Comment entretenir la santé.

Les Cinq Dragons de l'énergétique chinoise
Institut Wang Zemin et Chamfrault (Traités de Médecine Chinoise)

INTRODUCTION

L'homme fait partie de la nature. En prévention, il doit en suivre les règles. Quelles sont ces règles? La nature est régie par les saisons. Les 4 saisons ont des énergies caractéristiques :

- **Le printemps**, l'énergie croissante monte, les plantes poussent.
- **L'été**, l'énergie se développe, les fleurs donnent des fruits, des graines.
- **L'automne**, c'est la récolte, les feuilles commencent à tomber, l'énergie décroit.
- **L'hiver**, l'énergie rentre, c'est le moment de la conservation.

Il faut respecter les règles des quatre saisons de la nature pour avoir et conserver une bonne santé.

FOIE-PRINTEMPS

1. GENERALITES

Au printemps, c'est la saison du FOIE. Du 4 février au 5 mai pour l'entretenir, il faut travailler cet organe.

Son élément est le bois, vert, la caractéristique du Foie est celle du bois : la naissance, agir librement.

Le bois monte, les racines croissent dans le sol.

Le FOIE est le général, un peu de contrariété le bloque (général au caractère de cochon).

Pour favoriser la fonction du foie il faut travailler :

Drainer, évacuer. Nourrir. Protéger. Nourriture. Masser.

2. COMMENT ENTRETENIR LE FOIE

A. Drainer le Foie.

Puisque le foie aime agir librement, drainer le foie aide à la circulation de l'énergie. Quand l'énergie circule bien dans tous les organes, ceux-ci ont de bonnes solutions aux problèmes qu'ils rencontrent, la réaction est rapide, et l'humain a bon esprit et bonne santé.

Le premier organe/entrailles qui en bénéficie, c'est la rate/estomac ; quand il y a une bonne digestion, il y a bon appétit.

Content, nous avons un bon appétit, au contraire lorsqu'on a des problèmes ou qu'on est contrarié ou fâché, on n'a plus d'appétit et on digère mal.

Le drainage facilite l'évacuation de l'énergie du foie.

Les facteurs émotionnels peuvent bloquer le foie, si celui-ci est fragile, ce blocage empêche la circulation du sang. Le sang est comme un bateau qui vogue sur l'énergie du corps. Si l'énergie est bloquée, le bateau ne bouge plus, ce qui entraine la stagnation du sang, avec hémorragies, irritabilité ou risque d'A.V.C.

Pour un bon fonctionnement du foie, il faut rester zen. Pour cela il faut faire la prévention.

Le Qi Gong et le taï ji, pratiqués régulièrement, aident à acquérir le calme et ainsi faire face à la tempête, aux contrariétés, garder son sang-froid. On est en mesure de bien réfléchir et de trouver la bonne solution au problème.

B. Nourrir le Foie.

Dans sa fonction physiologique, le foie agit comme un réservoir de sang. Les yeux, fenêtres du foie, le sang du foie nourrit les yeux ; s'il n'y a pas assez de sang du foie, on a des troubles de la vue ou des difficultés ; la vue baisse, ou maladies comme la cataracte, le glaucome… « La colère aveugle ».

Le foie envoie le sang à chaque partie du corps qui en a besoin. Au repos, pendant le sommeil, le sang retourne au foie. C'est pourquoi il est important que le foie ait un bon stock de sang. Ceci est particulièrement important pour les femmes (elles perdent du sang pendant les règles).

Pour bien nourrir le foie :

a. Se coucher de bonne heure.

Comme les poules… Il faut suivre le soleil. Quand le soleil se couche, l'énergie dans la nature tombe, nous sommes fatigués. Si nous continuons les activités, on mobilise le foie qui doit envoyer le sang dans les organes qui en ont besoin, ce qui fatigue le foie.
L'utilisation intensive des yeux rivés aux écrans fatigue les yeux. Par conséquent demande un surcroit de travail au foie.
Regardons les enfants, ils ont sommeil tôt et se lèvent tôt, ils sont comme la nature. Ce sont les adultes qui modifient le rythme de sommeil.

Dans le cycle de fonctionnement des organes, chaque organe est en service pendant deux heures :
De 23h à 1h du matin, c'est la Vésicule Biliaire (VB) qui entre en action.
A 1h c'est le foie qui entre en service.
A ce moment l'énergie Yin est très forte et le yang faible, il vaut mieux dormir.
Si à 23h on ne dort pas, le lendemain, le réveil est plus difficile, même en faisant la grâce matinée, on ne récupère pas. Le foie est lésé. Notre corps n'est pas adapté au rythme de la nature.
Quand on dort, il vaut mieux se coucher du côté droit (côté du foie), ce qui peut favoriser la digestion. Sur le côté gauche, il y a le cœur.

b. Taper le méridien de la VB pour nourrir le sang.

Pour nourrir le sang, taper le méridien de la vésicule biliaire.
Le foie et la VB travaillent ensemble. De la tête aux pieds circule le méridien de la VB. Taper tout du long aide à sécréter la bile pour fabriquer le sang, car si nous n'avons pas assez de bile, nous avons une mauvaise digestion.
Taper sur les côtés, le long du méridien, 200 fois par jour aide au fonctionnement du foie et à éliminer les déchets. Il faut ainsi que beaucoup boire.

c. Fermer souvent les yeux.

Les yeux, fenêtres du foie, les fermer souvent protège le foie.
Les exercices autour des yeux, massages, descendre les rideaux, éviter de trop regarder la télé, les écrans. Pour se reposer, toutes les heures regarder les couleurs vertes.(le vert est la couleur associée au bois/foie)

Les yeux étant les fenêtres de l'âme, l'esprit sort par les yeux. Fermer les yeux permet de capter l'âme.

Mettre sur les yeux une serviette chaude, ou une feuille de chou chinois blanchie, tiède pour améliorer la vue et détendre.

C. Protéger le Foie.

Plusieurs facteurs peuvent provoquer les problèmes du foie :

- La colère, la mélancolie, les chocs émotionnels font monter la tension (risque d'AVC), coupent l'appétit, font devenir les cheveux blancs, d'un coup.
- L'alcool ; en tant que filtre, le foie a trop de travail.

- S'endormir trop tard, après 23h, quand on est jeune on ne s'en rend pas compte, mais avec l'âge, on s'en ressent, autant prévenir.
- La peur, la frayeur lèsent le foie. Eviter de faire peur aux enfants, crier pour se faire entendre.
- Excès sexuels. Le foie qui a la fonction physiologique de réserve de sang, les tendons qui se contractent et se relâchent (utérus, le sexe de l'homme) ainsi que les vaisseaux sanguins fatiguent le foie.
- Le surmenage, la fatigue donnent des douleurs sur le côté, les yeux sont secs, ce qui alarme le foie. Il faut écouter son corps et le comprendre.
- Médicaments. Le foie draine et évacue, sachant que dans un médicament pour un élément soignant il y a trois toxines, trop de médicaments agissent sur le foie et le rein.
  Il vaut mieux penser diététique, le grand principe est de manger les aliments de saison.
- Faire les exercices énergétiques ; le mouvement fait la vie. Faire des exercices Qi Gong, Taï ji, marche dans la nature.
  L'énergie, comme l'eau, est claire et transparente lorsqu'elle coule, mais stagnante, elle pourrit.
  Dans les exercices, on tire sur les tendons pour agir sur le foie ; exercice du cerf par exemple.
  Avec le temps, il faut économiser l'énergie pour demeurer le plus longtemps en bonne santé.
  Quand le tendon grandit de 3cm, on gagne 10 ans de vie.

D. Nourriture.

Pour protéger le foie et le sang

- Goji, 1 cuillère à soupe tous les jours, en tisane, puis manger le fruit.
  Bon pour le foie, le rein et les yeux.
- Jujubes séchées, 5/jour.
- Foie d'animaux ; porc ; veau ; volaille ; morue.

