

# DIETETIQUE CHINOISE ET BELLE PEAU



Les aliments et plantes pour  
avoir une belle peau

*Retrouvez les astuces diététiques pour retrouver éclat, jeunesse  
et beauté du visage ainsi qu'un état de bien-être général.*

# Les super aliments pour une peau sublime



## Céleri

Un de mes chouchous. En salade, jus, cuits, en purée, au wok, il se déguste à volonté et sous différentes formes. Il est riche en vitamine K, B6 et C, des vitamines qui donnent bonne mine. Le céleri a aussi une action pour améliorer l'acné en éliminant les toxines de l'organisme.



## Thé vert

Le thé vert est très utilisé en Asie pour son pouvoir hydratant (plus que l'eau) et antioxydant. Il est riche en vitamine C, en carotène, en vitamine, en flavonols et polyphénols. Il protège la peau des rayons UV, du stress et du tabac. C'est également un allié minceur. Buvez le thé vert de préférence chaud.



### Concombre amer (margose)

Le concombre amer se trouve dans les magasins asiatiques ou les marchés chinois. Il possède la propriété de baisser le niveau de sucre dans le sang et de nourrir la peau. Il est riche en vitamine C, A, B6, calcium, magnésium, potassium, et fer.

Le *concombre classique* est aussi excellent pour la santé de votre peau par son pouvoir très hydratant. Il peut être consommé en soupe, en jus ou en salade.



### Graines d'orge chinois

Les graines d'orge chinoise peuvent s'intégrer à différents plats comme avec du riz, en soupe. Elles se trouvent dans les magasins asiatiques ou chinois. Riches en phosphore, magnésium, bêta glucane et en fibres, elles stimulent le transit. Elles permettent de chasser l'humidité du corps (en esthétique, l'humidité dans le corps est responsable de gonflement et de l'affaissement du visage) et elle permet de détoxifier le corps. L'orge est aussi excellente pour le contour de l'œil en diminuant les cernes noires ou bleues, mais aussi possède une action sur les taches brunes. Il est possible de les intégrer à n'importe quel plat.



## Ail

Excellent pour la circulation sanguine, il permet d'apporter les nutriments au visage. Il possède des antioxydants, du manganèse, du fer, du cuivre, du sélénium, de la vitamine C et B6.



## Algue séchée

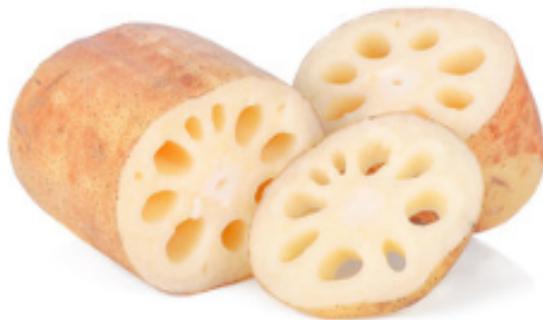
Les algues sont des aliments incroyables pour la santé et la beauté de la peau. Riches en vitamine C, E, antioxydants, phytostérols, fibres, caroténoïdes, acides phénoliques, flavonoïdes, etc. C'est aussi un aliment de choix pour réduire les gonflements des yeux. Elles peuvent se consommer presque tous les jours. Comme les champignons, il suffit de les plonger dans de l'eau chaude et de réaliser des potages ou de les intégrer à d'autres plats.

*Les algues en général, sont bénéfiques au contour de l'œil en réduisant l'apparition des cernes.*



### Champignons noirs

Les champignons noirs ou oreilles noires sont riches en vitamines et minéraux notamment en Fer et en protéines. Ils permettent d'éliminer les rides, les taches de vieillesse, les cernes et favorise la perte de poids. C'est aussi un nettoyeur et détoxifiant au niveau du tube digestif. Il suffit de les plonger dans de l'eau chaude pour les ramollir et de les intégrer à des soupes, salades ou dans des woks. Riches en protéines, il participe à l'embellissement et à la tonification de la peau. Ils renferment des polysaccharides, de la provitamine D, des vitamines du groupe B, de la vitamine K, du calcium, potassium, phosphore, sélénium, fer, etc. Il est peu calorique et contient beaucoup de protéines et de fibres.



