

ALIMENTATION et SAISONS

ESSAI de Jean Pierre GOUIN

LOI YIN YANG :

- la qualité Yin dilatera le corps
- la qualité Yang contractera le corps

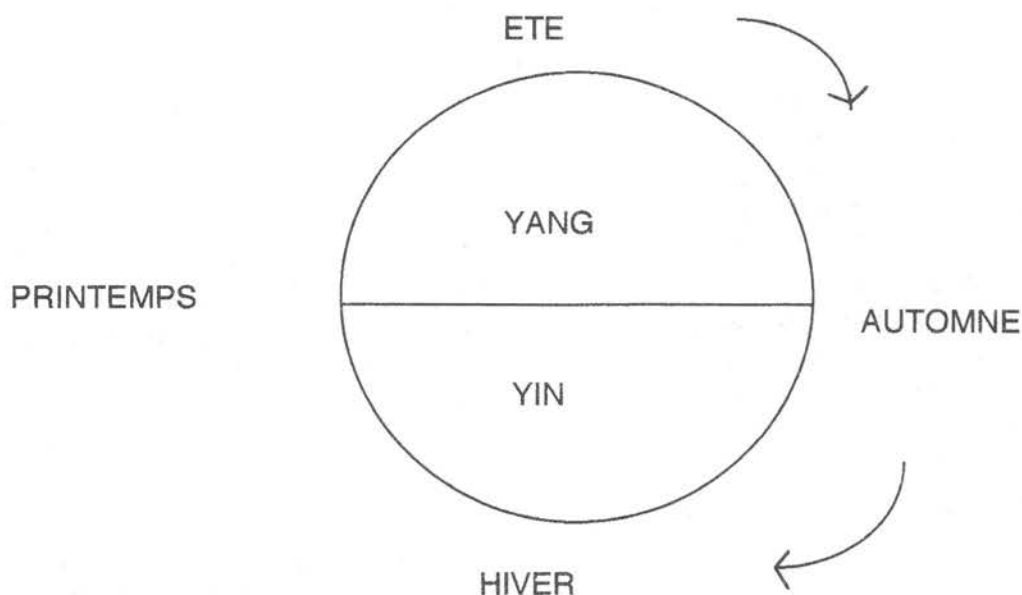
— — symbole Yin ouvert
——— symbole yang fermé

Le YANG anime le YIN

Le YIN nourrit le YANG

La saison la plus Yang est l'été, ce Yang à l'extérieur du corps attirera l'énergie du corps vers l'extérieur (anime le yin) ce qui conduira le corps dans un premier temps vers une dilatation (par exemple les pores de la peau s'ouvrent, on sue) dilatation qui conduira si elle se prolonge à un assèchement donc à une réduction visible de la masse du corps, ce qui correspond à l'état de la nature et des végétaux en automne.

Mais aussi, en automne le Yang commence à être vaincu par l'émergence du yin depuis la profondeur.

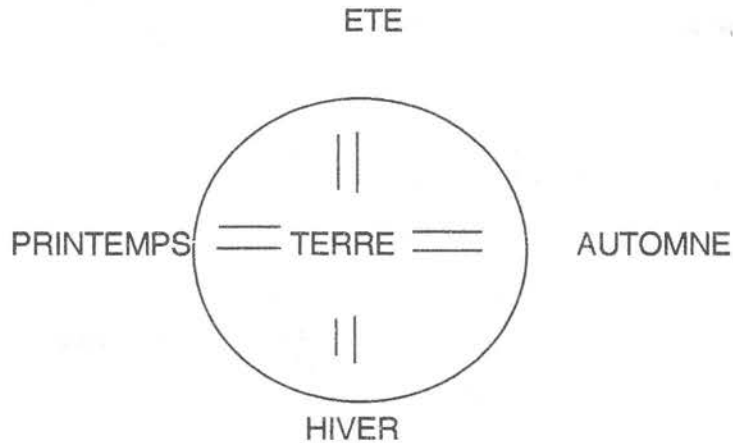


Le mouvement de dilatation interne dut à la montée du Yin (que le yang a animé en été), associé à la fin de la saison chaude extérieure va provoquer le début de l'accumulation de matière à l'intérieur du corps : les animaux non-migrateurs font de la graisse avant l'hiver, car le yin est associé à la matière et le yang à l'énergie, au mouvement.