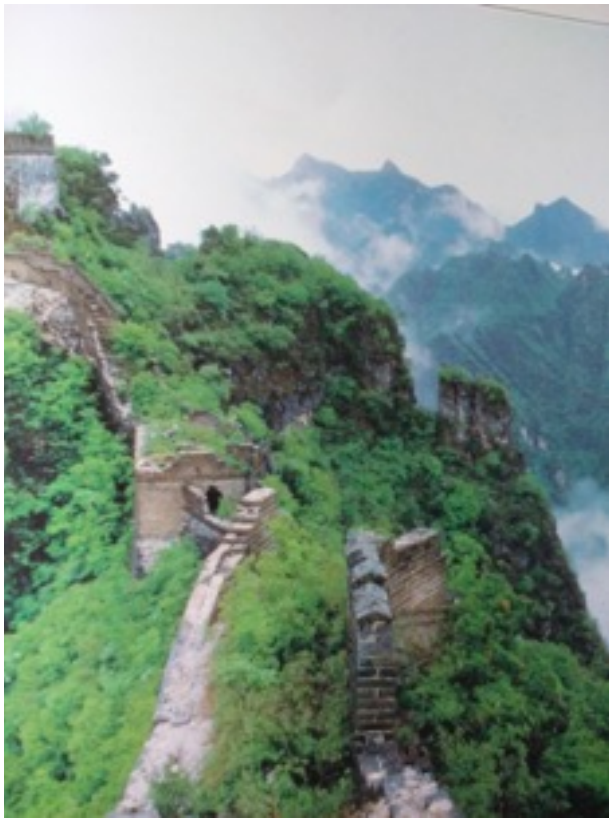
Drainage du foie:

Céleri, épinards, poivron vert, artichaut, radis noirs, pissenlit, ciboule, fleurs de chrysanthème en tisane, concombre amer.

E. Points des méridiens à masser.

20 VB pour drainer le foie, masser avec le pouce.
34 VB masser, taper.
36 estomac masser pour nourrir le foie et fabriquer le sang.
3F pour les gens en colère.
1F gros orteil, en dessous de l'ongle vers l'intérieur.
Peigner 200 fois les cheveux avec le bout des doigts, améliore la circulation du sang.

CŒUR-ETE



1. GENERALITES.

L'été débute le **5 mai** et va jusqu'au **6 août**. L'élément de la nature qui correspond à l'été est l'énergie du feu. En été les plantes poussent, il fait chaud. La flamme est toujours en mouvement, vers le haut.

Le cœur a la fonction de maitriser le Shen (l'esprit). En médecine occidentale, l'esprit est dominé par la tête, en médecine traditionnelle chinoise, c'est le cœur.
Grâce à l'action du cœur on a des réactions correctes et rapides ; un esprit clair. C'est comme le soleil qui donne la lumière et réchauffe le monde. Le cœur apporte les mêmes fonctions, c'est pourquoi il correspond à l'énergie feu.
En été : travailler l'organe cœur.

2. COMMENT ENTRETENIR L'ENERGIE DU CŒUR.

A. Calmer le Shen.

Le Shen au sens large, manifestation extérieur du corps.

Au sens plus étroit, c'est la conscience, l'esprit, la mémoire, l'intelligence, le sommeil.

Calmer est très important. En été le yang est fort, à cause du feu, le cœur est yang dans le yang (il est dans la partie haute du tronc au dessus de la taille, partie yang, sous la taille le ventre est yin. Les entrailles sont dans le yin.)

En été, il a souvent excès de feu, ce qui entraine agitation, énervement, sommeil difficile, bagarres, accident, abus d'alcool… L'été provoque des insolations, l'esprit aussi peut avoir une insolation à cause du feu en excès.
Pour entretenir la santé, il est important de calmer le shen.

1. **Faire la sieste.** ½ heure, pas plus d'une heure.

En 24 heures, tous les organes se mettent en route toutes les deux heures.
Le cœur est en service de 11h à 13 heures, changement de yin et yang. Le yang est au maximum, le yin commence à naître. Le mouvement produit le yang. Le repos produit du yin.
Pendant la période de début de yin, il faut se reposer ; sieste allongé ou faire la méditation. Ou assis au repos, fermer les yeux. Ainsi on aide à protéger le yin et par conséquent l'énergie du cœur.
Il faut cependant observer certaines conditions :

- Ne pas faire la sieste tout de suite après le repas. Après avoir mangé, l'énergie et le sang vont à l'estomac pour la digestion. La tension baisse et ça entraine une insuffisance du sang dans le cerveau. Après déjeuner, il vaut mieux faire des activités légères, se promener, bavarder, s'occuper à des activités peu physiques, au moins pendant une ½ heure.
- ½ heure de sieste est suffisante. Plus influencera le sommeil du soir, difficultés à s'endormir ou se réveiller trop tôt.
- Protéger le ventre, éviter les courants d'air. Quand on est endormi, le Qi défensif rentre à l'intérieur, il y a moins de défense, surtout en été Alors, qu'en mouvement, l'énergie défensive protège le corps. Faire attention aux climatisations.

2. **Méditer.** ½ heure.

Pourquoi, quels sont les avantages ?
Croitre le yin et protéger l'énergie du cœur, conserve les essences, le Qi et le shen.
Aide la concentration, harmonise les énergies, protège le shen.
Concentrer pour unir le cœur et le shen.
Méditer équilibre la tension et les battements du cœur.
Ex : l'hypertension provoque des problèmes cardiaques, des migraines. La méditation fortifie le cœur.
Le shen perturbé provoque des négligences, moins de concentration, des colères, à « perdre la tête », des douleurs de l'estomac, des troubles mentaux.

a) **Tonifier le cœur**. Dans notre société nous sommes soumis au stress, à l'angoisse, des pressions sur la tête et dans le corps.
   Nous faisons plus attention aux manifestations du corps, aux symptômes : douleurs, diarrhée, constipation…et moins attention au stress et au shen.

Pourtant beaucoup de problèmes du corps proviennent de la déficience de l'énergie du cœur, et le stress, l'angoisse, le souci ou la peur peuvent provoquer cette déficience et perturber le shen.
Quand celui-ci est perturbé, la respiration est courte, on manque d'énergie, on se sent fatigué, et on risque l'attaque de l'énergie perverse.
Dans la nature, le vent, le froid, l'humidité, la chaleur, les problèmes de nourriture, ou les chocs émotionnels sont tous des manifestations de l'énergie perverse.
Il faut être zen à l'intérieur, ainsi le cœur et le shen sont calmes, le corps a plus d'énergie et peut mieux se défendre.

b) **Favoriser la circulation du sang**.
La méditation calme aussi les activités du cerveau, contrôle le métabolisme, équilibre les tensions, la respiration et la fréquence des battements du cœur.
Ainsi la méditation peut aider à soigner les problèmes physiques et mentaux.
Comme l'hypertension, les problèmes cardiaques, la migraine…
Elle aide à entrainer ou fortifier l'énergie du cœur et a équilibrer le yin et le yang.

c) **Favoriser l'esprit**.
Lorsque le shen est perturbé, on est plus négligent, moins concentré. Quand il y a une grande colère, on perd la tête, ce qui peut provoquer plusieurs réactions : maux de tête, douleurs dans la région du cœur, douleurs d'estomac, perte d'appétit et même des troubles mentaux.
La méditation peut aider l'énergie et le sang, en se concentrant, à produire une énergie harmonieuse pour se rétablir.

Méthode de méditation, quand la faire et combien de temps ?

- Assis par terre, pieds croisés, dos droit, fontanelles en ligne face à l'anus. Mains au Dan tien inférieur, paumes vers le haut ; main gauche sur la droite pour les femmes, inverse pour les hommes. Les deux pouces se touchent. Menton rentré, yeux mis clos, langue au palais, concentration au Dan tien inférieur.
- Assis sur une chaise. Dos droit, Alignement des fontanelles avec l'anus. Les mains dans la même position qu'assis par terre.
- Debout, pieds séparés en aplomb du R1 (premier point du méridien du rein), fontanelles face à l'anus, genoux en légère flexion, les mains portent le ballon, décontraction de tout le corps, respiration profonde, fine et régulière. Plage entre inspiration et expiration. Relaxer à l'expire. Décontracter l'attention, le visage a un sourire intérieur.
  Debout 3 à 5 mn, assis 10 à 20 mn.

