

Diététique de l'hiver

Bien aborder l'énergie froide de l'hiver :

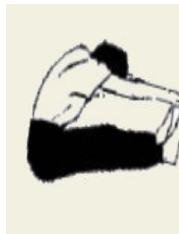
Dans la nature, c'est une période d'attente, de repos mais pas d'inactivité. Dans notre corps, **l'énergie gère ce qui est lié à l'eau à travers les reins et la vessie**. Le rein est également responsable de la solidité des os et de la régénération de la moelle, ainsi que de l'énergie de la sexualité.

Sur le plan alimentaire, manger chaud le plus souvent possible :

- soja, châtaignes, porc, canard, noix de cajou, haricots azukis, crevettes, coques, huîtres, crabe, moules.
- Consommer également sans modération toutes les sortes de haricots, de légumineuses et de céréales : pois, pois cassés, pois chiche, lentilles, riz, sarrasin, millet, quinoa, petit épeautre.
- les « légumes racines » chargés des qualités nutritives de l'hiver : carottes, pommes de terre, navets, oignons.
- Pour les fruits, préférer pommes, poires, fruits secs.

Quelques exercices pour garder la forme cet hiver :

1. Renforcer l'énergie du rein et de la vessie en étirant leurs méridiens comme suit :
 - **Position** : Assis, jambes tendues et pieds joints, placer les mains près des fesses et se soulever, bras tendus, redescendre en se plaçant en appui sur les ischions.
 - **Mouvement** : Etirer les bras vers le bas, pencher le buste sur l'avant avec l'idée de poser la poitrine sur les cuisses. Inspirer, Expirer profondément.



2. Percuter la région lombaire (Ming Men) avec les poings fermés 1 à 2 minutes. Puis descendre et remonter le plus haut possible le long de la colonne et finir sur la zone du sacrum.
3. Tambour céleste : obturer totalement les oreilles avec les bases des mains puis poser les index sur les majeurs et d'un petit mouvement sec, on fait glisser l'index qui « claque » sur la tête. Cette vibration renforce l'énergie du Rein en stimulant les oreilles, clarifie et calme l'esprit. Cela améliore parfois le sommeil ou soulage certains acouphènes. Le tambour céleste est assez efficace lors des coups de fatigue.
4. La méditation qui développe l'énergie Yin et renvoie donc au rein et à l'hiver.
