Prescriptions saisonnières :

**DECEMBRE ZI**



* Le Qi du froid vient d’augmenter.
* L’honnête homme doit rester calme pour nourrir la naissance du Yang.
* Le nord-ouest est la direction pour s’asseoir et se coucher.
* Les Reins sont abondants, le Cœur et les Poumons affaiblis: éliminer le *salé*, augmenter l’*amer*: tonifier les Poumons et l’Estomac.

Recommandations:

- **sur le plan général:**

On se garde du gel et de la froidure

On évite de réchauffer le ventre et le dos au contact d’un radiateur trop brûlant ou d’un feu de cheminée trop vif.

**- sur le plan alimentaire:**

* On cesse de stimuler sa nutrition par la saveur salée, que l’on trouve dans les produits de la mer, algues et poissons, la sauce de soja, le sel, les sauces, les légumes salés, jambon, olives, anchois et salaisons. Cela permet de freiner son action dominatrice sur le cœur, forte en hiver.
* On consomme l’amer subtil qui soutient le cœur affaibli. Au menu donc: riz sauvage, endives, sarrasin, seigle, navets, cardes, artichauts, chicorée, échalotes, viande de pintade et de mouton.
* On tonifie les poumons par le riz long, le millet, le quinoa, l’avoine, le chou chinois, les épinards, les navets, les carottes, la ciboule, les pousses de bambou, les courges d’hiver, les poireaux, le poulet, le lapin, la sardine, la sole, les amandes, les noix, le tournesol, le miel.
* On tonifie avec les mêmes aliments l’estomac, en y ajoutant, le maïs, l’orge, le chou-rave, le panais, l’endive, les pleurotes, les pois, les pois chiches, le canard, la caille, le bœuf, la pomme, la poire, l’avocat et le raisin, afin d’accueillir le Yang et de favoriser son essor.

*Le marché de décembre:*

* *Légumes: topinambours, carottes, navets, poireaux, mâche, endives, cardes…*
* *Fruits: oranges, clémentines, pommes, amandes, noix, poires…*
* *Poissons: dorade, oursins…*
* *Viandes: dinde, poularde, chapon…*