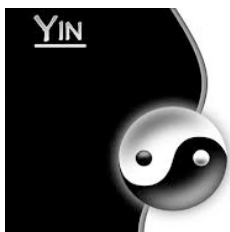




« La médecine traditionnelle chinoise »
Conférence du 2 mai 2016
animée par André Rousseau

Le Docteur Rousseau, médecin généraliste à la retraite, s'est passionné depuis 1978 pour la médecine chinoise qui remonte à plus de sept siècles avant Jésus Christ, et à ses secrets. Il va tenter de nous les faire partager pendant cette conférence.

Yin et yang



YANG

L'idéogramme chinois signifiant « homme » indique sa position située entre la voûte céleste et la terre et reçoit donc cette double influence.

La médecine traditionnelle chinoise propose de laisser circuler en nous l'énergie émanant de cette double influence, pour qu'elle alimente chacun de nos organes et les entretienne. Elle nous offre, si nous respectons ses règles, la possibilité de vivre en bonne santé, mais aussi de « mourir en bonne santé ».

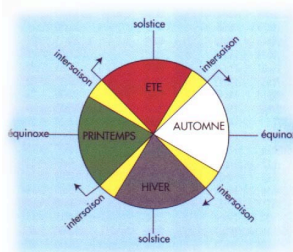
Le principe du qi gong, (Qi=énergie; Gong = mouvement) est de se mettre en position pour recevoir cette double énergie, venant du ciel (le yang) et de la terre (le yin), avec des gestes très lents et une grande concentration (les 2 pieds sont posés sur le sol, afin de ne pas créer un déséquilibre entre l'énergie du ciel et de la terre) .

Le Yang commence à partir du solstice d'hiver jusqu'au solstice d'été où il culmine. Le Yin prend le relais jusqu'au prochain solstice d'hiver.

La civilisation chinoise, qui relie l'être humain à l'univers, explique ces échanges d'énergie appelés **Chi**. Or, les saisons ont une influence sur la qualité du chi.

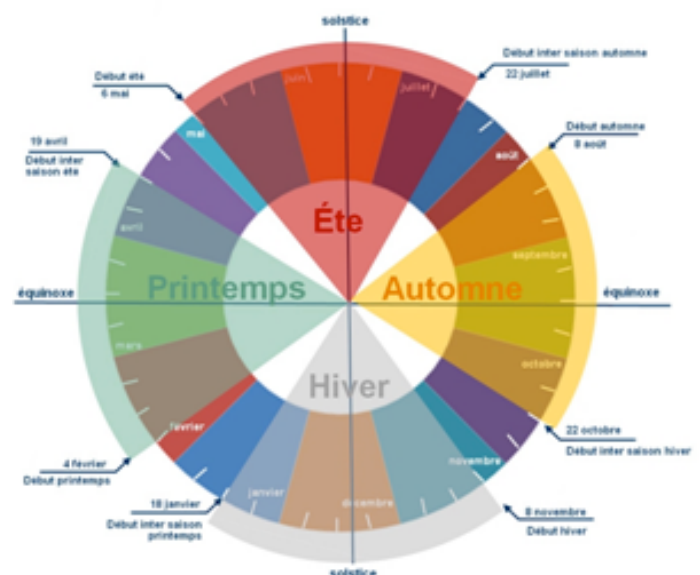
Vivre en bonne santé, c'est re - connaître les saisons, respecter les périodes alternant activité et repos que notre civilisation moderne méconnaît.

Les saisons



Nos civilisations occidentales connaissent 4 saisons. Selon la médecine traditionnelle chinoise, chaque saison est précédée d'une intersaison de 18 jours, au cours de

laquelle l'organisme doit être reconstitué pour affronter, sans maladie, la saison future. Ces intersaisons forment la 5ème saison chinoise. Les saisons, comme nous le voyons plus précisément ci-dessous, se répartissent donc différemment de ce que nous connaissons en occident.



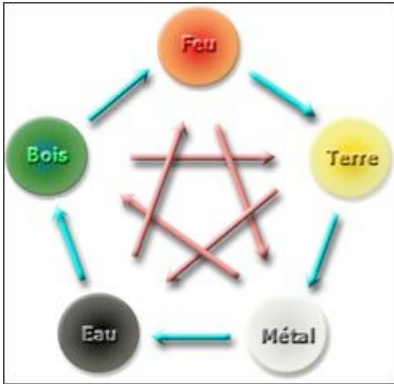
Le cycle des saisons chinoises place les équinoxes et les solstices en milieu de saison. A ces dates, soit le jour égale la nuit, pour les équinoxes, soit on est dans le jour le plus long (solstice d'été) ou au contraire le plus court (solstice d'hiver).

Selon la théorie des 5 éléments résultant de découvertes d'astrologues datant du VIIème siècle



avant JC qui structure la médecine traditionnelle chinoise, chaque saison a son élément, sa couleur, son humeur, son goût, et est rattachée à une partie de notre organisme, comme nous allons le découvrir.

Les éléments et les saisons



- le printemps, c'est le bois,
- l'été, le feu,
- l'intersaison, la terre.
- l'automne, le métal
- l'hiver, l'eau.