A la fin de la méditation, frotter le visage et les mains retournent au Dan tien.
Le meilleur moment est de 19h à 21h. Le péricarde est en service, il protège le cœur.
Il donne la joie.
Après le diner, on s'amuse un peu, un jeu, une promenade. A partir de 21h se préparer à dormir.

Le cœur c'est l'empereur du corps, le feu de l'empereur doit se calmer pour mieux dormir.
On ne peut dormir si l'esprit est agité.

3. **Ne pas se comparer à l'autre.**

Se satisfaire de ce que l'on a, en être content. Dans le cas contraire on a des ennuis, de la jalousie et d'autres problèmes qui peuvent perturber le sommeil, l'appétit et conduire à la maladie.

Plus on possède, plus on a de soucis et d'ennuis. Ne penser qu'à ce que l'on a. Cette attitude renforce la capacité de résistance.
A l'entrée des temples, en Chine, il y a un gros bouddha avec un gros ventre, très souriant.
Deux calligraphies sur les côtés :
« Il rit de tout ce qui est drôle dans le monde et il peut tenir tout ce qui est insupportable dans son ventre. »

4. **Bien se comporter, avoir bon esprit.**

Essayer d'être chaleureux et généreux, ça donne un bon appétit, un bon sommeil.
La bienveillance peut produire de l'énergie Yang, un courant chaud.
Faire du bien donne plus d'énergie. Le cœur et Intestin Grêle (GI) ont besoin de chaleur pour mettre en route l'énergie pour l'un et la digestion de la nourriture pour l'autre. Les deux ont besoin de chaleur pour garantir leur travail.

La relation couplée du cœur et de l'IG sont en relation Yin pour le cœur et Yang pour le GI, sang/nourriture. Dès que le cœur et le GI sont chauds, l'énergie yang est dans tout le corps et l'énergie perverse ne peut rentrer, nous atteindre.

On peut aussi penser du bien des autres, et oublier leurs défauts.

B. **Tonifier l'énergie cardiaque et nourrir le sang du cœur.**

Si le cœur manque d'énergie il peut y avoir des palpitations, manque d'air, manque d'énergie ce qui provoque une mauvaise circulation du sang et s'il n'y a pas assez de sang dans le cœur, ça entraine des problèmes cardiaques, avec le temps.
Pour tonifier le cœur, il faut :

1. **Taper le méridien du Péricarde.**
   Le cœur, l'empereur du corps, ne peut pas être malade, c'est le péricarde qui travaille pour protéger l'énergie du cœur.
2. **Taper le méridien de l'intestin grêle**.
   Couplé au cœur, yin à l'intérieur des côtes, l'IG est yang extérieur (dans le ventre).
   Si l'intérieur a un problème, l'extérieur aussi. Ils s'influencent. Si l'énergie de l'IG est bonne, il y a bonne digestion et bonne distribution aux autres organes/ entrailles.
   Le méridien IG est le miroir du cœur.
   Souvent l'angine de poitrine est précédée d'une douleur au bras.

Palpitations, oppression thoracique, de 13h à 15h, c'est l'IG qui est en service, s'il y a un problème, il faut penser au cœur.

Le cerveau, le cœur, le rein ont besoin de beaucoup de sang.
IG ; si courbatures, engourdissement des mains, mal au cou ; les massages du kiné sont bons mais le problème revient : pas assez de sang dans le cœur donne insuffisance du sang dans l'IG, angine de poitrine, avec douleur au bras : **taper le méridien de l'IG.**

C. La nourriture, les plantes médicinales appropriées, les points concernés.

Abricot et amande de l'abricot (pas celles amères) améliore le sang du cœur.
Longan, yeux du dragon, très nourrissant pour le sang du cœur. Secs, en tisane ou en soupe.
Les graines de lotus enlèvent le feu du cœur, rendent les gens plus calmes, aident à dormir.
Ajouter au bouillon de riz, avec des champignons blancs séchés coupés en lamelles.(pas des champignons de Paris).
Ces nourritures renforcent le cœur, et peuvent soigner la dépression.
15g de graines de lotus + 15g de longan + 15g de jujube séchée ; en faire une tisane, matin et soir, ça renforce la mémoire et aide à dormir et améliore les palpitations.
Manger du poisson, du canard en été pour nourrir le yin, des légumes de saison : pastèque, concombre amer, le melon est un aliment chaud qui peut provoquer le feu.
Ne pas oublier les petits haricots rouges, boire de l'eau pour apaiser le feu en été.

Médicaments :

Le ginseng tonifie l'énergie du cœur, si transpiration, il vaut mieux prendre le ginseng l'été. Si la langue est rouge, la bouche sèche, pas de ginseng, il y a déjà le feu.

Aliments acides :

Pour les problèmes de cœur, en cas d'émotions, l'énergie du cœur va se disperser et il y a risque de crise cardiaque.
Le goût acide peut éviter la dispersion : vinaigre de cidre, azérole, si régurgitations acides, ne pas en prend.

D. Quelques points :

7 Cœur : porte de l'esprit aide à dormir.
6 Péricarde : 3 doigts au dessus du pli du poignet, entre les tendons ; problèmes de cœur et cérébraux, masser souvent ce point avec **36 Estomac,** deux à trois fois par jour, des deux côtés.
17 RM : entre les seins ; point de réunion des énergies, domine la joie. Problèmes mentaux et psychiques, oppression, manque de concentration. Avec le pouce ou le majeur masser 10 secondes. Soulage la poitrine, et améliore la fonction du cœur.

8 Péricarde : palais du travail, renforce le cœur et le cerveau.
Quand on est fatigué, instinctivement on serre les poings pour relancer l'énergie.
On peut prendre des noix dans sa main pour masser.
1 Cœur : pour éliminer les déchets, régulariser l'énergie du cœur et renforcer le poumon.

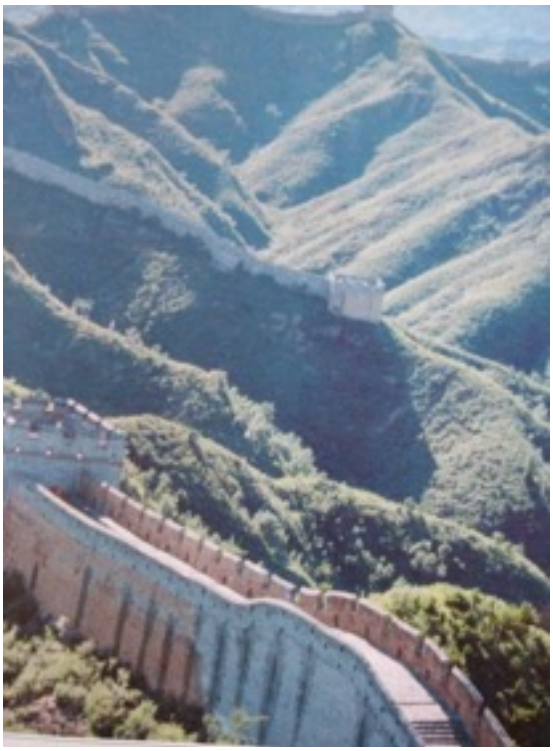
Lorsqu'il y a trop de feu dans le cœur, il y a des toxines.
Manifestations : aphtes sur le bout de la langue, abcès ou furoncles sur le front, insomnies, oppression thoracique, douleur dans la poitrine.
Pour éliminer les toxines : manger des aliments amers : artichauts, le concombre amer disperse le feu.
Manger des pouces de soja, ou soja vert dans du bouillon, on mange et on boit le bouillon.
Masser **8 Cœur ;** fermer le poing à côté du palais du travail, entre le bout de l'annulaire et le bout de l'auriculaire.

