INTERSAISON AUTOMNE/HIVER

Selon le calendrier chinois, nous sommes bientôt en hiver (le 7 novembre). L’automne est terminé depuis quelques jours mais en occident nous y sommes encore donc vous pouvez appliquer ces principes encore quelques temps et au fur et à mesure qu’on se rapproche du mois de décembre, appliquer les conseils de l’hiver.

Entre chaque saison, les chinois ont 18 jours d’intersaison pendant laquelle il faudra manger des aliments favorisant le bon fonctionnement de la Rate et de l’Estomac. Par ailleurs, tout au long de l’année et des 4 saisons, vous pouvez inclure des aliments de ce genre en plus des aliments liés à la saison. Je vous en dis un peu plus dans le paragraphe appelé « intersaison ».

L’automne

L’automne correspond à l’élément Métal et est liée à un organe et une viscère: le Poumon et le Gros intestin.

L’équilibre du microbiote intestinal joue un rôle déterminant dans notre capacité immunitaire.

Les poumons sont les maîtres de la vitalité et de l’énergie. Ainsi, une baisse globale de l’énergie rend l’organisme plus vulnérable ; c’est une porte ouverte aux infections.

**Côté alimentation** : consommer les aliments de saison, de saveur piquante et en règle générale des aliments dont la chair est blanche : ail, oignons, poireaux, chou fleur, chou (blanc), radis, fenouil, mais aussi chataîgnes, igname, brocolis et les légumes de la saison qui sont les bienvenus pour aider notre corps à faire le plein d’énergie avant l’hiver…

N’oubliez pas les fruits : raisins (blancs, et véritables petits poumons avec leurs alvéoles), poires, bananes, pommes…

Les noix (petit cerveau) dont l’intérieur est blanc comme tous les fruits secs (amandes, noisettes, châtaignes sont un précieux condensés d’énergie tout comme les légumineuses qui se consomment fraîches à cette saison. Vous pouvez aussi confectionner des plats un peu épicés qui vous feront transpirer. Mais évitez de consommer ces saveurs en excès car, si chaque saveur stimule un organe bien particulier et le renforce selon la MTC, elle peut le blesser si elle est consommée en excès.

Ajouter des aromates (thym, basilic, origan…)

Buvez du thé Wu Long (connu sous le nom de Oolong, un thé semi-fermenté) ou Pu Er.

**Mode de vie** : Couchez vous plus tôt et faites globalement moins d’activité.

Limitez les activités en fin de journée et favorisez les plus douces (marche, méditation, lecture…)

**Au niveau psychologique**: profitez de cette période pour faire du tri dans vos papiers mais aussi dans vos relations. L’automne est une bonne période pour faire le point et se laisser aller au lâcher prise. Faites un bon nettoyage à l’image du jardin que l’on nettoie en automne pour qu’il soit plus vigoureux au printemps.

**Auto-massage** : massez les deux points d’acupuncture 1P et 2P qui sont les deux premiers points du méridien du poumon au croisement de la clavicule et de l’épaule. Le nez étant lié aux poumons, vous pouvez aussi masser les ailes du nez sur les côtés.

**Prévention des rhumes, sinusites et coups de froid avec la médecine chinoise**(d’après le post FB de Michel Philippe Rastoul)

Quand vous rentrez chez vous après avoir été exposé au froid (Yin), il faut d’abord, toujours se frotter les mains pour les réchauffer, puis se frotter le visage, la tête et le cou comme si on se séchait après une douche, (ou se frictionner avec une serviette éponge !) jusqu’à sentir la chaleur dans toute la tête; cela évite au froid de ralentir ou bloquer la circulation du sang et de l’énergie…

Si, en plus, vous buvez une boisson chaude avec des épices réchauffantes (Yang), (gingembre, cannelle, poivre, clou de girofle, thym… c’est parfait pour prévenir les premiers froids de l’automne et ceux de l’hiver.

Ne pas boire froid, ni aliments refroidissant (fruits, légumes et jus crus, laitages…)

Évitez de vous doucher avant de sortir : l’humidité de la peau et des cheveux favorise la pénétration du froid ; douchez-vous le soir, par exemple …

Et enfin, bien sûr, habillez-vous chaudement, portez une écharpe (en soie de Chine!)

