

**Diététique chinoise  
à visée curative et préventive  
dans les maladies  
du foie et de la vésicule biliaire  
Bâle 5 décembre 2008**

**DR ERIC KIENER**  
148 avenue de Wagram - 75017 Paris  
Tél : + 33 1 46 22 99 80  
Fax : + 33 1 46 22 88 28  
ekiener@laposte.net

Nous prendrons les exemples extraits du livre  
« **Diététique énergétique selon la médecine chinoise  
traditionnelle** »,

écrit par le Dr Eric KIENER,

352 p, édité en 1999, par l'Institut Yin-Yang

(221 Faubourg Sainte Croix –  
57 600 Forbach – France).

**Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie**

1 - Généralités

- L'hépatite peut avoir pour cause l'un des trois facteurs suivants :
  - Atteinte par l'humidité pathogène.
  - Consommation excessive d'alcool ou intoxication.
  - Mauvaise hygiène alimentaire.

Ces trois facteurs entraînent un dysfonctionnement de la Rate/Pancréas et de l'Estomac, ce qui favorise la stagnation interne d'eau et d'humidité. Avec le temps, cette stagnation engendre de la chaleur qui agressera le Foie et la Vésicule Biliaire.

**Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie**

1 - Généralités

- Signes cliniques :
  - Costalgie et douleurs hypochondres.
  - Éructations.
  - Goût amer dans la bouche.
  - Fatigue, Inappétence.
  - Ballonnement.
  - Selles non moulées.
- En cas de gravité, l'humidité peut obstruer la Rate/Pancréas et l'Estomac ou entraîner un ictère résultant de la présence de pigments biliaires au niveau de la peau et des muscles.

**Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie**

1 - Généralités

- En cas de déficience de la vitalité (souffle correct *Zheng Qi*), l'organisme n'est pas assez fort pour expulser les agents pathogènes : la maladie traîne et devient chronique.
- Le Foie et la Rate/Pancréas sont tous deux atteints : la stagnation du souffle et la stase de sang se traduisent par une splénomégalie et une hépatomégalie.
- Quand la situation devient extrême, une ascite peut apparaître et des troubles de la coagulation du sang.

**Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie**

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.

**Intérêt de l'examen clinique: froid/chaleur, vide/plénitude**

## Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie

### 2 - Principes diététiques et choix des aliments

#### Hépatite aigüe

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 visible 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.

## Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie

### 2 - Principes diététiques et choix des aliments

#### Cirrhose avec hépatomégalie et splénomégalie

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

## Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie

### 2 - Principes diététiques et choix des aliments

#### Cirrhose avec hépatomégalie et splénomégalie

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

- Baies d'aubépine (baie = cenelle de *Crataegus pinnatifida*).

- Viande de tortue molle (*Amyda sinensis*) ou Trionyx (*Aspidonectes sinensis*) pour mémoire car espèce en voie de disparition.

- Pétales de rose.

## Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie

### 2 - Principes diététiques et choix des aliments

#### Cirrhose avec hépatomégalie et splénomégalie

- Pour éliminer la stase de sang et la tendance à l'inflation, consommer fréquemment les aliments suivants :
  - **Algue porphyra** (*Porphyra umbilicalis*) *Nori rouge*.  
*Saveur douce, salée, nature froide, affinité pour les poumons, transforme les glaires ramollit les masses dures, diurétique*
  - **Algue laminaire** (*Laminaria digitata*) ou kombu.  
*Saveur salée, nature froide, affinité pour la rate et l'estomac, ramollit les masses dures, diurétique, carminative, anti reflux gastro-oesophagien*
  - En général, éviter les aliments sautés, frits et durs.
  - L'alcool est strictement interdit.

## Hépatite, Stéatose et Cirrhose du Foie

### 2 - Principes diététiques et choix des aliments

#### 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.

Aliments bienfaisants pour le Foie: **épinard** doux et frais nourrit le sang du foie, **gingembre** frais et piquant, pousse **de bambou** froide douce et astringente, **champignons aromatiques**, céleri frais doux et amer, foies **d'animaux**, **baies de lyciet**, œufs de caille, oignons....

## Ictère, Jaunisse

### 1 - Généralités

L'ictère est souvent lié à une rétention d'eau associée à l'humidité qui obstrue le Foyer Moyen et perturbe la libération et la dispersion normales du souffle du Foie.