Entre 21h et 1h du matin l'énergie du cœur est la plus faible…pour ceux qui ont des problèmes cardiaques, le coucher de bonne heure et prendre un verre de jus de carottes, ou de tomate ou de raisin rouge pour tonifier le cœur.

E. Au soleil, faire des exercices énergétiques.

Tonifier le yang au printemps et en été, le Yin en automne et en hiver.
Faire les exercices au soleil de 8h à 10h. Respiration profonde, tendre les paumes des mains vers le soleil et respirer par le palais du travail.
Le mouvement c'est la vie. *Tous les jours, il faut bouger, faire des exercices.*

Rate-intersaison



1. GENERALITES

La fin de l'été ? Il y a deux méthodes pour calculer cette période :

- L'été commence le 5 mai, dure 3 mois. Le dernier mois, du 5 juillet au 5 août, c'est une intersaison. Le 7 août commence l'automne, mois le plus chaud, le yang est au maximum, et le yin commence à venir, à naître.
- Autre calcul de l'intersaison ; ce sont les 15 derniers jours de chaque saison. Chaque mois il y a deux jours de section.

Au mois de juillet, il fait très chaud, lourd, humide. Dans la nature les fruits sont murs. L'énergie qui se développe est stable, elle domine la nature.
Des cinq éléments, c'est la fin de l'été qui appartient à la terre. Elle nourrit tous les êtres, les caractéristiques sont : le développement et la stabilisation.
Dans le corps, la rate s'occupe de la digestion. L'estomac et l'intestin grêle font la première digestion. La rate en fait davantage, elle prend la quintessence des aliments pour fabriquer de l'énergie et du sang, les essences alimentaires.

La rate/pancréas est la source de l'énergie et du sang.
A travers la fonction de la rate, l'énergie et le sang sont transportés au cœur et aux poumons pour être ensuite distribués dans tout le corps.
L'estomac et l'intestin grêle font la digestion (le chyle), la rate trie et envoie vers le cœur et les poumons, c'est l'usine.

Comme la terre nourrit tous les êtres, la fin de l'été appartient à la terre… Il faut travailler la rate.

2. COMMENT ENTRETENIR LA RATE A LA FIN DE L'ETE.

Pour protéger la rate, il faut connaître les causes de déficience, souvent c'est une déficience de l'énergie.

A. CAUSES DE LA DEFICIENCES DE LA RATE.

L'énergie du Rein est de constitution congénitale, celle de la rate de constitution acquise.

Le bébé, sorti du ventre de la mère, doit manger pour fabriquer les essences alimentaires venant de la nourriture.

Lorsque la rate, couplée avec l'estomac, travaille bien, l'énergie et le sang sont suffisants, on a une bonne santé.

Si la rate est en insuffisance, il n'y a pas assez d'énergie et de sang : les muscles et les organes manquent de nourriture. Les muscles sont faibles, ce qui occasionne des problèmes.

Quand l'énergie de la rate est insuffisante, le premier des signes constatés est le manque d'appétit. Un autre signe, lorsque l'on mange, on a une mauvaise digestion, le ventre est ballonné, l'estomac plein et douloureux.

a) Erreurs alimentaires.

I y a plusieurs possibilités :

- Soit on mange irrégulièrement, ou pas à la même heure, ce qui perturbe la fonction de la rate/estomac et peut diminuer l'énergie vitale.
- Soit on mange trop froid, ce qui diminue le yang de la rate et de l'estomac. Le yang est la fonction, il demande beaucoup de feu pour cette fonction. La déficience du yang de la rate donne un ventre ballonné, diarrhée, mal au ventre surtout en été. Donc ne pas manger trop froid.
  Notre corps est comme une grotte, fraiche en été, douce en hiver.
- Soit on mange trop chaud, ce qui peut provoquer un cancer de l'estomac ou de l'œsophage.

Prendre le thé vert en hiver, il réchauffe, rouge en été ; ça équilibre.
Eviter les excès. Ne pas boire trop glacé, mieux à température ambiante.
A la fin de l'été il vaut mieux manger de la nourriture de nature froide : pastèque, concombre, tomates, soja vert, pousses de soja. Comme viande, poisson, canard. (Le melon est de nature chaude).

b) Trop de réflexion, trop de pensées.

Trop penser abime l'énergie de la rate et perturbe sa fonction.

Dans les bureaux, la fonction de la rate n'est pas parfaite. Repas rapide, pas le temps de digérer, l'énergie et le sang montent au cerveau, au lieu d'aller vers la rate et l'estomac pour une bonne digestion, ils vont s'affaiblir.

Les chauffeurs qui fixent leur attention sur de longues distances ont souvent des problèmes d'estomac. Selon le travail, l'attention de la conduite, l'énergie et le sang vont dans la concentration, à long terme les problèmes d'estomac apparaissent.

Pour assurer une bonne santé, il faut faire attention à équilibrer : la sieste, régulariser les émotions, les sentiments, ne pas travailler jusqu'à en oublier de manger.

« **Le gain ne compense pas la perte**».

B. COMMENT PROTEGER LA RATE.

L'organe rate est couplé avec l'entraille estomac, ils travaillent ensemble.

a) Prendre du bouillon de millet entre 7h et 9h.

Au petit déjeuner. L'estomac travaille de 7heures à 9 heures.
Dans la nature, c'est à ce moment que l'énergie yang monte. Notre fonction digestion est en bon état et renforce l'énergie du rein.

Après un accouchement, bouillon de millet avec jujube, longan et fruits secs, patate douce. Si il y a un diabète ne pas ajouter de patate douce.
Le millet est très bon ; la graine c'est la vie, le millet a beaucoup de vie. Voir l'épi de millet et le nombre de graines (queue de loup).

Equilibrer la nourriture, manger de tout modérément. Pour les céréales, associer ce qui est raffiné et ce qui est complet, mélanger les deux.
Chaque semaine manger deux ou trois fois des céréales complètes, le millet est classé dans les céréales complètes, ainsi que le maïs.

Eviter la nourriture trop riche, trop grasse. Manger des légumes et des fruits peut rassurer la digestion.
Erreur alimentaire fréquente : sauter le petit déjeuner, un sandwich à midi et un bon repas le soir.
« **Le matin, manger comme un roi, à midi comme un riche et le soir comme un pauvre** ».

b) Avoir une nourriture équilibrée.

Il existe une méthode pour être mince ; ne pas manger tel ou tel aliment, ce qui trouble le fonctionnement de la rate et de l'estomac, jusqu'à la ptose de l'estomac.

Equilibrer les assiettes en fonction de la saison pour protéger le corps.

Ne pas manger trop vite, bien mâcher les aliments. Le hoquet vient du fait de manger trop vite et de l'air est avalé.

Un aliment pour protéger la rate et le rein : l'igname, cuit avec la peau pendant 20mn environ. La rate est tonifiée, ce qui aide le rein et le poumon.

Pour soigner aussi les gastroentérites chroniques, les diarrhées chroniques, et toux chroniques (déficience du poumon). D'après des recherches l'igname serait bonne pour le cœur avec l'avantage d'avoir peu de calories et ainsi éviter de grossir.

Soupe avec igname, potiron, bouillon, bon pour les hommes et le rein, ajouter des graines de lotus qui soignent les diarrhées chroniques. Potiron pour renforcer la rate, ainsi que les petits haricots rouges (pour le rein et la rate) et les pommes de terre.

c) Massage du ventre.

L'estomac et la rate sont au milieu du corps, carrefour entre ce qui monte et ce qui descend.

La rate doit monter tout ce qui est pur vers le cœur et le poumon. L'énergie de l'estomac descend envoyée vers l'intestin grêle, ce qui assure la bonne fonction de l'organe, et pour aider : masser le ventre.

Le soir avant de se coucher, et/ou le matin avant de se lever :

Après une respiration profonde, commencer au nombril par des petits cercles qui vont en s'agrandissant, dans le sens des aiguilles d'une montre : 50 fois.

