

中醫

食療



BioMed MTC

Médecine Traditionnelle Chinoise

◆◆◆ Conseils diététiques MTC ◆◆◆



Rédaction : Dr. SHI Lingling (CN)

Conception graphique : BioMed MTC

La reproduction, même partielle des photos, informations de ce document est interdite.

Les menus proposés vous servent de référence seulement. BioMed MTC se réserve le droit de modifier les spécifications et les descriptions dans cette brochure à tout moment et sans préavis.

© Tous droits réservés - 2026

Prix de vente : 10CHF

(Donation pour médecins sans frontières.)

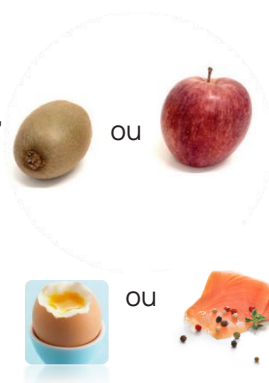
La diète

LE PETIT DEJEUNER :

Un fruit.

Une pomme ou un kiwi ou tout autre fruit de saison, en quantité équivalente à une pomme.

Attention : Pas de banane ni de kaki.



Un œuf à la coque ou au plat ou du saumon avec modération.

Attention : sans jaune d'œuf pour les patients avec un taux de cholestérol élevé.



Un café ou thé **sans** sucre ni crème ni édulcorant.

LE DEJEUNER :

Du poisson frais ou de la viande fraîche avec modération.

Des légumes cuits, ou de la soupe de légumes.



LE DINER :

De la soupe de légumes ou des légumes cuits au four, à la vapeur ou à la poêle avec de l'huile de colza, tournesol ou olive.



LES ASSAISONNEMENTS :

Pour vos assaisonnements vous pouvez utiliser de l'huile d'olive, de l'huile de truffe ou encore toute huile d'olive aromatisée, des herbes et du poivre, du citron.

Le vinaigre **est interdit**.

Les recommandations pour réussir votre diète

- Les séances hebdomadaires d'acupuncture sont essentielles pour soutenir votre régime alimentaire, avec une perte de poids moyenne d'1 à 2 kg par semaine.
- Le manque de sucre et de féculents augmente la sensation de faim pendant la première semaine puis disparaît.
- La première semaine est la plus difficile, mais c'est aussi la plus efficace avec une perte de poids moyenne entre 2 à 5 kilos selon les personnes.
- Durant la période de perte de poids, les tisanes BioMed MTC devraient constituer l'essentiel des liquides dans la journée afin de stimuler le système digestif. Les thés, cafés, et verres d'eau peuvent bien sûr être continués. Tout alcool est déconseillé.
- Veillez bien à ne pas modifier la composition de vos repas sans l'avis de votre thérapeute.
- Si vous faites un petit écart avec par exemple un morceau de chocolat, une tranche de pain ou encore une pizza, la perte de poids s'annulera pour toute la semaine.
- Il est recommandé d'aller au moins une fois par jour à selle.

En cas de constipation, prenez un mélange de graines :

- **Une cuillère à soupe de graines de lin**
- **Une cuillère à soupe de graines de tournesol**
- **Une cuillère à soupe d'amandes**

Le tout à mélanger à votre nourriture le matin et le soir.

Si cela est insuffisant, les suppositoires de glycérine sont fortement recommandés.

Le patient doit faire un test sanguin tous les 2 à 3 mois, en particulier au début et à la fin de la perte de poids.

Pendant la période de stabilisation et pour éviter une reprise de poids, vous pouvez réintroduire modérément tous les aliments.

Pour plus de détails personnalisés, veuillez consulter votre thérapeute BioMed MTC.

Les aliments autorisés

Légumes autorisés



Fruits et racines autorisés



Les aliments interdits

Gluten interdit



Pains



Pâtes & Nouilles



Pizzas



Focaccias



Crackers



Muesli



Céréales



Sauces

Autres aliments interdits



Riz



Patates douces



Quinoa



Lentilles



Amidon



Houmous



Pois chiches



Haricots rouges



Haricots blancs



Haricots noirs



Soja



Cœur de palmier

Fruits et légumes sucrés interdits



Courges



Maïs



Carottes



Cornichons



Betteraves



Tomates



Fruits secs



Pommes de terre

Les aliments interdits

Sucres interdits



Produits laitiers interdits



Les citations préférées de nos thérapeutes :

La médecine chinoise pense que

"Manger est un besoin, bien manger est un art"

"Le maintien d'une alimentation saine est un facteur important du maintien de la santé"

"Votre corps est le récipient de votre âme"

