** 花生

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** humidifie le Poumon et stoppe la toux, nourrit le Sang et arrête les saignements, tonifie la Rate et harmonise l'Estomac, favorise la sécrétion lactée et les mictions, abaisse la tension et favorise l'élimination des selles. Très utilisée pour traiter les toux peu productives, les anémies, toutes les hémorragies, les Vides de Rate et les désordres gastriques causant des nausées, les leucorrhées abondantes, les œdèmes, les sécrétions lactées insuffisantes, la sécheresse du Gros Intestin et les constipations, l'hypertension artérielle, le cholestérol.

**Caille** (voir aussi Œuf de caille), **Anchun rou** 鹌鹑肉

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Cinq Organes, profite au Réchauffeur moyen et au *Qi*, chasse la Chaleur humide. Très utilisée pour traiter les Vides de l'organisme, le manque d'appétit.

**Canard, Ya rou** 鸭肉

Saveur douce et salée, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin*, nourrit l'Estomac, favorise les mictions et fait disparaître les œdèmes.

Voir aussi Sang de canard.

**Canne à sucre, Gan zhe** 甘蔗

Saveur douce, nature neutre, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** abaisse le *Qi* et harmonise le Réchauffeur moyen, stimule le *Qi* de la Rate, favorise l'évacuation des selles. Traite les mouvements contraires de l'Estomac, les vomissements et les mauvaises digestions.

**Cannelle, cannelier chinois, Cortex cinnamomi cassiae, Cinnamomum cassia Presl., Rougui 肉桂 ou Guipi 桂皮**

Saveur piquante et douce, nature très chaude.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Feu, réchauffe le Rein et aide le Yang, ramène le Feu à son lieu d'origine, disperse le Froid et stoppe les douleurs, fait circuler le Sang et facilite les règles. Utilisée pour traiter les impuissances masculines, le Froid de l'Utérus, les douleurs froides du ventre et du Cœur, les diarrhées et vomissements liés au Froid et au Vide, le blocage des Méridiens, les règles douloureuses.

**Cardamome,** voir *Fructus amomi*.

**Cardère,** voir Racine.

**Carotte, Hu luobo 胡萝卜 ou Gan sun 甘笋**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** éclaircit la vue et tonifie la Rate, fait circuler le Qi et favorise la digestion. Très utilisée pour traiter les mauvaises digestions, les diarrhées de longue date, les toux, les troubles de la vue.

**Carpe, Ji yu 鲫鱼 ou Li yu 鲤鱼**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et élimine l'Humidité, dissipe la Chaleur et détoxique, dégage les Méridiens et favorise la lactation. Très utilisée pour traiter le manque d'appétit, la dysenterie, le méléna, les vomissements, les œdèmes, l'insuffisance lactée, la blennorragie, les furoncles, les ulcères.

**Carthame,** voir Fleur.

**Caulis bambusae, Caulis bambusae in Taenium, Bambusa tuldoidea Munro, copeau de tige de bambou, Zhu ru 竹茹**

Saveur douce, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** disperse la Chaleur, dissout les Phlegmes, chasse l'ennui et arrête les vomissements. Utilisé pour traiter la Chaleur des Phlegmes et les toux, les inflammations de la Vésicule Biliaire, la Chaleur intempestive, les vomissements, les palpitations cardiaques et les insomnies, l'apoplexie et les Phlegmes, les raideurs de la langue empêchant la parole, la chaleur de l'Estomac et les vomissements, les blocages liés à la grossesse, l'agitation du fœtus.

**Céleri branche, Qincai** 芹菜 ou **Hanqin** 旱芹

Saveur douce et piquante, nature neutre, ou saveur amère et nature fraîche, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** disperse la Chaleur et chasse l'Humidité, équilibre le Foie et rafraîchit le Sang. Très utilisé pour traiter l'hypertension, les maux de tête, les douleurs dentaires, les yeux rouges, les yeux douloureux, l'irrégularité des règles, les leucorrhées foncées, les rétentions d'urines et les hématuries.

**Cenelle, Crataegus pinnatifid** Bgea, **Shanzha** 山楂 (photo 11)

Saveur acide et douce, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** améliore les digestions, est astringente et stoppe les diarrhées, fait circuler le Qi et disperse les ecchymoses. Très utilisée pour traiter les ballonnements liés aux mauvaises digestions, les diarrhées, les maux de ventre, les hyperlipidémies, les coronaropathies, le scorbut, les engelures, les allergies cutanées, les maux de ventre après l'accouchement, les douleurs articulaires.

**Champignon parfumé, Xiang gu** 香菇 ou **Dong gu** 冬菇 (photo 12)

Saveur douce, nature neutre, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Qi et profite à l'Estomac, traite la variole. Très utilisé pour traiter les faiblesses de l'organisme, le manque d'appétit, l'hypertension, l'anémie.

**Champignon noir,** voir Oreille de Judas.

**Châtaigne,** voir Marron.

**Châtaigne d'eau, Biqi** 荸荠

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et dissout les Phlegmes, facilite la digestion. Très utilisée pour traiter les maladies de Chaleur, les soifs intenses, la Chaleur des Phlegmes et la toux, les douleurs du larynx, la difficulté à uriner, le méléna, les verrues.

**Chèvrefeuille,** voir Fleur.

**Chou chinois, Da baicai 大白菜 ou Baicai 白菜**

Saveur douce, nature neutre, légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et élimine l'eau, nourrit l'Estomac et détoxique. Très utilisé pour tonifier l'Estomac, favoriser les mictions, arrêter la toux, dissiper la Chaleur et détoxiquer.

**Chou chinois (feuilles-tiges de petit chou chinois salées, cuites vapeur, séchées), Chuan dong cai 川冬菜 ou Gan dong cai 干冬菜 ou Dong cai 冬菜 ou Mei gan cai 霉干菜 ou Chen gan cai 陈干菜**

Saveur salée et amère, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît le Yin, ouvre l'Estomac, dissout les Phlegmes et profite au diaphragme. Très utilisé pour traiter les Phlegmes et les toux de Chaleur, les abcès de gorge, l'aphonie, pour ouvrir l'Estomac.

**Chrysanthème, voir Fleur.**

**Cinq épices, Wu xiang 五香 (mélange de poivre de Cayenne, anis étoilé, cannelle, clou de girofle et fenouil)**

Saveur piquante, nature chaude.

**Effets thérapeutiques :** libère la Superficie des facteurs pathogènes, régule le Qi et stoppe les douleurs. Traite les rhumes grippaux, l'inflammation des amygdales, la rougeole, les douleurs abdominales et stomacales.

**Cœur de porc, Zhu xin 猪心**

Saveur douce et salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** calme l'Esprit et les tensions, profite au Cœur et tonifie le Sang. Très utilisé pour traiter les palpitations cardiaques avec ou sans causes, les sueurs spontanées, les insomnies.

**Colza (feuille), Youcai 油菜**

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** disperse le Poumon, arrête la toux, harmonise le Réchauffeur moyen et rend l'Intestin glissant. Très utilisé pour traiter les toux, la dysenterie, les furoncles gonflés.

**Concombre, *Huanggua* 黄瓜**

Saveur douce, nature froide, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur, favorise les mictions, coupe la soif et désintoxique. Très utilisé pour traiter les soifs intenses, les douleurs et œdèmes du pharynx, les yeux qui piquent, la Chaleur humide, les oliguries, les brûlures.

**Concombre de mer, voir** *Holothurie*.

**Conodopsis (*racine*), *Dangshen* 党参**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen, fortifie le *Qi*, tonifie la Rate et nourrit le Sang. Très utilisé pour traiter l'insuffisance de *Qi* du Réchauffeur moyen, les teints blêmes, les fatigues et paresse par manque de force, le manque d'appétit, les mauvaises digestions, les diarrhées de longue date et les selles à demi coagulées, les dessèchements et jaunissements liés aux Vides de Sang, ainsi que les Vides de l'organisme liés aux convalescences ou aux suites de couches.

**Copeau de tige de bambou, voir** *Caulis bambusae*.

**Coquillage séché, *Ganbei* 干贝 (voir aussi Huître, Moule)**

Saveur salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin* et tonifie le Sang, profite au *Qi* et tonifie la Rate. Traite principalement les stagnations d'aliments, les soifs intenses, les Vides de *Yin* et les fatigues.

**Coriandre, *Yuansui* 芫荽 ou *Xiangcai* 香菜**

Saveur piquante, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** réveille la Rate et harmonise le Réchauffeur moyen, fait sortir et dissipe les éruptions. Très utilisée pour traiter les éruptions qui n'apparaissent pas vite, les stagnations alimentaires, le manque d'appétit.

**Cornouille médicinale, *Fructus corni*, *Shan zhu yu* 山茱萸  
ou *Shan yu rou* 山萸肉 ou *Yurou* 萸肉**

Saveur acide et âpre, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie et profite au Foie et au Rein, traite les pertes séminales du fait de son effet astringent. Très utilisée pour traiter les vertiges et les bourdonnements d'oreilles, les courbatures des genoux et des reins, les impuissances sexuelles et les pertes séminales, les fuites d'urines et les oliguries, les pertes brutales et abondantes de lochies, les sueurs très importantes et les collapsus, la Chaleur interne et les soifs intenses.

**Courge (d'hiver à chair blanche), Donggua 冬瓜**  
ou *Bai donggua* 白冬瓜 ou *Baigua* 白瓜

Saveur douce et fade, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur, élimine l'eau, détoxique et fait saliver, humidifie le Poumon et dissout les Phlegmes, prévient les coups de Chaleur et stoppe la toux. Très utilisée pour traiter le Foie, les œdèmes, les ballonnements intestinaux, pour favoriser les mictions ; pour traiter le bérubéri, les blennorragies, les toux asthmatiformes, les coups de Chaleur et les difficultés respiratoires, les soifs intenses, les furoncles gonflés, les hémorroïdes.

**Courge éponge, luffa, Sigua 丝瓜**

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et rafraîchit le Sang, dissout les ecchymoses, les Phlegmes et détoxique. Très utilisée pour traiter les maladies de Chaleur, la Chaleur de l'organisme et les soifs intenses, pour éliminer les Phlegmes, pour traiter l'asthme, les toux, les fistules de l'anus par attaque du Vent sur l'Intestin, les leucorrhées, les pertes de sang, les furoncles, une production lactée insuffisante, les furoncles gonflés.

**Crabe d'eau douce, Xie 蟹**

Saveur salée, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** disperse la Chaleur et active la circulation énergétique du Sang, fortifie les tendons et consolide les os, fait circuler l'Énergie du Sang dans les méridiens, détoxique, accroît le Yin du Foie, tonifie la moelle osseuse, hâte l'accouchement et favorise la descente du fœtus (au moment de l'accouchement).

**Crevette, Xia 虾**

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Rein et renforce le Yang, augmente la sécrétion lactée et chasse les toxiques. Très utilisée pour traiter les Vides de Rein et l'impuissance sexuelle, l'impossibilité de faire monter le lait, l'érysipèle, les ulcères, les ulcères de jambes.

**Cuscute**, voir Graine.

**Dipsaci**, voir Racine.

**Doufu**, voir Fromage de soja.

**Durion, Liulian** 榴蓮

Saveur piquante et douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** ouvre l'Estomac et l'appétit et ses fibres favorisent le transit intestinal. Tonifie les Vides. Libère des Phlegmes froids. Stimule le *Yang* du Rein et les fonctions sexuelles.

**Écorce d'Eucommia, Cortex Eucommiae, Eucommia ulmoides Oliv., Duzhong** 杜仲

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, renforce les muscles et les os, calme le fœtus. Utile pour traiter les douleurs des reins par Vide du Rein, le manque de force des muscles et des os, les saignements des femmes enceintes, l'agitation du fœtus, l'hypertension.

**Épinard, Bocai** 菠菜

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang et stoppe les hémorragies, abaisse le *Qi* et humidifie les sécheresses.

**Estomac et intestins de bœuf, Niu du** 牛肚

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie et profite à la Rate et à l'Estomac, tonifie le *Qi* et nourrit le Sang. Convient pour traiter les mauvaises digestions liées aux Vides et insuffisances de la Rate et de l'Estomac, les Vides et insuffisances de l'organisme par manque de *Qi* et de Sang.

**Estomac et intestins de porc, Zhu du** 猪肚

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Vides, la Rate et l'Estomac. Très utilisés pour traiter les maigreurs et fatigues liées au Vide, les diarrhées, les soifs intenses, les selles rares, les malnutritions infantiles.

**Eucommia,** voir Écorce.

**Euryale, Semen euryales, Euryale ferox Salisb., Qian shi** 芡实

Saveur douce et astringente, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** profite au Rein et consolide le *Jing*, tonifie la Rate et stoppe les diarrhées, dissipe l'Humidité et arrête les leucorrhées. Très utilisée pour traiter

les pollutions séminales nocturnes, les fuites d'urines et les oliguries, les Vides de Rate et les diarrhées de longue date, les blennorragies et les leucorrhées.

**Feuille de lotus, Folium nelumbinis, Heye** 荷叶

Saveur amère, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et détoxique, fait monter et disperse le *Yang*, rafraîchit le Sang et arrête les saignements. Utile pour traiter la Chaleur de l'été et la soif, les diarrhées liées à l'Humidité Chaleur, les diarrhées par Vide de Rate, la Chaleur du Sang et les saignements de nez, le méléna hémorragique.

**Feuille de pérille pourpre, Folium perillae, Suye** 苏叶 ou **Zi suye** 紫苏叶

Saveur piquante, nature tiède.

Fine herbe d'Orient à parfum épicé, qui rappelle principalement la cannelle, mais aussi le clou de girofle, et peut-être la muscade. Les feuilles sont utilisées dans la confection des soupes aux nouilles et des rouleaux de printemps. Enfin, elles peuvent servir comme substitut de cannelle.

**Effets thérapeutiques :** chasse les toxiques et disperse le Froid, fait circuler le *Qi* et harmonise l'Estomac. Très utilisée pour traiter les rhumes liés au Froid et au Vent, les toux et les vomissements et nausées (gravidiques ou non), les intoxications par les poissons et les crabes.

**Fève, Candou** 蚕豆

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate, chasse l'Humidité, tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, arrête les saignements et abaisse la tension, concentre le *Jing*, dilate l'Intestin, favorise les mictions et réduit les œdèmes, détoxique et arrête les leucorrhées.

**Fleur de carthame, Carthamus tinctorius, Honghua** 红花

Saveur piquante, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** fait circuler le Sang et favorise le passage de l'Énergie dans les Méridiens, dissout les ecchymoses et stoppe les douleurs. Utilisée pour traiter les blocages des Méridiens, les règles douloureuses, les lochies non évacuées, les grosseurs abdominales liées à l'occlusion des viscères avec ventre dur, gonflé et douloureux, les blessures traumatiques.

