



# PRÉSERVER SES REINS EN HIVER

En médecine chinoise, l'hiver commence le 8/11.

Les organes associés à l'hiver sont les reins et la vessie. Ce document a pour but de préserver voir de régénérer ses reins.

Un manque de motivation, des poches sous les yeux au réveil, une faiblesse générale, une tête lourde ou dans le brouillard, des douleurs osseuses, des douleurs lombaires, un relâchement des tissus, une perte de cheveux, un sentiment de peur, une gestion difficile du stress peuvent être des signes de faiblesse de vos reins.

L'ambiance de l'hiver invite à prendre du temps pour soi, à développer son écoute intérieure, à s'ancrer dans son corps. Le calme et l'apaisement favorise cette écoute et nourrisse l'énergie de vos reins. Plus vous allez savoir ce dont vous avez besoin, plus vous allez nourrir vos reins et développer le courage et la volonté nécessaire pour retrouver votre détermination et votre intuition et forcément BRILLER.

## Alimentation à privilégier :

- Les plats chauds et mijotés longtemps à feu doux : une poule au pot, une paëlla , un chili con carné, les risottos, la choucroute, le couscous, le pot au feu.
- Les crustacés+++.
- Les légumineuses : haricots rouge, haricots azukis, pois chiches, lentilles, quinoa, pois cassés, lentilles corail.
- Riz (rouge, nérone, basmati), sarrasin.
- Légumes racines d'hiver : Carottes, pommes de terre, navets, panais, rutabaga, oignons, poireaux, betteraves car ils sont chargés des qualités nutritives de la terre.
- Noix, noix de cajou, sésame ou purée de sésame noir, châtaignes.
- Soja
- Porc, canard
- Bouillon d'os +++
- Gomasio
- Gelée royale
- ON EVITE DE MANGER CRU.

Préférez trouver les vitamines dans les pommes et les poires plutôt que dans les agrumes. Les poires ont un grand pouvoir pour recharger les liquides organiques du corps.

### A boire :

- Les décoctions de racines : gingembre, masala.
- De l'eau tiède.
- Infusions d'aigremoine, ortie (reminéralisant).
- ON EVITE DE BOIRE FROID.

### Astuces :

- Mettre les pieds dans l'eau chaude avec une poignée de gros sel pendant 20 mn.
- Marcher dans la maison en chaussettes si le plancher n'est pas chauffant.
- Faire claquer ses dents 36 fois et avaler sa salive en conscience.
- Se masser les oreilles.
- Manger 5 noix avant de se coucher, elle est riche en mélatonine qui favorise l'endormissement.

### Attitudes sportives à privilégier :

- On évite les efforts intenses qui font transpirer.
- Pour le renforcement musculaire, on privilégie le travail excentrique long et doux qui améliorera notre endurance et notre résistance à la sortie de l'hiver.
- On fait ses étirements ou du yoga.
- On privilégie le renforcement des cuisses en position basse et statique qui renforce les reins et notre ancrage.
- On travaille en musique qui connecte notre oreille (organe sensoriel du rein) à notre corps et qui entretient l'activité cérébrale.

On s'essaye à la Méditation en pleine conscience, à la régénération de sa moëlle osseuse. On le fera en pratique car c'est l'activité favorite des reins.

Belle pratique à tous.

Au plaisir