

Prescriptions saisonnières :

LE MOIS DE JANVIER: CHOU



- Il ne faut pas disperser la peau par une grande sueur.
- Il ne faut pas affronter le Vent froid qui blesse les os et les tendons.
- Il ne faut pas affronter la neige et les gelées.
- On s'éloigne de ce qui est gelé et on s'approche de ce qui est seulement tiède.
- On ne chauffe pas excessivement son intérieur.
- Le nord-ouest est la position pour s'asseoir et se coucher.

On diminue le doux (sucré), on augmente l'amer: on tonifie le Cœur pour aider les Poumons, on harmonise les Reins

Sur le plan alimentaire:

- On stimule la production et la circulation des liquides organiques en consommant: courges d'hiver, millet, germes de blé, soja, tofu, pois, citrouille, canard, pommes, poires, citrons, arachides,
- On diminue la saveur douce, les confitures, le miel, le sucre d'érable, le sucre d'orge, les pâtisseries, les excès de pâtes, de fromage, de beurre et d'huile.
- On aide le souffle-énergie de l'estomac en consommant du riz rond, du chou chinois, du canard, du mouton, du tofu, du poivre et du gingembre.
- On augmente l'amer, antagoniste direct du doux, pour tonifier la substance du cœur encore dominé par les reins et on consomme le riz sauvage et le riz long, le sarrasin, le seigle, les navets, les brocolis, la laitue cuite, la chicorée, la ciboule, les échalotes, les abricots secs, l'agneau, les foies de volaille, le poulet, le persil.
- On aide les poumons avec les mêmes aliments en y ajoutant l'avoine, les oignons, les œufs, les avocats, les figues, les amandes et les pignons.
- On harmonise et on régularise les reins avec les haricots azuki, les algues rouges, les moules, les coquilles Saint-Jacques, le calmar, le fenouil, la coriandre et les clous de girofle.
- On évite le doux excessif, dans la mesure où il surchargerait la rate et ralentirait encore la distribution des liquides dont la rate est chargée en direction de l'ensemble du corps et des poumons (peau).

Marché de janvier:

- *Légumes: carottes, navets, chou, cardons, salsifis, légumes anciens (panais, crosnes, topinambours), céleri, potimarron...*
- *Fruits: oranges, mandarines, fruits secs (amandes, noix, noisettes, pignons).*
- *Poissons: huîtres, oursins, sole, raie, haddock, anguille.*
- *Viandes: volailles.*