

# L'ÉTÉ

*les 4 saisons de l'énergie*

COULEUR : LE ROUGE

## Tisane d'été

### Objectif

Destinée à agir sur le cœur et la conscience, elle régularise les rythmes corporels, les rythmes veille/sommeil, et en plus elle rafraîchit.

### Composition

20 g de fleur de mélisse  
20g de fleur de lavande  
20 g d'aubépine (sommités fleuries)  
20 g de verveine  
20 g de fleur d'oranger

### Mode d'emploi

Faites infuser 10 minutes ce mélange dans l'eau bouillante et buvez la tisane le soir.

### Plantes régulatrices

La lavande, la verveine, l'aubépine, la valériane, la feuille d'oranger, l'écorce d'orange, les boutons d'oranger bigaradier, le millepertuis, la fumeterre, la passiflore, le basilic.

### Source

Extrait de "LA MEDECINE CHINOISE, santé, forme et diététique" de Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, aux éditions Odile Jacob.

NOMBRE : LE 7



## L'ÉPANOUISSEMENT

SYMBOLE : LE PHÉNIX - LA CAILLE ROUGE

Le temps d'été est plus spécifiquement offert à la contemplation de la beauté que la nature révèle alors dans une lumière accomplie.

### RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

**J**e me couche plutôt tard, mais je me lève tôt pour pouvoir profiter du soleil quand il est dans ses phases intermédiaires : vivifiante le matin, apaisant en fin d'après midi.

J'évite les périodes caniculaires des heures de la mi-journée pour ne pas m'exposer à une chaleur excessive, risquer les coups de soleil ou, à plus long terme, des problèmes de chaleur interne pendant l'automne suivant.

J'exerce ma volonté avec douceur et ouverture, en me défiant de toute activité impétueuse, forcée, velléitaire. Je cultive un certain lâcher-prise, dans un esprit d'écoute, de paix et de non-agir, l'été étant plus spécifiquement

dédié à la contemplation de la beauté.

J'évite de manger ou de dormir sous les étoiles ou la lune, qui peuvent favoriser l'apparition de taches sur la peau et, dans les cas graves, de paralysie faciale par agression du froid.

Je ne dors pas dans un lieu humide car je risque des blocages instantanés (torticolis, lumbago) ou des rhumatismes qui apparaîtront à l'automne suivant.



# L'été correspond globalement aux mois de mai, juin, juillet.

**I**l représente la culmination et l'extériorisation du Yang dans la nature, et conjointement le début de son retour vers le Yin. L'ensemble de ces circulations qui culminent à l'extérieur du corps et ouvrent à la conscience de soi face au monde renvoie à l'organe subtil maître de l'été : **le cœur-conscience**, maître des vaisseaux, des méridiens et des poulx.



Le temps d'été est plus spécifiquement offert à la contemplation de la beauté que la nature révèle alors dans une lumière accomplie. Son souffle exprime la surabondance du **feu** qui se révèle naturellement par la saveur amère.



**Sur le plan alimentaire** je mange moins mais plus souvent, par repas légers et fragmentés. **Je diminue l'amer**, car si cette saveur nourrit le cœur, elle s'oppose directement au mouvement de l'été et du cœur : cacao, thé noir, café, tabac, grillades. En revanche, je prends de l'amer subtil : pousses de bambou, sarrasin, abricots, échalotes.



Je me rafraîchis naturellement dans les endroits ombragés en prenant garde à ne pas se refroidir, surtout si un vent se lève au crépuscule.

**J'augmente la saveur piquante** qui nourrit spécifiquement la substance des poumons, organe lié à l'automne et au métal.



Je modère ma consommation de concombres, courges et courgettes, des aubergines, ou bien je les cuis

ou encore je les accommode avec des aromates chauds : persil, ail, thym, poivre. En effet, **trop d'aliments frais ou froids favorisent la rétention d'eau et la stagnation** à un moment où les viscères profonds manquent de Yang, donc de pouvoir transformateur.



**Les personnes âgées** dont le Yang est encore plus déficitaire et l'équilibre des liquides peu stable doivent éviter la consommation excessive de cucurbitacées, melons, pastèques, afin de prévenir la rétention de froid abdominal favorisant les **troubles du transit et la formation de glaires thoraciques et abdominales** (poumon et gros intestin liés au métal).

## L'été

**Je consomme des aliments de température tiède** comme des bouillons légers à un seul légume (concombre en tranche, navet, céleri branche) **ou des tisanes régulatrices** (mélisse, fleur d'oranger, aubépine, prêle).

Je privilégie une nourriture de nature énergétique équilibrée ou tiède à base de légumes (carottes, artichauts, haricots verts, céleri branche, poireau, navets), de céréales (riz, sarrasin, quinoa, blé).

Je peux opter pour des poissons (sardine, raie, daurade) et de la viande de nature neutre ou tiède (poulet, bœuf, caille).

**J'évite absolument les graisses animales, les fritures et les excès de gâteaux**, tous générateurs de chaleur interne.

Je cherche à nourrir l'organisme sans l'échauffer (attention à la viande de mouton, aux merguez...) mais sans non plus le refroidir violemment (jus de fruits glacés). J'évite tout excès d'alcool.