

# Passez un hiver serein en prenant soin de vos reins !



BARBARA BRICARD  
Naturopathe



En médecine traditionnelle chinoise (MTC), chaque saison de l'année correspond à un organe. Pour l'hiver, il s'agit du rein.

En médecine occidentale, le rein est indispensable à la vie car il permet :

- d'éliminer les déchets,
- de maintenir une hydratation normale,
- de produire des hormones et des vitamines essentielles.

En MTC, le rein est associé à l'élément **Eau**. L'eau est donc reliée aux fonctions d'élimination, de fécondité et de sexualité. Elle symbolise la passivité et l'état d'attente d'un nouveau cycle.

Nous devons alors prendre soin de notre rein, le remplir d'énergie et renforcer son fonctionnement pour anticiper l'arrivée du printemps.

Quelques petits conseils pour vos reins :

## **Bien s'alimenter :**

- ☞ Evitez de manger froid, ce qui accroît la dispersion d'énergie. C'est la saison des soupes et des bons petits plats chauds, profitons-en !
- ☞ Privilégiez les légumes de saison, comme les légumes racines : carotte, panais, céleri-rave, navet, pomme de terre, topinambour, rutabaga.
- ☞ Pensez également à consommer des céréales réchauffantes comme le sarrasin, le seigle et l'avoine.
- ☞ Quant aux légumineuses, toniques pour le rein, pensez lentilles corail, haricots rouges, pois cassés, pois chiches... En soupe ou en purée, agrémentés d'épices, elles régaleront vos papilles !
- ☞ On associe également le rein à la saveur salée... A privilégier en hiver ! Attention, n'ayez pas la main lourde sur le sel ! Une faible quantité va le stimuler alors qu'une quantité élevée va l'épuiser.
- ☞ Cuisinez vos repas avec des épices chaudes telles que la muscade, les clous de girofle, la cannelle, l'ail, l'oignon, la cardamome, le gingembre, le curry ou encore le curcuma.
- ☞ Côté fruits, consommez des pommes, des poires sans oublier les fruits secs (figues, abricots, pruneaux) qui regorgent d'énergie.
- ☞ N'hésitez pas également à faire le plein de noix, amandes, noisettes et châtaignes. Elles seront parfaites en collation !
- ☞ Côté cuisson, évitez les consommations crues ou non chauffées. Au contraire, on va privilégier les cuissons longues et douces, en mode vapeur ou papillote, à douce température.

## **Ralentir son rythme :**

Observez la nature... les animaux hibernent, les plantes sont pour la plupart endormies... Tous attendent le printemps pour se réveiller... Il en va de même pour notre corps !

Prenez du temps pour vous reposer, rester en famille, lire, vous coucher tôt, ralentir vos activités sociales, méditer... En bref, prenez le temps de prendre le temps !

**« Reposez-vous. Une terre bien reposée donne une superbe récolte »**  
**Ovide**