### Racine de Lotus

La racine de Lotus est excellente pour embellir la peau et faire diffuser l'énergie du corps. Elle s'utilise en salade ou en soupe. Elle contient une teneur haute en vitamine K, C, B12, fer, potassium, acide tannique et en fibres végétales.



### Nid d'hirondelles

C'est un aliment asiatique très utilisé des chinois, en effet, il a une composition riche pour la beauté et le rajeunissement. Il est riche en minéraux, en vitamines, en glycoprotéines et sécrète le FCE qui est un facteur de croissance de l'épiderme. Il a donc une action antirides et anti-âge.



### Sésame noir

Les graines de sésame noir sont excellentes pour une action antirides et anti-dessèchement de la peau. Riche en vitamine E, en acide linoléiques et protéines végétales, vous pouvez les utiliser en consommation régulière.



## Cacahuètes

Très utilisées en cuisine asiatiques, certains les appellent « fruits de la vie éternelle ». Elles sont riches en protéines (presque égale au poulet, œufs et viande rouge). Malgré la présence d'huiles, elles permettent de faire le taux de cholestérol. Pour les consommer, il faut les choisir bio et fraîches.



## Miel

Le miel est sans doute mon aliment préféré. C'est un puissant antirides et embellit la peau. Le miel donne de l'éclat au visage en redonnant un aspect rosé et lumineux. Il est antibactérien, antiviral et il permet de cicatriser plus rapidement les plaies ou les cicatrices. Il est possible de le déguster de différente façon, vous pouvez le consommer par exemple le matin avec une cuillère à café dans votre thé.

La gelée royale donne la même action si la prise de sucre pose problème.



### Bardane (racine)

Appelé aussi Niu Bong. C'est un légume qui a un pouvoir détoxifiant du corps et du sang. Il peut être utilisé en thé (décoction). Il est riche en acides aminés, Vitamine B et C.



### Ginseng

Le ginseng est appelé le « roi » des plantes chinoises. C'est un puissant tonifiant mais il n'est pas excitant. C'est une plante dite adaptogène, c'est-à-dire qui s'adapte à l'organisme. Il permet de relancer le corps, de lutter contre la fatigue, de renforcer le système immunitaire. Il augmente la circulation sanguine et oxygène la peau au niveau du cerveau. Il est souvent pris pour booster l'endurance et la longévité. Il contient de nombreux acides aminés et des minéraux, des vitamines A, E, B2.



## Rhodiola

La rhodiola est une plante connue pour lutter contre la fatigue psychique et physique. Elle améliore la mémoire et les facultés de concentration. La rhodiola est prise aussi après une maladie ou une opération chirurgicale. Elle a aussi des vertus antitoxiques et lutte contre les anti-radicaux libres. Enfin, la rhodiola possède des pouvoirs anti-âge, et antiviellissement. Vous pouvez trouver la Rhodiola en magasins bio ou diététique.



## Grenade

La grenade est un super fruit antiâge, en effet il contient des polyphénols antioxydants, de la vitamine C et du potassium. Il permet de lutter contre le vieillissement cutané et en prime détoxifie le système digestif. En jus ou intégré dans des salades, il permet d'apporter des aliments rouges dans son alimentation qui en manque trop souvent.



## Cerises

Si vous avez le teint pâle ou terne, augmentez votre consommation de fruits et légumes rouges. Les cerises sont excellentes pour la circulation sanguine, diminuer les rides et illuminer le teint. Elles sont également très riches en fer.



## Noix

Les noix peuvent être consommées jusqu'à max 20 par jour. Elles sont riches en oméga 3, acide linoléique et oléique, en carotène et vitamine B1 et B2. Ce sont donc un excellent aliment antirides.