Puis partir des grands cercles vers les plus petits : 50 fois.

Puis les deux exercices en sens inverse. 50 x2 ; en tout 200 mouvements.

Les mains sont chaudes, à la fin de l'exercice, placer les deux mains l'une sur l'autre au dan tien inférieur. (Cet exercice peut aussi aider à dormir)

d) Stimuler les points, les taper tout en marchant :

36 Estomac ; 4 doigts au dessous du genou à droite du tibia. (Extérieur de la jambe).

6 Rate ; 4 doigts au dessus de la malléole interne.

10 Rate ; au dessus du genou, intérieur de la cuisse, 3 doigts au dessus de la rotule.

De 9heures à 11 heures c'est le moment de la rate. Travailler ces points favorise l'énergie de la rate.

Penser aux exercices avec le son de la rate ; pièce de brocard avec le son «rou» en Qi Gong.

Poumon-automne

1. GENERALITES.

Pour avoir une bonne santé, il faut respecter les règles de la nature dont nous faisons partie. Si ces règles ne sont pas respectées, nous devenons victime.
Il faut connaître les règles de la nature pour chaque saison.
La croissance au printemps, le développement en été, la récolte en automne et la réserve en hiver.

En automne, le processus de développement est : « conserver », c'est la concentration, les feuilles jaunissent et tombent, c'est le moment des récoltes des céréales et des fruits. Dans le corps, le yin et le yang subissent aussi ce changement. L'énergie se concentre, la descente domine la nature.
En France l'automne est le 21 septembre, à l'équinoxe ; en fait nous sommes déjà en pleine saison.
Dans le calendrier chinois, l'automne commence le 7 août et dure trois mois. Le 7 novembre, c'est le commencement de l'hiver.
Dans le dessin du yin et du yang, noir et blanc, il y a un petit début de yin qui grandit, puis à la fin, il est au maximum et le petit début du yang commence. Quand le yang est au maximum, yin commence à naitre.
Il en est de même pour les saisons, la suivante commence quand la saison présente est au maximum. C'est comme dans la journée : le jour est yang, la nuit yin. Le maximum de yang est à midi, yin commence à naitre entre 11h et 13 h. Pareil pour la nuit, entre 23h et 1h du matin, le yin est au maximum et yang commence à naitre, on ne peut pas dire que quand yang commence c'est déjà le jour.

En médecine chinoise, on parle des cinq éléments.

Parmi les cinq éléments, bois, feu, terre, métal, eau, la densité du métal est la plus haute, la concentration est la plus forte. L'automne appartient au métal.
Le poumon, dans le corps, est l'organe qui se situe dans la partie la plus haute (comme le toit de la maison) et son énergie est toujours vers le bas.
La fonction du poumon est la descente, la purification. Pour nettoyer l'intérieur et garder la situation propre. Le dégagement et la descente sont des fonctions importantes.
La descente correspond à l'élément métal, le poumon appartient au métal ; donc en automne, on doit renforcer l'énergie des poumons.
Jiang Bi Hua, docteur célèbre de la dynastie Qing a dit : « la force ou la faiblesse de l'énergie du poumon concerne la longévité de la vie de l'âtre humain».

Pourquoi le vieillissement est-il en rapport avec les poumons ?
En M.T.C. (Médecine traditionnelle chinoise) la fonction principale des poumons est de dominer l'énergie ; la respiration.
Les poumons sont les maitres du Qi. Comme dans Qi (énergie) Gong (exercice) Le cercle de la circulation de l'énergie des organes a un sens et commence par le poumon, ensuite le gros intestin, l'estomac…et se termine par le Foie.
Le poumon est le début de ce circuit.
Si l'énergie du poumon est insuffisante, faible, elle va influencer systématiquement la respiration qui est courte, avec essoufflement. De plus on devient plus fragile et on peut être plus facilement attaqué par les énergies perverses externes comme le vent, le froid…, ce qui provoque les maladies.
A cause de la faiblesse de la respiration, l'énergie n'arrive pas à satisfaire les besoins des activités fonctionnelles des autres organes de tout le corps ; le cerveau manque d'oxygène ce qui peut accélérer son vieillissement, la vie est aussi raccourcie.
La déficience de l'énergie des poumons rend le corps plus fragile, il est facilement malade, rhume, bronchite, pneumonie, emphysème, maladies cardio-pulmonaires… en cas grave peuvent être critiques.

En cas de déficience des poumons, le symptôme typique est que la malade ne veut pas bouger, est essoufflé dès qu'il bouge, se sent fatigué et n'a pas d'énergie.

LA CAUSE DE LA DEFICIENCE DE L'ENERGIE DU POUMON.

1. **L'attaque externe.**

   Le poumon est un organe délicat. Il craint le froid, la chaleur, l'humidité, la sècheresse, la canicule et le vent. (Energies perverses externes). Ce sont des énergies normales de la nature. Quand l'énergie perverse externe de la nature est trop forte, le corps ne peut pas l'accepter ou s'adapter à cette énergie. Le poumon, délicat, est la première victime.

Les premiers signes qui se manifestent sont : le rhume, nez qui coule, mal de gorge, nez bouché, toux… puis peuvent se déclencher otite, bronchite, pneumonie, néphrite, douleurs articulaires, rhumatismes etc…
L'attaque externe est la cause la plus courante de la déficience de l'énergie du poumon.

2. **La tristesse.**

Les émotions, les sentiments sont des réactions normales, mais si elles dépassent la limite, elles deviennent des facteurs pathologiques.
Chaque organe a son sentiment correspondant :
Le foie → la colère ; **le cœur →**la joie ; **la rate →**la pensée, la réflexion ; et **le poumon**, c'est la tristesse.

Trop de tristesse peut abimer l'énergie du Poumon. Dans le roman, « La dame aux camélias », à cause de chagrin d'amour, étant très triste, à la fin elle meurt de tuberculose pulmonaire.
En Chine, un roman connu « Le rêve du pavillon rouge » raconte l'histoire d'une jeune fille tombée amoureuse d'un garçon d'une famille riche, le garçon l'aime aussi. Mais comme cette fille vient d'une famille pauvre, les parents ne sont pas d'accord.
Cette jeune fille pleurait tous les jours, sa santé est devenue de plus en plus faible, et malgré les soins médicaux, elle tousse toujours, en ayant même du sang dans les crachats. Le jour du mariage du garçon, elle est morte. Elle avait une tuberculose pulmonaire.

Quand un évènement nous touche particulièrement, la tristesse est normale.
L'excès de tristesse peut abimer le Qi du poumon. Il faut essayer de contrôler le sentiment pour ne pas abimer le poumon.

2. COMMENT ENTRETENIR L'ENERGIE DES POUMONS.

1. **Avoir une bonne humeur.**

Il faut être gai. Il faut rire pour dégager les poumons. Le grand rire, le fou-rire peut dilater les poumons, on respire systématiquement profondément. Chaque organe a un sens de circulation de l'énergie. Avec le rire on régularise la montée et la descente de l'énergie, ce qui permet de nettoyer les voies respiratoires, de respirer librement et ainsi d'améliorer la fonction des poumons.
Un proverbe chinois dit **« un fou-rire fait rajeunir de dix ans** ».

Surtout, si on a un fou-rire au moment de l'exercice du matin, on respire l'air pur et expire l'air impur ce qui améliore la circulation du QI et du sang, ainsi on peut stabiliser le sentiment. On a la bonne humeur pour toute la journée.
Rappel : dans les temples à l'entrée il y a un grand Bouddha avec un gros ventre et un large sourire : il rit de tout ce qui est drôle dans le monde, et son gros ventre peut tenir ce qui est insupportable dans ce monde.
Dans la vie chaque personne a des difficultés…

Dans la vie courante, il faut apprendre à prendre la vie de face avec le rire. C'est une proposition.

Essayer de regarder des pièces, des films humoristiques, lire des livres gais, faire des blagues, écouter de la musique, communiquer avec les gens, assister aux activités sociales, aider les autres. Cela peut donne une bonne humeur, et peut-être une jeunesse éternelle.

