

Petits secrets pour maigrir

Extrait du blog [Isabelle Wang](#)

L'obésité est appelée par la médecine chinoise comme gonflement. Souvent c'est du à la faiblesse des reins influençant la fonction de transformation de la rate, provoquant un excès d'humidité dans le corps, ainsi se forme le « gonflement », ce que nous appelons obésité.

L'humidité, dans la médecine chinoise, est une des six grandes raisons provoquant des maladies. Ces 6 raisons sont: le vent, le froid, la chaleur, l'humidité, la sécheresse et le feu. Cette humidité est une toxine qu'on devrait éliminer de notre corps. Non seulement elle provoque l'obésité, mais elle est également l'origine de beaucoup de maladies. En éliminant l'humidité dans notre corps, nous pouvons mincir, et le plus important, cela nous éloigne de nombreuses maladies.

Aujourd'hui, je vous présente deux aliments qui éliminent l'humidité de notre corps: Orge et Haricot rouge.

Orge

L'orge est une plante médicinale traditionnelle en Chine, c'est aussi un céréale que les chinois mangent souvent. L'orge peut non seulement éliminer l'humidité du corps et le gonflement mais aussi nourrir la rate et est un aliment bénéfique pour la beauté. En mangeant régulièrement, cela permet de ralentir le vieillissement, éliminer les tâches du visage et les phénomènes comme la sécheresse de la peau et garder la luminosité et la finesse de la peau.

L'orge possède également ses fonctions médicinales: renforcer le système immunitaire, lutter contre les cancers, faire baisser l'hypertension et l'hyperglycémie, calmer l'esprit, faire baisser la chaleur dans le corps, calmer les douleurs etc...

Haricot rouge

Il est riche en vitamines B1, B2, en protéine et de nombreux minéraux, il peut également nourrir la rate et l'estomac, aider à la fabrication du sang. Le haricot rouge peut éliminer les gonflements d'humidité dus aux maladies du cœur, des reins, du foie et du ventre, il peut également permettre de mincir.

Mettre l'orge et Haricot rouge ensemble, c'est une recette traditionnelle souvent utilisée par les chinois. Cet ensemble peut non seulement nous permettre de mincir, mais aussi protéger notre corps contre les maladies.

*En pratique:

Orge 100g

Haricots rouges 100g

Faire tremper l'ensemble dans l'eau tiède pendant 3 à 4 heures. Puis laver.

Ajouter environ 120 cl d'eau froide dans une casserole. Bouillir jusqu'à l'ébullition.

Passer à feu doux, cuir pendant 30 à 40 minutes

On peut alors manger le mélange et boire le jus.