**Fleur de chèvrefeuille, *Lonicera japonica Thumb.*, *Jin Yinhua* 金银花**  
ou *Yinhua* 银花

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et détoxique, rafraîchit, disperse le Vent et la Chaleur. Très utilisée pour traiter les furoncles et les plaies, le syndrome *Bi* de la gorge, l'érysipèle, la chaleur du Sang et les dysenteries, les gripes de Vent et Chaleur, les fièvres des maladies tièdes.

**Fleur de chrysanthème, *Chrysanthemum morifolium Ramat.*,**  
*Juhua* 菊花 (photo 13)

Saveur douce et amère, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** disperse le Vent et dissipe la Chaleur, équilibre le Foie et éclaircit la vue. Très utilisée pour traiter les gripes de Vent et Chaleur, les maux de tête et les vertiges, les douleurs, les yeux rouges et gonflés.

**Fleur de magnolia, *Yu lanhua* 玉兰花**

Saveur piquante, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** dissipe le Vent, ouvre les Orifices, tiédit le Réchauffeur moyen, dissout les Phlegmes. Très utilisée pour traiter les rhumes, les maux de tête, l'hypertension artérielle et les rhinites.

**Fleur d'osmanthe, *Guihua* 桂花 (photo 14)**

Saveur douce et piquante, nature tiède, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** tiédit le Réchauffeur moyen et disperse le Froid, tiédit l'Estomac et stoppe les douleurs, dissout les Phlegmes et disperse les ecchymoses. Très utilisée pour traiter les douleurs de l'Estomac, du ventre, des dents et la mauvaise haleine.

**Fleur de pivoine, *Paenia suffraticosa Andr.*, *Mudan hua* 牡丹花**

Saveur amère et insipide, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** active la circulation énergétique du Sang et régularise les menstruations, traite l'irrégularité des règles, les maux de ventre des menstruations, les aménorrhées.

**Foie de porc, *Zhu gan* 猪肝**

Saveur douce et amère, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie, nourrit le Sang, éclaircit la vue. Très utilisé pour traiter les Vides de Sang, la jaunisse, l'héméralopie, les yeux rouges, les œdèmes, le béribéri.

**Foie de poulet, *Ji gan* 鸡肝**

Saveur douce, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein. Convient pour traiter l'obscurcissement de la vue, l'héméralopie, les malnutritions infantiles, la jaunisse, les anémies du *post-partum*, la descente du fœtus.

**Framboise, *Fructus rubi, Rubus chingii Hu, Fupenzi* 覆盆子**

Saveur douce et acide, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** profite au Rein, consolide le *Jing*, concentre les urines. Très utilisée pour traiter les Vides de Rein et les fuites d'urines, la fréquence des mictions, l'impuissance et l'éjaculation précoce, les pertes séminales.

**Fritillaire (bulbe), *Bulbus fritillariae unibracteatae, Fritillaria unibracteata Hsiao et K.C.Hsia, Chuan bei mu* 川贝母**

Saveur amère et douce, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur, humidifie le Poumon. Utilisé pour traiter les toux sèches dues à la chaleur du Poumon, les toux sèches avec quelques Phlegmes, les toux épuisantes par Vide de *Yin*, les crachats de Phlegmes mêlés de sang.

**Fromage de soja, *toufu, doufu* 豆腐**

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** profite au *Qi*, harmonise le Réchauffeur moyen, fait saliver, humidifie, disperse la Chaleur, détoxique, arrête la toux, dissout les Phlegmes, élargit l'Intestin et fait descendre les matières. Très utilisé pour traiter les yeux rouges, pour chasser la soif, pour les dysenteries « de repos », les anémies, l'irrégularité des règles, en cas d'insuffisance de *Qi* et de Sang, d'alcoolisme et d'intoxication par le Liu Huang (plante médicinale), de Feu du Poumon et de toux.

***Fructus amoni villosi, Amomum villosum Lour., cardamome, Sharen* 砂仁 (photo 15)**

Saveur piquante, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** chasse l'Humidité, ouvre l'Estomac, tiédit la Rate et stoppe les diarrhées, régule le *Qi* et apaise le fœtus. Est utile pour les Froids et Vides de Rate et d'Estomac, les indigestions, les vomissements et les diarrhées, les blocages liés à la grossesse, l'agitation du fœtus.

**Fructus evodiae, Evodia rutaecarpa (Juss.) Benth., Wu zhuyu 吴茱萸**

Saveur amère et piquante, nature chaude.

**Effets thérapeutiques :** disperse le Froid et stoppe les douleurs, réduit les reflux et stoppe les vomissements, aide le *Yang* et stoppe les diarrhées. Très utilisé pour traiter les maux de tête, les douleurs herniaires, le bérubéri, les règles douloureuses, les maux et ballonnements abdominaux, les vomissements acides, les aphtes.

**Gélatine de peau d'âne, E'jiao 阿胶**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et arrête les saignements, accroît le *Yin* et humidifie le Poumon. Très utilisé pour traiter les anémies et les grandes fatigues, le teint flétri et jaunâtre, les vertiges et les palpitations cardiaques, les hémoptysies, les hémossalémèses, le méléna, les hématuries, les pertes de sang utérin, les signes avant-coureurs d'une fausse couche.

**Gingembre, Shengjiang 生姜 (photo 16)**

Saveur piquante, nature neutre et tiède.

**Effets thérapeutiques :** fait transpirer et libère la Surface, tiédit le Réchauffeur moyen et disperse le Froid, tonifie l'Estomac et arrête les vomissements, détoxique. Très utilisé pour traiter les rhumes liés au Vent froid, le Froid de l'Estomac et les vomissements, les maux de ventre et les diarrhées liés aux intoxications par crustacés et poissons.

**Ginkgo, Baiguo 白果 (photo 17)**

Saveur douce, amère et astringente, nature neutre, toxique.

**Effets thérapeutiques :** traite l'acné. Les flavonoïdes et les graisses amères contenues dans le ginkgo ont un effet préventif et curatif particulièrement remarquable sur les thromboses cérébrales, sur la démence sénile, l'hypertension artérielle, les pathologies cardiovasculaires, le durcissement des artères, l'affaiblissement du fonctionnement du cerveau. Très utilisé pour prévenir les accidents vasculaires, stimuler la circulation du Sang, humidifier et colorer la peau, faire rayonner l'esprit. Il a également la capacité de contenir le Poumon et calmer les halètements, d'assécher l'Humidité, de stopper les leucorrhées, de profiter au Rein et de consolider le *Jing*, d'atténuer les toux et de détoxiquer. Les preuves expérimentales cliniques de ces dernières années montrent que le ginkgo traite aussi les nodules pulmonaires, l'épilepsie, les maux de tête d'origine nerveuse, le syndrome de Ménière.

« Les graines de ginkgo ne conviennent pas aux femmes enceintes ni aux enfants. Consommées à l'excès, peuvent apparaître fièvre, vomissements, diarrhées, ... Il faut en consommer peu. »

**Ginseng, Renshen** 人參 (photo 18)

Saveur douce, légèrement amère, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie fortement le *Yuan Qi*, fortifie la Rate, stoppe les fuites (de sang, de sueur) et fait saliver, nourrit le Poumon, apaise le Cœur et calme l'Esprit. Très utilisé pour traiter les fuites de tous ordres, les faiblesses cardiaques, les Vides de Rate et le manque d'appétit, les Vides de Poumon et les toux de longue durée, les pâleurs du visage, le manque de force lié au peu de *Qi*, les voix faibles, les palpitations cardiaques et la morosité liée au Vide du Cœur, les insomnies et les troubles de la mémoire, les sueurs intempestives, la débilité physique des personnes âgées, la diminution des résistances, ainsi que pour recouvrer la santé après une maladie, l'accouchement, une opération.

**Ginseng américain, Panax quinquefolium L., Xiyang shen** 西洋参

Saveur douce, amère, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Yin* du Poumon, dissipe le Feu, nourrit l'Estomac et fait saliver. Très utilisé pour traiter le Vide de Poumon, l'hémoptysie, l'Humidité Chaleur, le Poumon, l'Estomac, le manque de salive, la soif, les Vides de *Qi*.

**Goji**, voir Baies de *Lycium*.

**Graine de cuscute, Semen cuscutae, cuscuta chinensis** Lam.,  
*Tusi zi* 菟丝子

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, renforce le *Jing* et concentre les urines, calme le fœtus, dégage la vue et arrête les diarrhées. Utile pour traiter l'impuissance sexuelle et les pertes séminales, les fuites d'urines, les rétentions d'urines et les urines trop fréquentes, les courbatures des reins et des genoux, les troubles de la vue, les bourdonnements d'oreille, les pertes de sang par Vide de Rein, l'agitation du fœtus, les diarrhées liées aux Vides de Rein et Rate.

**Graine de lotus, Lianzi** 莲子 ou **Lianmi** 连米 ou **Xiang lianzi** 湘莲子 (photo 19)

Saveur douce et astringente, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** profite au Cœur et tonifie le Rein, fortifie la Rate, a un effet astringent sur l'Intestin et stoppe les diarrhées, vitalise et calme l'Esprit, nourrit le Cœur et profite au Rein. Très utilisée pour traiter les diarrhées par Vide de Rate, les diarrhées de longue date, les pertes séminales, les leucorrhées et les Vides de l'organisme après une longue maladie.

**Graine de pérille, Fructus perillae, Suzi 苏子** ou **Zi suzi 紫苏子**

Saveur amère, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** abaisse le Qi, dissout les Phlegmes, humidifie le Poumon et dilate l'Intestin. Traite les toux avec dyspnée, les asthmes par excès de Phlegmes, les stagnations de Qi, les constipations.

**Graine de schizandre, Fructus schisandrae Chinensis, Schisandra chinensis (Turcz.) Baill., Wu weizi 五味子**

Saveur acide et douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** a un effet astringent, profite au Qi, produit de la salive, tonifie le Rein et apaise l'Esprit. Utilisée en cas de respiration haletante, de pertes séminales, de diarrhées de longue durée, de sueurs abondantes, de palpitations cardiaques et d'insomnies.

**Graine de thuya de Chine, Cacumen platycladi orientalis, Baiziren 柏子仁**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Cœur et apaise l'Esprit, humidifie le Gros Intestin et facilite l'évacuation des selles. Très utilisée pour traiter les neurasthénies, les dysphories de type Vide et les insomnies, les palpitations cardiaques et les constipations sèches.

**Haricot fermenté, Douchi 豆豉**

Sous forme de pâte.

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** fait transpirer et calme la Surface, dissipe la Chaleur et fait apparaître les éruptions, tempère le Réchauffeur moyen et chasse l'énervement, lève les blocages et détoxique. Très utilisé pour traiter la fièvre et les gripes, les maux de tête, les nez bouchés, les sensations d'étouffements, les vomissements, les fièvres d'origine exogène, les effets toxiques des aliments, les cessations de production lactée, les septicémies infantiles, les Phlegmes nombreux et l'agacement lié aux Vides.

**Haricot mungo,** voir Soja vert.

**Haricot rouge, Semen phaseoli, Adsuki Bean, Chi xiaodou 赤小豆**  
ou **Hongdou 红豆**

Saveur douce et acide, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** favorise les mictions et fait disparaître les œdèmes, détoxique et draine le pus. Très utilisé pour traiter les œdèmes importants, le bérubéri et les infiltrations d'eau, la jaunisse et les urines rouges, les rhumatismes

et le syndrome de *Bi* de type Chaud, les furoncles et les ulcères, les infections intestinales et les douleurs abdominales.

**Hémérocalle jaune**, voir Pétale.

**Holothurie ou concombre de mer**, *Haishen* 海参 ou *Wulong* 乌龙

Saveur salée, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Rein et profite au *Jing*, nourrit le Sang et humidifie la Sécheresse. Très utilisé pour traiter les déficits de *Jing* et de Sang, les faiblesses de l'organisme, l'impuissance sexuelle et les pertes séminales, les maigreurs et le manque de force, les oliguries, la sécheresse du Gros Intestin et l'évacuation difficile des selles.

**Huile d'arachide**, *Huasheng you* 花生油  
ou *Luo huasheng you* 落花生油

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen, humidifie les Sécheresses, rend le Gros Intestin glissant et fait descendre les concrétions. Très utilisée pour traiter le manque d'appétit, le manque de force, les petites montées de lait, la Chaleur du Poumon et les toux sèches, les dysenteries, les inflammations hépatiques contagieuses sous forme de jaunisses, les constipations opiniâtres, les conjonctivites aiguës.

**Huile de sésame**, *Ma you* 麻油 ou *Xiang you* 香油

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** facilite l'évacuation des selles par humidification, détoxique et favorise la régénérescence des tissus, tonifie le Foie et le Rein, tue la teigne et élimine les vers. Très utilisée pour traiter les manques de force des tendons, le blanchiment précoce des cheveux, la sécheresse du Gros Intestin et les constipations, les douleurs abdominales par parasitoses, les plaies gonflées de la gale, les ulcères, les crevasses de la peau, les inflammations nasales simples.

**Huître**, *Muli rou* 牡蛎肉

Saveur douce, salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin* et nourrit le Sang, arrête les sueurs et concentre le *Jing*, dissout les Phlegmes et ramollit les masses dures. Très utilisée pour traiter la Chaleur et les soucis, les insomnies, l'agitation de l'Esprit, les sueurs spontanées, les sueurs nocturnes, les pertes séminales, la strangurie avec urine trouble et fétide, l'érysipèle.

**Hysope géante, Herba agastaches, Agastache rugosus (Fisch. et Mey.)  
O. Ktze., Huo xiang 藿香**

Saveur piquante, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et chasse les symptômes de la Surface, élimine l'Humidité et harmonise l'Estomac. Utile pour traiter l'Humidité Chaleur, les rhumes, les oppressions de poitrine, les douleurs abdominales, les vomissements et les diarrhées.

**Igname de Chine, Rhizoma dioscoreae, Shanyao 山药  
ou Huaishan 淮山**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et nourrit l'Estomac, favorise la production de salive et profite au Poumon, tonifie le Rein et favorise la concentration du sperme. Très utile pour traiter le manque d'appétit par Vide de Rate, les diarrhées permanentes, les Vides de Poumon avec toux asthmatiformes, les Vides de Rein avec spermatorrhées, les leucorrhées, les mictions fréquentes.

**Jonc, Medulla Junc, Deng xin cao 灯芯草**

Saveur douce, insipide, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** disperse le Feu du Cœur, favorise les mictions. Très utilisé pour traiter l'inquiétude, les insomnies, les oliguries et les douleurs poignantes, les langues ulcérées.