Ce problème conduit la bile à se diriger vers l'extérieur de ses canaux coutumiers. Son infiltration au niveau de la peau se manifeste par une coloration jaune visible aux yeux et sur l'ensemble corps.

## Ictère, Jaunisse

### 1 - Généralités

#### Stagnation d'humidité associée à la chaleur

La coloration est d'un jaune vif et éclatant.  
Il s'agit d'un ictère de type Yang (Yang Huang)  
en médecine chinoise.

#### Humidité se transformant en Froid

La coloration est d'un jaune terne, sans éclat.  
Il s'agit d'un ictère de type Yin (Yin Huang).

## Ictère, Jaunisse

### 1 - Généralités

L'ictère est de plus lié à une déficience de la Rate/Pancréas en présence des signes suivants :

- Sensation de gêne au niveau de l'estomac et des intestins.
- Lassitude mentale.
- Inappétence.
- Troubles de la miction et de la défécation.

Le traitement diététique doit viser à protéger la Rate/Pancréas et à éliminer l'humidité.

Le bon fonctionnement la Rate/Pancréas permet de faire régresser l'ictère en combattant l'humidité pathogène, et faire disparaître la dyspepsie et la sensation de gêne au niveau de l'estomac.

## Ictère, Jaunisse

### 2 - Principes diététiques

En appliquant une méthode reconstituante, il faut néanmoins recourir à l'évacuation pour éliminer les agents pathogènes.  
Ainsi, les aliments gras et indigestes ne sont pas indiqués : il favorisent la rétention de l'humidité à l'intérieur du corps. Une fois que l'ictère a régressé, on pourra néanmoins en consommer en petite quantité. On pourra augmenter progressivement les quantités, mais sans faire d'excès, au fur et à mesure que les organes digestifs se rétabliront et que l'humidité s'éliminera.

## Ictère, Jaunisse

### 2 - Principes diététiques

3. L'ictère de type Yang (Yang Huang) est de nature chaude : éviter les aliments de nature tiède ou chaude. Préférer les aliments de nature rafraîchissante ou refroidissante.  
Le malade consommera davantage de soupe afin d'éliminer l'humidité associée à la chaleur par la diurèse. A défaut, il consommera de préférence des aliments qui éliminent l'humidité et la chaleur.
4. L'ictère de type Yin (Yin Huang) est de nature froide : ce sont les aliments de nature tiède qui sont recommandés, ceux de nature froide et chaude sont contre-indiqués.

## Ictère, Jaunisse

### 2 - Principes diététiques

5. Les aliments seront hachés ou écrasés afin d'être plus digestes.  
Les modes de cuisson conseillés sont la cuisson à l'eau, à la vapeur, au bain-marie et ainsi que la cuisson longue à feu doux (plats mijotés). Les modes de cuisson déconseillés sont le sauté, la friture, la grillade et la cuisson au four.  
S'abstenir également d'aliments durs, froids et crus.
6. Les aliments irritants de saveur piquante ne sont pas recommandés : ils peuvent affecter la Rate/Pancréas et l'Estomac.
7. Au cours du traitement diététique, veiller constamment à la régularité des évacuations, miction et défécation.

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Ictère de type Yang (Yang Huang)

1. Les céréales, les légumineuses et les tubercules sont conseillés.
  - Graine de coix (appelé également larme-de-Job). *Nature fraîche, saveur douce et insipide, action sur la Rate/Pancréas, poumon et estomac.*
    - Haricot rouge (*Phaseolus calcaratus*). Haricot mungo vert. *Les haricots sont de saveur douce et nature froide. Le soja vert est une plante (*Phaseolus mungo*) encore appelée "Haricot mungo", "haricot mung", "taugé" suivant les pays. Il est moins riche en protéines que le vrai soja jaune. Le soja vert peut être consommé sous forme de graines germées ou cuit comme un haricot. Le soja vert cuit peut entrer dans la composition d'un pâté végétal.*
- Ces produits ont pour action de :
- Rafraîchir.
  - Renforcer la Rate/Pancréas.
  - Éliminer l'humidité.

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Ictère de type Yang (Yang Huang)

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*). Aussi connu sous le nom de: Civette chinoise, le chinois poireau, ciboulette chinoise floraison, la floraison chinoise poireau, ciboulette orientale, jaune chinois ciboulette.
  - Gingembre frais.
- Ai cru de saveur piquante et nature chaude.