2. **Entretenir le Qi.**

Pour renforcer l'énergie des poumons : entretenir le Qi (Qi= énergie, Gong=exercices).
Dans le cycle de fonctionnement des organes, chaque organe travaille deux heures dans la journée.
Le poumon est en service de 3h à 5h, le gros intestin (GI), couplé avec le poumon de 5h à 7h.

Le matin, quand le soleil monte, l'énergie yang monte aussi. Dans notre corps, lorsque nous dormons, c'est le yin qui domine, quand nous nous réveillons le matin, c'est le yang qui domine notre corps.
Donc au lever, suivre les règles de la nature ; faire la respiration profonde : la fonction du poumon, l'énergie yang sont renforcées.
Quand on respire, 5 à 6 secondes, essayer de tenir la respiration bloquée quelques secondes. (Exercices de Qi Gong : tigre, dragon par exemple).
Inspirer, tenir la respiration, puis expirer lentement ; ce qui renforce la capacité du poumon.

En M.T.C. l'énergie du poumon est une énergie défensive et correspond à l'immunité. En travaillant l'énergie du poumon on renforce l'immunité, ainsi on peut mieux résister aux attaques des énergies perverses et aux maladies.
Pour renforcer l'énergie du poumon, il faut profiter du matin, se lever de bonne humeur, il faut se coucher tôt (avant 23h). Le soir c'est yin, pas d'activités intenses. Essayer de changer de système, de rythme.

A part la respiration normale, il faut aussi s'exercer à la respiration abdominale.
Ce genre de respiration peut bien entretenir la fonction du poumon.
Méthode : Inspirer avec le nez, gonfler le ventre au maximum, retenir la respiration 3 à 4 secondes, puis expirer doucement, l'expiration doit tenir environ 8 secondes, le ventre rentre. La respiration doit être fine, profonde et régulière.
Quand on inspire, l'énergie doit descendre au tan-tien, quelques secondes et expirer. On se concentre sur la respiration, on tient l'énergie au tan-tien quelques secondes puis on expire.
C'est mieux si on peut tenir la respiration plus longtemps, il faut prolonger ce temps progressivement.
On peut faire cet exercice pendant 5 à 15 minutes, jusqu'à 30 minutes.

Généralement avec une respiration plus calme on peut être en bonne santé, tandis qu'une personne énervée irritable qui a souvent une respiration peu stable peut plus facilement être malade.
Ne pas forcer la respiration pour éviter les maux de tête ou les vertiges.

3. **Les points à stimuler.**

5 Poumon, milieu du pli du coude, face interne; ce point peut dégager l'énergie pulmonaire et agir dans trois directions :

- En haut, il peut drainer le foie.
- Au milieu, aide la rate et l'estomac pour la digestion, il élimine l'humidité.
- En bas il peut tonifier lors de la déficience de l'énergie du rein.

Masser ce point tous les jours peut aider à faire descendre la tension.
Il convient pour les gens qui ont de l'asthme avec hypertension.
4 GI. Ce point peut agir sur le G.I. (gros intestin) et le poumon, entre le pouce et l'index. Poumon et GI travaillent ensemble. Dans notre corps tous nos organes sont yin et les entrailles yang. Le poumon est yin et le GI yang. (Exercice de Qi Gong, 8 pièces de brocard).
L'action spéciale de ce point est d'arrêter la douleur, surtout au niveau de la tête, du visage ; comme les maux de tête et douleurs de dents…
On masse ce point 50 fois de chaque côté une fois par jour.
Pour renforcer le poumon on peut masser **G.I.4** et **G.I.11**, 3 fois par jour
11GI peut régulariser l'énergie et le sang, c'est un bon point pour l'hypertension et le rhume. Ces deux points peuvent augmenter l'immunité.
7Poumon pour la toux, maux de tête, douleurs de la gorge, problèmes de cervicales. Il dégage le poumon. Lorsqu'on croise les mains, le point se trouve sur le poignet, au bout de l'index.

4. **La nourriture.**

En médecine chinoise, on trouve que la nourriture et les plantes médicinales ont la même source. La nourriture fait partie des soins.
On conseille d'entretenir la santé à travers la nourriture. On dit : « manger le navet l'hiver (le soir), manger le gingembre l'été (le matin), on n'a pas besoin d'ordonnance du médecin ».
Le **gingembre** frais, le matin fait circuler l'énergie et active la circulation.
Le **navet blanc**, long (dent d'éléphant) peut libérer l'énergie des poumons pour l'aider à descendre, peut aussi dissoudre les glaires pour arrêter la toux. Il dégage les nourritures bloquées au cours de la journée.
Le navet aide à faire descendre l'énergie du poumon, aide le transit et conserve une bonne circulation entre le poumon et le gros intestin.
Prendre le navet en salade, en soupe ou revenu comme un autre légume.
D'autre part, il fait sec en automne, on peut sentir la gorge et le nez sec, la peau est sèche, ce qui veut dire que la sècheresse a consommé les liquides organiques, le yin du poumon. Pour nourrir le yin, on peut manger les

poires (faire bouillir avec du poivre pour dégager les poumons), les champignons blancs chinois (pas de Paris), le **mie**l et les grains d'**orge** (en bouillon), graines de lotus.
Le potiron est très bon pour la rate. La terre produit le métal, la rate aide le poumon.
Le **champignon blanc** a beaucoup de propriétés : nourrit le yin, l'humidifie, tonifie le poumon et le rein, fait descendre le feu, produit des liquides pour arrêter la toux.
En manger souvent, on nourrit la peau, de plus le champignon blanc agit aussi sur l'hypertension, l'artériosclérose, l'hémorragie du fond de l'œil, la toux chronique. Attention, ne pas en prendre en cas de toux aigüe.
La poire a une action de dissoudre les glaires, et disperser la chaleur.
En cas de mal de gorge, de voix cassée, des glaires jaunes, épaisses, de constipation causés par la bronchite aigüe et l'infection des voies respiratoires supérieures.
D'autre part la poire peut aussi descendre la tension, protéger le foie, aider la digestion, mais ne pas en manger beaucoup à la fois. Ne pas prendre en cas de diarrhée à cause du froid.

Deux recettes pour tonifier l'énergie du poumon :

1. 30g de noix et 15g de sucre candi, faire bouillir dans de l'eau, laisser mijoter 30mn ; prendre le matin.
2. 1 à 2 noix + 2 tranches de gingembre. Mâcher ensemble doucement, matin et soir.

5 Garder un bon transit.

Enfin pour protéger l'énergie du poumon, il faut avoir un bon transit.
Le poumon et le gros intestin ont une relation de couple.
Evacuer les déchets est une action qui a besoin d'aide du poumon.
Si l'énergie des poumons ne descend pas, ne diffuse pas les liquides, alors le transit aura des difficultés, même voir la constipation.
D'autre part si le méridien du G.I. est bloqué (c'est-à-dire la constipation), cela peut empêcher la descente de l'énergie du poumon, au lieu de descendre elle va aller dans l'autre sens : monter. On l'appelle le reflux du Qi qui se manifeste par la toux, l'essoufflement, l'oppression thoracique, la crise d'asthme etc…

Garder un bon transit est très important pour protéger le poumon.
Masser régulièrement les points Ying Xiang (**G.I.20**) de chaque côté des ailes du nez, peut aider le transit.
Ne pas attendre d'être déjà constipé, masser ces points, tous les jours est une bonne prévention.

Rein-hiver

1. GENERALITES

Le yin est très fort et le yang très faible. Il fait froid. L'hiver, dans la nature tout se referme, rentre, beaucoup de choses se cachent sous terre. Certains animaux commencent à hiberner pour préserver leurs énergies, c'est pareil pour les plantes, les graines, elles sont fermes.
C'est l'énergie qui descend, va vers l'intérieur, qui domine la nature en cette saison.
Comme l'eau, froide, qui coule toujours vers le bas, l'énergie est appelée énergie « EAU ».