**Jujube, Zao 枣 ou Dazao 大枣 (photo 20)**

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, profite au Qi et fait saliver, équilibre l'Énergie nourricière et l'Énergie défensive, détoxique. Très utilisé pour traiter les selles molles et collantes liées à une faiblesse de la Rate, le Vide de l'Estomac et le manque d'appétit, l'insuffisance de Qi et de Sang, la disharmonie entre l'Énergie nourricière et la défensive, les palpitations cardiaques, la sécheresse des organes féminins.

**Lait de vache, Niu nai 牛奶**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Qi et nourrit le Sang, tonifie le Poumon et nourrit l'Estomac, fait saliver et humidifie l'Intestin. Très utilisé pour traiter les Vides de l'organisme et le manque de force, les malnutritions, les douleurs de l'Estomac et les constipations.

**Lapin, Turou** 兔肉

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, coupe la soif et tonifie la Rate, rafraîchit le Sang et détoxique. Très utilisé pour traiter les soifs intenses, les maigreurs et faiblesses, la Chaleur de l'Estomac et les vomissements, le méléna.

**Larme de Job, Semen coicis, Coix lacryma-jobi L. var. maryuen (Roman.) Stapf., Yi Yiren** 薏苡仁 ou *Yimi* 薏米 (photo 21)

Variété de maïs.

Saveur douce, fade, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et exsude l'Humidité, chasse les engourdissements et stoppe les diarrhées. Utile pour traiter les œdèmes, le bériberi, les rétentions d'urines, les engourdissements liés à l'Humidité ; limite les contractures, les Vides de Rate et les diarrhées.

**Léonure, Herba leonuri, Yi mucao** 益母草

Saveur amère et piquante, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** active la circulation énergétique du Sang et régularise les menstruations, favorise les mictions et fait disparaître les œdèmes. Très utilisé pour traiter l'irrégularité des règles, les douleurs de règles, les aménorrhées, les lochies ininterrompues, les œdèmes et les oliguries, les inflammations aiguës du rein.

**Ligusticum sinense**, voir Racine.

**Liriope**, voir Racine.

**Lys**, voir Bulbe.

**Litchi, Lizhi** 荔枝

Saveur douce et acide, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** fait saliver et profite au Sang, régule le *Qi* et stoppe les douleurs. Très utilisé pour traiter les soifs intenses, les hoquets, les douleurs herniaires, les scrofules, les furoncles, les hémorragies causées par des traumatismes externes.

**Longane ou œil du dragon, pulpe de longane, Longyan guo** 龙眼果  
ou *Guiyuan rou* 桂圆肉

Fruit ressemblant au Litchi, mais avec une coque lisse.

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** profite au Cœur et à la Rate, tonifie le *Qi* et le Sang, calme l'Esprit. Très utilisé pour traiter les insomnies, les rêves nombreux, les palpitations cardiaques, les pertes de mémoire, le manque de force après l'accouchement, les anémies ainsi que les brûlures par le feu ou l'eau, les pertes de sang dues à des traumatismes extérieurs, les hernies, les dermatites exsudatives.

**Lotus**, voir Feuille, Graine et Racine.

**Lycium**, voir Baie.

**Magnolia**, voir Fleur.

**Main-de-Bouddha, Citrus medica L. var. sarcodactylis (Noot.) Swingle,**  
*Fo shou* 佛手

En général, c'est le fruit de l'arbuste qui est utilisé.

Saveur piquante et amère, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** entre dans le méridiens du Foie, de la Rate, de l'Estomac et du Poumon. Ouvre le Foie, équilibre le *Qi*.

**Mais, Yumi** 玉米 ou *Yu shushu* 玉蜀黍

Saveur douce, nature neutre, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** équilibre le Réchauffeur moyen et ouvre l'Estomac, profite au Poumon et apaise le Cœur, chasse l'Humidité Chaleur, profite au Foie et à la Vésicule Biliaire. Très utilisé pour traiter les infections des voies urinaires, les inflammations chroniques du Rein, les calculs rénaux, les cholécystites, les hépatites, les jaunisses, les sueurs nocturnes, l'hypertension, les hyperlipidémies, les rhinites chroniques, les colites.

**Mandarine séchée**, voir Peau de mandarine séchée.

**Marron, Lizi** 栗子

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** nourrit l'Estomac et tonifie la Rate, tonifie le Rein et renforce les tendons, active la circulation énergétique du Sang et stoppe les hémorragies. Très utilisé pour traiter les toux et l'asthme liés aux Vides de Rein, les

diarrhées, les plaies de la bouche, les Vides de l'organisme après une maladie, les faiblesses des jambes des personnes âgées, les blessures traumatiques, les saignements de nez, les régurgitations.

### **Miel, Fengmi** 蜂蜜

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** humidifie le Poumon, tonifie le Réchauffeur moyen, apaise le stress, détoxique, fait glisser les selles dans le Gros Intestin. Très utilisé pour traiter les toux liées à la sécheresse du Poumon, les constipations liées à la sécheresse du Gros Intestin, les douleurs stomacales, les rhinorrhées, les plaies de la bouche.

### **Millet, Sumi** 粟米 ou **Xiaomi** 小米

Saveur douce et salée, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, tonifie la Rate et le Rein, accroît le *Yin* et abaisse la Chaleur, détoxique et stoppe la dysenterie. Très utilisé pour traiter la faiblesse du *Qi* de la Rate et de l'Estomac, les mauvaises digestions, les vomissements dus au reflux de l'Estomac, les soifs intenses et les bouches sèches, les lombalgies, la difficulté à évacuer les selles, les diarrhées et les maux de ventre, les atteintes par le Feu et l'Eau.

### **Moule, Dancai** 淡菜

Saveur salée, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, profite au *Jing* et au Sang, fait disparaître les goitres, régularise le sang des règles, abaisse la pression sanguine. Très utilisée pour traiter les maigreurs et fatigues liées aux Vides, les vertiges, les sueurs nocturnes, l'impuissance sexuelle, les lombalgies, les hématoméses, les métrorragies et métrostases, les leucorrhées, les goitres, les masses abdominales.

### **Moutarde d'Inde, Jiecai** ou **Gaicai** 芥菜

Saveur piquante, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** ouvre le Poumon et dissout les Phlegmes, tiédit le Réchauffeur moyen et fait circuler le *Qi*. Souvent utilisée pour traiter les Phlegmes froids internes, la toux avec Phlegmes stagnants, les oppressions respiratoires.

### **Mouton, Yang rou** 羊肉

Saveur douce, nature tiède et chaude.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Vides et profite au *Qi*, tiédit le Réchauffeur moyen, réchauffe et fait descendre. Très utilisé pour traiter les maigreurs et fati-

gues liées aux Vides, les lombalgies, les Froids et Vides du *post-partum*, les maux de ventre, les hernies froides, les désordres gastriques avec nausées liés au Vide du Réchauffeur moyen.

**Mûre, Sangshen** 桑椹

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et profite au Rein, accroît les Liquides et éteint le Vent. Très utilisée pour traiter les palpitations cardiaques et les insomnies, les vertiges, les éblouissements et les bourdonnements d'oreilles, les constipations et les sueurs nocturnes, les scrofules, les raideurs articulaires.

**Navet, Luobo** 萝卜

Saveur piquante et douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et facilite la digestion, abaisse le *Qi* et dissout les Phlegmes, dissipe les Accumulations ( ou Amas) et atténue le Réchauffeur moyen, fait saliver et détoxique. Très utilisé pour traiter les accumulations de nourritures et les ballonnements, les toux avec Phlegmes, l'aphonie, les hématomes, les saignements de nez, les soifs intenses, la dysenterie.

**Néflier du Japon (feuille), Folium eriobotryae, Eriobotrya japonica (Thumb.) Lindl., Pipa ye gao** 枇杷叶高

Saveur amère, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** humidifie le Poumon et disperse son *Qi*, stoppe les toux et dissout les Phlegmes. Très utilisé pour traiter la Chaleur du Poumon et les toux sèches, la sécheresse du pharynx. Traite aussi les vomissements, la Chaleur de l'Estomac, les soifs intenses.

**Noix, Hutao** 胡桃 ou *Hetao* 核桃

Saveur douce, nature tiède et chaude.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Rein et consolide le *Jing*, tiédit le Poumon et calme l'asthme, humidifie le Gros Intestin. Très utilisée pour le Vide de Rein et les toux asthmatiformes, les lombalgies et la faiblesse des jambes, l'impuissance sexuelle et les pertes séminales, les oliguries, la strangurie causée par le passage du calcul urinaire, les constipations sèches et opiniâtres, les inflammations de la peau et l'eczéma.

**Notoginseng**, voir Racine.

**Œuf de caille, *Anchun dan* 鹌鹑蛋**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Cinq Organes, profite au Réchauffeur moyen et tonifie le *Qi*, nourrit les tendons et les os. Très utilisé pour traiter les Vides de l'organisme, les suites de l'accouchement, les Vides et insuffisances du *Qi* et du Sang à la suite d'une maladie, les conséquences d'une mauvaise nutrition.

**Œuf de pigeon, *Ge dan* 鸽蛋**

Saveur douce et salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît l'Énergie du Rein et profite au *Qi*. Convient pour traiter les lombalgies liées aux Vides de *Qi* et du Rein, les fatigues, les palpitations cardiaques et les vertiges.

**Œuf de poule, *Ji dan* 鸡蛋**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin* et humidifie la Sécheresse, nourrit le Cœur et calme l'Esprit, nourrit le Sang et calme le fœtus. Le blanc d'œuf : saveur douce, nature froide, allège le Poumon et profite au pharynx, dissipe la Chaleur et détoxique. Le jaune d'œuf : saveur douce, nature neutre. Accroît le *Yin* et nourrit le Sang, humidifie la Sécheresse et éteint le Vent. Très utilisé pour traiter les maladies Chaleur et les étouffements, les toux sèches et les extinctions de voix, les yeux rouges et les douleurs du pharynx, l'agitation du fœtus, la soif en *post-partum*, la dysenterie, les brûlures.

**Oignon, *Yang cong* 洋葱**

Saveur douce et amère, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** chasse la Chaleur et dissout les Phlegmes, élimine les toxiques et tue les vers. Très utilisé pour traiter les dysenteries, les colites, pour baisser le cholestérol, ouvrir l'Estomac et aider à la digestion.

**Oreille de Judas, *Auricularia*, ou champignon noir, *Hei mu'er* 黑木耳 ou *Mu'er* 木耳 (photo 22)**

Il existe aussi les *Bai mu'er* 白木耳, appelées également trémelles blanches, voir T.

Saveur douce, nature neutre, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et le Rein, rafraîchit le Sang et stoppe les hémorragies. Très utilisée pour traiter les Vides de l'organisme, les lombalgies, les engourdissements des membres, les dysenteries avec méléna, les pertes de sang en petite quantité, les métrorragies et les métrostases, les hémorroïdes.

**Oreille de mer, Ormeau (Haliotis sp.), Baoyu 鲍鱼**

Saveur douce, salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin* et dissipe la Chaleur, profite au *Jing* et éclaircit la vue, régule les Méridiens. Très utilisée pour traiter les Vides de *Yin* et la Chaleur interne, les sensations de Chaleur provenant de l'os et la Chaleur épuisante, les toux par Vide de Poumon, les irrégularités des menstruations, les métrorragies et métrorhées, les leucorrhées, les difficultés d'évacuation des selles, les blennorragies.

**Ormeau**, voir Oreille de mer.

**Osmanthe**, voir Fleur.

**Pachyme, Poria, Poria cocos (Schw.) Wolf, Fuling 茯苓**

Saveur douce, insipide, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** favorise les mictions et la sortie de l'Humidité, tonifie la Rate et calme l'Esprit. Est utile pour traiter les œdèmes et les oliguries, les vertiges et les palpitations liés aux Phlegmes, le Vide de Rate, le manque d'appétit, les selles collantes, les diarrhées, l'agitation de l'Esprit, les palpitations de frayeurs, les insomnies.

**Papaye, Mugua 木瓜**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** fait digérer, chasse les vers, dissipe la Chaleur et élimine le Vent. Très utilisée pour traiter les douleurs de l'Estomac, les mauvaises digestions, la Chaleur du Poumon et les toux sèches, les sécrétions lactées, l'eczéma, les parasites.

**Paramisgumus dabryanus (sauvage) (sorte de poisson anguille), Niuqiu 牛鳅 ou Qiuyu 鳅鱼 ou Niuqiu yu 牛鳅鱼**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et le *Qi*, dissipe les miasmes de l'Humidité. Très utilisé pour traiter les soifs intenses, les impuissances masculines, les sueurs nocturnes des enfants, les inflammations hépatiques liées aux intoxications, les hémorroïdes, les furoncles des doigts de la main, la gale et les ulcères chroniques non cicatrisés.

**Patate douce, Digua 地瓜 ou Hongshu 红薯 ou Fanshu 番薯**

Saveur douce, nature tiède, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** élargit l'Intestin et facilite l'évacuation des selles, fait saliver et coupe la soif, tonifie la Rate et profite au Qi, tonifie les Vides et renforce le Rein, tonifie le Réchauffeur moyen, fait circuler le Sang, tiédit l'Estomac, profite aux Cinq Organes.

**Pattes de poulet, Ji jiao 鸡脚**

Les qualités des pattes de poulet sont celles de la viande de poulet.

La tête, les ailes et les pattes de poulet peuvent provoquer un syndrome Vent avec production de Phlegmes, contribuer à donner du Feu, c'est pourquoi ceux qui ont trop de Yang du Foie doivent s'abstenir d'en manger.

**Peau de fromage de soja, Doufu pi 豆腐皮**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** disperse la Chaleur et profite au Poumon, arrête la toux et fait disparaître les Phlegmes, nourrit l'Estomac et calme le fœtus, détoxique et stoppe les sueurs. Très utilisée pour traiter la faiblesse de l'Estomac et le manque d'appétit, la toux et l'abondance de Phlegmes, les sueurs spontanées et les sueurs nocturnes, les pertes de sang et les taches en forme d'araignée des petits enfants.

**Peau de mandarine séchée, Pericarpium citri reticulatae, Chenpi 陈皮**

Saveur amère et piquante, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** régule le Qi et tonifie la Rate, assèche l'Humidité et dissout les Phlegmes. Très utilisée pour traiter les distensions de la cavité stomacale, le manque d'appétit, les vomissements et les diarrhées, les toux très productives.

**Péricarpe d'arec, Pericarpium Arecae, Da fupi 大腹皮 (photo 23)**

Saveur amère, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** abaisse le Qi, élargit le Réchauffeur moyen, favorise les mictions. Principalement utilisé pour traiter les ballonnements de l'Estomac et du ventre liés aux dyspepsies, le béribéri, les œdèmes.

**Pérille, voir Feuille et Graine.**

**Pétale de fleur d'hémérocalle jaune, Huang huacai** 黄花菜  
ou *Xuancao* 萱草

**Effets thérapeutiques :** stoppe les hémorragies et dissipe les inflammations, favorise les mictions et calme l'Esprit, tonifie l'Estomac.

