

DIETETIQUE CHINOISE A VISEE CURATIVE ET PREVENTIVE DANS LES MALADIES DU FOIE ET VESICULE BILIAIRE

SEMINAIRE DU 5 DECEMBRE 2008 **CONGRES DE L'ASA**

Nous prendrons les exemples extraits du livre « DIETETIQUE ENERGETIQUE SELON LA MEDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE », écrit par le Dr Eric KIENER, 352p, édité en 1999, par l'Institut Yin-Yang (221 Faubourg Sainte Croix - 57 600 Forbach – France)

1 - HEPATITE ET CIRRHOSE DU FOIE

1.1 - Généralités

1.2 - Principes diététiques et choix des aliments

L'hépatite est une maladie chronique pouvant présenter de nombreuses complications évolutives, aux symptômes très divers. Le régime alimentaire doit être adapté en fonction de l'individu et de la pathologie.

1.2.1 - Hépatite aiguë

Il s'agit le plus souvent d'une atteinte par l'humidité-chaueur. Les règles diététiques relatives à l'ictère s'appliquent, que celui-ci soit présent ou non. Se reporter également aux chapitres consacrés au ballonnement, au vomissement, à la diarrhée et à la constipation chaque fois que ces symptômes sont dominants.

1.2.2 - Cirrhose avec hépatomégalie et splénomégalie

Privilégier les aliments qui ont pour action de renforcer le fonctionnement de la Rate et de l'Estomac, ainsi que ceux qui sont diurétiques afin d'éliminer l'eau et l'humidité.

Pour éliminer la stase de sang et la tendance à l'inflation (grosueur, tuméfaction), consommer fréquemment les aliments suivants :

- Baies d'aubépine (baie = cenelle de *Crataegus pinnatifida*)
- Pétales de rose
- Algue porphyra (*Porphyra umbilicalis*)
- Algue laminaire (*Laminaria digitata*) ou kombu

En général, éviter les aliments sautés, frits et durs. L'alcool est strictement interdit.

1.2.3 – Hépatite chronique

Quand l'hépatite est chronique, la diétothérapie doit être menée avec persévérance, en évitant de relâcher les règles dès qu'une amélioration survient. La maladie peut récidiver sous l'effet d'une alimentation inadéquate et même évoluer vers une cirrhose.

2 - VERTIGES

2.1 - Généralités

2.2 - Principes diététiques dans un exemple pour le foie

2.3 - Choix des aliments

Qu'il s'agisse de chaleur ou de froid, de plénitude ou de déficience, les céréales en tant qu'aliment principal sont recommandées, sans restrictions particulières.

Quand l'humidité interne est abondante, le coix cuit dans l'eau aide l'organisme à s'en débarrasser.

2.3.1 - Humidité associée à la chaleur et montée du Yang

- Soja vert (*Phaseolus radiatus* ou *aureus* ou *Vigna radiata* ou haricot mungo)
- Haricot rouge (*Phaseolus calcaratus* ou *vigna umbellata*)

2.3.2 - Déficience de la Rate

- Soja jaune (*Glycine max*)
- Dolic (graine de *Dolichos lablab*)

2.3.3 - Déficience des Reins

- Haricot noir
- Tous les fruits et les légumes sont recommandés.

En cas de plénitude, les fruits ont une action évacuante. En cas de déficience, ils atténuent les risques de stagnation inhérents aux aliments reconstituants.

1. Aliments recommandés en cas d'obstruction par l'humidité et de montée du Yang :

- Bourse-à-pasteur ou capselle (*Capsella Bursa Pastoris*)
- Ipomée (*Ipomea battatas*)
- Amarante (*Amaranthus*)
- Aubergine (*Solanum melongena*)
- Zizanie (*Zizania caduciflora* ou mieux *latifolia*)
- Riz sauvage de manchourie
- Concombre (*Cucumis sativus*)
- Bénincase (*Benincasa hispida*)
- Le céleri en branche est excellent pour calmer les débordements du Foie et rafraîchir la chaleur.

2. En cas d'humidité de nature froide, ajouter :

- Gingembre frais
- Péricarpe de l'arbre *Zanthoxylum*.

3. Aliments recommandés en cas de déficience :

- Citrouille (*Curcubita moschata*) ou courge musquée
 -
- Taro (*Colocasia esculenta*)
- Cèpe ou bolet
- Patate douce
- Igname de Chine (*Dioscorea polystachya*)
- Si les produits marins et d'eau douce (notamment le poisson), les œufs et le lait conviennent bien en cas de déficience, ils sont également bénéfiques en cas de plénitude.
- La viande, elle, n'est indiquée qu'en cas de déficience ; s'en abstenir ou en consommer peu en cas de plénitude.

