

## ■ Alimentation protectrice de saison

### Nourrir son énergie et renforcer ses défenses

En **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)**, l'alimentation est le premier remède pour soutenir le **Qi (énergie vitale)** et maintenir l'équilibre du corps. Chaque saison possède une **énergie spécifique**, et savoir s'y adapter permet de renforcer naturellement son immunité, d'éviter la fatigue et de préserver sa vitalité.

L'objectif de cette alimentation est de **protéger le Poumon et la Rate**, responsables de la transformation de l'air et des aliments en énergie, et de **préparer le corps au changement de saison**.

### ■ En automne : renforcer le Poumon et le Métal

L'automne est la saison du **lâcher-prise** et du recentrage. Le climat devient plus sec, les températures baissent : il est essentiel de nourrir les **liquides du corps**, de prévenir la **sécheresse pulmonaire** et de réchauffer en douceur.

### ■ Les aliments à privilégier :

- Les **aliments blancs** (riz, poire, navet, chou-fleur, radis, amande) associés à l'élément Métal.
- Les **céréales** (riz rond, avoine, millet) pour soutenir la Rate et le Poumon.
- Les **légumes racines** (carotte, panais, patate douce, betterave) pour ancrer et nourrir.
- Les **fruits cuits** (poire, pomme, coing) qui humidifient et apaisent la gorge.
- Les **épices douces** (cannelle, gingembre, anis, fenouil) pour activer la chaleur interne sans excès.
- Les **bouillons** et **soupes tièdes** pour préserver les liquides et faciliter la digestion.

### ■ À limiter ou éviter :

- Les aliments **trop crus ou froids**, qui affaiblissent la Rate et ralentissent la transformation du Qi.
- Les produits **laitiers** et **gras saturés**, qui créent de l'humidité et favorisent la fatigue.
- Les **sucres raffinés** et les plats industriels, qui dispersent l'énergie et alourdissent le mental.

### ■ Les boissons protectrices :

- **Infusion poire – gingembre – cannelle** : réchauffe, humidifie et tonifie le Poumon.
- **Décoction de dattes rouges et goji** : renforce le sang et apaise la fatigue.
- **Eau tiède citronnée** le matin : réveille la digestion et nettoie les stagnations.

## ■ Conseils de saison :

- Mangez **chaud et cuit à la vapeur**, pour protéger votre énergie interne.
- Prenez vos repas à **heures régulières** et dans le calme.
- Privilégiez les **produits locaux et de saison**.
- Faites de chaque repas un **moment de gratitude et de recentrage**.

## ■ En résumé

Une alimentation protectrice soutient vos défenses naturelles, aide à **traverser les saisons sans fatigue** et nourrit la vitalité du Poumon. En réchauffant doucement le corps et en apaisant l'esprit, vous favorisez une **énergie stable, claire et durable**.

**Shiatsu Silvia Bernier**

[www.silvia-bernier.fr](http://www.silvia-bernier.fr)

*Bien-être, équilibre et harmonie du corps et de l'esprit.*