Prescriptions saisonnières :

# L'été: Xia

# de début mai à début août

Les trois mois d'été sont appelés « *se multiplier* » et « *monter en épi* ».

**Ils représentent le temps où les êtres se perfectionnent pour s'accroître.**

On doit Nourrir et Faire Croître.

**C'est le temps de l'épanouissement du déploiement de l'énergie**.

L'été, le cœur et l'amer.

Le cœur est l'organe maître de l'été. Son souffle exprime la surabondance du feu qui se révèle naturellement par la saveur amère. L'amer est la saveur spécifique du cœur des vaisseaux, de la conscience et de l'esprit.

**<u>Sur le plan général:</u>**

On se couche plutôt tard, mais on se lève tôt pour pouvoir profiter du soleil, quand il est dans ses phases intermédiaires: vivifiant le matin, apaisant en fin d'après-midi.

On évite les périodes caniculaires des heures de la mi-journée pour ne pas s'exposer à une chaleur excessive, risquer les coups de soleil ou à plus long terme des problèmes de chaleur interne pendant l'automne suivant.

On exerce sa volonté avec douceur et ouverture, en se défiant de toute activité impétueuse, forcée, velléitaire.

On cultive l'esprit d'écoute, de paix et de non-agir, l'été étant plus spécifiquement dédié à la contemplation de la beauté.

On favorise le « libre déploiement du souffle-énergie » pour permettre aux encombrements encore retenus de s'écouler avec la sueur et pour éviter leur réabsorption ultérieure. Le contraire, c'est-à-dire la rétention, la répression du mouvement de croissance blessera le système qui en coordonne et en synthétise l'expression dans l'homme, à savoir le cœur. Sur le plan énergétique, le feu non exprimé empoisonnera la saison suivante sous la forme de fièvres intermittentes à l'automne.

**Sur le plan alimentaire:**

On mange moins mais plus souvent, par repas légers et fragmentés.

On diminue l'amer (cacao, thé noir, café, tabac, grillades), car si cette saveur nourrit le cœur , elle s'oppose directement par son énergie durcissante au mouvement de l'été et du cœur dont la nature est l'épanouissement et l'accomplissement. En revanche, on prend de l'amer subtil: pousses de bambou, sarrasin, abricots, échalotes.

On augmente la saveur piquante qui nourrit spécifiquement la substance des poumons, organe lié au métal et à l'automne.

On modère la consommation de concombres, de courges et courgettes, des aubergines, ou bien on les cuit ou encore on les accommode avec des aromates chauds: persil, ail, thym, poivre.

On consomme des aliments de température tiède comme des bouillons légers à un seul légume ou des tisanes régulatrices.

On privilégie une nourriture de nature énergétique équilibrée ou tiède, à base de légumes, de céréales.

On peut opter pour des poissons et de la viande de nature neutre ou tiède.

On évite de consommer trop d'aliments glacés , des sorbets, de gaspachos ou soupes froides.

On évite absolument les graisses animales, les fritures et les excès de gâteaux, tous générateurs de chaleur interne.

On cherche à nourrir l'organisme sans l'échauffer mais sans non plus le refroidir violemment.

On évite tout excès d'alcool.

**Sur le plan de l'hygiène de vie:**

On se rafraîchit dans les endroits ombragés en prenant garde de ne pas se refroidir.

On passe cent à trois cents fois par jour un peigne de bois ou d'écaille dans ses cheveux, sans gratter le cuir chevelu, pour favoriser l'élimination du vent interne et améliorer la vision et l'état des yeux;

On évite de manger ou de dormir sous les étoiles ou sous la lune.

On ne dort pas dans un lieu humide, car on risque des blocages instantanés (torticolis, lumbago) ou des rhumatismes qui apparaîtront l'automne suivant.

On ne dort pas la tête posée sur une pierre ou sur du métal froid pour se rafraîchir, de même qu'on ne doit pas s'asseoir ou se coucher sur un banc de pierre ou un rocher ayant récolté la chaleur solaire pendant la journée. Cela peut favoriser l'apparition d'éruptions cutanées (chaleur) ou de lumbagos et de hernies inguinales (froid de la pierre).