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Ictère de type Yang (Yang Huang)

3. Les légumes recommandés en d'ictère de type Yang :

- Colza (*Brassica campestris*) *youchai* saveur piquante et nature fraîche.
- Bourse-à-pasteur (*Capsella bursa pastoris*).
- Tige et feuille de chrysanthème de jardin.
  - Ipoméée.
  - Céleri en branche.
  - Concombre.
- Luffa (*Luffa cylindrica*). *Luffa* est un genre de la famille des *Cucurbitaceae*. Les fruits de deux espèces de *Luffa* (*Luffa acutangula* et *Luffa aegyptiaca*) sont cultivés et cueillis juste avant maturité, pour être consommés comme légume.
- Bénincase (*Benincasa hispida*) *dong gua*, insipide, douce et fraîche.
  - Laitue *sheng cai*, froide, amère, detoxifiante.

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Ictère de type Yang (Yang Huang)

- Calebasse (*Lagenaria siceraria*). Plante herbacée annuelle de la famille des *Cucurbitacées*.
- Navet chinois ou radis long (*Raphanus sativus* var *longipinatus*). *Le radis chinois, navet chinois, radis d'hiver, ou encore daïkon, est le cousin asiatique du radis noir, mais il est plus long, plus épais et a la peau blanche. Il est aussi plus juteux et moins fibreux. Il en existe plusieurs variétés toutes plus ou moins piquantes.*
- Zizanié. Genre de graminées (*Poaceae*), auquel sont rattachées les quatre espèces connues de riz sauvage. Ce sont des plantes aquatiques qui croissent dans les eaux peu profondes et calmes des lacs, des étangs et des cours d'eau tranquilles. Le plus souvent, seuls les épis de riz sauvage émergent de l'eau. Bien que ce soit un genre distinct du riz (*Oryza*), les deux genres sont très proches et appartiennent tous deux à la tribu des *Oryzaceae*. Trois espèces sont originaires d'Amérique du Nord : *Zizania palustris*, *Zizania aquatica* et *Zizania texana*. La quatrième, *Zizania latifolia*, est originaire de Chine. *Zizania latifolia*, le riz sauvage de Mandchourie, est en effet une plante vivace originaire de Chine.

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Ictère de type Yang (Yang Huang)

4. Fruits recommandés en cas d'ictère de type Yang. Ils sont rafraîchissants et hydratants. De plus, ils dissipent les indigestions :

- Canne à sucre.
- Pomme.
- Mandarine. Orange. Citron
- Aubépine (cenelle).
  - Poire.
  - Pêche.
  - Banane.
  - Ananas.
  - Kaki.

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Ictère de type Yin (Yin Huang) ou yang en régression

1. Les céréales, les légumineuses et les tubercules sont conseillés. Aliments recommandés :

- Dolic *Dolios lalab*. Saveur douce, nature tiède. Genre de légumineuses originaires des pays chauds et dont une espèce est dite haricot noir.
- Igname de Chine (*Dioscorea polystachya*). Saveur douce, nature neutre.
- Graine d'euryale (*Euryale ferox*). *Euryale ferox* est une espèce de plante de la famille des *Nymphaeaceae*. C'est la seule espèce actuellement acceptée du genre *Euryale*. Nature neutre, saveur douce et âpre action sur Rate/Pancréas et reins.
- Graine de lotus (*Nelumbo nucifera semen*). Saveur douce, nature neutre à fraîche.
  - Le riz glutineux est de nature tiède et tend à stagner. En consommer très prudemment en cas d'ictère.

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Ictère de type Yin (Yin Huang)

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

NE PAS CONSOMMER LES PRODUITS SUIVANTS :

- Poireau chinois (*Allium tuberosum*). Aussi connu sous le nom de civette chinoise, le poireau chinois, ciboulette chinoise floraison, poireau chinois fleuri, ciboulette orientale, ciboulette chinoise jaune.
  - Gingembre frais.
  - Ail

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Ictère de type Yin (Yin Huang)

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

- Riz.
- Châtaigne.

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

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Point commun entre ictère de type Yin et ictère de type Yang

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/Pancréas, 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*).

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Point commun entre ictère de type Yin et ictère de type Yang

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 Centipeda minima* (*E Bu Shi Cao*).

*Nature froide saveur amère, action sur le poumon, cœur et foie.*

## Ictère, Jaunisse

### 3 - Choix des aliments

#### Point commun entre ictère de type Yin et ictère de type Yang

- 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*). *Nature fraîche, saveur douce.*

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.