**Pied de porc, Zhu ti** 猪蹄

Saveur douce et salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang, fait monter le lait, guérit les plaies. Très utilisé pour traiter l'insuffisance lactée, les ulcères, les plaies infectées.

**Pigeon, Ge rou** 鸽肉

Saveur salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît l'Énergie du Rein et profite au Qi, dissipe le Vent et détoxique. Très utilisé pour traiter les Vides chez les personnes âgées, pour dissiper la soif, pour traiter le manque de force et le souffle court, le Vide et les faiblesses du Qi et du Sang.

Voir aussi Œufs de pigeon.

**Pignon, Songzi ren** 松子仁

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** nourrit les Liquides et éteint le Vent, humidifie le Poumon et rend l'Intestin glissant. Très utilisé pour traiter les vertiges et les éblouissements, les toux sèches et les constipations, les douleurs articulaires.

**Pinellia tuberifera, Rhizoma pinelliae, Pinellia ternata – Thumb.) Breit., Banxia** 半夏

Saveur piquante, toxique, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** assèche l'Humidité et dissout les Phlegmes, diminue les phénomènes contraires (reflux, contre-courants) et arrête les vomissements, fait disparaître les dyspepsies et disperse les nœuds (de toute nature, en n'importe quel endroit ; des sortes de stagnations de matière).

**Pivoine, voir Fleur et Racine.**

**Pleurote, Pleurotus ostreatus, Fenggu** 风菇 ou *Feng weigu* 风尾菇  
ou *Pinggu* 平菇

Saveur douce, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et l'Estomac, chasse l'Humidité, diminue les spasmes des Méridiens, chasse le Vent et dissipe le Froid, relaxe les tendons et

fait circuler l'Énergie dans les Méridiens. Très utilisée pour traiter les lombalgies et les douleurs des jambes, l'engourdissement des mains, la mauvaise circulation de l'Énergie dans les muscles et les tendons.

**Poire**, *Bai li* 白梨 ou *Li* 梨

Saveur douce et acide, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** fait saliver et humidifie, chasse la Chaleur et dissout les Phlegmes. Très utilisée pour traiter la Chaleur et les Phlegmes, les toux par Chaleur sèche ou par Vide de *Yin*, les hémoptysies, les maladies de Chaleur et les soifs intenses, les constipations.

**Poireau**, voir Blanc de poireau.

**Poivre (blanc ou noir)**, *Hujiao* 胡椒

Saveur amère, nature chaude.

**Effets thérapeutiques :** tiédit le Réchauffeur moyen et abaisse le *Qi*, harmonise l'Estomac et stoppe les vomissements, dissipe les Phlegmes et chasse les toxiques. Très utilisé pour traiter les douleurs du Froid au ventre et à l'Estomac, les nausées et les vomissements, les mauvaises digestions.

**Poivre du Sichuan**, *Huajiao* 花椒 (photo 24)

Saveur amère, nature tiède, légèrement toxique.

**Effets thérapeutiques :** tiédit le Réchauffeur moyen et dissipe le Froid, élimine l'Humidité et stoppe les vomissements, tue les vers et stoppe les douleurs, élimine les toxines des viandes ou poissons crus.

**Poivron (vert, jaune, rouge, violet)**, *Qing xi jiao* 青西椒  
ou *Tian jiao* 甜椒

Saveur amère, nature chaude.

**Effets thérapeutiques :** tiédit le Réchauffeur moyen et abaisse le *Qi*, chasse le Froid et élimine l'Humidité. Très utilisé pour traiter les fatigues de l'organisme, stimule les sécrétions gastriques, aide à la digestion, augmente le péristaltisme intestinal et prévient la constipation.

**Polygoni multiflori**, voir Racine.

**Pomme**, *Pingguo* 苹果

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** fait saliver et humidifie le Poumon, tonifie la Rate et profite à l'Estomac, chasse les effets de l'ivresse. Très utilisée pour traiter les mauvaises

digestions, les régurgitations et les vomissements acides, les diarrhées chroniques, les insolations et les grandes soifs, les toux liées à la Chaleur du Poumon, les insuffisances et faiblesses des convalescences, les malnutritions.

**Pomme de terre, Tudou** 土豆

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** harmonise l'Estomac et équilibre le Réchauffeur moyen, profite au Qi et tonifie la Rate, renforce l'organisme et profite au Rein, fait disparaître les inflammations, active la circulation de l'Énergie dans le Sang et fait disparaître les œdèmes.

**Porc, Zhu rou** 猪肉

Saveur douce et salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît le Yin, humidifie. Très utilisé pour traiter les maladies de Chaleur, le manque de salive, les soifs intenses et les maigreurs, les toux sèches, la constipation.

Note : en association avec des graines de *Lycium*, accroît le Yin du Foie et du Rein et traite les troubles de la vue et les vertiges liés aux Vides de Foie et de Rein.

Voir aussi Cœur, Pieds et Rognons.

**Poulet, Ji rou** 鸡肉

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tiédit le Réchauffeur moyen et profite au Qi, tonifie le Jing et augmente la quantité de moelle. Très utilisé pour traiter les faiblesses, fatigues et maigreurs, les Vides du Réchauffeur moyen et les stagnations stomacales, le manque d'appétit, les diarrhées, les dysenteries, la soif intense, les œdèmes, les oliguries, les pertes brutales et abondantes de lochies, la faible production lactée, les fatigues après maladie.

Les ailes de poulet sont de saveur douce et de nature légèrement tiède. Elles nourrissent le Sang, tiédissent et tonifient les Cinq Organes.

Voir aussi Pattes de poulet.

**Poule, voir** Œuf de poule.

**Poulet noir, Wuji** 乌鸡 ou *Wu guji* 乌骨鸡

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** accroît le Yin, tonifie le Foie et le Rein, dissipe la Chaleur, tonifie les Vides, traite les soifs intenses, tonifie le Sang. Très utilisé pour traiter les Vides de Qi et de Sang, les anémies.

**Pourpier, Machixian** 马齿苋

Saveur douce et acide, nature froide, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** disperse la Chaleur et élimine les toxiques, disperse les Amas de Sang et fait disparaître les œdèmes, chasse l'Humidité et stoppe la dysenterie, favorise les mictions et humidifie le Poumon, arrête la soif et fait saliver. Traite les dysenteries, les furoncles, les ulcères, les enflures, les intoxications, les ulcères de jambe, fait disparaître la soif. Traite aussi les oliguries, les diphtéries, les toux de longue date, les leucorrhées et les pertes sanguines des femmes, les pertes de sang utérines, les hémorroïdes qui saignent, les ulcères du sein.

**Pousse de bambou, Zhusun** 竹笋 ou **Sunhua pian** 笋花片  
ou **Yulan pian** 玉兰片 (photo 25)

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et dissout les Phlegmes, harmonise le Réchauffeur moyen et humidifie l'Intestin. Très utilisée pour traiter les toux asthmatiformes, le diabète, les hypertensions, les Vides de l'organisme après une maladie, pour ouvrir l'appétit, traiter les insomnies, les pathologies cardiaques, hépatiques et les inflammations du Rein.

**Pousse de soja jaune, Huangdou ya** 黄豆芽

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et détoxique, élimine l'Humidité et fait digérer. Très utilisée pour traiter la Chaleur, l'accumulation de Qi de l'Estomac, les œdèmes et les engourdissements humides, les douleurs des genoux et les contractures des tendons et des muscles, les pertes de sang féminines, l'hypertension artérielle, les verrues vulgaires.

**Prunelle, Wumei** 乌梅

Saveur acide, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** détoxique, traite les ulcères, guérit la teigne, renforce le Gros Intestin, nourrit le Sang, chasse les vers, harmonise l'Estomac, préserve l'Énergie du Poumon et fait saliver.

**Racine d'Asparagus, Radix asparagi, Asparagus cochinchinensis (Lour.) Merr., Tian dong** 天冬 ou **Tian men dong** 天门冬

Saveur douce et amère, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Yin, stimule la sécrétion salivaire, humidifie le Poumon et éclaircit le Cœur. Très utilisée pour traiter la Sécheresse du Poumon et les toux sèches, les toux d'épuisement et de Vide, les blessures salivaires et la

soif, les insomnies et les soucis, la Chaleur interne en faisant disparaître la soif, la constipation liée à la Sécheresse de l'Intestin, la diphtérie.

**Racine d'astragale, Radix astragali, Huangqi 黄芪**

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le *Qi* et consolide la Surface, draine le pus et évacue les toxines, favorise les mictions, reconstitue les muscles. Très utilisée pour traiter les Vides de *Qi* avec manque de force, les diarrhées chroniques avec prolapsus anal, les sueurs spontanées, les œdèmes, les protéinuries avec inflammations chroniques du Rein, le diabète, les plaies anciennes non cicatrisées.

**Racine d'atractyle, Rhizoma atractylodis macrocephalae, Atractylodes macrocephala Koidz., raifort japonais, Baizhu 白朮**

Saveur amère et douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate, profite au *Qi*, assèche l'Humidité et favorise les mictions, stoppe les sueurs, calme le fœtus. Utile pour traiter le manque d'appétit lié au Vide de Rate, les ballonnements et les diarrhées, les vertiges et les palpitations liés aux Phlegmes, les œdèmes, les sueurs, l'agitation du fœtus.

**Racine d'Aucklandia, Radix aucklandiae, Aucklandia lappa Decne, Muxiang 木香**

Saveur piquante et amère, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** fait circuler le *Qi* et stoppe les douleurs, tonifie la Rate et fait digérer. Utile pour traiter les douleurs des ballonnements de l'Estomac et de la poitrine, l'inconfort après une dysenterie, les indigestions d'aliments.

**Racine de cardère, Radix dipsac, Dipsacus asperoides, Xuduan 续断**

Saveur amère, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, renforce les tendons et les os, consolide les fractures, stoppe les métrorragies. Très utilisé pour traiter les lombalgies, les douleurs des engourdissements liés à l'Humidité et au Vent, les métrorragies, les descentes du fœtus avec saignement, les blessures traumatiques.

**Racine de dipsaci, Dipsacus asper Wall ou Radix Dipsaci, Xuduan 续断 ou Chuanduan 川断**

Saveur amère et piquante, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Foie et le Rein, favorise la réparation des fractures osseuses, régule la circulation sanguine, calme le fœtus.

**Racine de Ligusticum sinense, Rhisoma chuanxiong, Ligusticum chuanxiong Hort., Chuanxiong 川芎**

Saveur amère, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** active la circulation de l'Énergie dans le Sang et fait circuler le Qi, dissipe le Vent et stoppe les douleurs. Très utilisée pour traiter l'irrégularité des règles, les douleurs et l'arrêt des règles, les maux de ventre liés à une occlusion des viscères avec ventre douloureux, gonflé et dur, les douleurs aiguës de la poitrine, les douleurs des œdèmes liées à des traumatismes, les maux de tête, les douleurs des engourdissements liés à l'Humidité et au Vent.

**Racine de liriopie, Radix ophiopogonis ou Radix liriopis, Ophiopogon japonicus (Thumb.), Maidong 麦冬 ou Mai mendong 麦门冬**

Saveur douce, légèrement amère, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Yin et fait saliver, humidifie le Poumon et disperse le Feu. Utile pour traiter l'assèchement du Poumon et les toux sèches, une bouche asséchée, la morosité et les insomnies, la Chaleur interne et la soif.

**Racine de lotus, ou 藕**

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** consommée crue, dissipe la Chaleur et humidifie le Poumon, rafraîchit le Sang et dissout les ecchymoses ; consommée cuite, tonifie la Rate, ouvre l'Estomac, profite au Sang, favorise la régénérescence des tissus, stoppe les diarrhées. Très utilisée pour traiter les maladies de Chaleur et les soifs intenses, l'hémoptysie, les saignements de nez, les écoulements chauds, pour tonifier la Rate, ouvrir l'Estomac, profiter au Qi, favoriser la régénérescence des tissus, arrêter les diarrhées.

**Racine de notoginseng, Panax notoginseng, Sanqi 三七 ou Tianqi 田七**

Saveur douce, légèrement amère, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** dissout les ecchymoses et stoppe les hémorragies, fait disparaître les gonflements et calme les douleurs. Très utilisée pour traiter les hémorragies internes et externes, les maux de ventre et de tête aigus, les douleurs et enflures dues aux traumatismes.

**Racine de pivoine (non écorchée), Radix paeoniae sinjiangensis, Paeonia sinjinagensis K., Chishao 赤芍**

Saveur amère, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et rafraîchit le Sang. Très utilisée pour traiter les vomissements de sang et les saignements de nez, les maux de ventre liés à l'arrêt des règles et les douleurs de l'angor lié aux pathologies cardiovasculaires.

**Racine de polygoni multiflori, Radix polygoni multiflori,**  
*He shouwu* 何首乌 ou *Shouwu* 首乌

Saveur amère, douce et âcre, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** détoxique, fait disparaître les furoncles, favorise les selles. Très utilisée pour traiter les scrofules et les furoncles ouverts, la rubéole et les démangeaisons, la sécheresse du Gros Intestin avec constipation, les hyperlipidémies. Tonifie le Foie et le Rein, profite au *Jing* et au Sang, maintient l'intensité de la couleur des cheveux, renforce les tendons et les os. Utilisée aussi pour traiter les éblouissements et les bourdonnements d'oreilles, le blanchiment précoce des cheveux, les courbatures des genoux et des reins, l'engourdissement du corps, la fragilité des nerfs, les hyperlipidémies.

**Racine de ramie, Radix Boehmeriae, Boehmeria nivea (L.) Gaud.,**  
*Zhuma gen* 苎麻根

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et favorise les mictions, calme le fœtus et arrête les saignements, détoxique. Très utilisée pour traiter les fièvres grippales, la fièvre élevée de la rougeole, les infections des voies urinaires, les inflammations rénales et les œdèmes, les douleurs abdominales des femmes enceintes, l'agitation du fœtus, les signes avant-coureurs de fausses couches, les blessures traumatiques, les fractures, les inflammations cutanées gonflées et douloureuses, les maladies à caractère hémorragique.

**Racine de Rehmannia glutinosa, Radix rehmanniae, Rehmannia glutinosa**  
*Libosch., Dihuang* 地黄 ou *Shengdi* 生地

Saveur douce et amère, nature légèrement froide (si consommée fraîche).

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur, fait saliver, rafraîchit le Sang, arrête les saignements. Utile pour traiter les blessures du *Yin* par le Vent – Chaleur, la langue rouge foncé et la soif persistante, la survenue de taches rouges, l'hémoptysie, les saignements de nez, les douleurs d'inflammation de la gorge.