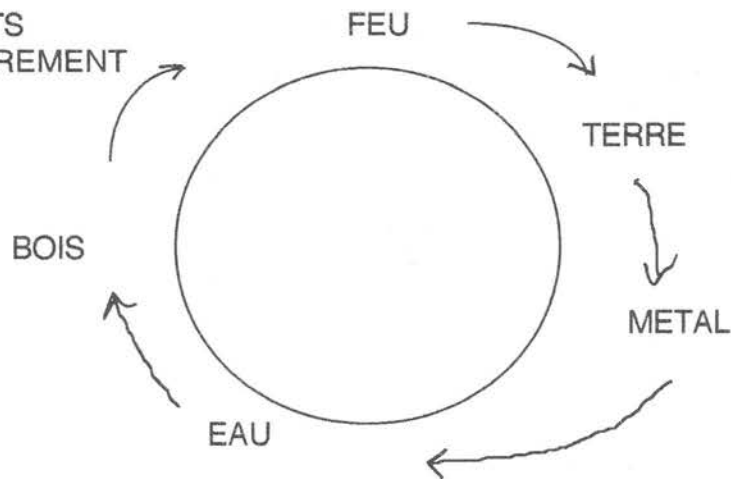
Le froid arrive, l'hiver arrive et avec cette saison de nature Yin, a une influence rétractante car il nourrit le yang : la nature se replie sur elle même et la prise de poids continue de s'effectuer. (exemple les os des enfants en croissance s'épaississent)

Nous espérons que vous nous avez suivi jusqu'ici. Les connaisseurs en système chinois savent que celui-ci tient compte d'une cinquième saison appelée été indien, dans le cadre de la LOI des 5 ELEMENTS. Cette saison se situe entre l'été et l'automne. Comme elle n'a pas de correspondance exacte tous les ans avec notre climat, nous avons choisi de n'en pas parler, et de respecter le principe des 5 éléments en plaçant la terre au centre.

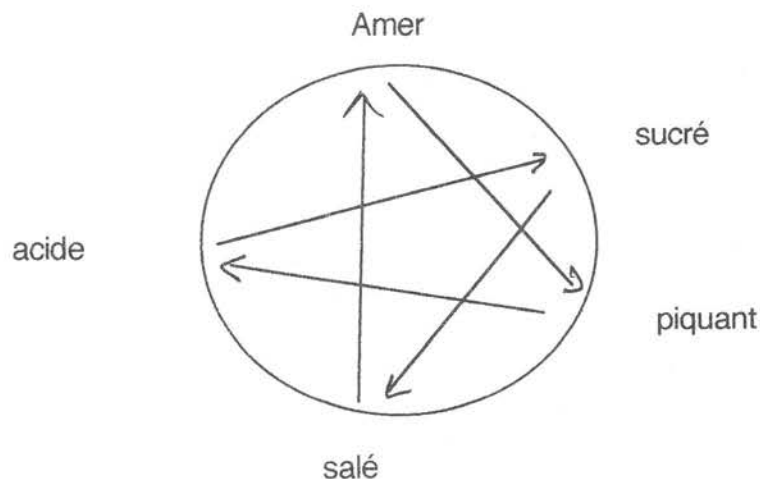
A chaque intersaison, la nature effectue ce retour au centre, que vous pourrez constater par un accroissement de votre appétit durant quelques jours à chaque intersaison. La terre étant yin et centrale, cette prise accrue d'alimentation aura pour effet de permettre l'accumulation de réserves internes propices à la dépense énergétique que demande l'adaptation à la nouvelle saison.



-LOI DES 5 ELEMENTS
CYCLE D'ENGENDREMENT



- LES 5 SAVEURS , le CYCLE DE CONTROLE



CYCLE D ENGENDREMENT

Le Bois brûle en donnant naissance au Feu
Le Feu donne des cendres qui constituent la Terre.
Dans la Terre on trouve les minerais , le Métal.
Le Métal se liquéfie, une fois chauffé, et donne l'Eau.
L'Eau alimente la poussée de sève et donne le Bois.