## Vertiges

### 1 - Généralités

Le vertige désigne ici un trouble de l'équilibre se traduisant par une sensation d'instabilité avec tendance à la chute ainsi qu'une sensation de rotation:

= sensation fautive de déplacement dans les 3 plans de l'espace.

#### Les quatre principales causes de vertiges.

- 1 montée du yang du foie
- 2 obstruction du système digestif avec glaires
- 3 déficience des reins
- 4 déficience du qi et sang dans le cerveau

## Vertiges

### 1 - Généralités

1. Une **montée du Yang du Foie** en surabondance qui affecte les « orifices clairs » organes des sens, conscience:

Céphalée avec sensation de distension.

- Impatience et susceptibilité.
- Goût amer dans la bouche et douleur dans les flancs.
- Sommeil de courte durée, avec beaucoup de rêves.

## Vertiges

### 1 - Généralités

#### 1. Une montée du Yang du Foie en surabondance qui affecte les « orifices clairs » :

Vertige positionnel paroxystique bénin : il survient dans une certaine position, en se retournant dans le lit par exemple, il dure 2 à 3 semaines et disparaît.

Maladie de Ménière : elle se manifeste par des crises de grands vertiges (souvent une quasi-impossibilité à se tenir debout) avec malaise, vomissements, surdité et acouphène (son grave dans l'oreille) d'un seul côté. Peu grave, elle devient très gênante si les crises sont rapprochées.

Névrite vestibulaire : atteinte du nerf vestibulaire par un virus, le vertige va durer de quelques jours à 3 semaines.

La migraine accompagnée : un vertige précède le mal de tête en particulier chez l'enfant.

Le syndrome subjectif des traumatisés crâniens : vertiges apparaissant après un accident antérieur, les examens sont négatifs. Il existe souvent des revendications médico-légales associées.

Les vertiges toxiques : alcool, antibiotiques (aminosides, tétracyclines), aspirine, anti-inflammatoires, etc...

Les barotraumatismes (différence de pression) : accident de plongée, avions

## Vertiges

### 1 - Généralités

#### 2. Une obstruction du système digestif:

VERTIGE ORL+NEUROLOGIQUE :

- Tête lourde et comme enveloppée (obnubilation).

- Sensation de gêne au niveau du thorax et de l'estomac.

- Vomissement avec rejet de glaires.

- Otites aiguës et chroniques peuvent suffire à déclencher des vertiges. De même pour le banal bouchon de cérumen.

- Labyrinthite : atteinte du labyrinthe, organe de l'oreille interne, témoigne d'une propagation de l'infection après une otite aiguë ou chronique. Danger de méningite.

- Cholestéatome : suite à une otite chronique, développement d'une sorte de tumeur qui va progressivement détruire tympan et oreille interne.

- Neurinome de l'acoustique : tumeur bénigne d'évolution progressive, outre les vertiges il se développe progressivement une surdité d'un seul côté

## Vertiges

### 1 - Généralités

#### 3. Une déficience des Reins, soit de la vitalité Yin, soit de l'Essence (jing) avec un état de vide dans la "mer des moëllles":

VERTIGE CENTRAL

- Faiblesse des lombes ou des jambes.

- Spermatorrhée.

- Acouphène.

La sclérose en plaques : souvent associé à d'autres atteintes neurologiques antérieures.

Les tumeurs cérébrales bénignes ou malignes.

Otospongiose : maladie héréditaire avec surdité de transmission.

## Vertiges

### 1 - Généralités

#### 4 Une déficience du souffle et du sang avec une irrigation insuffisante du cerveau par montée insuffisante de l'énergie subtile

( Yang clair *Qing Yang* ) :

- Lassitude mentale, le sujet n'a pas envie de parler.

- Palpitations et respiration courte.

- Teint terne, sans éclat.

- Le syndrome vertébro-basilaire : il est dû à la compression des artères vertébrales (qui nourrissent le cervelet, centre de l'équilibre) par l'arthrose vertébrale cervicale. Le vertige dure quelques secondes lors de certains mouvements (rotation ou flexion de la tête en arrière).

La migraine accompagnée : un vertige précède le mal de tête en particulier chez l'enfant.

L'accident vasculaire cérébral au niveau du tronc cérébral ou du cervelet

L'athérosclérose des artères cérébrales, carotidiennes, vertébrales.

