

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.