

L'HIVER: DONG



- Les trois mois d'hiver sont appelés « fermer » et « mettre en recel »
- On se couche tôt on se lève tard (on attend les premiers rayons de soleil).
- On s'éloigne du froid et on recherche la tiédeur.
- Aller à l'encontre de cela blesserait les reins...

Sur le plan général:

- « On exerce son vouloir comme si l'on était tapi, caché, comme en retraite, un peu comme un ermite, en laissant descendre l'énergie en soi jusqu'à la base, c'est-à-dire jusqu'au périnée. »
- On se couche tôt on se lève tard, en attendant même les premiers rayons du soleil.
- On privilégie tout ce qui est tiède dans la manière de se vêtir, de se chauffer et de se nourrir.
- On attend qu'il fasse vraiment froid pour commencer à ajouter, graduellement, des vêtements épais.
- On effectue des mouvements lents pour favoriser le rassemblement ou le retour des énergies vers le centre et la base du corps.
- On évite toute mobilisation intense des quatre membres et des souffles vitaux, de manière à ne jamais atteindre le point d'activation au cours duquel le corps transpire et disperse inconsidérément les souffles vitaux.
- On ne se réchauffe pas au grand feu ou à toute source de chaleur trop vive et intense de peur d'agresser le corps énergétique par un feu excédentaire. Un réchauffement trop intense et rapide des mains et des pieds peut introduire du feu au niveau énergétique et le communiquer au cœur et aux poumons.
- On se sort pas trop vite ou trop tôt au vent et au froid, mais par étapes, pour éviter un choc brutal coûteux en énergie interne.
- On ne se réchauffe pas trop vite lorsqu'on rentre chez soi et que l'on vient du froid extérieur. Il convient d'attendre un certain temps avant de se précipiter vers les sources de chaleur, ou de prendre des bouillons ou des aliments chauds.

Sur le plan alimentaire:

- On consomme plutôt des aliments frais ou tièdes: millet, quinoa, riz sauvage (riz noir), avoine, céréales.
- On diminue globalement la saveur salée liée à l'eau et on augmente la saveur amère pour nourrir et protéger l'énergie du cœur et favoriser le rassemblement de l'hiver.
- On évite l'excès de saveur salée qui amplifie la rétention d'eau des reins.
- On évite les repas trop plantureux.
- Les plantes régulatrices de l'hiver
- Ces sont des plantes tièdes ou chaudes, amères ou piquantes: genièvre, basilic, semence d'angélique, cumin, mélisse, cannelle, clou de girofle, muscade, spirée ulmaire, bruyère, busserole, prêle, chiendent, kawa-kawa, capucine.

Novembre: HAI

Sur le plan général:

- On est prudent dans sa conduite. « l'honnête homme doit garder sa rectitude tout en suivant la saison »
- On doit calmer ses désirs, le corps doit se rassembler avec prudence en regard « des voix et des couleurs ».
- On évite absolument de transpirer ce qui agresse les poumons, leur potentiel énergétique, le sang et les liquides.
- Si on transpire, on évitera tout contact avec ce qui est froid.

Sur le plan alimentaire:

- On diminue le piquant prononcé qui risque d'épuiser encore la fonction des poumons par son énergie dispersante: ail, oignon, piment, moutarde...
- On diminue l'amer prononcé dont l'effet durcissant affecterait encore l'énergie du cœur déjà faible.
- On entretient ainsi une bonne fonction urinaire et une bonne thésaurisation du principe vital dans cette période hivernale.
- On supprime le café, le houblon, les olives noires...
- On consomme du tofu, des lentilles, du soja germé, des algues, du chou vert et du chou-rave qui remplissent les os et les moelles et aident l'énergie vitale ancestrale, de la chair de pigeon, de canard, de porc pour aider la fonction globale des reins.

Le marché de novembre:

- Légumes: potiron, radis noir, céleri, mâche, endives...
- Fruits: pommes, clémentines corses, oranges, poires d'automne, raisin, noix...
- Poissons: sole, rouget barbet, dorade, hareng, crevettes, huîtres, palourdes, coquilles Saint-Jacques...
- Viandes: bœuf, porc, mouton, volailles...

*D'après les ouvrages :
"La médecine chinoise" de JM. Eyssale et E. Malnic
"Les cinq chemins du clair et de l'obscur" de JM. Eyssale*