

Bien se nourrir en Janvier : suivre les saisons

Nous rentrons dans le dernier mois de l'hiver du 5 janvier jusqu'au 3 février. Le printemps étant en gestation pour démarrer le 4 février qui correspond au nouvel chinois (début de l'expression du Yang)

Attitude à adopter :

1. se coucher tôt
2. se lever lors des premiers rayons de soleil pour bénéficier du yang le matin
3. se recueillir dans la sérénité, on tonifie le souffle Qi pour favoriser l'énergie défensive
4. on ne cherche pas à affronter les glaces. On ne chauffe pas excessivement son intérieur.
5. on évite toute transpiration excessive

On consomme :

Légumes : carottes, navets orientaux, chou, cardons, salsifis, légumes anciens (panais, crosnes, topinambours), céleri, potimarron, citrouille, chou chinois, brocolis, endive, chicorée, courge d'hiver

Salades : laitues cuites

Fruits : oranges, mandarines, fruits exotiques, citron, pomme , poire, avocat

Fruits secs : amandes, pignons, noisettes

Céréales : millet, germe de blé, soja, pois, riz rond, tofu, riz sauvage, riz long, avoine

Poissons : huitres, oursins, sole, raie, haddock, anguille

Viandes : volailles, tofu, canard, mouton, poulet, agneau, foie de volaille, œufs

Condiments : poivre, gingembre, oignon

Herbes : ciboule, persil, échalotes

Huiles : arachides

produits laitiers : fromages, lait

On recommande :

1. **stimuler la production et circulation des liquides organiques** : courges d'hiver, millet, germes de blé, soja, navets orientaux, tofu, pois, citrouille, canard, pommes , poires, citrons, arachides, lait, fromages
2. **aider le souffle du Qi estomac** : riz rond, navet oriental, chou chinois, canard, mouton, tofu, poivre, gingembre
3. **augmenter l'amer** : riz sauvage et long, sarrasin, seigle, navets, brocolis, endives, laitue cuite, chicorée, ciboule, échalotes, abricots sec, agneau, foies de volaille, poulet, persil
4. **on aide les poumons en ajoutant** : l'avoine, oignons, œufs, avocats, figues, amandes et les pignons

A supprimer/ diminuer :

on diminue la saveur douce : confitures, miel, sucre d'érable, sucre d'orge, pâtisseries, excès de pâtes, de fromage, beurre et huiles

Livre : Médecine Chinoise SANTE, FORME ET DIETETIQUE de Jean Marc Eyssalet et Evelyne Malnic