**PRESCRIPTIONS SAISONNIERES  
LE MOIS DE FEVRIER**



C'est le mouvement de la création, on observe la croissance du Yang.

Le renouveau émerge !

Le temps est à soutenir les Reins, tonifier les Poumons et nourrir le Qi de l'estomac.

On se lève tôt et on se couche plus tard.

On donne et on ne prend pas.

On n'affronte pas les gelées, on évite de se chauffer excessivement.

Sun Si Miao, grand médecin de la médecine chinoise dit ceci :

*" Au cours du premier mois, l'énergie des reins subit une agression.   
L'énergie de l'organe des poumons est faible.  
Il convient de diminuer le salé et l'acide, tout en augmentant la saveur piquante. Aider les reins, tonifier les poumons.   
Apaiser et nourrir le souffle de l'estomac"*

On diminue la saveur salée et la saveur acide prononcée qui s'oppose à l'expansion débutante de l'énergie du foie.

On augmente le piquant pour tonifier les poumons, soutenir les reins et favoriser le mouvement du Foie, le début du printemps.

On nourrit et apaise l'estomac par des aliments doux et neutres comme le maïs, la pomme de terre, la carotte, la pomme...

Ce premier mois lunaire peut être source de blocages qui touchent essentiellement le méridien tension musculaire du Shao Yang. Il sera donc favorable de pratiquer des exercices de Qigong pour lever ces obstructions.

**La recette pour le mois de février :**

Potimarron au gingembre

* Un potimarron
* épluchez et coupez en tranches assez fines.
* Faire revenir un oignon émincé dans une cuillère à soupe d'huile de sésame,
* ajouter les tranches de potimarron.
* Ajouter 30gr de gingembre frais haché finement avec 2 gousses d'ail écrasées.
* Couvrir et laisser cuire à feu doux.
* C'est prêt lorsque le potimarron s'écrase à la fourchette.
* Saler légèrement et ajouter un peu de persil haché.

Bon appétit !