Dans le corps, les reins dominent la circulation de l'eau, séparant l'utile pour l'envoyer dans le cœur et les poumons, vers le haut. L'inutile, transformé en urine, est évacué du corps par la vessie.
Le rein appartient à l'eau, donc, en hiver il faut renforcer les reins.

Dans la vie, l'énergie des reins est très importante.
Les reins conservent les essences (jin) qui sont la source de la vie.
L'énergie du rein est appelée l'énergie primitive, ancestrale. Elle provient des parents. Si les parents sont en bonne santé, l'énergie du rein de l'enfant sera bonne. Cette énergie est comme les fondations d'une maison. Si ces fondations sont solides, la santé sera bonne, au contraire, si les fondations ont un problème, la maison aura des risques.

Comme l'énergie du rein est « primitive », sa quantité est fixée.
C'est comme une bouteille de gaz qui servira toute la vie.
Chaque organe/entrailles, pendant leur travail a besoin du soutien de l'énergie du rein.
Par exemple : la rate, dans sa fonction, pour s'occuper de la digestion a besoin de feu (feu/yang de la rate), comme le feu qui sert à cuisiner.
Ce yang de la rate est soutenu par le yang du rein.
Le yin-yang du rein doit aider le yin-yang de tous les autres organes, sinon, il y aura problème. Sachant que le yin-yang du rein est primitif, dont la quantité est définie à l'origine.
D'autre part si un organe a un problème depuis longtemps, comme dans la maladie chronique, ça va influencer le rein, influencer l'énergie d'origine.
Il est donc très important de protéger le rein.

C'est le problème de consommation du gaz, dans notre bouteille; si nous avons une grande bouteille et si, sans faire attention, nous gaspillons le gaz, nous serons vite malades ou aurons un vieillissement précoce.

Certains, à la naissance ont une petite bouteille, s'ils sont très prudents, économisent le gaz et entretiennent cette petite bouteille, ces personnes peuvent vivre longtemps.
On peut dire que le rein est comme la banque d'un pays, il faut connaître la gestion de l'énergie pour qu'elle serve longtemps, éviter de faire des crédits et devenir soi même victime.

Au moment de la déficience de l'énergie du rein, certains signes apparaissent : respiration courte, sueur spontanée, courbatures lombaires, faiblesse des genoux, blanchiment précoce des cheveux, les dents se déchaussent, lumbago chronique, douleur et déformation des articulations, acouphènes (l'oreille est la fenêtre du rein), maladies du système uro-génital…

2. COMMENT PROTEGER L'ENERGIE DU REIN

A. Taper la cloche du ciel le matin pour ralentir le vieillissement.

En M.T.C. les reins dominent les os, produisent les moelles (épinière et osseuse), les dents qui sont les surplus des os sont comme le miroir du rein. Les dents blanches, solides, montrent que l'énergie du rein est en bon état, si les dents sont déchaussées, et même tombent, c'est la déficience du rein.

« Taper la cloche du ciel » : claquer les dents. Cette méthode permet d'entretenir la santé.

Méthode qui vient de l'ancien temps, tous les matins, dès le réveil, claquer les dents entre 60 et 360 fois peut renforcer les dents, mais aussi les reins. Après avoir claqué les dents, on tourne la langue, en haut et en bas, autour des dents, pour avoir la salive, puis envoyer cette salive au Dan tien.

Serrer les dents de devant quand on urine. Serrer les dents de derrière pour l'évacuation des selles ; ce qui évite la fuite de l'énergie du rein.

Claquer des dents tous les jours pour améliorer la circulation sanguine du visage, renforcer l'envoi du sang dans le cerveau pour prolonger la vie …et diminuer les rides.

Autrefois, lorsque les moines faisaient de la méditation, ils ne mangeaient ni buvaient pendant quelques jours, l'un des secrets était d'appuyer la langue sur le palais pour avoir des salives afin de garder la substance nécessaire à la vie. Les anciens appelaient ces salives « les liquides d'or », précieuses donc pour la santé.
Les salives nourrissent le yin de rein qui aide à la digestion et à renforcer les défenses et l'immunité. Surtout la salive du matin, au réveil, avant de parler, cette salive peut diminuer les abcès, les poches sous les yeux, les masses… c'est vraiment un liquide magique.

B. Faire des bains de pieds avec de l'eau chaude.

En hiver, pour garder la chaleur, nous avons besoin d'ajouter des vêtements.

Parmi

les parties du corps, ce sont les pieds et le dos qui ont le plus besoin d'être gardés au chaud.
Quand l'arbre vieillit, ce sont les racines qui meurent en premier, ce sont les pieds qui s'affaiblissent en premier aussi chez l'homme qui vieillit.

Le méridien du rein commence par le pied. Les enfants sont en période de croissance. L'énergie du rein, sur les pieds est croissante, ce qui fait que les enfants bougent beaucoup, sautent beaucoup. Si un enfant ne bouge pas, c'est qu'il est malade.

A l'âge de 30-40 ans, l'énergie du rein arrive à son maximum. On est plein d'énergie, on fait beaucoup d'activités, on marche d'une vitesse rapide, on fait de grands pas.

Après 40 ans, l'énergie du rein commence à faiblir, il y a moins d'énergie sur le pied, on a besoin de s'asseoir.

A 50 ans, la vue commence à baisser. Si une bonne vue dépend du foie, elle dépend aussi du rein. Comme les reins commencent à fatiguer, ils ne peuvent soutenir le foie, la vue baisse.

A 60-70 ans, les reins sont plus fatigués et les ennuis de santé commencent à apparaître, comme l'arthrose, l'hypertension, les problèmes de sommeil… on a besoin de plus de repos, de s'allonger plus souvent.
Tout ceci pour dire que le vieillissement commence par le pied.

D'autre part « le froid commence par le pied ».

Le froid aux pieds peut provoquer beaucoup de problèmes comme le rhume, la bronchite, les douleurs abdominales, la diarrhée, les douleurs d'estomac, les douleurs lombaires… garder la chaleur aux pieds concerne directement la santé.
Le méridien du rein commence par le pied, le rein se coordonne avec le cœur.

Faire des bains de pieds, dans de l'eau chaude, masser la plante des pieds peuvent améliorer la coordination en faisant communiquer l'eau (rein) et le feu (cœur), le yin et le yang.
Cette méthode peut nourrir le yin dans le but de baisser le feu, activer la circulation sanguine, favoriser la disparition de l'humidité.

Pour l'insomnie, l'eau chaude peut faire descendre le sang de la tête aux pieds, détendre tout le corps pour aider à dormir. De plus, la montée de la température peut améliorer la circulation sanguine aux « extrémités » et diminuer ainsi la charge du cœur.

Masser le point R1 (Yong quan) au moment du bain de pieds peut faciliter le sommeil, surtout 20mn avant d'aller se coucher.
Faire souvent cette méthode peut lutter non seulement contre l'insomnie mais aussi aider d'autres problèmes comme l'engourdissement des quatre membres, la maladie de la rate et l'estomac.

En plus des bains de pieds, il faut souvent bouger les pieds : marcher, faire du Taï ji, du Qi Gong… Tourner les pieds, en soulevant les talons (on appuie sur R1).
Remarquer que pour une température moyenne du corps de 37°, les pieds, loin du cœur, ayant moins de sang, moins de gras aux orteils n'ont une température que de 25°.

C. Bâiller, méthode la plus simple pour renforcer le rein.

« Bâiller » en réalité est une respiration profonde. On dit : faire descendre l'énergie au Dan tien. Bâiller souvent est un signe de déficience du rein et de la rate.

Souvent bâiller permet d'absorber beaucoup d'oxygène nécessaire aux organes et qui va nourrir le rein. Bâiller est un besoin du corps. Comme le rein produit les moelles, la moelle épinière alimente le cerveau. Quand l'énergie du rein est abondante, le cerveau peut être actif, agile. Associé à l'étirement, le bâillement favorise la circulation de l'énergie et du sang et aide à tonifier l'énergie du rein, régularise l'énergie de la rate et de l'estomac (régularise le triple réchauffeur) et débloque l'énergie du poumon.
C'est un bon geste pour tous les organes, c'est aussi une bonne méthode pour diminuer la fatigue et activer l'esprit.

