

## Diététique de l'automne

(selon la MTC)

La diététique de l'automne suggère des légumes racines : carottes, salsifis, panais, courges spaghetti, courge butternut, ail, navets. Un adage chinois rapporte que le navet d'octobre équivaut à un petit ginseng. , champignons, poires, raisins, pommes, châtaignes, noix, céréales complètes ou semi complètes, notamment le riz, œufs coques ou durs, poissons et fruits de mer, miel

La cuisson sera plus longue, à l'étuvée, à la poêle avec un peu d'huile d'olive, à la vapeur douce comme pour la cinquième saison. Le goût sera un tantinet plus salé que durant la saison estivale.

On s'attachera à maintenir la forme durant l'automne afin d'entrer dans les meilleures dispositions dans la saison froide.

On privilégiera une alimentation riche en vitamines et minéraux composée en grande partie de fruits et légumes. (Voir aussi l'article consacré aux aliments d'exception pour un automne en forme)

Idéalement, le repas du soir sera un potage composé de légumes, céréales ou légumineuses. Consommer du zinc en abondance que l'on trouvera dans les courges notamment les pépins de courge, les céréales complètes, les légumes, pommes de terre, légumineuses, fruits de mer, poulet.

Boire suffisamment d'eau.

On se protégera du vent en cette saison en se couvrant bien lorsqu'il vente.

On s'appliquera à juguler les baisses de moral par tous les moyens possibles.

Exercices d'auto massage spécial automne :

- 1, Masser énergiquement avec les deux mains la grosse vertèbre en bas de la nuque.
- 2, Avec les pouces, masser de bas en haut lentement et profondément de part et d'autre de la trachée
- 3, Tapoter avec une main le sternum en émettant le son A afin de faire vibrer les cellules du thymus.
- 4, Masser énergiquement sous les clavicules avec deux doigts, les mains croisées.
- 5, Frotter les côtes sur les deux flancs.
- 6, Avec les poings, tapoter la zone lombaire

\*\*\*