

## 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 des températures du climat mais elle peut aussi nous aider si il y a un froid ou une chaleur interne due à une pathologie par exemple. Mais encore elle sert à rectifier un repas qui apporte trop de froid ou trop de chaud à l'exemple de trop de cru, d'aliment issu de la congélation... dans ces conditions l'on pourra ajouter un aliment de nature Tiède comme du 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 le froid de la saison.

**Légumes** : ail cuit, asperge, oignon, panais, poireau, potiron

**Champignon** : pleurote

**Céréales** : avoine, riz glutineux, sorgho

**Légumineuses** : pois chiche

**De la mer** : anchois, saumon, thon, crevette, moule

**Volaille** : faisán, poulet, foie de volaille, jaune d'œuf

**D'origine animal autre** : bœuf, jambon, mouton, rognon de mouton, beurre, lait, fromage de longue fermentation, lait de brebis, lait de chèvre,

**Fruits** : abricot, cerise, châtaigne, coing, datte fraîche, goyave, figue fraîche, framboise, jujube, kumquat, litchi, longane, pêche, prune,

**Fruits à coque** : amande, châtaigne, noix, lait de noix de coco, pignon de pin, graine de tournesol.

**Herbes** : Aneth, basilic, ciboule, ciboule chinoise, ciboulette, persil, coriandre, romarin, sarriette, sauge, thym

**Condiments, épices** : badiane, graine d'anis, graine de cardamome, carvi, clou de girofle, rhizome de curcuma, graine de fenouil, gingembre frais, muscade

**Autres** : huile de soja, vinaigre, sucre complet, vin, café.

### Les aliments de nature chaude réchauffent l'interne, facilitent la circulation du sang et active le métabolisme (grand froid).

**Légumes** : ail cru, potiron

**Champignon** : bolet, cèpe, pleurote,

**De la mer** : truite

**D'origine animale autre** : agneau

**Herbes** : ciboule chinoise, ciboulette, aneth, basilic, coriandre,

**Épices** : cannelle, cardamome, curry, gingembre sec, piment de Cayenne, paprika, poivre blanc, poivre noir

**Autres** : alcool, café

### Les aliments de nature Neutre sont équilibrés pour la saison. réchauffent le corps, active le sang et le métabolisme. C'est la base.

**Légumes** : asperge cuite, carotte cuite, citrouille, chou, chou-fleur, chou-rave, navet, patate douce cuite, pomme-de-terre cuite, radis cuit, topinambour,

**Champignons** : champignon noir parfumé, trémelle

**Céréales** : avoine, blé vieilli, maïs, riz, son de riz, seigle, millet,

**Légumineuses** : arachide, fève, haricot azuki, haricot noir, haricot rouge, haricot soja, lentille, luzerne germée, petit pois, pois cassé,

**Volailles** : caille, canard, oie, pigeon, œuf de pigeon, œuf de poule

**Produits de la mer** : anguille, carpe, maquereau, mullet, requin, sardine, sèche, sole, huître, ormeau, oursin, pétoncle

**D'origine animal autres** : chair de bœuf, chair de porc, chair de veau, fromage autre, lait cru

**Fruits** : ananas, papaye, raisin, olive, prune,

**Fruits à coque** : noisette, chair de noix de coco, graine de sésame.

**Herbes et fleurs** : fleurs d'oranger,

**Épices, condiments** : safran, câpre, sésame noir,

**Autres** : huile d'arachide, miel, sucre de canne blanc.

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

**Légumes** : artichaut, asperge, aubergine, avocat, blette, brocoli, carotte crue, céleri boule, chou chinois, chou rave, concombre, courgette, cresson, épinard, laitue, radis cru, scarole, tomate

**Champignons** : champignon de couche (paris)

**Céréales** : blé nouveau, millet nouveau, orge, sarrasin

**Légumineuses** : haricot mungo, tofu, lait de soja

**Volailles et ses produits** : œuf de cane, blanc d'œuf de poule, canard, lapin, foie d'agneau

**Produits d'origine animale autres** : grenouille, lapin, foie d'agneau, lait traité ou transformé, yaourt

**Produits de la mer** : algue bleue, spiruline, huître, poulpe

**Fruits** : ananas, citron, fraise, mandarine, mangue, orange, poire, pomme, prune

**Herbe** : marjolaine, origan, menthe, thé.

### Les aliments de nature **Froide** pour rafraîchir la chaleur interne, le sang, le métabolisme (lors de grande chaleur)

**Légumes** : pousse de bambou, céleri branche, chicorée, pissenlit, pourpier, rhubarbe,

**Céréales** : blé germé, son de blé, millet vieilli

**Produits de la mer** : calmar, crabe, escargot, froide, pieuvre, agar-agar, algue rouge, laminaire, sargasse

**Produits d'origine animale autres** : cheval, escargot, fromage cottage, sauce soja.

**Fruits** : banane, kaki, kiwi melon, mûre, fraîche, pastèque, pomelo

**Epices** : sel de table.