Idées de recettes pour le repas du midi



Saumon cuit à la vapeur



Crevettes aux asperges



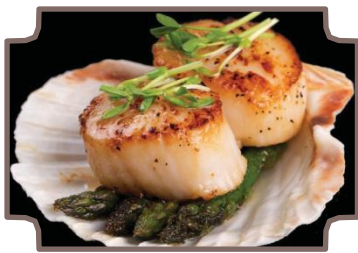
Blanc de poulet aux légumes



Poisson blanc aux courgettes



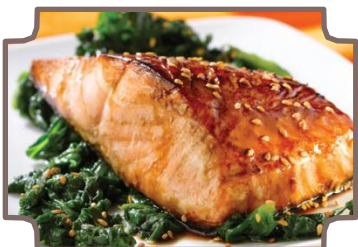
Avocat aux crevettes



Saint-Jacques aux asperges



Saumon, chou rouge,
basilic et salade verte

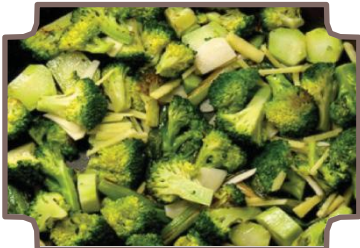


Pavé de saumon aux épinards

Idées de recettes pour le repas du soir



Salade de poivrons



Salade de brocolis et gingembre



Poireaux vapeur et huile d'olive



Aubergines et poivrons cuits au four



Chou-fleur au curry



Salade de fenouil

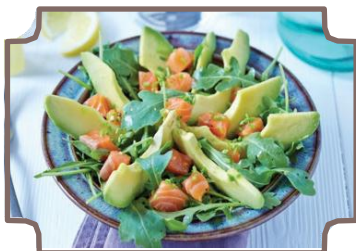


Tagliatelles de courgettes au basilic

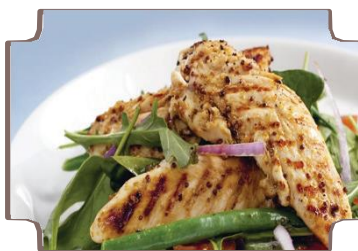


Salade de haricots et petits oignons

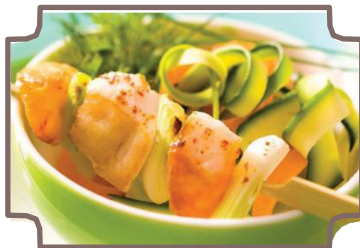
Idées de recettes pour le repas du midi



Salade de saumon, avocat et mâche



Poulet grillé et haricots verts



Brochette de poisson et légumes



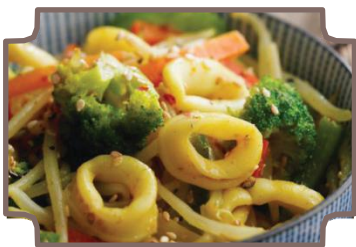
Merlu et ratatouille



Poulpe grillé et salade
verte



Thon grillé, haricots verts et
champignons



Calamars, poivrons, brocolis et
pousses de soja



Saint-Jacques et
poireaux

Idées de recettes pour le repas du soir



Pak choi et dés de poivrons rouges



Artichauts sautés à l'huile d'olive



Chou chinois et petits dés de poivrons



Courgettes au thym



Purée de brocolis et chou-fleur



Asperges au poivre cuites au four



Brocolis à l'ail et poivrons



Salade de chou chinois à l'huile de
sésame

Idées de recettes pour le repas du midi



Porc et chou blanc



Steak de canard et blette



Sardines et asperges



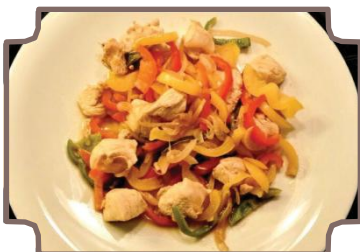
Maquereau et brocolis



Haricots aux crevettes



Bœuf sauté aux oignons et brocolis



Emincé de poulet aux poivrons



Pavé de saumon au fenouil

Idées de recettes pour le repas du soir



Soupe d'épinards



Chou rouge cuit au sésame



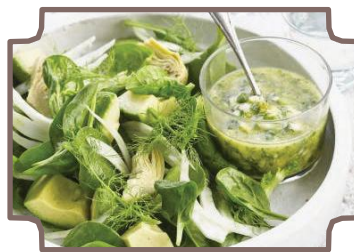
Artichauts et poivrons à l'huile



Choux de Bruxelles rôtis et épicés



Champignons sautés au poivre



Salade d'épinards, avocat, artichauts avec une sauce à l'avocat et huile d'olive



Emincé de poireaux et chanterelles



Bâtonnets de courgettes et petits oignons



“Téléchargez plus de recettes”

Les tisanes

Votre thérapeute vous conseillera de prendre la cure 123, ou 456 selon vos besoins.