## Vertiges

### 2 - Principes diététiques dans un exemple de vertige du Foie

Pour la montée du Yang du Foie en surabondance : sont recommandés les aliments de nature rafraîchissante, et de saveur douce ou insipide.

Faire attention aux aliments de saveur piquante : leurs effets "montent rapidement à la tête".

## Vertiges

### 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.

• *Coix lacryma-jobi*, ou *Larme-de-Job*, est une espèce de *Poaceae* (Graminées) des lieux humides. L'extrait de graines est utilisé en médecine traditionnelle chinoise sous le nom de *Yi Yi Ren* selon les allégations traditionnelles suivantes: saveur douce, insipide et fraîche : « Fait écouler l'eau, tonifie la Rate/Pancréas, élimine les obstructions ».

## Vertiges

### 3 - Choix des aliments

Humidité associée à la chaleur et montée du Yang

- Haricot rouge (*Phaseolus calcaratus* ou *vigna umbellata*).
- Soja vert *ludou* (*Phaseolus radiatus* ou *aureus* ou *Vigna radiata* ou haricot mungo vert). Saveur douce nature neutre ou fraîche. Direction vers estomac et cœur. Production de liquides organiques, clarifie la chaleur, détoxifiant, diurétique. Le germe de haricot vert par sa saveur acide en plus clarifie le foie et la chaleur du Triple rechauffeur, apaise la soif

*Le haricot mungo ou ambérique vert est une plante annuelle de la famille des Fabacées (Papilionacées) Ce haricot est réputé pour avoir des propriétés fortifiantes et lutter contre la fatigue. En Chine, on le mange en soupe avec des graines de lotus, un peu de riz, de la trémelle (ou champignon blanc) et quelques autres graines. On consomme également les jeunes pousses issues des graines après germination, souvent vendues sous le nom erroné de « pousses de soja » ou « germes de soja » ludouya.*

## Vertiges

### 2 - Choix des aliments

Déficiences de la Rate/Pancréas associées à la montée du yang

- Soja jaune (*Glycine max*) *huangdu*  
*Saveur douce, nature neutre, tropisme pour la rate/pancréas et l'intestin*
- Dolique (graine de *Dolichos lablab*) *biandou*  
*Saveur douce, nature neutre*

*Le dolique est le nom commun des légumineuses du genre Vigna. Il existe diverses variétés de doliques, dont le dolique à ail noir, le dolique asperge et le dolique d'Égypte.*

## Vertiges

### 2 - Choix des aliments

Déficiences des Reins associées à la montée du yang du foie

- Haricot noir. *Heidou*  
*Saveur douce nature neutre voire fraîche, tonifie foie et reins, poumon et rate, renforce les ligaments, tendons et muscles, os, détoxifiant, diurétique*
- 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.

## Vertiges

### 2 - Choix des aliments

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

- Bourse-à-pasteur ou capselle (*Capsella Bursa Pastoris*). *Nature neutre, saveur douce avec action sur le Foie, le cœur et les poumons.*
- Ipoméée (*Ipomea battatas*) *baishu*. *La patate douce est le tubercule d'une plante dont l'origine provient d'Amérique Centrale.*
- Amarante (*Amaranthus spinosus*). *L'amarante est une plante herbacée originaire du Mexique dont les Aztèques faisaient la culture avant la Conquête. Comme le sarrasin, elle n'est pas une céréale à proprement parlé mais utilisée comme telle. Sa saveur est légèrement épicée. La farine d'amarante rend les pâtisseries plus humides et plus sucrées; elle contient deux fois plus de fer et quatre fois plus de calcium que le blé dur.*
- Aubergine (*Solanum melongena*) *saveur douce, fraîche, diurétique, rafraichissante.*
- Zizanie (*Zizania caduciflora* ou mieux *latifolia*).