CYCLE DE CONTRÔLE et des 5 SAVEURS, COMMENT APPLIQUER CELA AUX SAISONS

Le Feu contrôle le Métal qu'il liquéfie, de même **la saveur Feu soit l'amer, acre favorisera une rééquilibrage d'un excès climatique de la saison automne**

Le Métal contrôle le Bois(on coupe les arbres avec une scie ou une hache), de même, **la saveur piquante contrôlera les excès climatiques de la saison printemps(tels qu'une tempête).**

Le Bois contrôle la Terre dont-il puise sa nourriture, de même, **la saveur acide va être nécessaire à l'assimilation de la nourriture absorbée lors de la fringale intersaisonnière.** La Terre contrôle l'Eau, qu'elle absorbe et domine (île, continent), **de même la saveur sucrée contrôlera les excès climatiques de l'hiver.**

L'Eau contrôle le Feu qu'elle éteint, de même, **la saveur salée contrôlera les excès climatiques de l'été(c'est bien connu, dans les déserts chauds on consomme des pastilles de sel).**

ON NE DOIT PAS UTILISER CES RÈGLES DE MANIÈRE TROP STRICTE, CAR NOUS AURONS BESOIN DES 5 SAVEURS POUR ETRE EN BONNE SANTE TOUTE L'ANNÉE. CES REGLES DONNENT UNE DIRECTION QUI NE DOIT PAS ETRE EXCESSIVEMENT INTERPRÉTÉE.

En quoi le citoyen est-il concerné par tout cela?

Les saisons, qu'on le veuille ou non, traversent notre corps. Même calfeutré au coin du feu tout l'hiver, même surprotégé, notre corps ressentira l'appel yin/yang de la nature et de la saison. En conséquence, subconsciemment, il déclenchera les processus internes d'adaptation à la situation saisonnière qui impliquent au premier plan : **DILATATION ou CONTRACTION.**

En alimentation, on dira qu'une chose est :

YiIN : -si elle contient beaucoup d'eau, est dilatée.

- si elle est molle ou facile à diviser.

- si elle a une forme verticale , élancée.

- si sa couleur est verte, si elle est violette elle tend au yin, comme tout ce qui s'approche du noir.

YANG : - si elle est sèche.

- si elle est de forme consistante.

- si elle est de forme horizontale trappue.

- si sa couleur s'approche du blanc

QUELQUES EXEMPLES POUR ORIENTER VOTRE COMPRÉHENSION

- L'ASPERGE : elle contient beaucoup d'eau, elle sera plus Yin, et sa tête élancée mais verte ne sera pas très yang.

- LE GRAIN DE BLE : est dur, plus sec,, jaune, plus contracté , il sera plus Yang

Ce qui pousse en terre ,comme les racines, sera plus Yang mais aura un effet yinissant lorsqu'on l'absorbera, car il va nourrir le yin à l'intérieur du corps(voir lois du début de l'article)

Les graines qui poussent à l'extrémité des tiges loin de sol seront plutôt Yin et auront un effet de nourriture dynamisante qui nourrit le yang du corps.

QUELQUES GRANDES IDÉES POUR CHAQUE SAISON :

AUTOMNE : Saison de développement du Yin et d'amoidrissement du Yang.

Mouvement général : début de la contraction : manger des aliments qui dilatent plutôt , soit fruits et racines. Cuisson : éviter les fritures qui contractent les aliments, début de la cuisson au four,. Saveur à favoriser : âcre amer.

HIVER : Saison d'épanouissement du Yin , mouvement général contraction
intérieurisation de la matière. Consommer des graines, des protéines. Cuisson plutôt bouilli, absorber des liquides chauds qui dilatent. Saveur : favoriser le doux, le sucré

PRINTEMPS : Saison de renouveau du Yang avec diminution du Yin. Mouvement général : Expansion. Profiter des crudités nouvelles, cuisson : début des grillades. Saveur à favoriser le piquant.

ETE : Saison du maximum de l'extériorisation, mouvement général expansif. Absorber des aliments contenant beaucoup d'eau, des boissons fraîches qui resserrent, ne pas cuire au four, préférer la vapeur qui donne de l'eau, favoriser le goût salé.

EN OCCIDENT LES COUTUMES ANCIENNES RESPECTAIENT SANS LE SAVOIR TOUTES CES REGLES D'HARMONIE IMPORTÉES D'ORIENT.

Exemple : les tartes d'automne, la soupe hivernale etc.....

Nous espérons que cet article sans prétention vous aidera à retrouver la direction du juste équilibre , le plus naturel dans l'alimentation. Pour plus de connaissance , si vous souhaitez approfondir :, cherchez à vous documentez par des ouvrages spécialisés sur la macrobiotique, ou la diététique chinoise, en prenant soin d'éviter les auteurs excessifs : du type anti viande, ou pro-soja à tout va et n'oubliez pas de consulter vos grands-mères!

BON APPETIT.