

AMAS FROID

ALIMENTS RECOMMANDÉS POUR RECHAUFFER

poivre	romarin	roussette, anguille
ail cru	gingembre frais ou sec	carpe
oignon cru	cannelle	cuisse de grenouille
ciboulette	noix	badiane (anis étoilée) en décoction
muscade	riz cuit puis grillé à la poêle	amande d'abricot en décoction
safran	poireau	gésier : garder la peau jaune pour en faire une décoction
cumin	champignons noirs (trempé 2 h, cuire 1 heure)	calice de kaki
coriandre	moutarde	cataplasme Vaillant
aubergine	fève	<i>alcool fort (permis)</i>
choux cru ou cuit	peaux des fruits, des agrumes	tripes
carbolevure	souffre	eucalyptus
pépins d'agrumes	noyau de litchi, de mangue en décoction	argile
haricot rouge (azuki)	barbe de maïs	poivre, origan, piment

A EVITER :

sucre, miel, confiture, graisse animale, friture, laitage, chou de chine, crudités, cucurbitacée, coquillage, jus de fruit, excès de liquide (ne pas trop boire), soja et pousses de soja, raisin, viande de cheval, cresson.

RECOMMANDATION :

Manger tous les jours de la viande ou du poisson si vous avez une activité normale, sauf en cas de fièvre au delà de 38,5 °

Consommer des céréales et des légumineux (pois, soja, haricot...) le matin et le midi.

Le soir éviter les fruits, le sucre, les laitages, les céréales et préférer une soupe piquante + viande + légumes.

OUVRAGES DE REFERENCE :

"la santé vient en mangeant"
"secrets de centenaires"
"zong liu"
"savoir manger pour savoir vivre"
"la diétothérapie chinoise"
"exercices secrets des moines taoïstes"

en vente à la Librairie You Feng située 45 rue Monsieur le Prince Paris 6ème - Tél 01.43.25.89.98 (vente sur place du lundi au samedi de 9 h 30 à 19 h et par correspondance).

HERBORISTERIES/PHARMACIES/EPICERIES/MARCHES :

Herboristerie du Palais Royal	11 rue des Petits Champs	75001 Paris
Pharmacie Buffon	85 rue de Vaugirard	75015 Paris
Herboristerie de la Place Clichy	87 rue d'Amsterdam	75008 Paris
Herboristerie d'Hippocrate	42 rue St André des Arts	75006 Paris
Milly menthe	Place du Marché	91490 Milly la Forêt
Grande Epicerie de Paris	38 rue de Sèvres	75007 Paris
Gouzmanyat et son royaume	3 rue Dupuis	75003 Paris
Izrael	30 rue François Millon	75004 Paris
Passage Brady	46 rue du Fg St Denis	75010 Paris
Quartier chinois		
Porte d'Ivry		
Belleville		
Place Maubert		

EXERCICES PHYSIQUES :

Fédération de Tai chi et de Qi Qong - Mme Meot - Tél 01.42.96.08.86

Note : vous êtes suivi(e) par un phytothérapeute qui utilise des décoctions de plantes, qui vous seront adressées sous huitaine. Elles sont à prendre deux fois par jour, à jeun, à raison d'une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante. Coût à prévoir pour ce traitement : 100 à 160 € selon la prescription.