

Docteur Eric Kiener

Lauréat de la Faculté de Médecine de Paris
Conseil de l'ordre des médecins : 75-1 62805 8

Diète pour les glaires type Humidité

Les glaires de type humidité sont en fait des condensations d'humeurs humides comme l'humidité climatique mais internes au métabolisme. La condensation peut être à peine voilée ou se manifester par des amas de catarrhes digestifs, respiratoires, ou gynécologiques. Elles sont très souvent dues à une insuffisance métabolique de la Rate et du Pancréas et/ou à un excès "d'humidité - froide" qui gêne le fonctionnement des Poumons, de la Rate, et du pancréas. Elles ont pour symptômes : une sensation de gêne et de plénitude à l'intérieur de la poitrine, une perte d'appétit, des nausées voire des vomissements, une fatigue générale avec sensation de corps lourd. La langue est chargée avec un enduit épais et gras.

Aliments déconseillés

algues : aucune,
champignons : bolet, cèpe, champignons noirs, trémelle blanche, truffes,
céréales : avoine, maïs, riz gluant, pains blanc à la levure, biscottes, pâtes aux œufs du commerce, farine de froment blanche,
légumineuses : pois cassé, pois chiche, lentilles,
légumes : cresson, laitue, pourpier,
fruits : ananas, clémentines, dattes, fraises, jujube, kaki, mandarines, noix de coco, oranges, rambutans,
graines : la plupart, amandes, cacahuètes, noisettes,
graines germées : aucune,
viandes : viande de porc, viandes rouges, graisses animales, foie gras,
poissons : anchois, anguille, hareng, lotte, maquereaux, raie, sardine, saumon, thon, turbot,
sous-produits animaux : beurre, beurre cuit, lait, lait en poudre, crème fraîche, laitages, fromages, beurre, crème fraîche, margarine, pâte à tartiner, miel,
huiles végétales : arachide, de palme, du palmiste, corps gras au coprah,
aromates : aneth, ciboule, ciboulette fraîche,
condiments : sucre blanc et roux raffiné, sucreries, cornichons pasteurisés,
boissons : sodas, soft drink, sirop, alcool, liqueur, chocolat au lait, vins, boissons pasteurisées (bière, jus de fruits, lait)
infusions : de plantes de nature froide,
autres : biscuits, confiseries, chocolat, pâtisseries, viennoiseries, sauce du commerce, sauce béchamel,

148 avenue de Wagram – 75017 Paris

Tél. : + 33 1 46 22 99 80 – Fax : + 33 1 46 22 88 28 – Mobile : + 33 6 30 33 33 33

Aliments conseillés

algues : aramé, duïse, laminaire, nori, spiruline, wakamé,

champignons : lentins séchés,

céréales : épeautre, millet, quinoa, riz rond, riz sauvage, sarrasin,

légumineuses : fromage de soja Dou-fou, fèves de soja noir, azukis, haricots hyacinthe, haricots mung, fèves cuites,

légumes : asperge, arroche, carotte, chou de Pékin, fenouil, feuille de moutarde, panais, pousses de bambou, radis, rhubarbe,

fruits : papaye, poire, myrtille, raisins secs,

graines : noix, noix de ginkgo, de courge, de sésame, de tournesol, de psyllium non trempées,

graines germées : toutes et surtout les fèves de soja noir germées,

viandes : vésicule biliaire de cheval ; pour information : tripes, sèche de montagne,

poissons et produits de la mer : tous car ils éliminent l'humidité, anchois, anguille, brème, cabillaud, carpe, colin, cyprin, haddock, loche d'étang, lotte, ranche, crevettes, huîtres, oursins,

sous-produits animaux : pollen,

huiles végétales : de colza, de tournesol, de lin,

aromates : ail, racine d'astragale, basilic, cannelle, cardamome, gingembre, graines d'anis, de fenouil, marjolaine, menthe, origan, sauge,

condiments : coriandre, curry, mirin, poivre noir, tekka,

boissons : eau de source vive faiblement minéralisée, thé vert, thé oolong, thé Tuo-cha, thé Bo Jen Mi,

infusions : amandes de noyaux d'abricots, gentiane, graines de coix, lavande, noix d'arec, pétales d'hémérocalce, peau de mandarine séchée. Infusion de racine d'astragale et de graines de coix qui éliminent "l'humidité" par la diurèse.