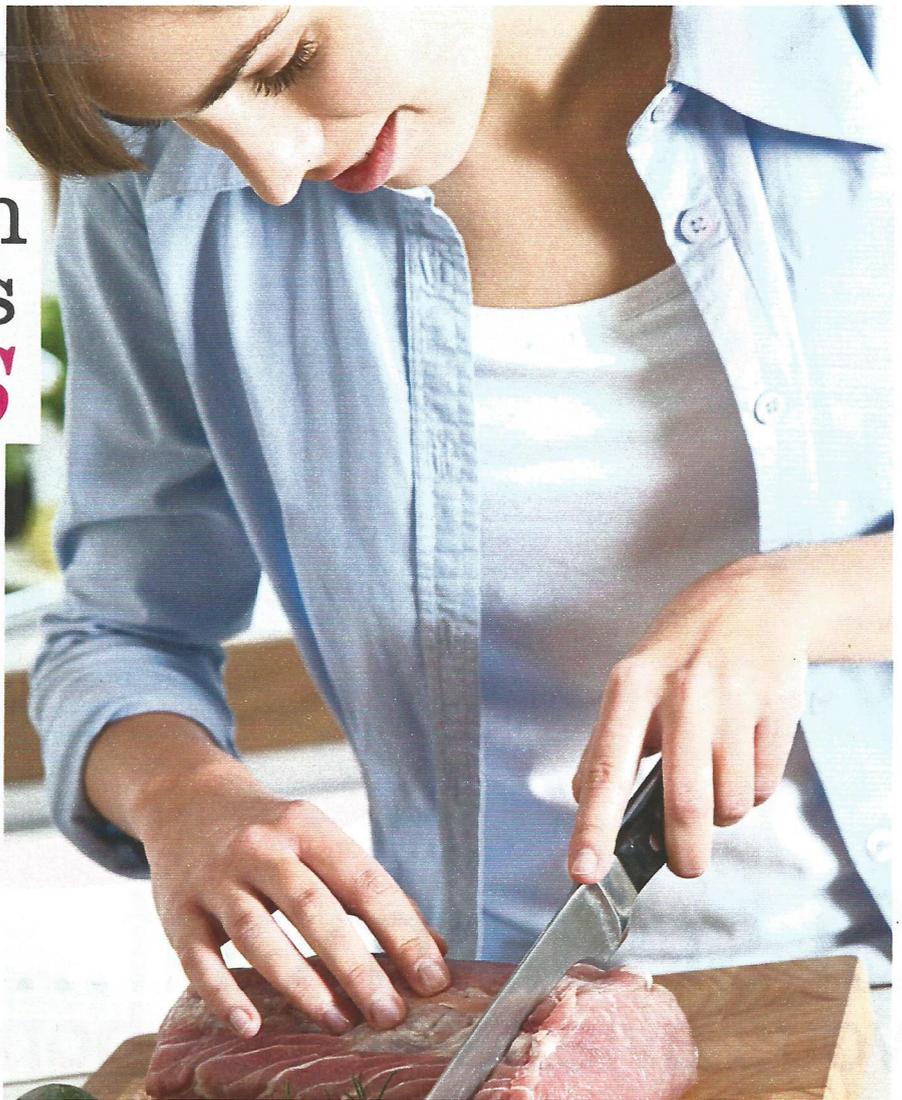


Je mange en fonction des SAISONS

Notre corps vit plus ou moins bien les variations climatiques qui accompagnent le cycle des saisons. D'où l'importance, pour conserver santé et vitalité, de choisir les bons aliments au bon moment.

C'est en observant la nature que la médecine traditionnelle chinoise a élaboré ses fondamentaux. Des millénaires plus tard, on est bluffé par l'efficacité de pratiques comme l'acupuncture ou le tai-chi, aujourd'hui démontrée par des études scientifiques et validée par l'Organisation mondiale de la santé. Aussi pourquoi ne pas profiter de ce savoir-faire ancestral – certes différent du nôtre, mais plein de bon sens – pour combattre les agressions que subit l'organisme aux changements de saison ? Selon les Chinois, celles-ci sont au nombre de cinq : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver, plus une « intersaison », qui s'intercale entre elles. Or chacune sollicite plus particulièrement deux de nos organes clés, appelés l'un empereur, l'autre émonctoire car il permet de faire circuler ce que l'empereur a produit ou cherché à éliminer. En les stimulant grâce à l'alimentation, on s'assure de leur bon fonctionnement et de la bonne circulation de l'énergie. Car, autre concept de cette médecine, le corps, pour être en bonne santé, doit être en harmonie avec ce qui l'entoure. A défaut, l'énergie ne circule plus correctement et c'est la porte ouverte à l'apparition de divers problèmes (infections urinaires, dérèglements du transit, colère, mélancolie...). Pour les éviter, une seule solution : bien choisir ses aliments. En effet, c'est leur nature – autrement dit la sensation (fraîche, chaude...) qu'ils apportent au corps – et leur saveur (douce, piquante...), ainsi que le trajet de l'aliment vers l'organe dédié, qui vont rétablir l'équilibre, permettant de rester en bonne santé. Envie de vérifier la pertinence de cette approche ? Suivez le guide !



Du 21 décembre au 1^{er} mars

L'HIVER invite au repos

Les organes à stimuler

Le rein (organe empereur) et la vessie (organe émonctoire).

Pourquoi ? C'est le temps de l'immobilisme, un peu comme la sève qui redescend vers les racines pour un repos prémisses à une renaissance. A l'instar des animaux, il faudrait pouvoir hiberner, ce qui n'est guère prévu dans nos sociétés. Cependant, rien n'empêche de se coucher un peu plus tôt, de se lever un peu plus tard et d'éviter autant que possible de travailler dehors. L'hiver représente également le moment de nettoyer l'organisme en profondeur, afin d'éliminer tout ce qui

n'est pas utile (notamment les minéraux en excès) et de privilégier la relaxation pour que le corps, comme l'esprit, puisse se recharger en énergie vitale. Evitez les repas trop copieux, car le rein risque de se fatiguer de tant d'excès, tandis que l'émonctoire, surchargé, pourrait affaiblir le système immunitaire, vous rendant plus vulnérable aux virus (risque accru de grippe, de gastro-entérites, etc.). **Quels aliments privilégier ?** Ceux de nature chaude, pour tonifier l'énergie du rein et procurer au corps la régulation thermique dont il a besoin. On y associera une saveur

salée correspondant aux besoins énergétiques du rein. Au programme : porc, jambon cru ou cuit, viande fumée, cabillaud, thon, sole, poissons fumés (saumon, truite, flétan...), fèves, haricots secs, soja, lentilles, pois chiches, olives, parmesan, eau gazeuse, thés de Noël aux épices...

Les risques en cas de déséquilibre La survenue de maux tels que l'œdème, les pathologies rénales (infections urinaires, pyélonéphrites...), la fatigue, la frilosité, le découragement, les troubles de l'érection, l'augmentation des addictions, les problèmes osseux et articulaires, la peur et l'angoisse...