Les plantes régulatrices de l'été: la lavande, la verveine, l'aubépine, la valériane, la feuille d'oranger, l'écorce d'orange, les boutons d'oranger bigaradier, le millepertuis, la fumeterre, la passiflore, le basilic.

**Le mois de mai: SI**

On se couche tard et on se lève tôt pour bien bénéficier de l'énergie de la lumière.

On fait très attention aux vents du Nord et de l'Ouest qui risquent de blesser respectivement les reins et les poumons déjà affaiblis en cet été débutant.

On évite toute grande colère et toute dispersion de vitalité qui pourrait nuire à l'énergie originelle des reins.

**Sur le plan alimentaire:**

On augmente l'acide nourricier pour soutenir le foie et régulariser le cœur : blé, pain au levain, poireaux, poulet, pruneaux…

On diminue la saveur amère (grillades, chocolat, café, tabac…) pour ne pas trop stimuler le cœur déjà en plein essor énergétique, ce qui tonifiera indirectement les reins en faiblesse naturelle en cette saison.

On renforce le pouvoir nourricier et harmonisant de l'estomac pour atténuer les écarts énergétiques du foie et du cœur: riz gluant; avoine, chou chinois, potimarron, carottes…

**Sur le plan de l'hygiène de vie:**

On réduit un peu sa pratique sexuelle pour ne pas épuiser les reins qui manquent de vigueur.

On cultive sa vie par des exercices harmonisants, on tranquillise son esprit pour éviter que les passions s'enflamment trop vite, car cette période de la montée finale du yang est propice aux mouvements intempestifs agitant l'esprit.

***Le marché de mai:***

*Légumes: salades, oignons blancs, petits pois, pommes de terre nouvelles, artichauts, tomates…*

*Fruits: fraises…*

*Poissons: thon, sardine, tourteau…*

*Viandes: caneton, agneau…*

## Rondelles de courgettes au miso

**Ingrédients:**

une courgette par personne

1 cuil. à soupe de miso

1 verre d'eau de source

2 cuil. à soupe de sésame

3 ciboules

1 morceau de gingembre pelé de 3cm

Préchauffer le four à 180° ( th. 6)

Coupez les courgettes en rondelles de 2cm d'épaisseur.

Déposez- les sur une lèchefrite légèrement huilée avec l'huile de sésame.

Mélangez 1 cuillerée à soupe de miso avec 4 cuillerées à soupe d'eau de source.

Étalez une couche du mélange sur chacune des rondelles de courgette.

Mettez au four 30 minutes.

Une fois qu'elles sont cuites, égouttez les rondelles et gardez l'équivalent de 2 cuillerées à soupe du jus de cuisson.

Passez quelques secondes à la poêle sur feu vif avec le jus recueilli.

Ajoutez le gingembre et la ciboule hachés en remuant pendant quelques secondes.

Servez chaud.

**Fonctions thérapeutiques:**

La courgette est douce, insipide et de nature fraîche. Elle clarifie la chaleur, tonifie la rate et lubrifie les intestins. Elle clarifie la chaleur et l'humidité dans le foie et la vésicule biliaire.

La pâte de soja, nommée Jiang en chinois et miso en japonais a une saveur douce, salée, et sa nature est froide. Le miso nourrit le sang et tonifie la rate et l'estomac. Il clarifie la chaleur, élimine les toxiques et rééquilibre la flore intestinale.

L'huile de sésame, douce et fraîche, nourrit le Yin et stimule la digestion en clarifiant la chaleur, en apaisant le cœur et en lubrifiant les intestins.

Le gingembre est amer et piquant, de nature tiède. Il tonifie le Yang et tiédit l'estomac. Il élimine les glaires.

La ciboule est amère, piquante et de nature tiède. Elle diffuse l'énergie des poumons et favorise la diffusion de l'énergie Yang.

**Indications:**

Tonification et rééquilibre de la rate, l'estomac et des intestins. Traite les troubles respiratoires.