**Racine (préparée) de Rehmannia, Shu dihuang** 熟地黄  
ou *Gan dihuang* 干地黄

Saveur douce, nature légèrement tiède.

**Effets thérapeutiques :** nourrit le Sang, accroît le *Yin*, tonifie le Rein et profite à la genèse des spermatozoïdes comme des ovules ( ou au *Jing*). Très utilisée pour traiter les Vides du Sang, la jaunisse, les vertiges et les palpitations cardiaques, les aménorrhées ou les règles peu abondantes, l'insuffisance du Foie, les courbatures lombaires, les bourdonnements d'oreilles, les débordements de Chaleur et les sueurs nocturnes, les soifs intenses, les pertes séminales, la précocité des cheveux blancs.

**Racine de scutellaire, Radix scutellariae, Scutellaria baicalensis Georgi, Huangqin 黄芩**

Saveur amère, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** disperse la Chaleur et assèche l'Humidité, éteint le Feu et détoxique, arrête les saignements, calme le fœtus. Très utilisée pour traiter l'Humidité tiède, les coups de chaleur, les oppressions de la poitrine, les vomissements, la Chaleur humide et les dyspepsies, les diarrhées, la jaunisse, la Chaleur du Poumon et les toux, les Chaleurs fortes et les soifs intenses, la Chaleur du Sang et les saignements de nez, les plaies infectées et les furoncles, l'agitation du fœtus.

**Raifort japonais, voir Racine d'atractyle.**

**Ramie, voir Racine.**

**Réglisse, Gancao 甘草**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et profite au Qi, dissipe la Chaleur et détoxique, dissout les Phlegmes et stoppe la toux, relâche le spasme et calme la douleur. Très utilisée pour traiter les insuffisances et les Vides de la Rate et de l'Estomac, l'insuffisance du Qi du Réchauffeur moyen, le manque de force et le souffle court, les petites prises alimentaires et les selles molles, les palpitations cardiaques, les toux et les Phlegmes nombreuses, le pharynx douloureux et gonflé, les inflammations cutanées gonflées et brûlantes, les douleurs des spasmes et contractures du ventre et de l'Estomac ainsi que la toxicité des aliments et des médicaments.

**Rhemannia glutinosa, voir Racine.**

**Rhizome de roseau, Lugen 芦根**

Saveur douce, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur, fait saliver, allège l'Estomac et arrête les vomissements.

**Riz glutineux, Nuomi 糯米**

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et profite au Qi, tonifie la Rate et réchauffe l'Estomac, nourrit le Poumon et stoppe les sueurs. Très utilisé pour traiter le manque de force par fatigue et Vide, les douleurs stomacales, les douleurs lombaires, les soifs intenses, les sueurs spontanées, les diarrhées, les blocages liés à la grossesse.

**Riz noir, riz violet, Heimi 黑米 ou Zimi 紫米**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** ouvre l'Estomac et profite au Réchauffeur moyen, tonifie la Rate et tiédit le Foie, éclaire la vue et fait circuler l'Énergie dans le Sang, fait glisser, concentre et tonifie le *Jing*. À un effet tonifiant sur l'apparition précoce des cheveux blancs, sur les insuffisances et les Vides des femmes en *post-partum*, les Vides de l'organisme après une maladie, sur les anémies et les Vides de Rein.

**Riz rond décortiqué, Jingmi 粳米**

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, tonifie la Rate et harmonise l'Estomac, chasse les soifs intenses, stoppe les diarrhées, renforce les os et les tendons.

**Rognon de porc, Zhu shen 猪肾**

Saveur salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Rein. Très utilisé pour traiter les Vides de Rein et les douleurs lombaires, les œdèmes, les pertes séminales, les sueurs nocturnes, les pertes auditives des personnes âgées.

**Rose, Meigui hua 玫瑰花 (photo 26)**

Saveur douce, légèrement amère, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** régule le *Qi*, lève les Blocages, harmonise le Sang et dissout les ecchymoses. Très utilisée pour traiter les douleurs et ballonnements abdominaux et stomacaux, l'irrégularité des règles.

**Roseau,** voir Rhizome.

**Saindoux, Zhu you 猪油**

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** tonifie les Vides, humidifie les Sécheresses, chasse les toxiques et a un effet laxatif, dissipe le Vent et tue les vers. Très utilisé pour traiter les Vides de l'organisme, le dessèchement des organes, la constipation, les crevasses cutanées, les toux sèches, les mictions difficiles, les jaunisses et les œdèmes.

**Sang de canard, Ya xue** 鸭血

Saveur salée, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang, détoxique. Convient pour traiter les hématomés dues au surmenage et la dysenterie.

**Sauce de soja, Jiangyou** 酱油

Saveur salée, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et détoxique, chasse l'ennui. Très utilisée extérieurement pour soigner les brûlures par le feu.

**Schizandre,** voir Graine.

**Scutellaire,** voir Racine.

**Seiche, Wu zei yu** 乌贼鱼 ou **Hei yu** 黑鱼

Saveur salée, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate, favorise les mictions, arrête les saignements, arrête les leucorrhées, favorise les règles. Très utilisée pour traiter les œdèmes, les rhumatismes humides, le bérubéri, les hémorroïdes et les aménorrhées.

**Sel, Shiyan** 食盐 ou **Yan** 盐

Saveur salée, nature froide.

**Effets thérapeutiques :** élimine le Feu et rafraîchit le Sang, accroît l'Énergie du Rein et consolide les dents, facilite l'évacuation des selles et chasse les toxiques. Très utilisé pour traiter les douleurs liées au gonflement de la gorge, les constipations.

**Sésame, Zhima** 芝麻 (photo 27)

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang et éclaircit la vue, dissipe le Vent et humidifie le Gros Intestin, fait saliver et augmente la sécrétion lactée, profite au Foie et nourrit les cheveux. Très utilisé pour traiter les faiblesses de l'organisme, l'apparition précoce des cheveux blancs, les anémies et les jaunisses, l'insuffisance de sécrétion salivaire, les difficultés d'évacuation des selles sèches, les vertiges et les bourdonnements d'oreilles, l'hypertension artérielle, les hyperlipidémies, les toux, l'insuffisance des montées de lait, les oxyuroses, la dysenterie, les hématuries.

Note : il existe le sésame blanc et le noir dont les effets sont similaires. Cependant, on utilise surtout le sésame noir dans les préparations thérapeutiques. Les expérimentations chez l'animal montrent que le sésame a un effet excitant sur l'utérus

et un effet réprimant sur le fonctionnement des corticosurrénales, une tendance à augmenter le volume des globules sanguins, qu'il peut guérir les inflammations chroniques des nerfs et les engourdissements nerveux des extrémités.

### **Soja jaune, Huangdou** 黄豆

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** tonifie la Rate et dégage le Réchauffeur moyen, humidifie le Poumon et chasse l'Eau, fait disparaître les inflammations et détoxique, évacue le pus et stoppe les douleurs, chasse l'Humidité et favorise les mictions, profite à l'Intestin et favorise la sécrétion lactée. Très utilisé pour traiter les malnutritions infantiles et les diarrhées, les ballonnements et les maigreurs, les intoxications des femmes enceintes, les furoncles, les pertes de sang liées à des blessures extérieures, les ulcères de jambes, les verrues ordinaires, les mal-digestions simples, les hyperlipidémies, les anémies et les jaunisses, le méléna, l'ostéoporose, l'hypertension artérielle.

Voir aussi Pousse de soja jaune.

### **Soja noir, Heidou** 黑豆

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques :** active la circulation énergétique du Sang et détoxique, chasse le Vent et favorise les mictions, tonifie le Rein et accroît le *Yin*, régularise le Réchauffeur moyen et fait descendre le *Qi*, apaise la Surface et dissipe la Chaleur, tonifie la Rate et stoppe les transpirations, nourrit le Foie et éclaircit la vue. Très utilisé pour traiter les œdèmes, les pathologies de toxicité du Vent et le bérubéri, les ictères et les infiltrations d'eau, les arthralgies migratoires et les contractures, les convulsions, le mutisme, les furoncles et les ulcères, les oliguries et sueurs nocturnes, fait disparaître la soif et les douleurs des reins, traite les surdités et les bourdonnements d'oreilles, l'héméralopie, les tuméfactions *Yin* féminines ou masculines, la rougeole infantile, les inflammations de la peau de caractère nerveux, toutes les pathologies du *post-partum*.

### **Soja vert, haricot mungo, Ludou** 绿豆 (photo 28)

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et détoxique, traite les coups de Chaleur et facilite les mictions, stoppe la soif et chasse l'énervement, éclaircit la vue et abaisse les tensions, facilite la déglutition et humidifie la peau, disperse les graisses et protège le Foie. Très utilisé pour traiter les insolationes et les soifs intenses, les inflammations du Rein et les œdèmes, l'érysipèle, les ulcères, les fièvres élevées, le diabète, l'hypertension, l'artériosclérose, les inflammations de l'Intestin et de l'Estomac, la dysenterie, les pharyngites, les baisses de la vision, les éruptions miliaires, les parotidites, la toxicité et l'empoisonnement minéral transmis par un végétal.

Voir aussi Vermicelle de soja.

**Spatholobus**, voir Tige.

**Sucre blanc cristallisé**, *Baisha tang* 白砂糖 ou *Bai tang* 白糖  
ou *Tangshuang* 糖霜 ou *Baishuang tang* 白霜糖

Fabriqué à partir de la canne à sucre.

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques** : profite au *Qi* et tonifie la Rate, humidifie le Poumon et fait saliver. Très utilisé pour traiter l'inconfort de l'Estomac, les maux de ventre liés au Vide du Réchauffeur moyen, les toux par Vide du Poumon.

**Sucre candi (rock sugar)**, *Bing tang* 冰糖

Saveur douce, nature neutre.

Fabriqué à partir de la canne à sucre. Précisément, à partir du sucre blanc cristallisé traité pour ressembler à des morceaux de glace. Le produit fini se présente sous forme de petits morceaux de taille inégale, translucides comme le cristal. En anglais, on l'appelle *rock sugar*.

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques** : tonifie le Réchauffeur moyen et profite au *Qi*, harmonise l'Estomac et humidifie le Poumon, stoppe la toux et dissout les Phlegmes. Très utilisé pour traiter les toux par Vide du Poumon, les toux peu productives, le manque de force et les vertiges liés aux Vides de Sang et de *Qi*.

**Sucre roux**, *Chisha tang* 赤砂糖 ou *Hong tang* 红糖  
ou *Zisha tang* 紫沙糖 ou *Heisha tang* 黑沙糖

Fabriqué à partir de la canne à sucre.

Saveur douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques** : tiédit le Réchauffeur moyen, réchauffe le Foie, active la circulation énergétique du Sang et dissout les caillots.

**Tendon de bœuf**, *Niu jin* 牛筋

Saveur douce, nature neutre.

**Effets thérapeutiques** : tonifie le Foie et renforce le Rein, augmente la force du *Qi* et la guérison des blessures. Convient pour traiter les faiblesses et les Vides du Foie et du Rein, le manque de force et les courbatures des reins, les insuffisances et les Vides de *Qi* et du Sang.

***Thé vert, Lucha*** 绿茶 ou *Chaye* 茶叶

Saveur amère et douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** fait saliver et coupe la soif, dissipe la Chaleur et détoxique, chasse l'Humidité et favorise les mictions, fait digérer et stoppe les diarrhées, allège le Cœur et élève l'Esprit. Très utilisé pour traiter les bouches sèches par Chaleur interne, les mauvaises digestions, les oliguries, l'épuisement de l'esprit par manque de force, les selles collantes.

*Thuya*, voir Graine.

***Tige de Spatholobus, Spatholobus suberectus Dunn, Ji xue teng*** 鸡血藤

Saveur amère, douce, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** tonifie le Sang, active la circulation de l'Énergie dans le Sang et dans les Méridiens. Convient pour traiter l'irrégularité des règles, les Vides de Sang et les teints jaunes et desséchés, les engourdissements et les paralysies, les douleurs d'engourdissement liées à l'Humidité et au Vent.

***Tomate, Fanqie*** 番茄 ou *Xihongshi* 西红柿

Saveur douce et acide, nature légèrement froide.

**Effets thérapeutiques :** fait saliver, coupe la soif, tonifie l'Estomac et aide à digérer. Très utilisée pour traiter les insulations et les soifs intenses, les anémies, les œdèmes des maladies rénales, l'hypertension artérielle ainsi que les Vides de l'organisme après une maladie.

*Toufu*, voir Fromage de Soja.

***Trémelle blanche, Yin'er*** 银耳 ou *Bai mu'er* 白木耳 (photo 29)

Saveur douce, nature neutre, sans toxique.

**Effets thérapeutiques :** accroît le *Yin* et humidifie les Poumons, profite à l'Estomac et fait saliver. Très utilisée pour traiter les toux dues à la consommation, les crachats sanguinolents, les Vides – Chaleur et les bouches assoiffées, les bronchites chroniques des personnes âgées, la tuberculose pulmonaire, les pathologies cardiaques d'origine pulmonaire.

***Vermicelle de soja, Ludou fen*** 绿豆粉

Saveur douce, nature fraîche.

**Effets thérapeutiques :** dissipe la Chaleur et détoxique. Très utilisé pour traiter les ulcères en formation ou non, les brûlures, les blessures traumatiques, la Chaleur des toxiques apportés par la nourriture et les médicaments.

### **Vin jaune de cuisine, Liaojiu 料酒**

Il existe plusieurs sortes de vin de cuisine, tous préparés à partir de vin jaune, *Huang Jiu* 黄酒. Le *Huang Jiu* (comme le *Bai Jiu* 白酒) est fabriqué à partir de riz, de blé, de millet ou de sorgho.

L'alcool a une saveur douce, amère et piquante, une nature tiède, avec toxique.

**Effets thérapeutiques :** dissipe le Froid et chasse le Vent, tiédit le *Yang* et fait circuler l'Énergie dans le Sang, détend les tendons et les muscles et fait circuler l'Énergie dans les Méridiens, profite aux Méridiens et stoppe les douleurs, renforce les effets des médicaments. Très utilisé pour traiter les douleurs d'engourdissements liées au Froid et au Vent, les blessures traumatiques, les douleurs et le Froid du ventre et du Cœur, les contractures musculaires et les tendinites.

### **Vinaigre, Cu 醋**

Saveur acide et amère, nature tiède.

**Effets thérapeutiques :** fait circuler l'Énergie dans le Sang et disperse les ecchymoses, ouvre l'Estomac et facilite la digestion, fait disparaître les œdèmes et ramollit les masses dures, disperse les ecchymoses et détruit les caillots, détoxique et tue les vers, traite la teigne et soigne les plaies. Très utilisé pour traiter les mauvaises digestions, les gripes, l'hypertension artérielle, le durcissement des artères, les maladies parasitaires, les syncopes et les plaies de la teigne.

