



## LES INTERSAISONS en médecine traditionnelle chinoise

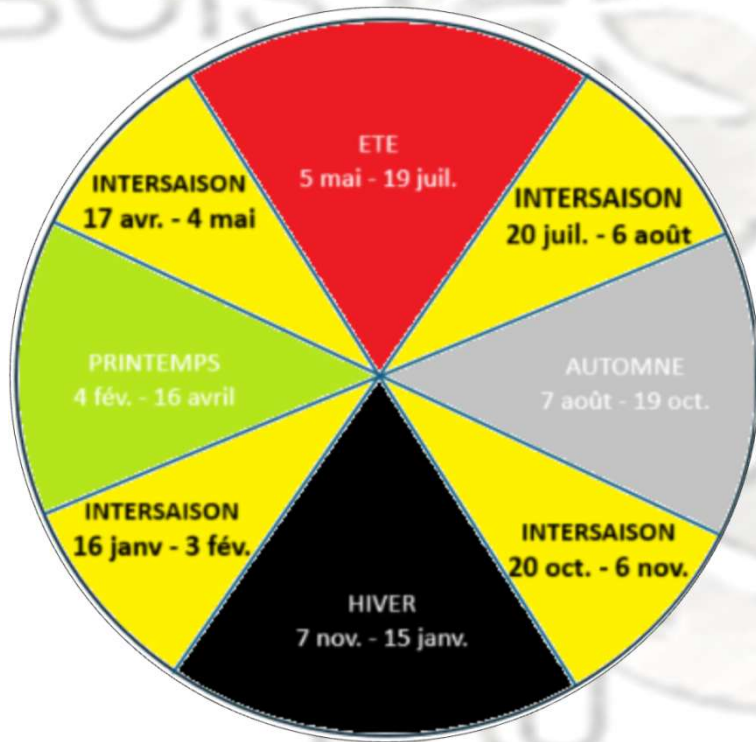
**Périodes de transition** entre les quatre saisons principales constituées de 4 intersaisons de 18 jours chacune, elles sont associées à l'élément Terre et à l'organe de la rate.

### Caractéristiques de la Saison de la Terre

**Transition et Équilibre :** La Terre est considérée comme le pivot central des cinq éléments, jouant un rôle crucial dans la transition et l'équilibre entre les saisons. Elle aide à stabiliser et à harmoniser l'énergie du corps.

**Renforcement de la Rate et de l'Estomac :** Ces organes sont essentiels pour la digestion et l'assimilation des nutriments. Pendant cette période, il est important de soutenir ces organes pour maintenir une bonne santé digestive.

En suivant ces principes, on peut harmoniser son **mode de vie** avec les cycles naturels de la saison de la Terre et maintenir une bonne santé tout au long de l'année.



**Alimentation :** Consommer des aliments doux et nourrissants comme les céréales, les légumes-racines, et les légumineuses. Les aliments de saveur sucrée, mais naturels, comme les patates douces et les courges, sont recommandés.

**Herbes et Tisanes :** Utiliser des herbes comme le gingembre et la réglisse pour tonifier la rate et l'estomac.

**Émotions et Mental :** La Terre est associée à la réflexion et à l'inquiétude. Il est important de cultiver un état d'esprit équilibré pour éviter que la réflexion ne se transforme en rumination excessive.

**Activités Modérées :** Pratiquer des exercices modérés comme la marche et le yoga, le **Qi Gong**, pour maintenir l'énergie sans épuiser le corps.

**Pratiques de Relaxation :** La méditation, la respiration profonde, et les exercices de pleine conscience peuvent aider à calmer l'esprit et à réduire l'inquiétude.

**Hydratation :** Boire suffisamment d'eau et des tisanes pour maintenir une bonne hydratation.

**Routines Régulières :** Établir des routines régulières pour les repas et le sommeil afin de soutenir le rythme naturel du corps.

METAL