

L'intersaison, temps de mutation

Les 18 derniers jours de chaque saison font partis de l'intersaison. Cette période essentielle va préparer notre organisme et notre esprit à recevoir l'énergie de la saison suivante. Avant de recevoir, il va donc falloir faire bouger les lignes en accueillant le vide.

Accueillir le vide pour recevoir le nouveau.

C'est donc le moment de faire une pause, d'oublier nos schémas de fonctionnement habituels pour entrer dans un autre système. Les notions de vide et de plein sont comme le yin et le yang ils sont opposés et complémentaires. Le vide n'est pas le néant, mais plutôt un potentiel d'où peuvent naître l'énergie et les circulations vitales. Il s'agit donc d'alléger le corps et l'esprit, pour favoriser le jaillissement de ces précieux trésors.

En premier lieu opter pour une cuisine légère, activer la circulation par le massage, reconnecter vous au ciel et à la terre par la marche à la campagne et le qi gong, commencer à éliminer les déchets du corps avec un thé fermenté riche en substances dépuratives et antioxydants. Méditer sur la notion de vide, puisse que la pensée chinoise dit que du vide naît l'énergie. Epurer le corps et l'esprit deux entités qui sont le pendant de l'autre.

Les intersaisons correspondent à un changement d'état. A quelque chose qui n'est plus mais qui n'est pas encore.

L'intersaison, temps de mutation

L'intersaison c'est :

- c'est le moment de maintenir l'harmonie climatique de notre organisme.
- de renforcer le corps énergétiquement parlant.
- de se préparer à recevoir la saison suivante

L'intersaison correspond aux 18 derniers jours de la saison en cours et est dédié à l'élément Terre, auquel appartiennent les organes Rate-Pancréas et Estomac, qui ont en charge un certain nombre de fonctions énergétiques et psychologiques. L'énergie de la Terre gouverne la transformation et le transport. Ces deux derniers mots nous révèlent à quel point cette période de l'intersaison va nous être bénéfique pour faire le vide en nous afin de recevoir le plein de l'énergie de la saison qui suit. Sa saveur est le doux.

L'intersaison est aussi un moment de ressourcement pour tout l'organisme mais correspondant bien à la mise en réserve de l'énergie des Reins et à sa fonction de filtration, de nettoyage. C'est une clarification de l'énergie actuelle qui permet de ne pas encombrer l'énergie à venir.

Les aliments crus, froids nuisent à l'énergie de la Rate. L'humidité est aussi une perturbation qui met un frein à ses actions de transformation de nettoyage. Si le corps accumule trop de froid et ou d'humidité la Rate devient trop yin et son travail devient inactif provoquant un épaississement des chairs au lieu de distribuer l'énergie dans les organes. Les signes se voient sur la langue qui est indentée et ou épaisse. Le manque de circulation et d'extraction des liquides provoque l'accumulation de cellulite, une mauvaise digestion, les œdèmes sur les membres, un mental qui rumine, un manque de mémoire...

Les aliments qui se dirigent vers la Rate selon leur nature :

Neutre ; carotte, fève, patate douce, pois, pomme de terre en vapeur avec leur peau, riz, carpe, jaune d'œuf, oie, porc, arachide, figue, raisin, graines de lotus, réglisse

Tiède : châtaigne, citrouille, anguille, bœuf, crevette, mouton, poulet, litchi, aneth, badiane, basilic, coriandre, écorce de cannelle, gingembre frais, peau de mandarine,

Chaude : ail, clou de girofle, piment, poivre

Fraîche : aubergine, blé, concombre, épinard, millet, orge, canard, mandarine, fromage de soja

Froide : pourpier, melon,

L'intersaison, temps de mutation

Les aliments qui se dirigent vers l'estomac selon leur nature :

Neutre : Carotte, carpe, champignon, chou, huile de sésame, jaune d'œuf, maïs, millet, olive, pis secs, poisson blanc, porc, raisin, réglisse, sardine, sarrasin.

