

Choisir les aliments bonne santé

L'alimentation va jouer également un rôle très important pour vous aider à **passer un printemps en pleine forme**. On limitera le plus possible les sucres, les graisses et l'alcool. L'assimilation des aliments doit se faire avec modération, pour **éviter les risques d'hyperactivité du foie**. On évitera aussi les excitants, comme le café. « Une consommation raisonnable de café en hiver n'aura pas les mêmes incidences au printemps, explique le Dr Frey. En effet, la caféine va trop stimuler le yang du foie et cela favorisera les comportements irritables et colériques. » Manger des fruits et des légumes de saison, faire des repas légers et équilibrés : des conseils applicables toute l'année, mais peut-être encore plus importants au printemps. « **La manière dont vous allez prendre soin de votre énergie pendant cette saison aura des répercussions sur votre état général durant tout le reste de l'année** », conclut Jean Motte.

Que faire en pratique ?

Pour détoxifier l'organisme, faites une cure d'artichauts violets et de radis noirs. Vous pouvez aussi prendre des infusions ou des gélules de chardon-Marie qui draineront l'organisme.

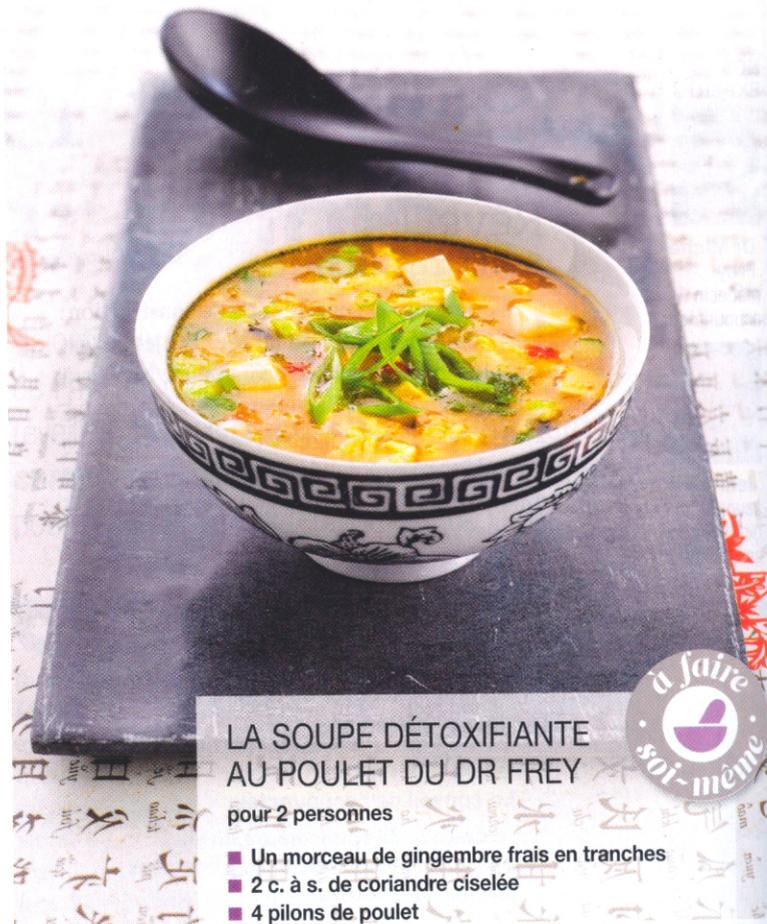
Buvez un demi-citron pressé le matin dans un demi-verre d'eau. C'est un moyen très simple et efficace de prendre soin de votre vésicule biliaire.

Les aliments à la saveur douce sont des fortifiants de la sortie de l'hiver pour les Chinois. Ils stimulent la fonction de la rate et celle de l'estomac. Privilégiez donc l'ail, les champignons, le fenouil, les oignons, le potiron, le riz, les petits pois, les crevettes, l'agneau, le jambon, le poulet, le mouton, les laits de brebis et de chèvre...

Privilégiez aussi les aliments riches en vitamine A (foie de morue, de poulet, persil, pissenlit, mâche, potiron, endives...). Elle stimule la vision, la croissance osseuse et favorise la cicatrisation.

THYS/SUPPERDELUX/SUCRÉ SAÛLE

Toutes les saisons du corps
avec la médecine chinoise sur
www.topsante.com



LA SOUPE DÉTOXIFIANTE AU POULET DU DR FREY

pour 2 personnes

- Un morceau de gingembre frais en tranches
- 2 c. à s. de coriandre ciselée
- 4 pilons de poulet
- 1 verre de riz basmati ou thaï
- 2 jaunes d'œuf
- Sel et poivre
- Huile de tournesol
- 1 cube de bouillon de légumes

Faire revenir les pilons dans un peu d'huile un quart d'heure. Dans 1 l d'eau, mettre le cube de bouillon, le gingembre, la coriandre, le poulet, le riz. Saler, poivrer. En fin de cuisson, ajouter les jaunes d'œuf.



POUR ALLER PLUS LOIN

Centre Imhotep

Un centre de formation consacré à l'acupuncture traditionnelle. www.centre-imhotep.com

Centre de recherche en acupuncture

Cet organisme propose des colloques, organise des cycles d'actualisation des connaissances et de préparation aux examens professionnels... www.ccreat.net

POUR TOUT SAVOIR SUR LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Des informations détaillées sur les propriétés médicinales des aliments selon la médecine chinoise, des menus, des recettes. Un ouvrage très complet. « *Ces aliments qui nous soignent ou la diététique chinoise au service de votre santé* », Philippe Sionneau et Josette Chappellet, éd. Trédaniel.

