



Bonjour,

Je vous espère en bonne forme, vous et vos proches.

Vous avez été nombreux à me demander des conseils préventifs/curatifs pour faire face aux **atteintes légères du coronavirus**. Je synthétise donc ici quelques conseils diététiques simples pour faire face à une éventuelle atteinte, sachant que plus vous commencez le traitement tôt, plus il sera efficace. Les recettes sont données à titre indicatif, n'hésitez pas à être créatif !

Cela ne vous dispense pas d'appeler votre médecin traitant qui doit rester votre 1er interlocuteur pour toute question relative à votre santé.

Le covid-19 évolue en plusieurs phases, que j'ai classées selon la terminologie chinoise. Référez-vous à la liste des symptômes pour savoir où vous en êtes. Les symptômes clefs de chaque tableau sont en gras. En cas de doute, contactez-moi par sms ou mail, je vous répondrai dès que mes contraintes familiales le permettront.

Dans tous les cas, quel que soit le stade de la maladie, **favorisez une alimentation légère** avec des **aliments bien cuits**, pour éviter que l'énergie soit mobilisée ailleurs pour la digestion:

- PAS DE GRAS, NI DE FRUITS / LÉGUMES CRUS (sauf ceux indiqués ci-après); PAS DE NOURRITURES FROIDES.
- Le GRUAU DE RIZ oit être votre meilleur ami ! Je rappelle ici la recette:
 - Mesurer 1 verre de riz dans 10 verres d'eau froide, porter à ébullition puis baisser le feu et couvrir.
 - Laisser cuire à feu très doux, au minimum 2h, jusqu'à l'obtention d'une bouillie.

Pensez aussi à cultiver votre mental et votre cœur. Vous avez toutes les ressources en vous pour vous recentrez et vivre du mieux possible ces semaines particulières.

Amicalement,
Clémentine Saubot

Phase initiale tableau 1 – VENT-FROID

Symptômes

Toux avec démangeaison de la gorge, expectoration de mucosités fines et blanches, crainte du froid / frilosité marquée, **légère fièvre sans transpiration**, congestion nasale, rhinorrhée claire, céphalée, **courbatures**, enduit lingual fin et blanc

Recommandations générales

- Alimentation légère
- Préférez des soupes et des gruaux
- Aliments de saveur piquante prononcée pour induire la transpiration et faire sortir l'énergie perverse + nature tiède. Après absorption se mettre sous la couette pour transpirer

Aliments spécifiques : **gingembre frais, oignon vert, piment, coriandre, poireau, navet**

Recettes:

GRUAU DE RIZ AU GINGEMBRE FRAIS

- Préparer un gruau en cuisant pendant 2h minimum 50g de riz dans 500mL d'eau
- Ajouter ensuite 10g de gingembre frais et 30g d'oignons vert, et continuer la cuisson quelques minutes

BOISSON GINGEMBRE ET MIEL

- Écraser 50g de gingembre frais et le presser pour en extraire le jus.
- Mélanger avec 30g de miel dans un bol et faire cuire 10 min au bain-marie.
- Consommer plusieurs fois dans la journée

NAVET BLANC AU MIEL & AU GINGEMBRE

- placer 30g de miel, 1 radis blanc couper en morceau et 3 tranches de gingembre dans un récipient et les faire cuire à la vapeur.
- une fois cuit, éliminer le gingembre et consommer les navets au miel

SOUPE DE NAVET ET D'OIGNON VERT

- Faire cuire 1 navet blanc dans l'équivalent de 3 bols d'eau jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- Ajouter 6 oignons verts et 15g de gingembre frais, et continuer de faire bouillir jusqu'à ce qu'il reste 1 bol de décoction.
- Consommer chaud



Phase initiale tableau 2 ou évolution du stade 1 au stade 2 - VENT-CHALEUR

Symptômes

Gorge douloureuse et sèche, expectorations difficiles, glaires visqueuses ou épaisses et **jaunes**, **fièvre**, **transpiration**, conjonctivite, rhinorrhée jaunâtre, céphalée, enduit lingual fin et jaune

