

# POUR PRENDRE SOIN DU DYNAMISME DE L'EAU (pendant l'hiver), MADAME QI ET LA TORTUE NOIRE T'INVITENT À ...



Eviter les refroidissements !  
**BOIS ET MANGE CHAUD !** Evite les efforts qui te feraient transpirer. Sors bien couvert. Protège tout particulièrement tes poignets, tes chevilles, tes lombaires (le bas du dos) et ta nuque ! Conserve tes pieds au chaud (en toutes saisons !)



## LE SAVAIS-TU ?

En toutes saisons et tout particulièrement en hiver, «le froid extrême qui imprègne les tissus des produits surgelés (même bio) demeure, même si les produits sont réchauffés ou cuits. Ils ont donc un pouvoir refroidissant pour l'organisme. Leur consommation régulière peut favoriser la diarrhée par exemple<sup>1</sup>». Pour préserver l'énergie de la Tortue Noire tout au long de l'année et lui permettre de t'aider à recharger tes batteries en hiver, évite de consommer des aliments surgelés.

Recharger à fond tes batteries et emmagasiner suffisamment d'énergie pour être en forme pour les 3 saisons à venir ! C'est le temps du cocooning et des «journées pyjamas» !

*Profite de l'hiver pour te reposer près du feu de cheminée. Prends ton temps, bouquine, dessine, bricole... Sors peu et limite les visites venant de l'extérieur. Tu seras ainsi plein(e) de vitalité pour passer à l'action dès le début du printemps !*



Bien dormir et suffisamment longtemps.  
*En hiver, fais comme le soleil, couche-toi tôt et lève-toi tard !*

Prendre soin de tes oreilles (et du sens de l'audition) ... en les massant délicatement avec un peu d'huile de massage et en les nourrissant de musiques agréables.

*Evite de laisser la télé ou l'ordinateur allumés en bruits de fond permanents car cela puise dans l'énergie des Reins.*

