

Les Légumes

Les légumes forment une source indispensable de minéraux et de vitamines. En plus, ils nous procurent les fibres nécessaires pour le fonctionnement des intestins.

Le premier effet important des légumes sur notre biochimie corporelle est qu'ils nous refroidissent et qu'ils augmentent le mucus dans le corps (exceptions: betterave rouge, céleri, carottes, pomme de terre douce).

Ensuite, leurs fibres demandent beaucoup de feu digestif. Les légumes plus lourds à digérer demandent encore plus de feu digestif et créent de la flatulence.

Notre climat est un peu comme les légumes: froid/frais, humide et venteux. Raison de plus pour équilibrer les légumes avec des épices chauffants, séchants et calmants (=anti-venteux).

Indispensables sont les graines de fenugrec – la vraie épices des climats humides – et l'ail, qui est chauffant, calmant (=anti-venteux), anti-douleur, remède général, aphrodisiaque et rajeunissant!

La règle de base: plus lourd est l'aliment à digérer (pour quelqu'un), plus intensif sera la préparation et plus important le bouquet d'épices digestives.