# Bibliographie

## Ouvrages et articles

- Chun Fu (2007) 恶露不下, *Elu bu xia*, Stagnation des lochies, xywy.com : 1
- Eyssalet JM, Guillaume G, Mach Chieu (1984) Diététique énergétique et médecine chinoise, I – Notion d'aliment, éléments de physiologie chinoise et traitements préventifs des terrains, II – Aspects thérapeutiques, Présence, Sisteron
- Eyssalet JM (1990) Le secret de la maison des ancêtres. Guy Trédaniel, Paris
- Fevre F, Metaille G (2005) Dictionnaire Ricci des plantes de Chine, Association Ricci – Éd. du Cerf, Paris
- Kiener E (2006) Principes de la diététique chinoise chez les malades présentant des tumeurs. *Acupuncture et Moxibustion* 5(2) : 109-115
- Li Bo (2008) 阿胶加当归: 治疗产后便秘, *Ejiao jia danggui : zhiliao chanhou bianmi*, Gélatine de peau d'âne et angélique : traitement de la constipation *post-partum*, Libo.haodf.com : 1
- Li Min (2005) 营养方案, *Yingyang fangan*, Programme nutritionnel, 4 volumes (Céréales, Fruits, Légumes, Viandes), Économie du Guangdong, Canton
- Li Ruifen (2005) 天然食物健康之本: 第一营养, *Tianran shiwu jiankang zhi ben : di yi Yingyang*, Les Racines de la santé par l'alimentation naturelle : premiers éléments nutritionnels, Beijing, Beijing
- Maciocia J (2001) Gynécologie et obstétrique en médecine chinoise, Satas, Bruxelles
- Maciocia J (2008) Les Principes fondamentaux de la médecine chinoise, Elsevier Masson, Issy-les-Moulineaux
- Margarinos H (1980) Cuisine pour une vie nouvelle, Debard, Alençon
- Rempp C, Bigler A (2008) La Pratique de l'acupuncture en obstétrique, La Tisserande, Paris
- Shiqi Xiexiang, Qian Yongyi, Lu Mingfang *et al.* (2002) 中国食疗大全, *Zhongguo shiliao daquan*, Encyclopédie de diétothérapie chinoise, Sciences et Techniques de Shanghai, Shanghai
- Sionneau P (2005) Ces aliments qui nous soignent, Guy Trédaniel, Paris

- Xu Guojun (2005) 中草药彩色图谱, *Zhong cao yao caise tupu*, Illustrations en couleur des herbes médicinales chinoises, Sciences et Techniques du Fujian, Fuzhou
- Zhang Yahui (2008) 保肝药膳, *Bao gan yaoshan*, Diétothérapie du Foie, fulongw.cn : 2
- Zhu Furong (2004) 孕期产后调补药膳, *Yun qi chanhou tiaobu yaoshan*, Diététique thérapeutique de l'équilibre et de la tonification en période de gestation et de *post-partum*. Canton, Canton

## Dictionnaires

- Dictionnaire d'aujourd'hui chinois-français des Sciences et Techniques (2001) 当代汉法科技词典, *Dangdai hanfa keji cidian*, Éd. des Sciences et Techniques de Chine, Beijing
- Dictionnaire chinois-français (2002) 汉法词典, *Hanfa cidian*, Imprimerie du Commerce, Beijing
- Dictionnaire Ricci de caractères chinois (1999) 利氏汉法大字典, *Lishi hanfa da zidian*, Desclée de Brouwer et Instituts Ricci, Paris-Tapei
- English Dictionary of Traditional Chinese Medicine (2000) 汉英双解中医大辞典, *Hanying shuangjie zhongyi da cidian*, Santé publique, Beijing
- International Standard Chinese-English: Basic Nomenclature of Chinese Medicine (2008) 中国基本名词术语:中英对照国际标准, *Zhongguo jiben mingci shuyu, zhongying duizhao guoji biaozhun*, Word Federation of Chinese Medicine Societies, Santé publique, Beijing

## Sites Internet

- <http://www.chinemedicine.com> : 产后便秘属中医”产后大便难”范畴, *Chanhou bianmi shu zhongyi “Chanhou da bian nan” fanchou*, La constipation *post-partum* appartient à la catégorie des « difficultés *post-partum* à déféquer » en MTC, 29 janvier 2008
- <http://www.cn939.com> : 先兆流产, *Xianzhao liuchan*, Signes avant-coureurs des fausses couches. 中国中医网: 妇产科疾病, *Zhongguo zhongyi wang* :

---

*Fuchan ke jibing*, Site chinois de MTC : pathologies féminines en gynécologie et obstétrique, 5 novembre 2004

<http://www.fx120.net> : 妊娠腹痛的中医疗法, *Renshen futong de zhongyi liaofa*, Méthode thérapeutique de MTC pour les maux de ventre des femmes enceintes, 31 janvier 2005

<http://www.jpkc.gzhtcm.edu.cn> : 产后恶露不绝, *Chanhou elu bu jue*, Lochies ininterrompues ; 产后血晕, *Chanhou xue yun*, Vertiges et hémorragies du *post-partum* ; 产后腹痛, *Chanhou futong*, maux de ventre du *post-partum* ; 产后身痛, *Chanhou shentong*, Douleurs corporelles du *post-partum* ; 产后乳汁自出, *Chanhou ruzhi zi chu*, écoulements de lait ; 缺乳, *Que ru*, insuffisance lactée, Université de MTC de Canton, 2008

<http://www.laozhongyi.net> : 妊娠腹痛药膳方, *Renshen futong yaoshan fang*, ordonnance de diétothérapie pour les maux de ventre des femmes enceintes, janvier 2008

<http://www.tcm.health-info.org>  
Chinese Herbal Medicine – Alphabetical Chinese Herb Search

<http://www.39.net> : 妊娠腹痛, *Renshen futong*, maux de ventre de la grossesse, 11 septembre 2007



# Illustrations



Photo 2 – « Les aliments ».



**Photo 3** – Thé de chrysanthème et de Goji.



**Photo 4** – Plat chinois : algues pimentées au sésame. Restaurant Le Palais Royal à Bordeaux.



**Photo 5** – Thé de cenelle et chrysanthème.



**Photo 6** – Plat chinois : sauté de bœuf aux poivrons. Restaurant Le Palais Royal à Bordeaux.



**Photo 7** – Plat chinois : poulet pangpang. Restaurant Le Palais Royal à Bordeaux.



**Photo 8** – Angélique.



**Photo 9** – Baies de *Lycium* (lyciet, Goji).



**Photo 10** – Bulbe de lys.



**Photo 11**– Cenelle séchée.



**Photo 12** – Champignon parfumé.



**Photo 13** – Fleur de chrysanthème.



**Photo 14** – Fleur d'osmanthe.



**Photo 15** – *Fructus amoni*, cardamome.



**Photo 16** – Gingembre frais.



Photo 17 – Ginkgo



Photo 18 – Ginseng.



**Photo 19** – Graine de lotus.



**Photo 20** – Jujube.



**Photo 21** – Larme de Job.



**Photo 22** – Oreille de Judas (Champignon noir).



Photo 23 – Péricarpe d'arc.



Photo 24 : Poivre du Sichuan.



Photo 25 – Pousse de bambou.



Photo 26 – Rose.



**Photo 27** – Sésame noir.



**Photo 28** – Soja vert



Photo 29 – Trémelle blanche.



# Index des noms d'aliments

(en français ou en latin et par défaut en pinyin)

## A

Ail, *Da suan* : 39, 41, 42, 45, 47, 50, 51, 64-66, 73, 78, 79, 85, 90, 107, 112, 114, 130, 138, 139, 141  
Ailante parfumé *Xiang chun ya* : 49, 132, 137, 141  
Ailes de poulet : 62, 71, 79, 96, 130, 141, 169  
Aillet, *Jiu cai* : 58, 130, 132, 138, 141  
Algue, *Hai dai* : 53, 62, 64, 66, 75, 78, 96, 104, 129, 131, 137, 142, 186  
Amande d'abricot, *Xing ren* : 109, 123, 124, 133, 139, 142  
Amande de pêche, *Tao ren* : 101, 130, 133, 136, 142  
Angélique de Chine, *Dang gui* : 48, 50, 56, 74, 86, 105, 106, 112, 113, 117, 130, 131, 139, 140, 142  
Angélique de Taiwan, *Baizhi* : 116, 131, 139, 140, 142  
Anguille de mer, *Huang shan* : 96, 123, 130, 138, 143, 165  
Anis étoilé, *Ba jiao hui xiang* : 43, 46, 54, 99, 131, 139, 143, 148  
Arachide, voir Cacahuète et Huile.  
Asparagus, voir Racine.  
Astragale, voir Racine.  
Atractyle, voir Racine.  
Aucklandia, voir Racine.  
Avoine, *Yan mai* : 39, 80, 129, 131, 135, 143

## B

Baie de *Lycium*, lyciet, *Goji*, *Gouqizi* : 62, 71, 96, 143, 156, 189  
Bambou, voir Pousse de bambou.  
Banane, *Xiang jiao* : 66, 78, 110, 129, 137, 144  
Bicarbonate de Soude, *Tan suan qing na*, *Xiao su da* : 75, 144  
Blanc de poireau, *Cong*, *Xiao cong*, *Jing cong* : 39, 41, 46, 50, 54, 55, 63, 64, 67, 70, 72, 73, 79, 80, 81, 83-88, 90, 93, 99, 115, 120-122, 124, 125, 130, 138, 144  
Blé, *Xiao mai* : 29, 39, 78, 129, 136, 144, 180  
Bœuf, *Niu rou* : 39, 40, 43, 44, 46, 49, 50, 66, 70, 78-80, 120, 130, 133, 135, 144, 151, 187  
Bulbe de lys, *Bai he* : 62, 66, 71, 96, 130, 133, 136, 138, 145, 189

## C

Cacahuète, *Luo Huasheng* : 62, 89, 96, 101, 117, 123, 124, 135, 145  
Caille, *Anchun rou* : 45, 78, 83, 89, 90, 130, 135, 145  
Canard, *Ya rou* : 39, 66, 78, 130, 131, 137, 145  
Canne à sucre, *Gan zhe* : 40, 61, 105, 130, 136, 145, 178  
Cannelle, *Rougui*, *Guipi* : 38, 54, 65, 99, 120, 121, 130, 133, 139, 140, 146, 148, 152

- Cardamome, voir *Fructus amomi*.  
 Cardère, voir Racine.  
 Carotte, *Hu luobo, Gan sun* : 42, 48, 53, 54, 66, 92, 129, 135, 146  
 Carpe, *Ji yu, Li yu* : 49, 63, 64, 66, 72, 78, 83, 84, 122, 123, 130, 135, 146  
 Carthame, voir Fleur.  
*Caulis bambusae, Zhu ru* : 138, 146  
 Céleri branche, *Qincai, Hanqin* : 66, 71, 78, 109, 129, 132, 135, 136, 147  
 Cenelle, *Shanzha* : 51, 82, 83, 86, 94, 96, 102, 114, 129, 132, 138, 147, 187, 190  
 Champignon parfumé, *Xiang gu, Dong gu* : 42, 50, 69, 78, 88, 90, 92, 99, 121-123, 129, 135, 147, 190  
 Champignon noir, voir Oreille de Judas.  
 Châtaigne, voir Marron.  
 Châtaigne d'eau, *Biqi* : 88, 129, 137, 147  
 Chèvrefeuille, voir Fleur  
 Chou chinois, *Da baicai* ou *Baicai* : 42, 48, 53, 129, 131, 132, 135, 137, 148  
 Chou chinois (séchés), *Chuan dong cai, Gan dong ca, Dong cai, Mei gan cai, Chen gan cai* : 148  
 Chrysanthème, voir Fleur.  
 Cinq épices, *Wu xiang* : 106, 120, 133, 148  
 Cœur de porc, *Zhu xin* : 50, 84, 128, 130, 131, 135, 148  
 Colza, *Youcai* : 69, 129, 136, 137, 148  
 Concombre, *Huanggua* : 54, 58, 129, 132, 136, 137, 149  
 Concombre de mer, voir Holothurie.  
*Conodopsis, Dangshen* : 40, 50, 55, 106, 121, 127, 130, 136, 149  
 Copeau de tige de bambou, voir *Caulis bambusae* : 129, 146  
 Coquillage séché, *Ganbei* : 47, 84, 93, 131, 135, 149  
 Coriandre, *Yuansui, Xiangcai* : 30, 39, 40, 43, 46, 68, 88-90, 98, 133, 139, 149  
 Cornouille médicinale, *Shan zhu yu* : 105, 128, 132, 139, 149  
 Courge (d'hiver à chair blanche), *Donggua, Bai donggua, Baigua* : 47, 53, 62, 129, 136, 137, 150  
 Courge éponge, *Sigua* : 43, 150  
 Crabe d'eau douce, *Xie* : 85, 137, 150  
 Crevette, *Xia* : 12, 41, 62, 69, 96, 99, 123, 130, 131, 138, 139, 150  
 Cuscute, voir Graine.
- D**
- Dipsaci*, voir Racine.  
 Doufu, voir Fromage de soja.  
 Durion, *Liulian* : 45, 129, 131, 137, 151
- E**
- Écorce d'*Eucommia* : 63, 73, 116, 130, 139, 151  
 Épinard, *Bocai* : 39, 41, 54, 55, 66, 78, 89, 93, 96, 104, 116, 129, 136, 151  
 Estomac et intestins de bœuf, *Niu du* : 130, 135, 151  
 Estomac et intestins de porc, *Zhu du* : 138, 151  
*Eucommia*, voir Écorce.  
*Euryale, Qian shi* : 43, 46, 128, 130, 136, 151
- F**
- Feuille de lotus, *Heye* : 71, 132, 136, 152  
 Feuille de pérille pourpre, *Suye, Zi suye* : 61, 131, 139, 152

Fève, *Candou* : 39, 129, 135, 152  
 Fleur de carthame, *Honghua* : 112, 131, 139, 152  
 Fleur de chèvrefeuille, *Jin Yinhua*, *Yinhua* : 94, 130, 138, 153  
 Fleur de chrysanthème, *Juhua* : 58, 94, 130, 133, 138, 153, 191  
 Fleur de magnolia, *Yu lanhua* : 53, 131, 139, 153  
 Fleur d'osmanthe, *Guihua* : 12, 84, 98, 102, 130, 131, 139, 153, 191  
 Fleur de pivoine, *Mudan hua* : 97, 133, 136, 153  
 Foie de porc, *Zhu gan* : 55, 58, 66, 83, 89, 112, 115, 130, 133, 138, 153  
 Foie de poulet, *Ji gan* : 46, 53, 130, 133, 138, 154  
 Framboise, *Fupenzi* : 127, 129, 132, 135, 138, 154  
 Fritillaire, *Chuan bei mu* : 130, 133, 138, 154  
 Fromage de soja, tofu, *doufu* : 45, 51, 54, 70, 129, 154  
*Fructus amoni villosi*, *Sharen* : 131, 139, 154, 192  
*Fructus evodiae*, *Wu zhuyu* : 131, 133, 155

