Prescriptions saisonnières :

**Le Mois d'Août**



Il existe à cette période une obstruction du Ciel et de la Terre, en ce septième mois (7 août au 7 septembre) la communication entre Yin et Yang est mauvaise. Le foie et le Coeur ont peu d’énergie, seuls les poumons ont une énergie abondante. Il convient de s’apaiser et de se tranquilliser.

**Sur le plan général :**

* On se lève tôt on se couche tôt
* On augmente le salé on diminue le piquant. Afin d’aider le Qi, et de tonifier les tendons.
* On nourrit l’Estomac et la Rate.
* On évite d'affronter les excès de chaleur ou de froid.
* On ne mobilise pas son corps ni son esprit de manière excessive.
* On évite de transpirer à l’effort.
* En thérapeutique on évitera les sudorifications qui pourraient endommager l’énergie originelle des reins.

**Sur le plan alimentaire :**

* On augmente la saveur salée subtile et nourricière ( tofu, soja, lentilles, algues, poissons…) qui stimule le coeur par son énergie assouplissante et nourrit les reins mère du foie.
* On diminue la saveur piquante ( poivre, gingembre, ail, piment, alcool…), pour ne pas s’opposer à l’expression rétractante du début de l’automne.
* On aide l’énergie par des aliments qui la stimule.
* On tonifie les tendons et on nourrit la Rate et l’Estomac par le riz, la pomme de terre…

**Le marché d’août :**

* Tomate, concombre, salade, haricots verts, courgette, aubergine, prune, poire, melon, fruits rouges...sardines, thon, les viandes un peu grasses.