

Selon une étude, prendre froid aux pieds provoquerait une vasoconstriction des muqueuses du nez et de la gorge, et laisserait le champ libre aux divers virus et autres microbes.

Pour la médecine chinoise, le Froid (寒 hán) est une énergie dite « perverse » (邪气 xié qì) qui ralentit, voire bloque la circulation de l'énergie (卫气 wèi qì défensive aussi); sous le pied, il existe un point d'acupuncture, le 1 Rein (ce canal/méridien ShaoYin contrôle la gorge; puis ce canal va sous le pied rejoindre le 67V, le TaiYang qui contrôle la nuque, les yeux et en partie les muqueuses nasales.



Voilà pourquoi on risque de tomber malade si on prend froid aux pieds.

Et si on a une faiblesse dans ces canaux, comme les personnes âgées... Gardez vos pieds au chaud donc : massages des pieds, bains chauds de pieds, baume du tigre sous les pieds puis chaussettes...

Soupe tonifiante pour les mains et les pieds froids : La soupe des 4 rouges

Ingrédients :

Petit haricot rouge
Datte de jujube rouge (épicerie chinoise, Grand frais)
Cacahouète (peau rouge)
Sucre roux (rouge).



Les étapes de la recette :

Lavez les haricots rouges et laissez-les tremper une heure.
Lavez les dattes de jujube rouge et laissez-les tremper un moment dans l'eau tiède.
Mettez de l'eau dans une marmite, mettez les haricots rouges, les dattes de jujubes rouges et les cacahouètes.
Couvrez la marmite, faites bouillir à feu fort.
Quand l'eau bouille, mettez un petit peu de sucre roux (de façon adaptée) et passez à feu doux.
Remuez de temps en temps et bon appétit !

Il est bien évident que cette soupe devra être consommée très régulièrement !

Que dit la médecine chinoise concernant le haricot rouge ?

Sa nature est neutre
Sa saveur est douce et acidulée
Le haricot rouge fait circuler les liquides et élimine l'humidité, tonifie le sang et nourrit le Qi, dissipe les gonflements et détoxifie.

Que dit la médecine chinoise concernant la datte de Jujube rouge ?

Sa nature est tiède
Sa saveur est douce
Ses méridiens destinataires sont la Rate et l'Estomac
La datte de jujube rouge tonifie le centre et améliorer le Qi, nourrit le sang et calme le Shen (esprit), atténue les propriétés des plantes.

Que dit la médecine chinoise concernant le sucre roux ?

Sa nature est tiède
Sa saveur est douce
Ses méridiens destinataires sont la Rate
Le sucre rouge (roux) améliore le Qi, tonifie le sang, renforce la rate et harmonise l'estomac. Il active le sang et transforme les stagnations.

Que dit la médecine chinoise concernant la cacahouète ?

Sa nature est neutre

Sa saveur est douce

Ses méridiens destinataires sont la Rate, le Poumon

La cacahouète peut réveiller la rate et harmoniser l'estomac, humidifier le poumon et transformer le Tan (mucosités), nourrir et réguler le Qi, clarifier la gorge et stopper la toux.

Les conseils annexes si vous avez les mains et les pieds froids :

Évitez l'alimentation froide et crue,

Buvez du thé noir Pu Er et autres tisanes réchauffantes (avec gingembre, cannelle...),

Attention au stress,

Attention à l'excès de relation sexuelle,

Faites du sport : "le mouvement engendre le Yang",

Utilisez la moxibustion, où consulter