

Comment nourrir la santé en automne ?

Pour la médecine chinoise, à chaque saison, il y a des priorités différentes pour nourrir la santé (Yang Sheng). En automne, l'énergie Yang recule et Yin remonte ; toute l'énergie de la nature se resserre et descend ; dans le corps, notre énergie commence à se resserrer et rentrer à l'intérieur. L'automne est aussi la saison du Poumon, du métal ; l'atmosphère devient beaucoup plus fraîche, sèche, avec du vent ; à ce moment là, pour la prévention de la santé, pour éviter les maladies, vous devez :

1. Eviter le vent ; « il faut éviter le vent comme on évite des flèches » ; « si l'énergie rencontre le vent, elle se disperse ». Pour la MTC, le vent est toujours l'ennemi de l'énergie. Il disperse le Qi, ouvre les pores de la peau, abaisse nos défenses, et l'énergie perverse pénètre plus facilement. Eviter le vent veut dire ne pas s'exposer longtemps au vent ; bien se couvrir le cou, le dos, ne pas sortir et ne pas courir quand il y a trop de vent.

2. Eviter la sécheresse ; en automne, il fait sec ; la sécheresse blesse les liquides organiques ; souvent on a les lèvres sèches, la peau sèche et la voix enrouée ; donc, il faut garder un minimum d'humidité dans la maison ; éviter tout ce qui est chaud (cigarette, alcool, piment) ; boire plus (de l'eau, du thé léger, du lait de soja, et du lait de vache) ; manger des fruits, surtout les poires et les oranges, les raisins et les pommes ; en légumes, les navets sont très bons pour la santé ; une phrase chinoise dit : « le navet en octobre est le petit Ginseng ». En céréales, prendre de l'avoine.

Consommer régulièrement du champignon blanc chinois, et du bulbe de lys qui sont des bons produits pour humidifier la sécheresse. Les repas ne doivent pas être trop secs ; une soupe le soir est fortement conseillée.

3. Eviter les baisses de moral ; comme en automne l'énergie descend, la mélancolie et la tristesse augmentent. Il y a alors une tendance aux baisses de moral ; il faut être conscient que c'est dans la nature des choses ; le but de l'automne, c'est conserver l'énergie et le Jing ; ne pas trop penser, ne pas avoir trop de désirs : (Lao Tzeu a dit : « pas d'envie, pas de connaissance, pas trop d'intelligence, et pas trop d'attachement ») ; protéger le Poumon ; faire régulièrement des exercices, organiser la vie positivement, ne pas laisser les émotions prendre trop de place.

4. Ne vous couchez pas trop tard ; en automne, il fait nuit tôt ; quand il fait nuit, l'énergie se resserre ; il ne faut pas trop se dépenser en activités multiples ; ne pas se coucher après onze heures.

5. Ne mangez pas trop le soir et ne vous couchez pas le ventre plein. Le soir, c'est pour conserver l'énergie ; trop manger peut provoquer des stagnations et un mauvais sommeil. Après le repas, faire des massages du ventre aide la digestion.

6. Ecouter de la bonne musique, c'est à dire celle qui calme et qui ne favorise pas la tristesse. Ou bien encore chanter souvent (évidemment ne pas chanter fort pour ne pas disperser le Qi) ; chanter avec le ventre, pas avec la bouche).

Voilà tous nos conseils pour passer un bon automne et préparer l'hiver.

Combinaison de points d'acupuncture pour la prévention en automne

Estc 36, V 13, V 20, P 9, RM 12, Rein 3

Il est également possible de faire des massages
sur tous ces points

吕
祖
垂
世
八
宝

SAGESSE TAOÏSTE

Lu Zhu Cui Shi Ba Bao

Celui qui pratique le Dao ne peut être que doux, généreux, aimer ses proches et ses amis. S'il est trop fier, et manifeste trop qu'il est le plus fort, il peut lui arriver des catastrophes; en plus, s'il utilise des paroles blessantes, froides et empoisonnées qui atteignent les autres jusqu'à los, il blesse sa vertu Yin et ne pourra jamais entrer dans le Dao.