Le matin, quand on bâille quand on se lève c'est comme prendre une tasse de café, c'est la meilleure façon de réveiller le cerveau.
En bâillant, certains peuvent voir des larmes couler, c'est le foie qui élimine les toxines, c'est donc une recette magique pour tonifier le foie et le rein.
Quand on bâille, on monte les bras sur les côtés du corps, c'est le lieu où passent les méridiens du foie et de la vésicule biliaire, donc bâiller et s'étirer peut aussi drainer le foie. Par conséquent, il est conseillé de bâiller lorsqu'on est de mauvaise humeur, pour drainer l'énergie du foie et pour ceux qui ont des problèmes de nez, bâiller souvent pour débloquer l'énergie du poumon.
Bâiller améliore les émotions…
Mais… trop bâiller, sans raison, n'est pas une bonne chose. Chez les personnes âgées, ce peut être signe de crise d'A.V.C. il vaut mieux faire un examen médical.

D. Manger de fruits secs pour renforcer le rein et le cerveau.

Le problème d' « Alzheimer» est un problème lié au rein. En M.T.C. les reins conservent le Jin (les essences) qui produisent les moelles pour alimenter le cerveau, celui-ci est la «mer des moelles». Chez les personnes âgées, l'énergie du rein est en insuffisance, elle ne peut pas produire assez de moelle pour alimenter le cerveau. Donc il manque de la nutrition dans le cerveau. Pour éviter «Alzheimer», il faut renforcer le rein avec des fruits secs qui sont importants pour cet organe.

1. **La noix.**

La forme de la noix est comme celle d'un cerveau. En tonifiant le rein elle fortifie le cerveau, renforce la mémoire et ainsi peut améliorer les problèmes provoqués par la maladie d'Alzheimer.

Manger 2 à 4 noix tous les jours.

2. **Le marron.**

De saveur douce, sa nature est tiède, le marron peut tonifier la rate-estomac, renforcer le rein et les tendons.

Sucer 7 marrons secs, dans la journée, peut prolonger la vie en renforçant la santé.

3. **La noisette.**

C'est le fruit nommé «le roi des fruits secs». Elle peut baisser la tension et le cholestérol. Elle tonifie la rate-estomac, améliore la vue, renforce la mémoire.

Mais, comme la noisette est de nature tiède, il y a un risque d'avoir le feu dans le corps, si on en mange trop.

Généralement, prendre 20 noisettes à chaque jour, 5 fois par semaine.

Pour les gens qui ont un grand problème de foie, il faut en manger très peu.

Tous les fruits secs ci-dessus peuvent être pris, une sorte chaque jour. De ce fait, on a suffisamment de nourriture en évitant l'excès de calories.

4. **Goji.**

Les anciens disaient : «Goji peut garder la beauté de la jeunesse».

En M.T.C. Goji peut nourrir le rein, humidifier le poumon, tonifier le foie (éclaircir la vue), renforcer les essences, les os et les tendons. Il peut aider à soigner les symptômes comme les courbatures lombaires, les faiblesses des genoux, le vertige, la toux, l'éblouissement des yeux…

Mâcher les fruits secs peut avoir un effet plus efficace. Prendre 30gr pour le traitement et 20gr pour entretenir la santé.

Attention : ne pas en manger lorsqu'il y a une inflammation, la diarrhée aigüe, la grippe, le rhume.

Au contraire, en prendre tous les jours lorsqu'on manque de défenses (lorsqu'on est souvent enrhumé).

On peut mettre du goji dans les plats, les faire tremper dans de l'eau au préalable.

En dehors des plats, on peut en mettre aussi dans la tisane, le thé ou l'alcool.

Pour faire **une liqueur** : pour 100gr de goji, 50cl d'alcool de riz, laisser macérer 15 jours, en prendre 2 fois par jour 2 à 3ml à chaque fois.

Quand on est à la moitié du bocal, rajouter de l'alcool, on en prend 5ml, mâcher quelques baies de goji à chaque fois.

La liqueur de goji peut renforcer le yang du rein, les essences, les lombes, les jambes et chasser le froid.

Deux autres recettes proposées.

- Tisane de goji, 15gr par tasse et on peut boire aussi de la tisane de fleurs de chrysanthème pour les problèmes de foie : éblouissement, vertiges, larmoiement au contact du vent.
- Flan de goji.

  20gr de goji pour deux œufs. Bien mélanger, ajouter un peu d'eau, cuire à la vapeur : très bon pour les problèmes de vue dus au vieillissement, larmoiement, et vertige.

E. Manger des nourritures noires.

Chaque organe a une couleur correspondante. Pour le rein, c'est le noir.
Donc, il faut manger de la nourriture noire, ce qui peut fortifier le rein.
Les haricots noirs, le riz noir (le faire cuire plus longtemps que le blanc), le sésame noir, les champignons noirs.

F. Les points d'acupuncture à stimuler.

Ming men (DM4) porte vitale, (à la taille, au milieu du dos) c'est un point où se trouve l'énergie du rein. On l'utilise dans le cas où les quatre extrémités sont froides, et beaucoup d'envie d'uriner la nuit.

Méthode :

a. Avec les mains on frotte le point, puis mettre les mains à plat sur les reins et on se concentre sur le point pendant 10 mn.

b. Replier l'index, avec l'articulation masser ming men 9 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, 9 fois dans le sens inverse.

c. Frotter avec les poings des deux mains, 50 fois.

Guan yuan (RM4). Masser ce point (4 doigts sous le nombril), siège de l'énergie du rein.
Se concentrer sur ce point quand on fait la respiration abdominale, y mettre les mains chaudes.

Taixi (R3) Entre le tendon d'Achille et la malléole interne, masser 5 mn, tous les jours. C'est un point important pour renforcer le rein, éviter les néphrites, les coliques néphrétiques, la goutte…

Zhaohai (R6) Sous la malléole interne. Ce point peut diminuer certains symptômes comme : l'oppression thoracique, la gorge douloureuse et sèche, la voix cassée, la pharyngite chronique.
Ce point peut aussi aider pour certains problèmes : les douleurs d'épaules, les insomnies, les amygdalites aigües et chroniques.

Fuliu (R7) Au dessus de R3. Ce point peut nourrir le yin du rein. Au moment de problème de métabolisme de l'eau. Ce point peut activer la circulation de l'eau stagnante. Lors de la stase du sang dans le corps, l'urine, la sueur, les glaires, l'humidité risquent de stagner dans le corps et provoquent gonflements et œdèmes…
Fuliu est comme une barrière, stimuler ce point, c'est comme ouvrir la barrière qui bloque la circulation, les symptômes vont diminuer.

Masser les petits doigts.
Avec le pouce et l'index, on masse la première articulation du petit doigt, qui correspond aux reins. Masser deux fois par jour, 10 mn. Si le côté fait un peu mal, il faut masser plus longtemps, mais pas trop fort. Ce point peut aider à faire changer la couleur des cheveux blancs, au fur et à mesure et à la longue…

Pour ceux qui n'ont pas de déficience du rein, on masse cette phalange pour renforcer le yang du rein.

Recette du bouillon de céréales

Pour renforcer les reins pour deux personnes.

Haricots noirs	une petite poignée
Riz noir	deux poignées
Sésame noir	une petite poignée
Orge séché	trois poignées
Noix	deux pièces (ou cacahuètes crues)
Riz blanc	deux poignées
Sucre roux	un peu

Mettre tous les ingrédients dans l'eau à midi.
Faire bouillir le soir, au bout d'une dizaine de minutes, le bouillon devient collant, épais.
Arrêter le feu, recouvrir.
Le lendemain matin, ajouter un peu d'eau avec le sucre roux 2 mn, c'est bon.
En manger tous les matins.