

Prescriptions saisonnières : l'automne et le mois de septembre.



L'AUTOMNE : Qiu

L'automne comprend les mois d'août, de septembre et d'octobre.

« les trois mois d'automne sont appelés « embrasser » et « ajuster l'équilibre »

Le Yang décroît tandis que le Yin augmente. Les jours diminuent, les températures se rafraîchissent. Le mouvement énergétique de cette saison est un mouvement de rassemblement, d'engrangement en attendant le prochain printemps.

On exerce son vouloir dans la paix et dans la tranquillité afin d'adoucir la tendance répressive propre à l'automne.

On recueille ses esprits et on rassemble ses souffles.

On contribue au pouvoir équilibrant des souffles de l'automne, sans laisser son vouloir se disperser à l'extérieur, agissant en sorte que le souffle des poumons demeure pur.

C'est le temps du mouvement de retour associé au sens de maturation qui prolonge l'accroissement de l'été et celui de la séparation qui prépare l'avènement de l'hiver.

L'automne, les poumons et le piquant: l'automne rassemble et purifie, parfois il détruit, favorisant ensuite l'abaissement, le refroidissement et l'intériorisation vers le Yin. La saveur de l'automne est le piquant qui nourrit les poumons lorsqu'il est subtil ou nourricier

Recommandations:

– sur le plan général :

On se couche tôt pour favoriser le retour au yin, mais on se lève tôt pour bénéficier de l'élan du yang;

On exerce son pouvoir dans le sens de la paix et de la tranquillité pour rassembler ses énergies et pacifier celles de l'été . Le bilan de la remise en ordre induit par l'automne peut être sévère, la suppression des reliquats qui encombrant aussi bien les fonctions corporelles que la mémoire affective peut s'avérer drastique. Paix et tranquillité apportent une atténuation à l'aspect répressif de la justice automnale.

On évite autant que faire se peut de transpirer; la sudation qui représente une extériorisation est contraire à l'énergie de la saison.

A partir de l'équinoxe d'automne (début de l'automne pour les occidentaux) on doit consommer de plus en plus d'aliments de nature tiède.

– sur le plan alimentaire :

On diminue la saveur piquante qui nourrit le métal afin de diminuer son effet répressif sur le bois (foie).

On augmente la saveur acide subtile et nourricière afin de nourrir et protéger le foie: poireaux, azuki, pain au levain , prunes...

On consomme du sésame (graines) qui humidifie légèrement les cinq organes et les poumons en particulier et favorise le recueil d'essence vital, calme la dysenterie.

On ne consomme pas de céréales fraîchement récoltées, porteuses des énergies pernicieuses de la saison qui risquent de réveiller et réactiver des maladies anciennes.

On ne boit pas trop froid ou glacé.

On ne mange pas d'aliments trop froids qui risqueraient de déclencher l'apparition de coliques, de diarrhées ou de fièvres.

– sur le plan de l'hygiène de vie :

On n'expose pas son corps à la fraîcheur extérieure en particulier son dos, son cou et ses lombaires rendus vulnérables par le mouvement d'intériorisation caractérisant l'énergie de la saison.

On ne demeure pas à l'air libre en exposant la tête et le cou, les mains et les pieds découverts.

On ne garde pas sur soi des vêtements humides ou froids.

LE MOIS DE SEPTEMBRE: You

Tranquilliser le Zhi et le Xing (la capacité réalisatrice et la « forme »).

Accueillir le Shen et le Qi.

Augmenter l'acide, diminuer l'amer: on nourrit le Foie.

Augmenter le piquant.

Eviter de trop manger, mais tonifier le sang pour nourrir le Cœur, le Foie, la Rate et l'Estomac.

On se couche tôt et on se lève tôt

On évite d'affronter de face le grand vent d'automne qui pourrait provoquer des abcès toxiques.

Sur le plan alimentaire :

On diminue la saveur amère prononcée pour ne pas freiner l'énergie « assouplissante » du cœur et des vaisseaux par celle, « durcissant », de l'amer d'antagonisme direct.

On supprime les salades amères, les poissons et les viandes trop grillés, le houblon, la gentiane, le café.

On augmente le piquant prononcé pour freiner les poumons en utilisant le gingembre, l'oignon, l'ail, le poivre, le thym, la sarriette, le curry, le clou de girofle. Cette consigne pour le mois de septembre s'oppose à la règle générale de l'automne qui prescrit la diminution du piquant.

On aide les tendons qui dépendent du foie avec l'avoine (flocons), la farine de châtaigne, la farine de blé, les produits de la mer (mullet gris, anguille fraîche ou fumée, crabe, poulpe), les viandes (bœuf ou mouton), le gingembre, l'aneth, le miel.

On tonifie le sang et les organes qui agissent sur son entretien et sa circulation (cœur, foie, rate, estomac) avec le blé, l'orge le sésame noir, les graines d'arachide, les épinards, le céleri, les fèves, les aubergines, la patate douce, les pieds de porc, le coq, le pigeon, le lapin, les œufs, les noix, les châtaignes, le persil et le safran.

On évite globalement de trop manger afin d'échapper à la tendance à l'obstruction et aux régurgitations.

Le marché de septembre :

- Légumes: haricots cocos, betterave, fenouil...
- Fruits: raisin, pommes, poires, mirabelles, figues, mûres, noix.
- Poissons: maquereau, lieu noir...
- Viandes: faisan, perdreau, lièvre, chevreuil...

Recette de septembre : Quinoa et lentille en salade

Ingrédients:

- 2 tasses de quinoa
- 1 tasse de lentilles vertes
- 1 morceau d'algue kombu de 6 cm environ
- 4 tomates
- 6 échalotes
- 1 cuil à soupe de graines de sésame grillées
- 2 cuil à soupe de sauce soja (tamari)
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à soupe de vinaigre de cidre

Faites tremper le morceau de kombu pendant 30 min. Versez-le avec son eau de trempage sur les lentilles et complétez pour obtenir 5 fois leur volumes d'eau. Portez à ébullition, et laissez cuire à feu doux 30minutes. Faites cuire le quinoa dans 4 tasses d'eau bouillante pendant 15 à 20min à feu modéré. Coupez les tomates en dés et hachez les échalotes. Placez les dans un saladier avec les lentilles et le quinoa chauds. Ajoutez la sauce soja, l'huile d'olive et le vinaigre. Mélangez puis parsemez de graines de sésame. Servir tiède.

Bon appétit !

Fonctions:

Le quinoa est doux de nature neutre ou tiède, il tonifie la rate, resserre l'estomac et régularise la voie des liquides.

Les lentilles sont douces légèrement amères. Elles nourrissent le sang et les reins, tonifient la rate et l'estomac, apaisent le cœur et éliminent l'humidité.

Les tomates sont acides douces de nature fraîche. Elles nourrissent le yin, rafraîchissent le sang, tonifient le foie et clarifient les reins.

Les échalotes, piquantes et de nature tiède, tonifient le foie et stimulent le métabolisme de l'estomac (tiédissent le foyer moyen)

L'algue kombu est salée froide. Elle nourrit le yin, active le sang, détend et clarifie le foie. Elle élimine les glaires et régularise la voie des eaux.

L'huile d'olive douce légèrement amère est de nature fraîche. Elle traite le foie, les voies biliaires et leur relation avec la rate et l'estomac.

Le vinaigre de cidre est acide, astringent et doux de nature tiède. Il active le sang, tonifie l'estomac et le foie, élimine les glaires et l'humidité.