

L'été en médecine chinoise

L'été représente la saison de l'épanouissement le plus complet. Tous les fruits, céréales, légumes... nés au printemps arrivent à leur maturité. C'est l'apogée du Yang, correspondant au soleil, à la chaleur, au rouge, au jour le plus long... à l'activité la plus intense de l'année à l'image des moissons, cueillettes.... et non au repos comme le propose très souvent notre civilisation occidentale.

Du côté du ciel et du climat :

Dans le calendrier soli-lunaire chinois, la saison de l'été correspond aux mois de mai, juin et juillet, soit 90 jours répartis à égalité avant et après le solstice d'été et se compose de trois périodes.

Le climat de l'été est la chaleur. C'est la saison de la croissance et de maturité des aliments. Pendant la première moitié de l'été la tiédeur du printemps se transforme en chaleur. Durant la deuxième moitié, la chaleur devient plus dense et se mélange avec le Qi de la Terre, donnant parfois des sensations de lourdeurs, des orages...Il nous faut nous adapter, par notre alimentation, en jouant sur la nature et la saveur des aliments consommés, pour équilibrer les influences du climat sur l'organisme, tout en protégeant la Rate. La modération et la diversité sont les mots "clés".

L'équilibre est toujours recherché ...

Son élément est le Feu, il est associé à la chaleur, à la lumière, à la vitesse.... et à la joie. La fraîcheur appartenant à l'élément Eau va modérer ses ardeurs ainsi que l'élément Terre. Le Feu est une énergie montante, puissante, vitale. Il réchauffe les organes et favorise la circulation de l'énergie à condition de rester modéré. Le Feu excessif peut devenir destructeur. Les signes seront pour le corps : la sensation de chaleur, l'éruption cutanée, l'insomnie, maux de tête, les palpitations... l'instauration de moments calmes pourront éviter les débordements.

Sa couleur est le rouge, très stimulante elle est à modérer avec du bleu foncé, le noir, le blanc....

Ses organes associés sont le Cœur qui propulse et dirige le sang de couleur rouge ! Sans oublier l'Intestin Grêle qui sépare le pur de l'impur. Une chaleur excessive devient un Yang pervers pour le Cœur. Le repos, la fraîcheur, la nature, la saveur Douce ou Fraîche... vont modérer ses ardeurs.

En été la circulation des jambes est souvent perturbée par la chaleur ambiante. La menthe, (de nature Fraîche), sera très utile pour rafraîchir les pieds et améliorer la sensation de lourdeur.

Froisser entre vos doigts des feuilles de menthe, ajouter une poignée de gros sel et une dizaine de billes de verre pour vous masser. Assise sur une chaise, les pieds dans la bassine, faites rouler doucement les billes pour stimuler la circulation. Profitez de ce moment pendant vingt minutes environ.

La saveur de l'été est l'Amer qui draine la chaleur excessive et protège ainsi le système du Cœur, mais consommée en excès, elle devient néfaste. L'Amer modère l'hyperactivité du Cœur par trop de chaleur interne qui peut se manifester par le teint rouge, l'inflammation, les aphtes... la constipation, l'insomnie, l'agitation, les rires excessifs ... Consommer de l'endive, de la salade frisée, des fleurs de camomilles, de la roquette, du pamplemousse pour apporter un peu de saveur Amère. Une petite touche suffit.

Pour passer une bonne nuit et calmer le Cœur boire une infusion le soir faite de fleurs d'oranger, de camomille et de la verveine. (jamais plus de 3 semaines de suite, attendre une semaine avant de reprendre si besoin)

Le mouvement du feu pendant l'été.

Quand les énergies du ciel et de la terre sont en équilibre : l'Homme est en équilibre. Mais, comme toutes les saisons, l'été peut arriver en avance ou être en retard, et nous influencer de manière différente.

Lorsque la saison est en retard, que la Chaleur est peu présente en mai ou qu'elle a peu d'énergie pendant la période de l'été, la Fraîcheur peut devenir perturbante. L'alimentation est primordiale pour compenser le manque de Chaleur. Il faudra privilégier les aliments de nature Tiède, cuits et éviter les aliments de nature Fraîche.

Lorsque la saison est en avance ou que son énergie est forte pendant la période de l'été, il peut y avoir de la Chaleur accompagnée de Sécheresse ce qui fatigue l'organisme. Il faut réagir en apportant de la Fraîcheur en interne par l'alimentation pendant ces périodes trop chaudes pour la saison. Evitez les aliments trop chauds comme les épices très piquantes et les aliments trop stimulants comme le café, la viande rouge, les alcools... Opter pour la pastèque, le melon, le kaki, la menthe... aliments de nature Fraîche et en affinité avec le Cœur et préférer une alimentation légère.