**G**

Gélatine de peau d'âne, *E'jiao* : 97, 130, 136, 155  
 Gingembre, *Shengjiang* : 39, 40-43, 46, 47, 50, 51, 54, 55, 58-67, 70-72, 74, 75, 79-81, 83-90, 92, 93, 96, 98-101, 104-106, 112-114, 120-125, 131, 136, 140, 155, 192  
 Gingko, *Baiguo* : 40, 130, 133, 136, 155, 193  
 Ginseng, *Renshen* : 51, 74, 80, 87, 91, 98, 100, 104, 106, 125, 127, 130, 133, 136, 156, 193

Ginseng américain, *Xiyang shen* : 76, 137, 156  
 Goji, voir Baies de *Lycium*.  
 Graine de cuscute, *Tusi zi* : 63, 130, 139, 156  
 Graine de lotus, *Lianzi*, *Lianmi* ou *Xiang lianzi* : 40, 50, 53, 62, 73, 81, 84, 96-98, 104, 128-130, 136, 156, 194  
 Graine de pérille, *Suzi*, *Zi suzi* : 133, 139, 157  
 Graine de schizandre, *Wu weizi* : 56, 106, 130, 132, 139, 157  
 Graine de thuya de Chine, *Baiziren* : 109, 110, 130, 136, 157

## H

Haricot fermenté, *Douchi* : 46, 54, 129, 135, 154, 157  
 Haricot mungo, voir Soja vert.  
 Haricot rouge, *Chi xiaodou*, *Hongdou* : 30, 53, 62, 64, 103, 132, 135, 157  
 Hémérocalle jaune, voir Pétale.  
 Holothurie ou concombre de mer, *Haishen*, *Wulong* : 53, 62, 85, 90, 91, 93, 96, 111, 131, 138, 158  
 Huile d'arachide, *Huasheng you*, *Luo huasheng you* : 43, 48, 54, 55, 79, 80, 84-90, 98, 99, 105, 130, 136, 158  
 Huile de sésame, *Ma you*, *Xiang you* : 42, 53, 55, 63, 68, 75, 79, 80, 82-85, 87-90, 101, 109-111, 116, 121, 128, 130, 137, 158  
 Huître, *Muli rou* : 64, 66, 78, 130, 131, 135, 137, 158  
 Hysope géante, *Huo xiang* : 59, 131, 139, 159

## I

Igname de Chine, *Shanyao, Huaishan* : 43, 49, 50, 62, 78, 81, 89, 90, 92, 96, 125, 128, 135, 159

## J

Jonc, *Deng xin cao* : 76, 129, 138, 159  
 Jujube, *Zao, Dazao* : 30, 40, 43, 44, 49, 50, 55, 56, 62, 66, 67, 71, 74, 76, 78, 81-83, 89-91, 96, 97, 102, 104-106, 117, 123-125, 127-129, 138, 159, 194

## L

Lait de vache, *Niu nai* : 52, 58, 60, 61, 66, 69, 77, 78, 80, 81, 83, 92, 127, 130, 135, 159  
 Lapin, *Turou* : 38, 45, 66, 71, 78, 86, 107, 112, 114, 116, 130, 133, 137, 160  
 Larme de Job, *Yi Yiren, Yimi* : 42, 129, 136, 160, 195  
 Léonure, *Yi mucao* : 100, 131, 133, 138, 160  
*Ligusticum sinense*, voir Racine.  
 Liriope, voir Racine.  
 Lys, voir Bulbe.  
 Litchi, *Lizhi* : 66, 81, 91, 129, 132, 138, 139, 160  
 Longane ou œil du dragon, pulpe de longane, *Longyan guo, Guiyuan rou* : 48, 49, 55, 66, 67, 79, 92, 97, 129, 135, 138, 161  
 Lotus, voir Feuille, Graine et Racine.  
 Lycium, voir Baie : 49, 56, 62, 63, 66, 67, 85-87, 89, 92, 104, 105, 121, 129, 135, 169

## M

Magnolia, voir Fleur.  
 Main-de-Bouddha, *Fo shou* : 131, 133, 138, 161  
 Maïs, *Yumi, Yu shushu* : 30, 39, 42, 53, 62, 129, 135, 160, 161  
 Mandarine séchée, voir Peau de mandarine séchée.  
 Marron, *Lizi* : 99, 138, 161  
 Miel, *Fengmi* : 30, 44, 76, 105, 109, 111, 123, 130, 136, 162  
 Millet, *Sumi* : 30, 39, 45, 46, 59, 75, 78, 82, 97, 129, 131, 135, 136, 162, 180  
 Moule, *Dancai* : 62, 66, 96, 104, 122, 131, 138, 139, 162  
 Moutarde d'Inde, *Jiecai, Gaicai* : 64, 162  
 Mouton, *Yang rou* : 48, 55, 66, 86, 87, 90, 92, 105, 106, 113, 116, 130, 133, 138, 139, 162  
 Mûre, *Sangshen* : 62, 96, 110, 129, 137, 163

## N

Navet, *Luobo* : 43, 46, 66, 71, 129, 130, 136, 163  
 Néflier du Japon (feuille), *Pipa ye gao* : 133, 137, 163  
 Noix, *Hutao, Hetao* : 62, 66, 71, 96, 104, 105, 109, 110, 129, 136, 138, 139, 163  
 Notoginseng, voir Racine

## O

Œuf de caille, *Anchun dan* : 92, 130, 135, 145, 164  
 Œuf de pigeon, *Ge dan* : 98, 130, 131, 136, 164

- Œuf de poule, *Ji dan* : 58, 62, 130, 136, 164
- Oignon, *Yang cong* : 39, 45-47, 49, 50, 78, 92, 98, 106, 107, 112, 114, 122, 129, 130, 132, 135, 138, 139, 164
- Oreille de Judas, champignon noir, *Hei mu'er*, *Mu'er* : 54, 100, 101, 105, 111, 125, 129, 135, 164, 195
- Oreille de mer, Ormeau, *Baoyu* : 130, 131, 136, 165
- Ormeau, voir Oreille de mer.
- Osmanthe, voir Fleur.
- P**
- Pachyme, *Fuling* : 62, 65, 130, 136, 165
- Papaye, *Mugua* : 38, 45, 123, 124, 129, 135, 165
- Paramisgumus dabryanus*, *Niuqiu*, *Qiuyu*, *Niuqiu yu* : 123, 130, 136, 165
- Patate douce, *Digua*, *Hongshu*, *Fanshu* : 39, 71, 76, 108, 129, 135, 138, 166
- Pattes de poulet, *Ji jiao* : 101, 124, 130, 166, 169
- Peau de fromage de soja, *Doufu pi* : 92, 135, 166
- Peau de mandarine séchée, *Chenpi* : 62, 64, 67, 71, 75, 80, 110, 123, 128, 131, 133, 136, 166
- Péricarpe d'arec, *Da fupi* : 62, 133, 139, 166, 196
- Pérille, voir Feuille et Graine.
- Pétale de fleur d'hémérocalle jaune, *Huang huacai*, *Xuancao* : 121, 167
- Pied de porc, *Zhu ti* : 115, 120, 121, 124, 130, 131, 136, 167
- Pigeon, *Ge rou* : 45, 53, 78, 107, 112, 114, 131, 136, 167
- Pigeonneau : 44, 87, 92
- Pignon, *Songzi ren* : 47, 78, 109, 129, 138, 167
- Pinellia tuberifera*, *Banxia* : 131, 139, 167
- Pivoine, voir Fleur et Racine.
- Pleurote, *Fenggu*, *Feng weigu*, *Pinggu* : 63, 83, 84, 87, 125, 129, 138, 167
- Poire, *Bai li*, *Li* : 45, 53, 58, 66, 78, 129, 132, 136, 168
- Poireau, voir Blanc de poireau.
- Poivre, *Hujiao* : 42, 47, 48, 68, 79, 80, 81, 85, 87, 105, 112, 122, 125, 133, 140, 148, 168, 196
- Poivre du Sichuan, *Huajiao* : 43, 54, 55, 72, 73, 79, 80, 99, 106, 122, 133, 139, 168, 196
- Poivron, *Qing xi jiao*, *Tian jiao* : 42, 130, 132, 139, 168, 187
- Polygoni multiflori*, voir Racine.
- Pomme, *Pingguo* : 42, 53, 78, 129, 132, 136, 168
- Pomme de terre, *Tudou* : 30, 45, 49, 53, 129, 135, 169
- Porc, *Zhu rou* : 48-50, 53-55, 58, 66-68, 73, 78, 81, 82, 88, 92, 93, 96, 99, 101, 102, 104, 111, 121-124, 130, 131, 136, 138, 151, 169
- Poulet, *Ji rou* : 30, 39, 41, 42, 46, 48, 53, 64, 66, 67, 74, 78, 87, 88, 93, 96, 99, 100, 104, 106, 107, 121, 122, 125, 128, 130, 138, 139, 166, 169
- Poule, voir Œuf de poule.
- Poulet noir, *Wuji*, *Wu guji* : 74, 100, 107, 121, 125, 130, 136, 169
- Pourpier, *Machixian* : 75, 129, 132, 137, 170
- Pousse de bambou, *Zhusun*, *Sunhua pian*, *Yulan pian* : 38, 122, 125, 129, 137, 170, 197
- Pousse de soja jaune, *Huangdou ya* : 62, 63, 129, 137, 170
- Prunelle, *Wumei* : 58, 132, 135, 170

## R

Racine d'*Asparagus*, *Tian dong*, *Tian men dong* : 42, 130, 133, 138, 170

Racine d'astragale, *Huangqi* : 74, 80, 83, 89, 96, 98, 107, 121, 130, 139, 171

Racine d'atractyle, raifort japonais, *Baizhu* : 62, 106, 130, 133, 139, 140, 171

Racine d'*Aucklandiae*, *Muxiang* : 67, 131, 133, 139, 171

Racine de cardère, *Xuduan* : 133, 139, 171

Racine de *dipsaci*, *Xuduan*, *Chuanduan* : 131, 133, 139, 171

Racine de *Ligusticum sinense*, *Chuan-xiong* : 133, 139, 172

Racine de liriopie, *Maidong*, *Mai men-dong* : 76, 130, 133, 138, 172

Racine de lotus : 45, 100, 101, 102, 137, 172

Racine de notoginseng, *Sanqi*, *Tianqi* : 113, 130, 133, 139, 172

Racine de pivoine, *Chishao* : 133, 138, 172

Racine de *polygoni multiflori*, *He shou-wu*, *Shouwu* : 74, 130, 133, 139, 173

Racine de ramie, *Zhuma gen* : 72, 130, 138, 173

Racine de *Rehmannia glutinosa*, *Di-huang*, *Shengdi* : 56, 86, 130, 133, 137, 138, 173

Racine (préparée) de *Rehmannia*, *Shu dihuang*, *Gan dihuang* : 106, 139, 173

Racine de scultellaire, *Huangqin* : 133, 138, 174

Raifort japonais, voir Racine d'atractyle.

Ramie, voir Racine.

Régliasse, *Gancao* : 130, 136, 174

*Rhemannia glutinosa*, voir Racine.

Rhizome de roseau, *Lugen* : 61, 129, 137, 174

Riz glutineux, *Nuomi* : 62, 72, 73, 75, 79, 83, 110, 138, 174

Riz noir, riz violet, *Heimi*, *Zimi* : 83, 135, 175

Riz rond décortiqué, *Jingmi* : 59, 62, 64, 72, 73, 81, 82, 96, 97, 105, 108-110, 115, 120, 127, 135, 175

Rognon de porc, *Zhu shen* : 53, 64, 73, 74, 122, 125, 131, 136, 175

Rose, *Meigui hua* : 98, 130, 133, 139, 197

Roseau, voir Rhizome.

## S

Saindoux, *Zhu you* : 48, 68, 130, 137, 175

Sang de canard, *Ya xue* : 131, 137, 145, 176

Sauce de soja, *Jiangyou* : 40, 46, 47, 55, 69, 70, 73, 74, 79, 80, 85, 86, 88, 98, 99, 101, 113, 120-122, 130, 131, 138, 176

Schizandre, voir Graine.

Scultellaire, voir Racine.

Seiche, *Wu zei yu*, *Hei yu* : 72, 131, 136, 176

Sel, *Shiyan*, *Yan* : 39-43, 46-49, 53-55, 59, 60, 63, 64, 67-70, 72, 73, 75, 79-93, 98-102, 105-107, 109, 110, 113, 115-117, 120-125, 128, 131, 138, 176

Sésame, *Zhima* : 41, 42, 53, 58, 62, 75, 96, 110, 120, 130, 136, 176, 186, 198

Soja jaune, *Huangdou* : 129, 135, 177

Soja noir, *Heidou* : 48, 50, 65, 73, 129, 135, 177

Soja vert, haricot mungo, *Ludou* : 53, 62, 82, 83, 129, 136, 137, 177, 198

*Spatholobus*, voir Tige.

Sucre blanc cristallisé, *Baisha tang*, *Bai tang*, *Tangshuang*, *Baishuang tang* : 130, 136, 178

Sucre candi (*rock sugar*), *Bing tang* : 41, 71, 73, 76, 84, 97, 102, 110, 130, 136, 178

Sucre roux, *Chisha tang*, *Hong tang*, *Zisha tang*, *Heisha tang* : 51, 58, 65, 79, 81, 82, 86, 89, 96, 97, 103, 108, 112, 114, 116, 127, 130, 139, 140, 178

## T

Tendon de bœuf, *Niu jin* : 117, 130, 136, 178

Thé vert, *Lucha*, *Chaye* : 130, 133, 137, 179

Thuya, voir Graine.

Tige de *Spatholobus*, *Ji xue teng* : 116, 130, 133, 139, 179

Tomate, *Fanqie*, *Xihongshi* : 39, 42, 46, 49, 54, 55, 66, 88, 129, 132, 137, 179

Toufu, voir Fromage de Soja.

