

Prescriptions saisonnières : Avril, 3ème mois du printemps...



Le troisième mois du printemps : avril.

Le Yang est ardent et le Yin est caché, la nature est totalement éveillée.

Les reins reprennent leur souffle, on favorise l'expression du foie.

L'énergie du coeur monte graduellement en puissance.

C'est le temps des décisions...

- On se couche tôt et on se lève tôt.
- On mobilise et on détend son corps pour favoriser la bonne circulation du Qi.
- On évite le vent d'ouest qui entrave la fonction du foie.
- Il faut laisser aller librement sans trop de rigueur.

Sur le plan alimentaire :

- On diminue le doux et on augmente le piquant.
- On tonifie le principe vital en consommant des aliments printaniers.
- On tonifie le Qi avec des aliments comme le riz, la farine de châtaigne, les pommes de terre, les carottes...
- Le mois d'avril est un mois relié à l'élément terre et donc la rate qui conditionne le sang .