## Argousier

Les baies d'argousier peuvent se consommer en jus. Elles sont riches en vitamines A, E, C (30 fois que l'orange), en oméga 3 et 6, antioxydants et en acides aminés comme le calcium, le fer, le magnésium et le cuivre. L'argousier permet d'accélérer le processus de cicatrisation, de régénérer la peau et même d'améliorer les dermatites (le psoriasis et l'eczéma). Elle booste les peaux fatiguées ou stressées.



## Huile d'olive

C'est une huile Anti-âge en permettant de ralentir le vieillissement des cellules notamment au niveau de la peau. La présence d'oméga 9 stimulent l'activité des cellules. Les polyphénols présents dans huile d'olive sont des antioxydants puissants.



### Navet

Le navet permet de drainer les tissus et de limiter l'affaissement du visage et les poches sous les yeux. Il est consommé en jus le matin par des chinois. Il contient des antioxydants, du magnésium, du phosphore et du potassium.



### Œufs

Les œufs sont importants pour la beauté du visage, tant la partie jaune que blanche. Ils contiennent de la vitamine D, C et A, du calcium, du potassium, du fer et du magnésium. Ils permettent d'hydrater la peau, de la purifier, d'unifier le teint et d'atténuer les taches.



## Kaki

Le kaki est un excellent fruit bien que pas assez consommé. Il est riche en potassium, calcium, fer et vitamine C, ce qui est excellent pour avoir une bonne mine et atténuer les taches brunes.



## Ginkgo

Le ginkgo est très connu pour son action sur la circulation sanguine, sur la mémoire et même sur certains acouphènes. C'est un antioxydant qui permet aussi d'éclaircir le teint.



## Igname

L'igname est excellente pour la peau et la santé des cheveux. Elle donne un teint éclatant et diminue les taches brunes ou de vieillesse. On le conseille également pour les yeux bouffis et les cernes.



## Tomates

Les tomates peuvent se consommer de différentes façons, en jus elles sont excellentes.



## Chou chinois

Cuisiné à votre guise ou en jus, il est utile d'en consommer en cas de peaux sèches ou sensibles.



### Haricots noirs

Les haricots noirs se consomment souvent, en accompagnement, en soupe, en salade. Pensez au chili végétarien qui est facile et délicieux. Les haricots noirs préviennent les cernes sous les yeux.



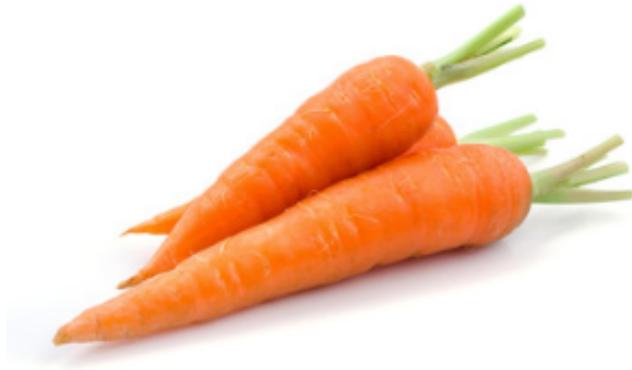
### Haricots mungo

Ils se trouvent en magasin bio ou diététiques, ils se mangent de préférence en soupe. Ils ont une action sur les peaux grasses et l'acné.



### Haricots Azuki

Les haricots luttent contre les cernes, rappelez-vous que si vous avez des cernes noires ou bleues, il faut consommer des aliments noirs. Ils permettent aussi de dégonfler la zone de l'œil.



## Carotte

La carotte a une action sur les yeux et le teint en illuminant le regard et amenant de l'éclat au visage. Les caroténoïdes sont des composés ayant des propriétés antioxydantes qui neutralisent les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules qui préviennent le vieillissement, et sont bénéfiques aux yeux. Championne de la vitamine A et riches en fibres, les carottes préviennent des coups de soleil, il est donc judicieux d'en consommer régulièrement.



