

Au printemps : un maître-mot, la tempérance

(4 février - 15 avril)

Au printemps, l'énergie yang croît, l'énergie yin décroît. C'est le renouveau. Le mouvement de la nature est vigoureux, les plantes sortent de la terre, la sève monte dans les arbres, bref, la nature s'éveille. Chez l'être humain, un mouvement similaire s'opère. L'organe le plus concerné par ce mouvement est le foie, dont le printemps est précisément la saison. Elle se traduit par le besoin retrouvé de sortir, l'envie est aussi d'un grand nettoyage de printemps; c'est l'époque idéal pour se lancer dans de nouveaux projets.

Cette montée en puissance du foie n'est cependant pas sans danger pour notre équilibre et notre santé. C'est en cette saison que de grandes fatigues apparaissent, parfois accentuées par le changement d'heure. Or, il faut avoir la force de contrôler cette énergie qui peut nous déborder. Les émotions et la pensée étant étroitement liées au fonctionnement des organes et notamment le plus sensible d'entre eux, le foie, **des états dépressifs, des insomnies, des phases d'anxiété, d'irritabilité** et encore **de colère** peuvent apparaître ou réapparaître à cette période.

Pour nous prévenir de ces dérèglements, le maître-mot est celui de *tempérance*. S'il faut bien entendu «*vivre cette saison*» en s'imprégnant de cette énergie, il ne faut cependant pas se laisser emporter par elle. Tempérer cette énergie du foie peut passer par **tonifier le poumon** (dont une des fonctions est de contrôler l'énergie du foie) par des **exercices de respiration et de relaxation, des promenades** (plus pertinente ici que des joggings) dans la forêt ou à la campagne où l'on prend le temps d'observer et de ressentir cette nature qui s'éveille (en s'attardant devant une plante qui surgit de la terre, en admirant la couleur des cerisiers en fleurs, etc.). Sur plan un plan émotionnel, n'hésitons pas à cultiver les vertus que sont **patience et la gentillesse** pour faire face aux états colériques qui peuvent nous envahir en cette saison.

La diététique du printemps

Cette énergie du foie correspond au mouvement **du bois** qu'il faut savoir accompagner d'une alimentation adaptée. Ainsi, la diététique du printemps consiste à :

- Prférez la saveur Doux à la saveur acide (pour soutenir la Rate et éviter l'excès du Foie).
- Évitez les excès de nourriture et de boisson.
- Favorisez les légumes verts.
- Favorisez les viandes légères, le poulet, le poisson.

Voici une liste d'aliments bénéfiques à consommer au printemps et à l'été

(tout en maintenant la règle qu'on ne qu'on ne consomme les fruits et légumes qu'au moment de leur saison) :

- **Légumes** : Asperge, Artichaut, Aubergine, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Haricot vert, Oignon, Petits pois, Poivron, Pissenlits, Radis, Salade, Tomate
- **Fruits** : Abricot, Banane, Cerise, Figs, Fraises, Kiwis, Melons, Nectarines, Pastèque, Pêche, Prune
- **Céréales et légumineuses adaptées**: Blé, Épeautre, Orge, Millet, Soja
- **Produits animaux adaptés**: Fromages légers (plutôt chèvres et brebis), Poissons maigres, Viande très peu grasses, Volailles

Mode de préparation des aliments : le sauté court (de légumes ou de viandes), la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée (poissons, légumes). Préférez les condiments comme l'ail, l'échalote.

L'hygiène de vie pendant le printemps consiste à préparer l'été, qui sera la phase de plus grande dépense d'énergie. Le printemps est la saison du foie qui aime les drainages, il est donc bon à cette période d'envisager **une cure de désintoxication de cet organe** grâce à des plantes comme le pissenlit, l'artichaut, la radis noir, le romarin, ou bien à l'aide de tisanes ou de produits prévus à cet effet que l'on trouve désormais facilement dans le commerce (magasin bio) ou plus simplement avec du **jus de citron** (3 ou 4 gouttes de citron frais dans un peu d'eau le matin durant une ou deux semaines). On peut aussi penser à de courtes périodes de jeûne. Faites le nettoyage à l'intérieur comme à l'extérieur. Évitez dans tous les cas, tout ce qui peut mettre le feu aux poudres : **le lait, le beurre, le fromage, les yaourts, le chocolat, l'alcool, le café.**