Recommandations générales

- Alimentation légère
- Préférez des soupes et des gruaux
- Aliments de saveur piquante pour induire la transpiration et continuer de faire sortir l'énergie perverse + nature fraîche

Aliments spécifiques : **concombre, tomate, navet cru, radis, pousses de bambou, menthe, origan, mandarine, poire, pastèque**

Recettes:

SALADE DE NAVET BLANC :

- râper ou couper en fine lamelle 500g de navet blanc
- mélanger avec de l'huile de sésame et du sel
- manger 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes

JUS DE NAVET CRU

- Peler le navet blanc, le laver, hacher et presser le pour obtenir son jus
- Consommer 100 à 150mL du jus à chaque prise, 2 fois par jour jusqu'à rétablissement

SOUPE DE POIRE

- Couper 2 poires en petits cubes et les faire décocter avec 50 g de sucre dans de l'eau bouillante
- Boire 2 fois par jour

JUS DE PASTÈQUE ET DE TOMATE

- Écraser la chair de la pastèque et filtrer pour récupérer le jus
- Ébouillanter les tomates, les peler et presser le jus.
- Mélanger les 2 jus et boire comme un jus de fruit 1 à 2 fois/jour

GRUAU A LA MENTHE (céphalée, conjonctivite)

- Préparer un gruaux avec 60g riz.
- A part, cuire 30g de menthe fraîche et filtrer
- Ajouter la décoction de menthe au gruaux, cuire encore 2min et ajouter 60g de sucre blanc ou sucre candi selon votre goût.
- Consommer tiède matin et soir



Évolution vers l'HUMIDITE

Deux tableaux sont possibles : l'humidité se combine au **froid** ou humidité se combine à la **chaleur** (le plus fréquent en ce moment). Pour savoir si vous êtes sur un tableau de froid ou de chaleur, regardez la couleur de l'enduit de votre langue : jaune = chaleur ; blanc = froid
Dans les deux cas, On passe aux **gruaux**, ! Leur saveur douce combinée avec les propriétés des divers ingrédients associés vont aider à assécher ces glaires sans léser les poumons.

HUMIDITÉ-CHALEUR

Symptômes

Toux avec des **expectorations abondantes et jaunes**, collantes, fièvre basse, parfois frissons, parfois transpiration légère, rhinorrhée jaune ou verte, maux de tête avec sensation de lourdeur ou de distension, **lourdeur** du corps, douleurs musculaires, oppression de la poitrine, nausées / vomissements, **soif mais sans envie de boire** beaucoup, urines peu abondantes et jaunes, selles molles ou constipation, **enduit lingual jaune et abondant**

Recommandations générales:

- Alimentation légère
- Aliments de saveur douce/insipide pour éliminer l'humidité + nature fraîche

Aliments spécifiques : **larmes de job, pousses de bambou, tofu haricots mungo, jus de noix de coco, kiwi, citron, poire, pamplemousse, chair de mandarine, thé**

Recettes:

GRUAU AU SOJA VERT

- Laver et cuire en gruau 50g de haricots mungo et 100g de riz.
- Quand le gruau est prêt, ajouter du sucre candi et mélanger
- Consommez matin et soir

GRUAU AUX LARMES DE JOB ET HARICOT BLANC

- Faire un gruau avec 100g de riz, 30g de larmes de job et 30g de haricots blancs doliques (vous pouvez faire sans les haricots).
- Consommer 2 fois par jour.

SALADE DE POUSSES DE BAMBOU ET D'ALGUES

- Tremper 50g d'algues fraîches (celles que vous trouvez) dans l'eau pendant 30min.
- Couper 50g de pousses de bambou en fines lamelles et les blanchir
- Disposer sur un plat et assaisonner avec huile de sésame et sauce soja.