L'automne en médecine chinoise

Les sages du TAO disent :

« Les trois mois de l'automne, évoquent un palier. Comme les poules on se couche tôt.

On se veut d'humeur sédentaire pour pallier les rigueurs de l'automne.

On recueille ses esprits pour apaiser le souffle de l'automne.

On s'abstient de pensées aberrantes pour que le souffle du poumon reste pur. Le tao correspondant est de soigner la récolte.»

Su Wen chapitre 2.

Dans la médecine chinoise ancienne, l'AUTOMNE correspond à l'élément MÉTAL, il est associé au POUMON et au GROS INTESTIN



«Le poumon est l'organe le plus élevé anatomiquement, et il assure tel un bouclier la protection de l'organisme. Bien que sensible à tous les facteurs externes, il souffre particulièrement de la sécheresse.»

Précis de médecine chinoise
Professeur Eric Marié - Ed Dangles

En automne, la sécheresse se fait sentir dans la nature, les feuilles sèchent et tombent, les derniers fruits mûrs tombent au sol, la sève des arbres commence à descendre vers les racines. A l'automne les jours raccourcissent, le temps se rafraichit, des brouillards apparaissent accompagnés des premières pluies, les jours raccourcissent. De la même façon dans le corps, une certaine sécheresse tire un peu la peau, qui peut desquamer, les cheveux peuvent se casser et tomber pendant cette période. Les premiers froids touchent le Poumon, on s'enrhume facilement. C'est également la saison où l'on rentre plus tôt chez soi et où l'on ne veille plus si tard qu'en été. Une certaine nostalgie ou tristesse peut naître en voyant les beaux jours s'éloigner. On prépare l'année on fait à la fois le bilan et des projets. Les médecins chinois disent que le poumon est le maître de l'énergie; c'est lui qui règle le débit de l'énergie dans les méridiens. Si le poumon est faible, on est vite fatigué, voire essoufflé, surtout quand le jour tombe, vers 5 heures du soir.

Pour cette science millénaire, la santé des poumons, du côlon, de la peau, des poils et des cheveux est intimement liée. En médecine chinoise, on profite de l'automne pour prendre soin des poumons et de tout ce qui leurs sont reliés. On les soigne s'ils sont fragiles ou simplement en vue de les assister et les régulariser.

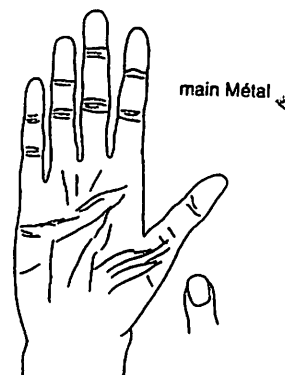
La main MÉTAL est longue, la paume étroite et les doigts longs sont resserrés lui donnant une forme allongée.

Les doigts ne possèdent pas une grande souplesse dans leur écartement et peuvent se luxer en arrière facilement.

En regardant l'intérieur de la main, on constate que les doigts sont lisses et qu'aux plis des articulations des phalanges il y a un triple lien (voir ci-dessous).

La peau peut être sèche ou rugueuse, parfois la main est violette et montre sa vulnérabilité au froid qui provoque des engelures ou de l'acrocyanose.

Acupuncture et Psychologie - Y. Réquena - Ed Maloine.



Dans le lac du sud les eaux d'automne, nuit sans brume
où emprunter le courant qui monte vers le ciel ?
Contentons-nous du clair de lune sur le lac Tung-ting
la jonque avance, nous achèterons du vin près des nuages blancs

Li Po 701-761

L'éloge de l'ivresse ou le tao du vin et de ses vertus
Ed Moundarren