Tiède : Ail, azuki, basilic, bœuf, caille, ciboulette, clou de girofle, cumin, datte, échalote, faisan, fenouil, gingembre frais, mouton, oignon, poulet, riz, sucre, vinaigre

Chaud : Gingembre sec, poivre

Frais : Aubergine, canard, cresson, mangue, orge, poire, radis, thé, tofu

Froid : Algues, concombre, crabe, laitue, pamplemousse, pastèque, sel, tomate.

Actions :

Pour tous, une cure de légumes cuits, préconiser l'arrêt de la consommation de viande et poisson. Privilégier quelques diners à suivre sur trois jours ou plus d'un repas fait de bouillie insipide afin de mettre vos intestins au repos ce qui va permettre une meilleure épuration de l'organisme. Eliminer de votre alimentation les produits laitiers, les produits raffinés, industriels, les graisses à l'exception des huiles végétales que l'on consommera avec modération.

Si votre corps est encombré par l'humidité et le froid optez pour une cuisson au four ou sauté des légumes ou autres. Il en sera de même si la climatologie est saturée d'humidité. Si ce n'est pas le cas privilégiez une cuisson vapeur sans excès comme toujours. Pour contrecarrer une cuisson à l'eau ou vapeur ou un aliment qui apporte de l'humidité ajoutez une épice ou parsemez votre aliment de persil, ciboulette.

Les aliments qui favorisent **l'élimination de l'humidité** sont les haricots azukis, les larmes de job, les haricots de soja qui favorisent la diurèse. Mais encore les pissenlits, les artichauts...

Les aliments qui apportent de l'humidité à l'organisme sont les sucres, le miel, les crudités, les plats industriels, trop de boisson froide, soda, alcool... les aliments raffinés comme le pain, riz, pâtes blanches, fritures, les produits laitiers.

Les aliments qui apportent du froid à l'organisme sont les glaces, les boissons froides, les produits congelés...

L'intersaison, temps de mutation

Les bienfaits de l'eau chaude : en chine une coutume veut que l'on boive de l'eau chaude nature tout au long de l'année. L'eau chaude est une boisson neutre bue à 40° environ. L'eau étant de nature froide, consommée ainsi elle ne demande aucune transformation pour être assimilée. Elle réchauffe doucement le corps, hydrate et draine les tissus en profondeur. Buvez en en dehors des repas et en fonction de la couleur de vos urines, de l'humidité interne (corps) et externe (climat, marais, rivière, le travail proche de frigos...)

Le thé fermenté : de couleur rouge-brun une fois infusé, il est très réputé en Chine, pour son effet favorable sur la santé. Il est détoxifiant, bénéfique pour éliminer les graisses du corps y compris du sang. Il détend le Foie et stimule le Rein. Pauvre en théine, il peut se consommer tout au long de la journée. Une pincée de thé dans une boule à thé, rincez rapidement le thé à l'eau bouillante puis laissez infuser 3 min. dégustez chaud sans autre ajout.

L'oignon cuit pour tonifier la Rate : l'oignon réchauffe et tonifie la Rate, il régule le qi et harmonise l'Estomac. Sa nature Tiède et sa saveur légèrement Piquante sont toutes indiquées pour rééquilibrer l'énergie de la Terre. Il augmente également la diurèse. Pensez à en ajouter dans les soupes et bouillons, ainsi que dans les légumes et viandes mijotés. Pour une action favorable 40 g. par jour, plusieurs fois par semaine. La soupe à l'oignon de nos grand-mères sera donc parfaite mais sans fromage et sans crouton.

Soupe d'azuki : petits haricots rouges qui nous aide à lutter contre l'humidité qui s'accumule. Faire cuire après trempage, (comme toutes les légumineuses) une poignée d'azuki dans 1 l d'eau, avec une carotte, un oignon et deux pincées d'algues séchées que l'on ajoute en fin de cuisson. Salez légèrement, poivrez. Laissez cuire 30 mn à feu doux. Ajoutez un filet d'huile de sésame et des feuilles de coriandre fraîches au moment de servir. En traitement thérapeutique : un bol midi et soir pendant deux semaines pour avoir une action favorable.