

Liste des aliments particulièrement bénéfiques pour les reins :

Toutes les sortes de haricots et de légumineuses, légumes d'hiver par excellence sont à consommer régulièrement : lentilles vertes, corail, blondes, pois cassés, haricots rouges, blancs, mogettes, azukis, pois chiches...



Les légumes racines, chargés de la qualité énergétique de l'hiver : carottes, pommes de terre, navets, oignons, céleris et choux raves, rutabagas...



Utilisez en condiments : Noix de cajou, noix de ginkgo, graines de lotus, les algues kombu, les oignons grelots, la cannelle, le sésame noir.



Les céréales d'hiver : riz et sarrasin



L'hiver est également l'époque des fruits de mer, fruits de l'eau très bénéfiques en cette saison : crevettes, coques, crabe, moules, noix de Saint Jacques, huîtres, écrevisses, homard, langouste, langoustines et toutes les algues.



Les fruits de saison : pommes, poires, kaki, kiwis qui poussent sous nos latitudes et il existe de très nombreuses variétés pour varier les plaisirs.



Les fruits secs gorgés de qualités nutritionnelles : noix, noisettes, amandes et autres fruits séchés pour leur conservation (en quantité limitée malgré tout pour éviter les excès de sucres qui sont très concentrés dans ces fruits (figes, abricots, dattes notamment)).



Essayez au maximum de vous servir chez les producteurs locaux et dans la mesure du possible en qualité biologique.

Ces critères augmenteront la symbiose entre vos besoins du moment et la manière dont vous vous nourrissez. Votre corps fera ainsi beaucoup moins d'efforts pour digérer, absorber et nettoyer votre organisme. Vous serez par conséquent moins fatigué et vous pourrez donc puiser dans une énergie de meilleure qualité au quotidien.

Par ailleurs, la nature froide de certains aliments, les plats froids comme des boissons froides ne sont pas recommandés en hiver, saison pendant laquelle les mouvements de l'énergie, à l'extérieur comme à l'intérieur du corps, se trouvent ralentis. C'est l'effet le plus flagrant du froid ! Il faut donc préférer une alimentation et un mode de cuisson lent et prolongé.