

Prescriptions saisonnières  
**LE MOIS D'OCTOBRE : Xu**



- Les plantes se fânent, les êtres commencent à se cacher.
- Le Qi est clair et pur, le Vent violent.
- Eviter les aliments crus et froids.
- Consolider le Jing, rassembler le Shen.
- Le sud-ouest est la direction pour s'asseoir et se coucher.
- Diminuer l'amer, augmenter le doux.
- Tonifier le Foie, favoriser les Reins, aider la Rate et L'Estomac, nourrir l'Harmoniser originelle.
- On se protège impérativement des vents violents et froids qui sévissent au cours de cette période, car ils risquent de pénétrer le foie et de l'affecter.

**Sur le plan alimentaire:**

- On diminue l'amer afin de ne pas entraver l'expression du feu dont le cœur est le gestionnaire en imposant l'effet durcissant de l'amer prononcé: olives noires, algues, salades amères, houblon, gentiane, thé, café.
- On augmente le doux qui aide et harmonise la rate et l'estomac, en privilégiant le riz long, le maïs, la carotte, le chou-rave, le chou chinois, la courge ou citrouille, l'orge, le sésame (graine et huile), les œufs, la figue, la pomme, la poire, le raisin, les dattes...
- On tonifie le foie et on consolide les reins pour affermir sa base énergétique en aidant le souffle-énergie à réintégrer ses racines.
- On consomme donc:
  - pour le foie, le riz gluant, le sésame, le tournesol, le persil, les poireaux, l'anguille, les crevettes, le crabe, le poulet...
  - pour les reins: le soja, les lentilles, les pois, le céleri, le persil, le fenouil, les moules, les huîtres, le canard, les châtaignes, les noix, le raisin, l'aneth, le clou de girofle, le fenugrec...
- L'ensemble de ces prescriptions produit un rassemblement de la base du corps (foie énergétique et reins) ainsi que de son centre (rate, estomac).
- On évite les aliments crus et froids (crudités, poisson) qui ont un impact direct sur le foie et risquent de provoquer torticolis, migraines avec troubles des yeux,

vertiges, conjonctivites d'automne, atteintes douloureuses tendino-musculaires, douleurs sciatiques, pertes blanches gynécologiques.

- On se gave pas d'aliments trop riches, trop fermentés. On n'abuse pas des boissons alcoolisées, dont le piquant toxique risque d'affecter encore le foie affaibli.

### Le marché d'octobre :

- Légumes: carottes, navets, épinards, cèpes, courges, choux chinois...
- Fruits: pêches, coings, figues, châtaignes, noix, raisin, poires...
- Poissons: crevettes, hareng...
- Viandes: lapin, pintade, mouton...

### **Recette d'octobre : Omelette aux orties**

Ingrédients:

- 2 poignées de feuilles d'orties
- 4 œufs
- Huile de sésame
- Sel et poivre (1 à 2 pincées)

Faites revenir les orties dans une poêle avec un peu d'huile de sésame.

Battez les œufs dans un bol. Salez et poivrez.

Lorsque les orties sont cuites (environ 6min), versez les œufs battus dans la poêle.

Retirez l'omelette du feu à la consistance désirée.

### **Fonctions:**

Les orties de saveur douce et de nature fraîche nourrissent le sang, clarifient l'estomac et humidifient la sécheresse.

Les œufs nourrissent le yin, suppriment les effets du vent, calment l'anxiété.

L'huile de sésame, douce et de nature froide, nourrit le yin. Elle stimule la digestion et l'élimination.

*Cf: J.M EYSSALET ET E. MALNIC :« LA MEDECINE CHINOISE SANTE, FORME ET DIETETIQUE »  
et « LES 5 CHEMINS DU CLAIR ET DE L'OBSCUR » de Mr EYSSALET.*