

## Chasser l'Humidité interne

Quelle est cette notion si importante en MTC ?

D'origine Yin, l'Humidité est associée à l'intersaison, à la Rate et à l'élément Terre.

En MTC, l'Humidité est lourde, tenace, difficile à soigner, dure longtemps et, au contraire de la canicule, a tendance à descendre pour affecter les parties inférieures du corps.

Lorsqu'elle est en excès dans le corps, on remarque des douleurs au niveau des articulations, des inconforts urinaires, des pertes vaginales importantes ainsi qu'une sensation de lourdeur et d'engourdissement au niveau des membres. Dans ce cas de figure, le pouls est généralement lent et légèrement glissant.

Cette énergie perverse peut être d'origine externe ou interne :

- Externe : elle est due à l'environnement (proximité de rivières, d'étangs, de lacs, de la mer...) et au climat (présence de pluie ou brouillard), et provoque l'apparition de courbatures, de douleurs rhumatismales ou de fièvre.

- Interne : la circulation des Liquides organiques est gérée par la Rate/Pancréas. Si cette dernière est faible, la transformation des Liquides sera déficiente, et ils deviendront impurs, se transformant en Humidité interne. Ainsi, la Rate est l'organe le plus touché par l'Humidité.

L'Humidité est l'obsession des praticiens de Diététique Chinoise...

En effet, l'alimentation moderne occidentale la favorise énormément, avec la consommation trop régulière de produits humidifiant : froids, crus, sucrés, trop raffinés, produits laitiers...qui fragilisent la Rate et font déborder l'Humidité.

Je parle bien de consommation régulière ! Pas d'un yaourt froid dans la semaine.

### Pour chasser l'Humidité, la diététique chinoise conseille :

De favoriser les cuissons "sèches" : à la flamme, au four ou à la braise ;

D'éviter les aliments humidifiant : laitages, sucres, graisses, blé et ses dérivés ;

De limiter les aliments de saveur douce :

D'opter pour les aliments de saveur amère et piquante car ils peuvent aider à assécher l'Humidité mais aussi de saveur insipide car celle-ci a une action diurétique.

A cause d'un manque de sommeil, d'une grosse émotion sur un fond de fatigue, et on peut faire n'importe quoi en cuisine, ou tomber dans les placards !

### L'orge chinoise - Larmes de job - Yi Yi Ren

De Nature Fraîche, de Saveur Insipide, a un tropisme à la Rate, l'Estomac, le Poumons et les Reins.

Il est sans gluten.

### Le haricot Azuki - Chi Xiao Dou

De Nature Neutre, de Saveur Douce et Acide, a un tropisme au Cœur, l'Intestin grêle et le Rate.

Les deux sont diurétiques, réduisent les œdèmes (des jambes), chassent l'Humidité, et clarifient la Chaleur.

L'Orge soutient la Rate et le Azuki chasse les stases de Sang dans les jambes.

En pratique : Génial pour effacer les effets d'une alimentation trop humidifiante.

30 g de chaque, mis à tremper une nuit,

Cuire 20 minutes dans 1,5 L d'eau,

Le jus de cuisson : est une décoction super efficace, très douce au goût, à boire dans la journée.

Les grains naturels pour le goûter. Le goût est très doux et servi avec du lait de coco, c'est délicieux.

Le reste des grains incorporés à un gruau de riz fait quelques repas. Avec du gingembre, des baies de goji et des jujubes, c'est réconfortant, ça fortifie l'Énergie de la Rate et ça chasse l'humidité.

C'est la recette pour ceux qui veulent perdre du poids ou qui ont des douleurs liées à l'Humidité.

Deux jours sans sucre, agrémentés d'Orge chinoise et d'Azukis et les sensations pénibles ont disparu.