Trémelle blanche, *Yin'er*, *Bai mu'er* : 41, 44, 66, 78, 82, 83, 91, 102, 129, 135, 164, 179, 199

## V

Vermicelle de soja, *Ludou fen* : 41, 90, 129, 136, 179

Vin jaune de cuisine, *Liaojiu* : 40, 47, 49, 54, 70, 80, 83, 85-88, 91-93, 98-101, 106, 113, 115, 116, 120-125, 130, 131, 133, 139, 180

Vinaigre, *Cu* : 39, 41, 60, 73, 80, 88, 90, 104, 132, 133, 139, 180



# Index des noms d'organes, des syndromes et des symptômes

## A

Accouchement : 18, 29, 37, 38, 74, 75, 77, 80, 87, 91, 94, 95, 97, 98, 100, 101, 103-105, 116, 119, 123, 126, 142, 143, 147, 150, 156, 161, 164

Acidité : 144

Aménorrhée : 142, 153, 160, 173, 176

Anémie : 18, 52, 57, 80, 82, 83, 89, 96, 145, 147, 154, 155, 161, 169, 175-177, 179

Aphte : 155

Appétit : 40, 42, 44, 82, 89, 120, 145-147, 149, 151, 156, 158, 159, 165, 166, 169-171

142, 144-150, 152-154, 156-166, 168-174, 176, 177, 179

Chaleur du Sang : 71, 95, 100, 103, 152, 153, 174

Cinq Organes : 45, 83, 85, 98, 120, 145, 164, 166, 169

Circulation sanguine : 51, 171

Cœur : 31, 32, 35, 38, 39, 55, 82, 84, 93, 98, 144-146, 148, 156, 157, 159, 161, 164, 170, 179, 180

Constipation : 38, 51, 76, 107, 110, 120, 126, 142-145, 157-159, 162, 163, 167-169, 171, 173, 175, 176, 181, 182

Crampe : 68-70

## B

Ballonnement : 34, 60, 145, 147, 150, 155, 163, 166, 171, 175, 177

Blocage : 34, 60, 65-67, 71, 95, 96, 103, 104, 113, 119, 120, 126, 128, 146, 152, 154, 157, 174, 175

Bourdonnement d'oreille : 56, 143, 149, 156, 163, 173, 176, 177

## C

Cardiovasculaire : 144, 155, 172

Chaleur : 32, 33, 38, 39, 43, 48, 53, 59-61, 64, 66, 75, 78, 83, 85, 86, 88, 94, 96, 100, 102, 108, 110, 113, 126, 141,

## D

Détoxique : 141, 144-146, 148, 150, 152-155, 157-160, 162-164, 166, 167, 170, 173, 174, 176, 177, 179, 180

Diabète : 57, 170, 171, 177

Diarrhées : 38, 91, 97, 98, 141, 144, 146, 147, 149, 151, 152, 154-157, 159, 160, 162, 165, 166, 169, 171, 172, 174, 175, 177, 179

Digestion : 29-33, 36, 41, 43, 47, 53, 54, 61, 64, 77, 86, 89, 97, 102, 144-147, 149, 151, 162-165, 168, 169, 179, 180

Diurétique : 53, 54, 63, 64, 65, 83, 84

Douleur : 32, 44, 48, 51, 60, 65-67, 77, 97, 102, 106, 107, 113-117, 141-149, 151-153, 155, 158-160, 162, 164, 165, 167, 168, 170-177, 179, 180, 183

## E

Éblouissement : 142, 163, 167, 173  
 Ecchymose : 51, 94, 102, 113, 114, 116, 142, 147, 150, 152, 153, 172, 175, 180  
 Écoulement de lait : 126, 127, 128, 183  
 Esprit : 19, 51, 55, 74, 75, 84, 93, 103, 144, 145, 148, 155-158, 161, 164, 165, 167, 179  
 Estomac : 29-35, 37-46, 48-50, 57-61, 64, 75, 80-83, 86, 88, 89, 91, 95, 98-100, 102, 105, 112, 119, 120, 123, 126, 127, 141, 143-148, 151-156, 159-172, 174, 175, 177-180

## F

Fatigue : 73, 85, 120, 144, 149, 151, 155, 162, 164, 168, 169, 174  
 Fausse couche : 38, 57, 71, 73, 74, 155, 173, 182  
 Feu : 31-33, 35, 36, 38, 39, 41, 45, 51, 82, 83, 126, 143, 146, 154, 156, 159, 161, 162, 166, 172, 174, 176  
 Fièvre : 77, 93, 107, 153, 155, 157, 173, 177  
 Fœtus : 29, 37, 38, 40, 44, 47, 52, 57, 61, 72, 74, 76, 77, 146, 150, 151, 154, 156, 164, 166, 171, 173, 174  
 Foie : 29, 31, 34-39, 41, 45, 46, 53, 55, 57, 58, 60, 63, 65, 67, 71, 77, 82, 89, 93, 94, 101, 104, 107, 113, 119, 120, 122, 125, 126, 128, 143, 147, 149-151, 153, 154, 156, 158, 161-163, 166, 169, 171, 173, 175-178, 182

Froid : 35, 38, 65, 66, 86, 105, 111-115, 142-144, 146, 152-155, 163, 167, 168, 180  
 Furoncle : 142, 144, 146, 148, 150, 153, 158, 160, 165, 170, 173, 174, 177

## G

Gros Intestin : 32, 35, 52, 98, 109, 110, 142-145, 157, 158, 162, 163, 170, 173, 176

## H

Hématémèse : 141, 162, 163, 176  
 Hématurie : 141, 147, 155, 176  
 Héméralopie : 143, 153, 154, 177  
 Hémoptysie : 155, 156, 168, 172, 173  
 Hémorragie : 97, 100-103, 106, 107, 143, 145, 151, 160, 161, 164, 167, 172, 183  
 Hémorroïde : 141, 144, 150, 164, 165, 170, 176  
 Humidité : 33, 40, 51-53, 61-64, 80, 96, 114, 115, 142, 143, 146, 147, 151, 152, 154-156, 159-161, 165, 166-168, 170-172, 174, 177, 179  
 Hyperlipidémie : 141, 147, 161, 173, 176, 177  
 Hypertension : 52, 144, 145, 147, 151, 153, 155, 161, 170, 176, 177, 179, 180

## I

Insomnie : 56, 98, 144-146, 148, 156-159, 161, 163, 165, 170-172  
 Insuffisance de Qi : 79, 90, 96, 106, 127, 128, 149, 154, 159  
 Insuffisance du Qi : 89, 121, 164, 174

Insuffisance de sang : 90

Insuffisance lactée : 99, 121, 122, 146, 167, 183

Intestin : 31, 34, 43, 108, 141, 142, 148, 150, 152, 154, 156, 157, 159, 166, 167, 170, 171, 177

Intestin Grêle : 31, 32, 35

## J

Jing : 11, 30, 31, 35, 38, 44, 52, 53, 56, 85, 87-89, 91, 98-100, 113, 122, 125, 141, 143, 144, 151, 152, 154-156, 158, 162, 163, 165, 169, 173, 175

## L

Lactation : 18, 101, 113, 119, 121, 123-125, 146

Leucorrhée : 33, 51, 98, 142, 145, 147, 150-152, 155, 156, 159, 162, 165, 170, 176

Lochies : 95-103, 113, 114, 143, 149, 152, 160, 169, 181, 183

Lombalgie : 143, 144, 162-164, 168, 171

## M

Maigreux : 85, 120, 144, 151, 158, 160, 162, 169, 177

Maux de ventre : 18, 57, 65, 67, 68, 97, 102, 111-114, 142, 147, 153, 155, 162, 163, 172, 178, 183

Métrorragie : 162, 164, 165, 171

Métrostase : 162, 164, 165

Miction : 49, 63, 75, 91, 123, 142, 145, 148-150, 152, 154, 157, 159, 160, 165-167, 170, 171, 173, 175-177, 179

Muscle : 40, 70, 85, 87, 116, 151, 168, 170, 171, 180

## N

Nature chaude : 45, 52, 58, 65, 71, 78, 95, 103, 104, 108, 112, 119, 139, 148, 155, 168

Nature fraîche : 65, 115, 136, 144, 147, 148, 150, 151, 154, 156, 158, 160, 162, 163, 168, 175, 177, 179

Nature froide : 33, 38, 45, 52, 58, 61, 65, 71, 78, 95, 103, 108, 112, 115, 119, 137, 141, 142, 144, 147, 149-151, 153, 163, 164, 170, 172-174, 176

Nature neutre : 39, 62, 66, 71, 78, 96, 104, 108, 112, 115, 120, 135, 142-149, 151-153, 155-159, 161, 162, 164, 165-167, 169, 170, 174-179

Nature tiède : 33, 38, 52, 58, 65, 66, 78, 95, 104, 108, 119, 138, 141-144, 149-154, 156-163, 166-169, 171-175, 178-180

Nausée : 33, 44, 59, 61, 103, 145, 152, 163, 168

## O

Œdème : 33, 40, 49, 53, 62-64, 72, 83, 84, 89, 91, 116, 120, 123, 142, 144-146, 149, 150, 152, 153, 157, 160, 165, 166, 169-173, 175-177, 179, 180

Oligurie : 98, 149, 152, 158-160, 163, 165, 169, 170, 177, 179

Os : 40, 70, 79, 101, 116, 117, 120, 123, 124, 143, 144, 150, 151, 164, 165, 171, 173, 175

## P

Palpitation : 50, 56, 107, 142, 145, 146, 148, 155-157, 161, 163-165, 171, 173, 174

Phlegme : 33, 38, 42, 52, 53, 61, 88, 142, 145-148, 150, 151, 153, 154, 157, 158, 162-168, 170, 171, 174, 178

*Post-partum* : 1, 3, 17, 18, 29, 36, 77, 79, 80, 82, 85, 86, 89, 90, 95, 102, 103, 106, 107, 110-114, 116, 117, 120, 122, 126, 128, 154, 163, 164, 175, 177, 181-183

Poumon : 29, 31, 32, 35, 37, 39, 41, 47, 51-53, 59, 84, 91, 98, 109-111, 144, 145, 148, 150, 154-159, 161-170, 172, 174, 177-179

Prolapsus : 141, 171

## Q

*Qi* : 29-31, 33-35, 37-40, 44, 45, 47-50, 52, 55, 57, 58, 61, 63-78, 80-83, 85-87, 90, 92, 93, 95-100, 102-105, 107-109, 111-117, 119-128, 141, 143-149, 151, 152, 154, 156, 157, 159-172, 174, 175, 177, 178

*Qi* originel : 46, 81, 87, 91, 104

## R

Rate : 29-35, 37-41, 43-45, 47-55, 61-65, 70, 71, 73-75, 77, 78, 80-83, 88, 89, 91-93, 95, 96, 98, 100, 102, 104-106, 108, 119, 120, 122, 123, 126, 127, 143-146, 149, 151, 152, 154, 156, 159-163, 165-169, 171, 172, 174-178

Réchauffeur moyen : 39, 40, 44, 45, 59, 64, 73, 75, 81, 86, 113, 116, 122, 141, 145, 148, 149, 152-155, 157, 158, 160-166, 168-170, 174, 175, 177, 178

Règles : 29, 37, 97, 142, 146, 147, 152-155, 160, 162, 172, 173, 175, 176, 179

Rein : 29, 31, 32, 35-37, 45, 52, 53, 55, 58, 61-63, 65, 68, 69, 71, 73, 77, 82,

85, 87, 91-94, 96, 98, 100, 101, 107, 113, 116, 120, 122, 125, 143, 144, 149-151, 154-159, 161-164, 166, 167, 169, 170, 171, 173, 175, 176-178

## S

Saignement : 72, 141, 145, 151, 152, 155, 162, 163, 171-174, 176

Sang : 29-34, 37-41, 43-54, 56-59, 64-72, 74, 75, 77, 78-83, 85-93, 95-98, 100-117, 119-128, 141-155, 158-162, 164, 166, 167, 169, 170, 172-180

Saveur acide : 36, 39, 132, 147, 149, 157, 170, 180

Saveur amère : 141, 142, 147, 152-155, 157, 160, 163, 166, 168, 171-174, 179

Saveur douce : 38, 39, 52, 58, 62, 66, 71, 78, 96, 104, 108, 112, 115, 120, 129, 142-179

Saveur forte : 45, 78, 107, 108, 112, 114

Saveur piquante : 39, 52, 58, 95, 108, 130, 141-144, 146, 148, 149, 151-155, 159, 161-163, 167, 171

Saveur salée : 131, 142, 148-150, 158, 162, 167, 175, 176

Sécheresse : 39, 45, 85, 98, 111, 142, 145, 158, 159, 162-164, 170, 171, 173

Sécrétion lactée : 101, 119, 122, 124-126, 145, 150, 165, 176, 177

Selles : 31-33, 107-111, 142, 145, 149, 151, 157-159, 162, 165, 166, 173, 174, 176, 179

Soif : 58, 81, 91, 107, 127, 143, 144, 149, 152, 154, 156, 160, 164, 166, 167, 169-173, 177, 179

Spasme : 70, 105, 167, 174

Stagnation : 52, 53, 61, 65, 78, 88, 93, 95, 97, 102-104, 108, 112-114, 119, 128, 141, 142, 149, 157, 167, 169, 181

Stase de Sang : 95, 96, 103, 104, 111, 112, 114

Sueur : 77, 143, 144, 148, 149, 156-158, 161-163, 165, 166, 171, 173-175, 177

Syndrome *Bi* : 153

## T

Tendon : 45, 85, 87, 100, 101, 114, 116, 117, 120, 123, 143, 144, 150, 158, 161, 164, 167, 168, 170, 171, 173, 175, 180

Toux : 42, 59, 60, 110, 142, 145-148, 150, 152, 154-159, 161-170, 172, 174-176, 178, 179

Tuméfaction : 145, 177

## U

Ulçère : 142-144, 146, 150, 158, 165, 167, 170, 177, 179

## V

Vent : 93, 96, 105, 114, 115, 142-144, 150, 152, 153, 155, 163-167, 171-173, 175-177, 179, 180

Vertige : 56, 82, 103, 106, 107, 143, 149, 153, 155, 162-165, 167, 169, 171, 173, 176, 178

Vésicule Biliaire : 31, 35, 38, 146, 161

Vide de l'organisme : 38, 82, 86, 90, 91, 94, 123, 143, 145, 149, 156, 159, 162, 164, 170, 175, 179

Vide de *Qi* : 65, 71, 73, 77, 78, 88, 95-98, 106-108, 112-115, 117, 119, 126, 156, 164, 169, 171, 178

Vide de Rate : 52, 61, 62, 91, 102, 145, 152, 154, 156, 159, 160, 165, 171

Vide de Sang : 56, 57, 65-68, 72, 74, 78, 93, 100, 103-105, 107, 108, 110-116, 119, 120, 125, 143, 149, 153, 178, 179

Vide de *Yang* : 61, 65, 113

Vide de *Yin* : 51, 57, 58, 77, 78, 82, 84, 95, 145, 149, 154, 165, 168

Vomissement : 18, 33, 37, 44, 57-61, 74, 103, 143, 145, 146, 152, 154, 155, 157, 159, 160, 162, 163, 166-169, 172, 174

## Y

*Yang* du Rein : 61, 92, 151

Yuan *Qi* : 46, 51, 156