MATIN :

Un sachet dans un verre d'eau chaude, 1 fois par jour , après le petit déjeuner.

1



ou

4



MIDI :

Un sachet dans un verre d'eau chaude, 1 fois par jour, après le repas du midi.

2



ou

5



SOIR :

Un sachet dans un verre d'eau chaude, 1 fois par jour, le soir après le repas.

3



ou

6



Vous pouvez acheter également nos tisanes BioMed MTC sur l'Eshop :

<https://e-shop.biomed-mtc.ch>

ou



Scannez ce code QR pour acheter rapidement

Phytothérapie et massage Tui-Na pour perdre du poids

L'accumulation de plusieurs facteurs conduit à l'obésité :

- ❖ Les facteurs génétiques.
- ❖ Les facteurs alimentaires.
- ❖ Maladies du système digestif.
- ❖ Un trouble de la prise alimentaire.
- ❖ Les facteurs psychologiques.
- ❖ L'insuffisance des dépenses énergétiques quotidiennes.
- ❖ Le manque de sommeil ou trouble du sommeil chronique.
- ❖ Déséquilibre hormonal ou endocrinien etc.



La médecine par les plantes, aussi appelée **phytothérapie**, est l'une des plus anciennes formes de traitement médical. Elle est une importante composante de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). La phytothérapie désigne le traitement thérapeutique fondé sur les extraits de **plantes** et les principes actifs **naturels**, dans le but de guérir, soulager ou prévenir une maladie. La phytothérapie est efficace pour lutter contre les facteurs d'obésité et facilite la perte de poids.



Le massage **Tui-Na** est une spécificité chinoise qui prend en compte les méridiens et les points d'acupuncture du corps, il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Tui-Na est un mot signifiant « pousser » (tui - 推) et « saisir » (na - 拿), techniques et manœuvres qui, soit dispersent les « blocages énergétiques », soit stimulent ou tonifient l'« énergie ». Il agit sur les zones réflexes pour tonifier et stimuler l'organisme et l'esprit. Son objectif est de faire circuler et rééquilibrer les énergies.



En générale, la diététique chinoise est utilisée en complément avec **l'acupuncture**, **la phytothérapie** et **le massage Tui-Na**, ce qui constitue ainsi un traitement complet pour perdre du poids. Cela aide à combattre plus rapidement tous les facteurs pathogènes qui contribuent à l'obésité et à stimuler le métabolisme, ce qui permet une perte de poids plus rapide et plus saine tout en préservant votre santé.

Veuillez consulter votre thérapeute pour un traitement sur mesure.

Qi Gong pour perdre du poids

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Le qi gong compte plusieurs branches, lesquelles recouvrent des centaines de styles différents : le qi gong santé et bien-être (préventif), le qi gong martial, le qi gong médical (curatif), le qi gong spirituel etc.

Les effets d'une pratique régulière du qi gong vont de l'augmentation de la capacité de prévention et de guérison des maladies et des blessures, du maintien en bonne santé, de l'augmentation de la qualité de vie, de la longévité, du développement de soi, voir jusqu'au développement du dons de guérison et d'auto-guérison.



Dans d'anciens livres de médecine chinoise, il est dit que "la rétention d'eau favorise le surpoids". Cela signifie que la **rate** ne fonctionne pas correctement et que les mucosités s'évacuent difficilement. C'est la base de la pathologie de l'obésité.

Parce que l'énergie de la **rate** est faible, davantage de mucosités vont être produites et encombrer les **poumons**.

Les 4 bonnes raisons de pratiquer les exercices de Qi Gong

- ✧ Permet au corps de se détendre par des exercices de souplesse tout en réduisant le stress et en améliorant la qualité du sommeil
- ✧ Améliore la qualité de vie grâce à un lâcher prise et une certaine sérénité
- ✧ Renforce le système immunitaire
- ✧ Accélère la guérison et le rajeunissement du corps et de l'esprit

Pour plus d'informations sur le Qi Gong, veuillez visiter notre site !



En cas de difficultés

Snacks :

Durant votre diète, si vous avez une petite faim aux alentours de 11h00 et 17h00, il est possible de consommer plusieurs aliments, mais aussi avant le sport pour couper la faim et la fatigue :

- Soit une fois du bouillon Lianbao ou une cuillère de Gomasio
- Soit **maximum** 5 olives
- Soit **maximum** 5 noix, amandes, noix de cajou, au choix



Compléments alimentaires :

ABBGEN

- ★ L'utilisation du complément alimentaire **Vitagen B** pour un système nerveux sain, un métabolisme énergétique ou en cas de fatigue.
- ★ **Magneo** est un complément alimentaire important pour l'exercice, l'énergie du métabolisme, les nerfs, les muscles, les os et les dents.