## Millet

Le millet est une graine issue du nord de la Chine. Sans gluten, le millet se consomme du petit déjeuner au dîner. Il contient du fer, des vitamines B et du calcium.



## Amandes

Les amandes sont bénéfiques pour la santé et c'est un bon aliment pour le contour de l'œil. Pour les utiliser, comme les noix, pensez à les mettre dans une jarre avec de l'eau pendant 24h au frigo, ce qui permet de libérer une enzyme et donc de potentialiser leur action.



## Soja

Le soja et en particulier le tofu sont une excellente source de fer, de zinc et de calcium. Le zinc est particulièrement intéressant dans la beauté du visage. Le calcium joue un rôle dans la coagulation du sang, et dans la contraction des muscles.



## Abricots

Les abricots sont riches en vitamine A, C et B6, potassium, magnésium et calcium. Ils contiennent aussi des antioxydants et des caroténoïdes, dont le bêta-carotène. Notez que les caroténoïdes sont mieux absorbés quand une petite quantité de gras est consommée au même moment. Consommez par exemple, des abricots séchés avec quelques noix.



## Groseille

La groseille est un aliment riche en Vitamine C, en potassium et en antioxydants ce qui ralentit les effets du vieillissement.



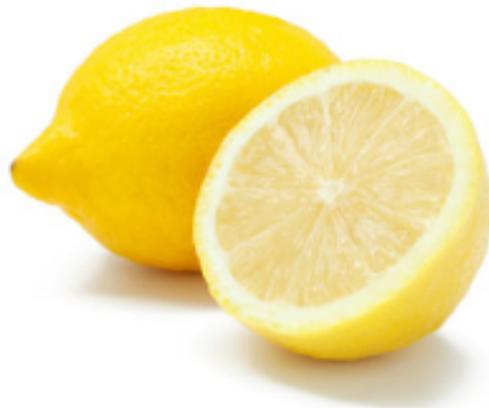
## Carpe

La carpe a une action sur la beauté du regard notamment au niveau des poches. Elle est riche en protéines et en oméga 3. Consommez la carpe une fois par semaine pour une action au niveau des yeux.



## Pomme

La pomme par sa saveur participe à la régulation des glandes sébacées et donc aux peaux grasses et l'acné. Elle contient de la vitamine C et A, du magnésium et du potassium.



## Citron

Par sa saveur astringente, le citron a une place essentielle dans la prévention de l'acné. Il est riche en vitamine C, et B6, du fer, magnésium, calcium et potassium.



## Raisin

Comme le citron, le raisin est un aliment clé pour lutter contre les peaux grasses et l'acné. Il est très riche en potassium mais aussi il contient de la vitamine A, du calcium, du fer, de la vitamine C, B6 et du magnésium.



## Olives

Les olives sont faciles à intégrer à l'alimentation et sont bénéfiques aux peaux sensibles et sèches. Elle protège du cancer de la peau, booste la consommation de fer, calme les ulcères et possède des propriétés anti-inflammatoires. Riche en vitamine E, elle nourrit la peau.



## Poires

Les poires sont intéressantes pour leur action sur les peaux sèches et sensibles. La poire contient du potassium, de la vitamine C, du fer, du magnésium. Elle est riche en antioxydant et en fibres. Elle permet de baisser le taux des lipides chez les fumeurs.



## Bananes

La banane est un des aliments préférés, elle permet de nourrir les peaux sèches ou sensibles. Elle est riche en protéines, en fibres, en phosphore, en potassium, en fer et en vitamines (C, B6, et B9). Elle contient aussi du tryptophane qui est le précurseur de la sérotonine qui un relaxant naturel. La banane plantain possède du bêta et de l'alpha-carotène, 2 caroténoïdes ayant la faculté de se transformer en vitamine A dans l'organisme et donc de protéger la peau.

*Retrouvez dans mon prochain Ebook des recettes beauté*