Lorsque la saison arrive à l'heure, pour être en harmonie avec la nature, on commence à consommer les aliments qui sont vraiment de saison et du terroir. Il faut avoir à l'esprit que nous avons souvent des aliments qui arrivent à l'avance sur les étals de nos marchés du fait qu'ils ont été cultivés sous serre. A l'exemple de la courgette, du concombre, de la tomate.... qui sont déjà présents en mai. Si vous optez pour leur consommation malgré ce décalage, pensez à ajouter une herbe comme la ciboulette, du poivre.... ou consommer les cuits par exemple.

C'est aussi le temps de

De prendre le soleil, pour recharger les batteries qui vont nous aider à affronter l'hiver, sans excès et en évitant les moments les plus chauds tout en s'hydratant très correctement. A l'image des bédouins on se désaltère avec des boissons à 37° et on peut préférer des habits faits de lin ou de coton qui protègent du soleil et du vent. Ils ont aussi l'avantage de disperser la Chaleur, d'absorber la sueur et de chasser l'Humidité.

Jongler avec la nature des aliments !

La nature de l'aliment correspond à un dynamisme énergétique. C'est une notion propre à la médecine chinoise en lien avec les énergies du Ciel et de la Terre. En règle générale, la nature des aliments nous aide à équilibrer les écarts de température venant du climat. Elle sert, également à rectifier un repas qui apporte trop de Froid ou trop de Chaud à l'exemple de trop de cru, d'aliments issus de la congélation... Dans ces conditions on pourra ajouter un aliment de nature Tiède comme le persil pour compenser.

Comme pour les 5 mouvements de l'univers les aliments peuvent être classés selon 5 natures : Tiède, Chaude, Neutre, Fraîche et Froide.

Les aliments de nature tiède : pour équilibrer la fraîcheur et le froid de la saison.

Les aliments de nature chaude : réchauffent l'interne, facilitent la circulation du sang et activent le métabolisme.

Les aliments de nature Neutre : sont équilibrés, conviennent à toutes les saisons. Ils réchauffent le corps, activent le sang et le métabolisme. **C'est la base de l'assiette.**

Les aliments de nature Fraîche : viennent équilibrer la chaleur de la saison, celle du corps, du sang, du métabolisme.

Les aliments de nature Froide : rafraîchissent la chaleur interne, le sang, le métabolisme. (lors de grandes chaleurs)

En annexe :

- ❖ ***la liste des aliments selon leur nature***
- ❖ ***les aliments de l'été classés par mois et par nature.***

Pour aller plus loin.....

Chaque aliment a sa propre nature, plus ou moins prononcée que la cuisson peut modifier.

Ajuster avec le choix de la cuisson.

Si vous avez besoin de changer la nature de votre aliment, la cuisson va lui apporter une note différente. A l'exemple de l'ail cru et de l'ail cuit voir les tableaux en annexe..

Les cuissons permettent d'apporter plus ou moins de Yang, de Sécheresse ou d'Humidité.

Si le corps est en équilibre, on pourra atténuer les effets de la saison en utilisant la nature des aliments, les liquides (boissons, soupes, tisanes...) et les cuissons.

Pour l'été, privilégier la cuisson rapide comme le wok qui préserve le Jing (l'énergie vitale) de l'aliment. C'est une bonne façon d'équilibrer entre le tout cru et le tout cuit car cette méthode préserve les nutriments tout en facilitant la digestion (cuit en externe et cru en interne).

Pour les moments froids on pourra cuire au four ou faire une soupe pour apporter plus de chaleur.

Gardez les crudités pour les moments de grandes chaleurs et pensez à vous réhydrater avec des soupes à température ambiante.

Evitez les cuissons trop fortes à l'exemple du barbecue, qui apportent beaucoup de Yang, alors que le corps essaye de chasser la Chaleur de la journée.

Si la Sécheresse domine, privilégiez la cuisson à la vapeur douce tout en récupérant le bouillon. Selon l'aliment, cela permettra de se réhydrater tout en récupérant les minéraux. A l'inverse si l'Humidité domine on évitera ce genre de cuisson.

Les cuissons longues au four ou les plats mijotés, seront plus adéquats pour augmenter la Chaleur du corps pendant l'hiver.

Il y a bien sûr d'autres modes de cuisson comme le séchage, la marinade...

En conclusion :

Manger les aliments de saison, variés, "bio" et de proximité (pour la fraîcheur, vitalité de l'aliment) **si possible, en choisir leur nature en fonction du temps** (climat du moment), **privilégier les 5 couleurs** (3 minimum) **représentant les 5 éléments, pour dynamiser tous nos organes. Le tout sera couronné par l'amour porté à la préparation du repas, que nous dégusterons en conscience, dans une ambiance calme et sereine.**
Ainsi, notre Shen sera joyeux, notre corps bien nourri et nous serons en bonne santé.

Bon appétit !