Burgerstein

- ★ Retrouver une bonne humeur grâce au complément alimentaire **Mood**.
- ★ Afin de revitaliser vos cheveux et vos ongles, il est possible d'utiliser le complément alimentaire **Hair & nails**.



La spiruline contient beaucoup de protéines (60%) avec un haut taux d'absorption. Elle contient un spectre très large de vitamines et minéraux : A, E, B1, B2, B3, B6, B8, K, bêta-carotène, calcium, phosphore, magnésium, zinc, fer, sélénium... et possède des propriétés antioxydantes et de régulation du cholestérol.



Recommandations d'utilisation :

- ✿ Pour une énergie optimale : **Lianbao + spiruline**
- ✿ Pour système nerveux équilibré : **B-Komplex + MagnesiumVital**
- ✿ Pour retrouver votre bonne humeur : **B-Komplex + MagnesiumVital + Mood**

10 conseils pour une santé de fer



1. Manger cuit et boire chaud.

Dans un environnement interne à 37 degrés, les verres d'eau froides, les laitages et les fruits qui sortent du réfrigérateur, le cru ...doivent être réchauffés ou cuits par la rate et l'estomac pour être assimilés. C'est une perte d'énergie quotidienne considérable.



2. Quelques minutes de méditation, respiration, relaxation ou cohérence cardiaque par jour.

Le meilleur moyen pour le système nerveux d'effectuer une vraie pause complémentaire à la pause inconsciente de la nuit.



3. Se coucher avant 23 heures.

23 heures, le cycle de détoxification du corps commence par la vésicule biliaire. Si vous voulez avoir bonne mine demain...méditation et au lit !



4. Conserver des selles régulières.

Massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, hydratation (1.5L/jour), relaxation musculaire deux fois dix minutes par semaine et tabouret élévateur des pieds dans les toilettes (position de squat) devraient aider les intestins à se vider tous les jours.



5. Bain de soleil 15 minutes par jour.

Oui, même si votre travail vous plaît, vous devez quand même prendre l'air tous les jours. Le soleil sur le dos activera l'énergie yang qui se déplace par la colonne vertébrale...que du bonheur.

10 conseils pour une santé de fer



6. Mâcher.

La moitié de la digestion se fait dans la bouche mais les glandes salivaires ont besoin de temps, au moins une seconde, donc la nourriture ne doit pas être avalée mais doit faire une pause en bouche.



7. Manger à 70 %.

Selon le grand médecin chinois Sun Simiao, manger à 70 % de satiété est LA solution aux problèmes digestifs et au surpoids. Il s'agit de sortir de table avant d'être rassasié.



8. S'exprimer et ne pas accumuler les pensées négatives.

La rumination épuise l'énergie de la rate et par là le bon fonctionnement entier du corps et de l'esprit. Trouver les moyens de libérer votre émotionnel.



9. N'utilisez pas votre portable juste avant de vous coucher.

Avant de dormir, il faut que l'esprit rejoigne sa demeure : le cœur. Un auto-massage ou quelques respirations profondes feront l'affaire. Un sommeil réparateur vaut mille traitements médicaux.



10. Le corps aime l'exercice.

Bouger, s'exercer, s'étirer, marcher. Le corps vit de cette façon et vous prépare de merveilleux lendemain.

Le centre BioMed MTC

AFFILIATIONS :

RME (Registre de Médecine Empirique)

ASCA (Fondation Suisse pour les médecins complémentaires)

Visana & Diplôme fédéral

HORAIRES :

Lundi au vendredi 08h00-18h00

NOUS CONTACTER :

Téléphone : **+41.22.575.68.68**

WhatsApp : **+41.79.527.98.53**

Email : **info@biomed-mtc.ch**

Nota Bene : *Tout rendez-vous annulé moins de 24 heures à l'avance sera facturé*

NOUS SUIVRE SUR LES RESEAUX SOCIAUX POUR PLUS DE CONSEILS :

www.biomed-mtc.ch



LOCALISATION :

Complexe Rhône 8 / Passage des Lions 6, 1204 Genève

En face du restaurant « **Chez Philippe** »



Remplissez un cœur quand vous complétez un jour de diète !

« Si vous n'avez pas bien faire hier, recommencez aujourd'hui,
c'est déjà 68% de réussite ! »

--- Proverbe BioMed MTC

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



BioMed MTC
Médecine Traditionnelle Chinoise