## Vertiges

### 2 - Choix des aliments

- Riz sauvage de manchourie.
- Concombre (*Cucumis sativus*). *Saveur douce, nature froide, diurétique*
- Bénincase (*Benincasa hispida*) *donggua* *saveur douce insipide et fraîche detoxifiante, diurétique.*
- *Courge cireuse, courge à la cire*. *La courge cireuse est une plante de la famille des Cucurbitacées, cultivée comme plante potagère dans les pays chauds pour son fruit comestible à maturité. Le terme désigne aussi ce fruit consommé comme légume. Les courges cireuses se récoltent à complète maturité et se consomment cuites, préparées de diverses manières, en soupe, en gratin, à l'aigre-doux. On les utilise aussi en confiserie. On les confit aussi dans le vinaigre.*
- Céleri en branche. *Il est excellent pour calmer les débordements du Foie et rafraichir la chaleur.*

## Vertiges

### 2 - Choix des aliments

Déficiences des Reins

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

- Gingembre frais.
- Péricarpe de l'arbre *Zanthoxylum simulans* ou *piperitum*. *Cavalier ou Poivrier du Japon, arbre de la famille des Rutacées Nature chaude, saveur piquante.*

## Vertiges

### 2 - Choix des aliments

#### 3. Aliments recommandés en cas de déficience :

- Citrouille (*Curcubita moschata*) ou courge musquée. *Les courges et potirons de l'espèce curcubita se répartissent en trois espèces principales : Curcubita moschata : courge musquée, Curcubita pepo : courgette, pâtisson, courge spaghetti, Curcubita maxima : potiron, giraumon, potimarron. Les courges musquées sont très riches en vitamine A. Selon une récente étude chinoise, l'ingestion d'extraits de citrouille pourrait permettre aux diabétiques de type I de ne plus avoir à s'injecter de l'insuline chaque jour.*
- Taro (*Colocasia esculenta*). *Le taro est un tubercule alimentaire des régions tropicales produit par des plantes de la famille des Aracées, le plus souvent de la sous-famille des Aroïdeae. Le terme peut désigner également la plante elle-même, dont les autres parties (tiges et feuilles) peuvent aussi être consommées après préparation.*
- Cèpe ou bolet.

## Vertiges

### 2 - Choix des aliments

#### En cas de déficience

- Patate douce *Ipomea batatas* ou *baishu*.
- Ignose de Chine (*Dioscorea polystachya bailuobu*). *On appelle « igname » plusieurs espèces de plantes appartenant au genre Dioscorea, famille des Dioscoreaceae. Igname » se traduit « yam » en anglais. Certaines variétés, utilisées par l'industrie pharmaceutique, contiennent des substances de trois types : des alcaloïdes, dont la dioscorine, des tanins, des saponines, dont la diosgénine qui est aussi utilisée en laboratoire avec d'autres composants pour la préparation de stéroïdes, analogues en particulier de la cortisone, à la progestérone et à des œstrogènes, une fois transformée. La diosgénine naturelle de l'igname quant à elle, a montré dans différentes études qu'elle intervient comme antioxydant lipophile et contribue à la bonne transformation des stéroïdes alimentaires, eux mêmes sources des hormones stéroïdes endogènes. Les espèces d'ignames pour l'usage alimentaire ou en complément alimentaire sont principalement Dioscorea alata et Dioscorea opposita. L'igname de Chine sauvage est comestible et médicinale, est employé couramment pour fabriquer la progestérone et d'autres drogues stéroïdes utilisées comme contraceptifs et dans le traitement de divers désordres des organes génitaux aussi bien que dans d'autres maladies telles que l'asthme et l'arthrite. L'igname de Chine sauvage contient un précurseur de progestérone.*

## Vertiges

### 2 - Choix des aliments

#### Déficience

3. 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*).

## BALLONNEMENTS -AEROCOLIE

### 1 - Généralités

Le ballonnement a pour cause l'un des facteurs suivants :

- Blocage émotionnel perturbant l'énergie du Foie et entraînant une stagnation de soufflé dans l'abdomen.
- Dysfonctionnement de l'énergie de la Rate/Pancréas entraînant une mauvaise digestion.

- Obstruction du système digestif (Foyer Moyen) par l'humidité perturbant le fonctionnement de l'énergie de la Rate/Pancréas.

## BALLONNEMENTS -AEROCOLIE

### 2 - Principes diététiques

1. Quand le ballonnement est important, qu'il s'agisse d'un blocage de l'énergie du Foie ou d'une déficience de l'énergie de la Rate/Pancréas, le principe fondamental du traitement est de régulariser et d'évacuer le soufflé/qi.
2. Maintenir une défécation normale afin de favoriser l'évacuation des gaz intestinaux.
3. Quand il y a ballonnement, la digestion est plus difficile. Les aliments tendent à stagner après les repas, ce qui aggrave la situation. Il est indispensable dans ce cas de consommer des aliments ayant la propriété d'évacuer l'amas d'aliments.