L’intersaison ou 5ème saison

Voir ma vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=vxWbM_t6TmI>

La bonne digestion provient du bon fonctionnement de l’Estomac (qui n’aime pas le froid) et de la Rate (qui n’aime pas l’humidité).

Pour aider ce couple digestif si important, voici quelques conseils:

* Privilégiez les petites portions et mastiquez bien. Posez votre fourchette entre chaque bouchée afin de manger plus lentement, donc moins.
* Évitez de boire pendant les repas et surtout pas froid. Et la rate, qui doit maintenir le « feu digestif » se fatigue, la digestion est ralentit, les ballonnements et autres joies digestives arrivent. En revanche, n’hésitez pas à prendre une boisson chaude en fin de repas, et à boire plutôt chaud à tout moment de la journée (pas bouillant, l’Estomac n’aime pas non plus).
* Privilégiez les légumes à saveur douce, de couleur jaune ou orangée et qui poussent à fleur de terre ou en dessous, comme les carottes, les panais, les potirons, les pommes de terre, les patates douces, etc.
* Évitez les crudités, qui demandent un gros travail de digestion. Tous vos aliments doivent être cuits ou, au moins, saisis.

**La Rate n’apprécie pas**:

* Les plats industriels, la charcuterie, le lait, tout ce qui est cuit dans le gras, les fritures qui apportent beaucoup (trop) d’humidité…
* L’humidité ou ce qui lui en apporte
* L’alcool
* Les crudités, les salades.
* Les aliments sucrés en excès.
* Un petit déjeuner sucré au lieu de salé
* Les repas pris tard le soir et/ou à des heures irrégulières

Les aliments qui tonifient la rate

Tous les aliments orange ou jaunes en général : potiron (et toute la famille des courges), pomme de terre, carottes, melon, céréales (millet, riz…), réglisse, anis, miel, cannelle.

L’hiver

Le 7 novembre, nous entrerons dans la saison de l’hiver selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Elle correspond à l’élément Eau et est liée à un organe et une viscère: le Rein et la Vessie. Nous allons donc prendre particulièrement soin d’eux.

Tout comme la Nature, dont nous faisons partie, ne l’oublions pas, nous devrions ralentir le rythme : diminuer nos activités, rester au chaud, prendre le temps de lire, de se poser… Nous avons besoin de recharger les batteries.

**Côté alimentation**, il est important de consommer des aliments qui réchauffent et qui nourrissent le Rein et la Vessie, d’un point de vue énergétique:
– la viande : porc, canard, gibier, pigeon
– les poissons et fruits de mer : carpe, poulpe, seiche, crevettes, moules, huîtres
– les fruits secs : noix, noix de cajou, pistaches, sésame noir
– les légumes : carottes, pommes de terre, navets, oignons, poireaux, chou fleur et autres choux, racines et tubercules
– les fruits : pommes, poires, grenade, châtaignes, raisin, kiwi. Attention, contrairement à ce qu’on pourrait penser, les oranges et autres agrumes ne correspondent pas à la saison hivernale.
– les œufs de poule et de caille
– les laits de chèvre et brebis
– les condiments et autres : sauce soja, huile d’olive, gingembre, cannelle, cardamome, carvi, coriandre, girofle, graines de fenouil, muscade, piment de Cayenne, poivre, anis étoilé café, thé
Évitez les crudités et les aliments froids.
Buvez chaud, soupes, thés, tisanes : ne vous en privez pas.

**Massez vous** :Stimulez le Rein en donnant des percussions souples dans le dos, sous les dernières côtes, avec les poings.
Puis massez-vous énergiquement le long de la colonne vertébrale, des lombaires jusqu’au sacrum;
Pensez à bien garder vos lombaires au chaud en toutes circonstances.



Massez la plante des pieds et les oreilles. C’est bénéfique pour toutes les saisons. Toutes les parties du corps y étant représentées cela ne peut être que du bonus!