

Les clés de La Diététique Chinoise

Avec 100 recettes pour préserver sa santé.

de Richard ZAGORSKI et Anne TRAN, aux éditions Terre VIVANTE (2021)

Ce livre permet de faire de notre alimentation un outil essentiel pour notre santé, sur le plan préventif mais aussi curatif. A la fois théorique et pratique, il expose de façon claire les principes multimillénaires de la diététique chinoise et tout en l'adaptant à notre mode de vie occidental...

L'ouvrage est organisé en 3 parties :

LES BASES INDISPENSABLES

Les fondements théoriques de la diététique chinoise

Les diverses catégories et propriétés énergétiques des aliments

Le cadre du repas, l'adaptation aux saisons, à la nôtre constitutions, à l'âge ...

Les 10 règles de la diététique chinoise

ELEMENTS DE DIETOTHERAPIE

Stratégie alimentaire et exemples de recettes adaptées :

troubles allaitement, asthme, constipation, cystite, diabète, rhumatismes, gastralgie, hypertension, baisse libido, incontinence urinaire, insomnie, leucorrhée, lombalgie, ménopause, post partum, règles douloureuses, oedème, rhume, surpoids, obésité, toux ...

LES RECETTES

100 recettes pour illustrer les vertus des aliments vus par la diététique chinoise :

Soupes / entrées et plats végétariens

Viandes volailles, poissons fruits de mer

Desserts ,Boissons , décoctions