## BALLONNEMENT AEROCOLIE

### 2 - Principes diététiques

4. Quand le ballonnement est récidivant ou ne disparaît jamais complètement, il s'agit d'une déficience de l'énergie de la Rate/Pancréas. Entre les phases critiques, consommer des aliments qui renforcent la Rate/Pancréas et harmonisent l'Estomac. Au fur et à mesure que le fonctionnement de la Rate/Pancréas se rétablira, le ballonnement disparaîtra de lui-même.
5. Contrôler la ration alimentaire : des repas trop copieux surchargent les organes digestifs, ce qui porte atteinte au soufflé de la Rate/Pancréas, perturbe la digestion et aggrave le ballonnement.

## BALLONNEMENT AEROCOLIE

### 2 - Principes diététiques

6. Eviter les aliments qui produisent beaucoup de gaz au cours de leur digestion, notamment ceux qui sont très sucrés.

7. La chaleur favorise la circulation du souffle alors que le froid tend à l'entraver. Le malade mangera de préférence chaud car les aliments crus et froids peuvent aggraver le ballonnement.

8. Eviter les aliments gras, lourds et visqueux qui sont peu digestes.

## BALLONNEMENT AEROCOLIE

### 3 - Choix des aliments

1. Toutes les céréales sont indiquées à l'exception du riz glutineux qui tend à faire stagner l'énergie.

- Faire une consommation réduite de légumineuses sautées à sec pouvant aggraver le ballonnement.
- Les tubercules ont la propriété de soutenir le souffle et de renforcer la Rate/Pancréas. Bien qu'ils soient recommandés en cas de déficience de l'énergie de la Rate/Pancréas, ils peuvent entraîner une stagnation de souffle en cas d'excès.

## BALLONNEMENT AEROCOLIE

### 3 - Choix des aliments

2. Aliments pour évacuer l'amas d'aliments et régulariser le souffle :

- Algue laminaria digitata ou Kombu.
  - Navet chinois ou radis long.
  - Baies d'aubépine (cenelle).
- Orge germée séchée (Fructus Hordei Germinatus).
  - Citron.
  - Mandarine.
  - Orange.

## BALLONNEMENTS -AEROCOLIE

### 3 - Choix des aliments

Riz rond devenu rouge par le champignon *Monascus purpureus* Went (Hong Qu). (Autres noms : Koji rouge, red yeast rice, *Monascus purpureus*, Hung-chu, XueZhiKang, ZhiTai). La levure de riz rouge est le produit d'un champignon microscopique élevé sur le riz. Ce micro-organisme, *Monascus purpureus*, produit un pigment rouge caractéristique qui a donné son nom à la levure. C'est donc la levure qui est rouge et non le riz. Dans l'industrie alimentaire, le produit de la fermentation du riz par la levure rouge est séché et réduit en poudre, laquelle est utilisée comme colorant ou comme rehausseur de goût dans diverses préparations alimentaires asiatiques : sauces et mousses de poisson, vin de riz, tofu rouge, légumes marinés, viandes salées, etc. Les suppléments de levure ont été normalisés de manière à renfermer un certain pourcentage de monacolines. Ils contiennent, entre autres composants, neuf monacolines qui sont ni plus ni moins que des statines, c'est-à-dire des substances qui inhibent la synthèse du cholestérol. À noter que la levure de riz rouge contient, en petites quantités, des phytostérols, des isoflavones et des gras monoinsaturés : ces substances, peuvent aussi avoir un effet bénéfique sur les taux de cholestérol, ce qui créerait un effet synergique. La principale monacoline (la monacoline K) qui se trouve dans la levure rouge est la lovastatine, connue comme médicament de synthèse classique prescrit en cas d'hypercholestérolémie. À l'origine, ce médicament était d'ailleurs extrait d'une levure (*Monascus ruber*). Historique. On sait qu'en l'an 800 avant notre ère, les Chinois connaissaient déjà la levure de riz rouge. En plus de ses usages culinaires, ils lui attribuaient la propriété de favoriser une bonne circulation du sang et de soulager l'indigestion et la diarrhée. Dans le Ben Cao Gang Mu-Dan Shi Bu Yi (ouvrage de la pharmacopée traditionnelle chinoise écrit de 1368 à 1644), on trouve une description détaillée du processus de fermentation du riz pour obtenir la levure rouge médicinale.