4. L'alcool est vivement déconseillé.

5. Pour rafraîchir la tête de clarifier les yeux, boire infusé avec l'une des fleurs suivantes :

- Fleur de chrysanthème (*Chrysanthemum Morifolium*)
 - *Nature fraîche, saveur amère et piquante, action sur Foie et poumon.*
- Fleur de jasmin (*Jasminum sambac*)

3 - ICTERE, JAUNISSE

3.1 - Généralités

3.1.1 - Stagnation d'humidité associée à la chaleur

3.1.2 - Humidité se transformant en froid

3.2 - Principes diététiques

3.3 - Choix des aliments

3.3.1 - Ictère de type Yang (Yang Huang)

1. Les céréales, les légumineuses et les tubercules sont conseillés.

Préparer en bouillie ou en soupe les aliments suivants :

- Graine de coix (appelé également larme-de-Job)
 - *Nature fraîche, saveur douce et insipide, action sur la rate, poumon et estomac.*
- Soja rouge (*Phaseolus calcaratus*)
- Soja vert

Ces produits ont pour action de :

- Rafraîchir
- Renforcer la Rate
- Eliminer l'humidité

2. Les légumes ont généralement des propriétés évacuantes qui conviennent pour éliminer l'humidité, rafraîchir la chaleur et dégager les selles, à l'exception des produits suivants :

- Poireau chinois (*Allium tuberosum*)
- Gingembre frais
- Ail

Les légumes recommandés en d'ictère de type Yang :

- Colza (*Brassica campestris*)
- Bourse-à-pasteur (*Capsella bursa pastoris*)
- Tige et feuille de chrysanthème de jardin
- Ipomée
- Céleri en branche
- Concombre
- Luffa (*Luffa cylindrica*)
 -
- Bénincase (*Benincasa hispida*)
- Calebasse (*Lagenaria siceraria*)
- Navet chinois ou radis long (*Raphanus sativus var longipinatus*)
- Laitue
- Zizanie

Les consommer en tant qu'aliments secondaires ou les presser pour en extraire le jus.

3. Fruits recommandés en cas d'ictère de type Yang :

- Canne à sucre
- Pomme
- Mandarine
- Orange
- Aubépine (cenelle)
- Poire
- Pêche
- Citron
- Banane
- Ananas
- Kaki
- Pastèque
- Châtaigne d'eau (tubercule du scirpe)

Ils sont rafraîchissants et hydratants ; de plus, ils dissipent les indigestions (amas d'aliments).

3.3.2 - Ictère de type Yin (Yin Huang), ou ictère ou type Yang commençant à régresser

1. Les céréales, les légumineuses et les tubercules sont conseillés.

Aliments recommandés :

- Dolic Dolicos lalab
- Igname de Chine (Dioscorea polystachya)
- Graine d'euryale (Euryale ferox)
- Graine de lotus (Nelumbo nucifera semen)

Le riz glutineux est de nature tiède et tend à stagner. En consommer très prudemment en cas d'ictère.

2. Les légumes ont généralement des propriétés évacuantes qui conviennent pour éliminer l'humidité, rafraîchir la chaleur et dégager les selles, à l'exception des produits suivants :

- Poireau chinois (Allium tuberosum)
- Gingembre frais
- Ail

En cas d'ictère de type Yin (Yin Huang), associer les légumes adéquats à des aliments de nature échauffante qui renforcent la Rate et atténuent la nature froide des légumes, tels que :

- Riz
- Châtaigne

3. En cas d'ictère de type Yin, il faut choisir les fruits adéquats et les consommer cuits.

3.3.3 – Point commun entre Ictère de type Yang et Ictère de type Yin

1. Les œufs et le lait soutiennent le souffle et nourrissent le sang. Ils sont reconstituants en cas de déficience.

La plupart des produits de mer ou d'eau douce ont la propriété de renforcer la Rate, de soutenir le souffle et d'éliminer l'eau et l'humidité. En tant qu'aliments secondaires, ils représentent un apport intéressant sur le plan gustatif.

De ce fait, les œufs, le lait et les produits aquatiques sont conseillés en cas d'ictère notamment quand le patient est en état de déficience et quand la maladie est chronique.

L'escargot (*Viviparus chinensis*) et la loche d'étang (*Misgurnus fossilis*) sont excellents contre l'ictère. Il peuvent être cuits au bain-marie avec du fromage de soja (daofu).

2. La viande et les abats sont fortement reconstituants, mais généralement très gras. En cas de déficience, quand l'affection est chronique, la viande maigre est recommandée.

Il existe des remèdes populaires contre l'ictère. Ce sont des recettes où des aliments sont cuits au bain-marie en y ajoutant des médications qui éliminent l'humidité et la chaleur. Exemples :

- Viande de porc avec Herba Abri Fruticulosi ou *Abrus fruticulosus* ou avec *Abrus cantoniensis* ou *Ajuga decumbens* (Ji Gu Cao) ou Herba Centipedae minima (E Bu Shi Cao)
- Intestins de porc avec châtaigne d'eau (tubercule du scirpe)
- Viande de mouton avec pétales de fleurs d'hémérocalle jaune (*Hemerocallis fulva*) (Huang Hua Cai).

Ces recettes combinent la reconstitution et l'évacuation.

3. S'abstenir d'alcool : il favorise l'humidité et la chaleur. Opter pour le thé léger.

DR Eric KIENER : ekiener @laposte.net