

LE SAVAIS-TU ?



Ce qui nuit à l'estomac : une mauvaise mastication. Une agression thermique (aliments consommés trop froids ou trop chauds), l'excès d'aliments crus (qui prolonge son labeur), un surcroît de saveurs prononcées ou épicées (ail, piment, alcool...) ou encore des aliments frits ou très secs (pain toasté, biscottes...).

Et ce qui nuit à la rate et l'estomac : les jus de fruits car l'acidité blesse l'estomac et la saveur douce et acide des fruits génèrent beaucoup d'humidité, ennemi numéro 1 de la Rate. Bus froids ou à température ambiante, ces jus bloquent la digestion et occasionnent des douleurs au ventre.

Consomme légumes aux repas et fruits frais en journée pour satisfaire ton besoin d'hydratation. Ils te permettent de rafraichir sans effet négatif et naturellement la chaleur interne de ton Corps-Esprit après avoir joué, couru, sauté, etc.

L'excès de graisse (charcuteries ou grillades) nuit également à la Rate.



Manger des produits locaux qui poussent autour de toi (dans ta région) car ils ont une qualité d'énergie similaire à TON énergie et ne demandent pas à ton Corps-Esprit un travail d'adaptation (préservation du stock d'énergie vitale). Evidemment, devenir locavore, c'est aussi bon pour l'environnement et la planète !

LE SAVAIS-TU ?

Les aliments qui ont poussé loin de chez toi ne sont pas adaptés à tes besoins énergétiques. Les fruits exotiques sont particulièrement humidifiants et sont utiles à des personnes qui vivent dans les pays chauds. Consomme-les avec modération pour un plaisir occasionnel.

Utiliser le sucre de betterave ou de canne raffiné avec modération (confiseries, pâtisseries, confitures, jus de fruits, etc.). La saveur douce harmonise et tonifie les fonctions énergétiques de la Rate, mais consommée en excès, elle a tendance à les affaiblir et à produire de l'humidité qui bloque la digestion et s'accumule dans le Corps-Esprit (sous forme de glaires, kystes, nodules, etc.)



Prendre des cours de cuisine, découvrir les saveurs et les spécialités culinaires du monde.
Fais-les ensuite découvrir à ta famille et à tes amis !



¹³ A table! en japonais