HUMIDITÉ-FROID

Symptômes

Toux avec des **expectorations blanches, abondantes**, collantes-grasses, épaisses avec sensation d'oppression de la poitrine et de l'estomac, dyspnée, maux de tête, fièvre, fatigue, douleurs, perte d'appétit, nausées/vomissements, parfois selles pâteuses, **enduit lingual très marqué blanc et gras**

Recommandations générales

- Alimentation légère
- Préférez les cuissons dites « sèches » : au four, grill, braise
- Aliments de saveur piquante pour mobiliser le qi et de saveur douce/insipide pour éliminer l'humidité

Aliments spécifiques : **larmes de job, navet blanc, radis, courge, potiron, gingembre sec, poivre noir, pamplemousse, peau de mandarine, thym**

Recettes:

GRUAU AUX LARMES DE JOB

- Faire tremper 30g de larmes de job dans 750mL d'eau pendant 1h.
- Porter à ébullition, ajoutez 10g de gingembre coupé en tranche. Faire cuire 20 min puis filtrez pour ne garder que le liquide
- Faire ensuite cuire 50g de riz dans la décoction (en complétant avec de l'eau si besoin) pendant 2h

GRUAU AU NAVET

- Nettoyer 250g de navets blancs et les couper en morceaux
- Les cuire à feu doux avec 100g de riz et 750mL d'eau pendant au moins 2h pour faire un gruaud
- A consommer matin et soir

THÉ AUX ÉCORCES DE MANDARINE

Préparer en avance l'écorce de mandarine vieillie et séchée, qui se conserve bien dans une boîte hermétique :

- Éplucher une vraie mandarine bio, découper l'écorce en fines lanières et les disposer sur une assiette.
- Laisser sécher une dizaine de jours min, jusqu'à ce que l'écorce devienne marron foncé.

Préparation de la boisson :

- Mettre 2g de thé pour 5g d'écorce dans de l'eau bouillante.
- Laisser infuser 10min et boire tiède 2 fois par jour.
- Conserver les mêmes écorces de mandarine pour une deuxième infusion.



Évolution vers la toux sèche - CHALEUR-SECHERESSE

Symptômes

Toux sèche avec **peu/pas de glaires**, ou toux avec des **glaires difficiles à expectorer**, parfois fièvre le soir et transpiration nocturne langue parfois rouge, avec **peu/pas d'enduit**

C'est le signe que les liquides du poumon s'assèchent, les bons comme les mauvais. Il faut donc favoriser la production des liquides physiologiques du Poumon, en continuant d'évacuer les glaires pathologiques qui peuvent rester.

Recommandations générales

- Alimentation légère
- Boire eau, thé, tisanes
- Préférez les cuissons à l'eau, les soupes, les jus

Aliments spécifiques : **banane, cacahuètes, datte, noix, pignon de pins, poire, lait de brebis, lait de chèvre**

Recettes:

POIRE AU MIEL

- Ôter le cœur de la poire et remplir le trou avec 50g de miel.
- Cuire au bain-marie
- Consommez une poire par jour jusqu'à rétablissement

SOUPE DE POIRE

- Couper 2 poires en petits cubes et les décocter avec 50g de miel ou de sucre candi dans de l'eau bouillante.
- Boire la soupe 2 fois par jour

CACAHUÈTES AU SUCRE

- Cuire 100g de cacahuètes crues non salées dans de l'eau, avec un peu de sucre de canne blanc raffiné ou du sucre candi
- Manger les cacahuètes et boire la décoction
- A consommer chaque jour jusqu'à rétablissement

SIROP D'AMANDON D'ABRICOT ET DE NOIX

- Griller au jaune 250g d'amandons d'abricot débarrassés de leur peau et de leur pointe
- Les faire cuire doucement dans de l'eau pendant 1h
- Ajouter 250g de noix et continuer de cuire 20-30min
- Filtrez pour ne garder que le liquide, et le mettre à réduire à feu doux avec 500g de miel en mélangeant bien, jusqu'à l'obtention d'un sirop
- Prendre 1 cuillère à soupe 2 fois/jour.

