

CYCLE FEMININ ET RECOMMANDATIONS

Jours	1 ^{er} jour du cycle	7 ^e jour du cycle	14 ^e jour du cycle	21 ^e jour du cycle	28 ^e jour du cycle
Règles	Règles	Fin des règles ou avant 7 jours.		Période prémenstruelle	
Phase du sang		Phase du yin	Phase du yang	Phase du Qi	
Action	Nourrir le Sang et le Qi	Nourrir son sang et le yin des Reins	Nourrir le Qi du cœur	Drainer le Qi = le faire circuler	



CYCLE FEMININ ET RECOMMANDATIONS

Moyens Outils	-Ne pas se baigner Ne pas attraper froid au ventre	Nourrir Le sang : les jujubes, les baies de Gogi, les œufs, les longanes, l'angélique chinoise* en infusion ou en décoction, les betteraves rouges, boudin noir ou boudin antillais	Eviter alcool et café	Aliments de couleur verte Mettre une bouillote Boutons de roses Safran Fenouil Cannelle	
Moyens Outils	Nourrir Le Qi : Œuf Poulet	Nourri le yin : Tofu, Poissons, fruits de mer, Les algues Les graines germées, Champignons, Les huiles, Graisses animales de	Infusions de boutons de roses. Prendre du temps pour soi. Nourrir le yang des	Se faire faire des massages. Pratiquer des mouvements doux, marche Qi gong, yoga...	



CYCLE FEMININ ET RECOMMANDATIONS

		<p>bœuf, de canard, d'oie, de porc, de veau ; Beurre cru frais Les céréales, et légumineuses. Fleurs comestibles, Les eaux, tisanes, soupes, Sésame noir.</p>	<p>reins : sésame noir Poissons Fruits de mer cordyceps</p> <p>Nourrir le yang de la Rate : Jujube Carottes Lentilles Patate douce Gruau de riz ou de millet</p>		
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



CYCLE FEMININ ET RECOMMANDATIONS



Cycle de bien-être féminin



Médecine Chinoise Tao
ANNE CHARLES