Prescriptions saisonnières :

Le mois de juin: Wu

- La direction est le sud-est
- **On se couche tôt et on se lève tôt** pour nourrir le Yin tout en absorbant le Yang (soleil).
- On recherche les lieux clairs, spacieux, frais afin d'éviter la chaleur et de s'adonner à la contemplation.
- On effectue des exercices stimulant doucement le foie et les reins.

<u>Sur le plan alimentaire:</u>

« au cinquième mois, l'énergie de l'organe foie se repose. Le cœur est juste en abondance d'énergie. Il convient de diminuer l'acide et d'augmenter l'amer. Assurer la plénitude du foie, tonifier les reins, fortifier le souffle et enclore le principal vital Jing ».

On s'accorde tout le temps nécessaire pour prendre ses repas.

On consomme avec prudence les melons et les pastèques: leur excès blesse la rate et l'estomac avec risque de diarrhées, tendance aux œdèmes des membres inférieurs et risque de prurit génital difficile à guérir.

On augmente la consommation de saveur amère subtile et nourricière (riz long, riz sauvage, chicorée, seigle, sarrasin, algues, laitue, échalotes, mouton) afin de stimuler l'élaboration de la substance du cœur. On freine sa fonction avec l'amer prononcé (thé, camomille, gentiane) , dont l'énergie durcissant stimule l'expression énergétique des reins.

On assure la plénitude du foie en consommant des végétaux verts (salades, feuilles cuites) et la chair des volailles (poulet, canard, caille) et des poissons (thon, saumon).

On ne prend pas de saveur acide (prunes, oranges, pamplemousses, yaourts, sauce tomate, oseilles, vinaigre et condiments acides) pour ne pas entraver la récupération du foie; l'énergie du foie ayant soutenu la montée du feu de l'été et du cœur, elle se repose.

On évite les aliments trop froids (melons) ou trop chauds (beignets, gaufres).

On ne mélange pas au cours d'un même repas la volaille, les prunes (fraîches ou séchées) et le miel.

Sur le plan de l'hygiène de vie:

On économise le désir afin de conserver en soi le souffle du cœur et de le stabiliser. Tout excès d'activité sexuelle affaiblira les reins et par voie de conséquence les poumons qui les nourrissent.

Le marché de juin:

- *Légumes: navets, courgettes, salades, herbes aromatiques, haricots verts, petits pois, fèves.*
- *Fruits: fruits rouges, amandes fraîches, rhubarbe.*
- *Poissons: crustacés, moules, thon, sardines.*
- *Viandes: veau, mouton, volailles, bœuf.*

Gruau de blé noir pour le petit déjeuner

Ingrédients:

- **180g de farine de sarrasin**
- **3 tasses d'eau de source**

Délayez la farine de sarrasin dans l'eau (3volumes d'eau pour 1 volume de farine) .

Faites chauffer dans une casserole à feu doux en remuant régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une bouillie homogène et épaisse.

Veillez à ce que le mélange n'attache pas au fond de la casserole en tournant régulièrement et sans s'arrêter.

Vous pouvez servir cette bouillie avec un peu de sel ou de beurre salé, ou de la confiture.

Fonctions thérapeutiques:

Le sarrasin est doux, légèrement amer, de nature fraîche. Ses méridiens destinataires sont la rate, l'estomac et le gros intestin. Il abaisse l'énergie qui circule à rebours (d'une obstruction interne ou d'un déséquilibre Yin-Yang). Il tonifie la rate et l'estomac, il clarifie la chaleur-humidité du foie et de la vésicule biliaire, il clarifie globalement l'excès de chaleur élimine l'excès d'humidité. Il agit sur les rhumatismes provoqués par l'humidité ainsi que les pertes blanches. Il calme la toux et stimule l'appétit.

Indications:

Hypertension pour améliorer la souplesse des vaisseaux et la circulation des extrémités gênées par le froid (syndrome de Raynaud), rhumatismes par humidité, diarrhées avec glaires.