## BALLONNEMENTS -AEROCOLIE

### 3 – Châtaigne d'eau *Eleocharis dulcis biqu*

Agit au niveau des méridiens :

- Zu Yang Ming de l'Estomac, Shou Tai Yin du Poumon., Zu Ju Yin du Foie.

• Actions :

- Rafraîchir la Chaleur, produit les Liquides Organiques, transformer les Glaires.

- Rafraîchit le Sang, élimine la rétention des aliments.

• Indications:

-Perte de Liquides Organiques par la Chaleur, Soif et crainte de la Chaleur, Toux de Glaires-Chaleur, Douleurs du pharynx et de larynx, Diarrhées muqueuses et blanchâtres, Hématémèse, Rétention alimentaire avec distension épigastriques.

- Flou visuel

## BALLONNEMENT AEROCOLIE

### 2 – Châtaigne d'eau

1. Consommer de préférence :

• Châtaigne d'eau crue. On peut également boire son jus ou son bouillon. Synonymes *Andropogon dulcis* Burman 1768, *Eleocharis tuberosa* Schultes, *Heliocharis tuberosa* Lindley 1829. Un genre de laïche également cultivée depuis l'antiquité en Chine, dont les cormes sont couramment employés dans la cuisine chinoise. Cette espèce, originaire de Chine. C'est une plante aquatique cultivée dans certaines régions (en particulier, en Chine et en Amérique) dans des sortes de rizières, pour ses bulbes (comme des tubercules) comestibles. Attention : Cette plante *Eleocharis dulcis* de la famille des Cyperaceae, ne doit pas être confondue avec autre plante aquatique appelée également « châtaigne d'eau la mère nageante, (*Trapa natans* et ses deux sous espèces, *Trapa natans* var. *bispinosa* (Roxb.), *Trapa natans* var. *natans* L. une autre châtaigne d'eau de la famille des Trapaceae ou des Lythraceae, selon la classification phylogénétique.

- Vinaigre de riz.
- Graine de fenouil.
- Pétales de rose.

## BALLONNEMENT AEROCOLIE

### 2 - Choix des aliments

• **Noix d'arec.** *La noix d'arec, improprement appelée noix de bétel, est le fruit du palmier à bétel Areca catechu. Elle est consommée dans de nombreux pays d'Asie sous forme d'une préparation à mâcher appelée bétel. Les principes actifs contenus dans ce fruit appartiennent à la famille des alcaloïdes. Les plus importants sont l'arécaïne et l'arécoline qui sont comparables à la nicotine pour leurs effets stimulants, coupe-faim et légèrement grisants sur le cerveau. On trouve aussi de l'arécaïdine, de l'arécolidine, de la guracine, de la guvacoline et d'autres alcaloïdes non encore étudiés. La poudre de noix d'arec entre dans la composition des cachous. La poudre de noix d'arec entre dans la composition de dentifrices traditionnels car on lui attribue la qualité de prévenir l'apparition des caries. Elle peut aussi servir de vermifuge sous forme de comprimés ou d'infusion.*

2. On consommera fréquemment si l'on souhaite réduire le ballonnement l'un ou plusieurs d'entre eux à titre d'aliments secondaires.

3. En ce qui concerne les autres catégories d'aliments, il n'existe aucune restriction particulière. Ils seront choisis en des principes diététiques que l'on veut appliquer.

## CONCLUSIONS

1 Ne pas confondre l'organe Foie.vésicule biliaire avec les fonctions qui lui sont dévolues en médecine Chinoise

2 De nombreux symptômes catalogués hépatiques sont en fait des signes d'atteinte de la rate /pancréas, intestin grêle, thyroïde...

3 En diététique, il convient de traiter les syndromes: anémie,, vomissement, constipation, diarrhée, ballonnement, ictère, ascite, hémorragies, dépression, coqueluche, dysmenorrhée etc..

4 Vérifier si le malade présente des signes froids chaleur, vide, plénitude (pouls, langue, température du corps et comportement... pour adapter les ingrédients à la réalité du terrain

## CONCLUSIONS

5 Evaluer périodiquement le résultat de la diététique sur

Le ressenti du malade

Les odeurs corporelles : fèces, sueur, haleine,

La qualité des urines et selles.

La qualité des ongles, cheveux

L'état des oedèmes et gonflements

JE VOUS REMERCIE POUR VOTRE ECOUTE ET VOUS  
SOUHAITE BEAUCOUP DE SATISFACTION DANS  
L'EXERCICE DE VOS TALENTS