

RECETA PARA LA NUTRICION DEL CHI

Para realizar al final del verano, preferiblemente en luna creciente.

Para una persona:

- una pera
- 10 gr. de almendras dulces
- 4 rodajitas de nabos blancos
- un poquito de jengibre fresco, 3 rodajitas.

Se hiere todo junto durante 15 minutos en un poco más de $\frac{1}{4}$ de litro de agua, bebemos el líquido, nos comemos la pera (si queremos también las almendras).

Esto ayuda a recoger el Chi con el tiempo de otoño y prevenir problemas de tos y respiratorios. Se toma durante tres días consecutivos para desechar lo malo y favorecer lo bueno. Si durante el otoño se siente debilidad, se realiza de nuevo para conservar la energía. Sería mejor hacerlo por la noche, sin tomar cosas fuertes para irnos con energía a dormir.

Dra. Hu Yue Xia