Les couleurs et les saisons



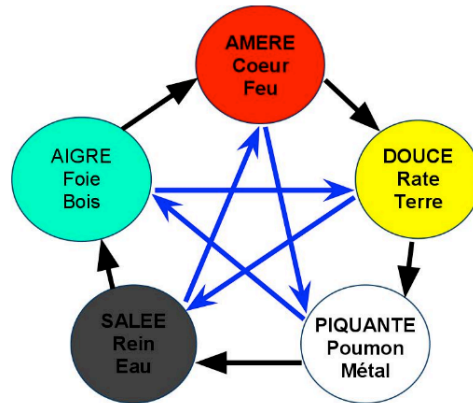
- le printemps, c'est le vert
- l'été, c'est le rouge
- l'intersaison, c'est le jaune
- l'automne, c'est le blanc
- l'hiver, c'est le sombre, le noir

Les humeurs et les saisons



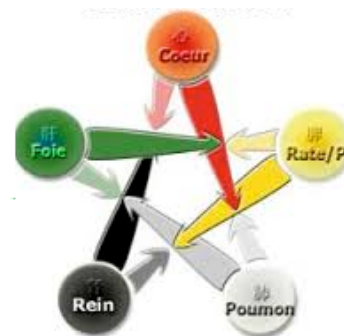
- le printemps, c'est la colère,
- l'été, c'est la joie
- l'intersaison, c'est l'anxiété
- l'automne, la tristesse
- l'hiver, la peur

Les saveurs et les saisons



- le printemps, c'est l'acidité
- l'été, c'est l'amertume
- l'intersaison, c'est le sucré
- l'automne, le piquant
- l'hiver, le salé

Les organes et les saisons



- le printemps, c'est le foie, la vésicule
- l'été, c'est le cœur et l'intestin grêle
- l'intersaison, la rate, le pancréas et l'estomac
- l'automne, le poumon et gros intestin
- l'hiver, les reins et la vessie

Observons maintenant comment cet ensemble se conjugue avec la médecine traditionnelle chinoise et comment le comportement humain participe au maintien d'un corps en bonne santé.

Pub!

Vous pouvez retrouver les conférences du Docteur Rousseau sur son site internet si vous souhaitez approfondir les sujets que ce modeste compte rendu ne fait qu'effleurer imparfaitement.

<http://qigongsaintgelais.e-monsite.com/>

Nous nous reporterons à ce tableau récapitulatif pour chaque saison et organe correspondant.

| | | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|----------------|---------------|--------------------|
| Élément | bois | feu | terre | métal | eau |
| Saison | printemps | été | intersaison | automne | hiver |
| Climat | vent | chaleur | humidité | sécheresse | froid |
| Organe | Foie | coeur | Rate, pancréas | Poumon | rein |
| Entraîles | vésicule | Intestin grêle | estomac | Gros intestin | vessie |
| Couleur | vert | rouge | jaune | blanc | noir |
| Saveur | acide | amer | sucré | piquant | salé |
| Orifice | yeux | langue | bouche | nez | oreille |
| Emotions | colère | joie | ruminations | tristesse | peur |
| Partie du corps | Tendons, ongles | Système vasculaire | muscles | Peau, poils | Os, dents, cheveux |

L'alimentation à chaque saison joue un grand rôle dans la protection des organes et autres parties du corps associées. Le respect des règles d'hygiène alimentaire conseillées par la médecine traditionnelle chinoise, alimentation adaptée aux saisons, commence à produire ses effets au bout d'un cycle entier, soit une année.

Au printemps, il faut soutenir le **foie**, un organe très important dans notre corps puisqu'il assure le nettoyage du sang et la multiplication des cellules. Or, une multiplication anarchique des cellules produit un cancer.

Le foie alimente les **tendons** en sang dans la journée et le récupère pendant la nuit pour le purifier. Calmer un tendon douloureux avec du paracétamol est une hérésie puisque le paracétamol est très toxique pour le foie ; la douleur sera momentanément calmée, mais l'origine du mal sera aggravée. Il faut lui préférer l'aspirine qu'on prendra dans du café pour accélérer son effet ou un autre anti-douleurs inoffensif pour le foie.

La **colère** (la frustration) qui caractérise cette saison nuit au bon fonctionnement du foie si elle reste intériorisée.

La saveur du printemps est l'acidité.

Ce qu'il faut faire : Le matin, prendre quelques gouttes de citron sous la langue ; son acidité va stimuler l'énergie du foie (la voie perlinguale est la plus efficace pour propager un médicament dans le sang). Ne pas prendre un jus entier qui va endommager l'estomac. Ne pas prendre ni huile essentielle de citron, ni citron chimique.

En été, L'organe du feu que nous devons aider est notre **cœur**, lié à l'intestin grêle et au système vasculaire. L'amertume améliore l'énergie de notre cœur et de nos vaisseaux. **L'intestin grêle** de son côté fait le tri des informations ; si on mange avec dégoût, il pourra difficilement fonctionner : manger dans la joie ! Pas trop, quand même, car le Dr Rousseau nous dit que les personnes ayant un « excès de joie de vivre » et qui terminent leur phrase avec un petit rire ont un risque cardiovasculaire plus important que la moyenne.

La **langue** ne doit pas avoir de fissure. S'il y a un excès de feu au cœur et que la communication avec le rein ne se fait pas la langue est fissurée. Cette « anomalie » s'est faite pendant la gestation et l'eau des reins sera vaine. Mais... il y a un mouvement de qi-gong à faire pour faire monter l'eau des reins vers le cœur.

Debout, les 2 pieds posés au sol, on abaisse les mains croisées formant une tasse au niveau du pubis ; on remonte l'eau jusqu'à la clavicule et on redescend, plusieurs fois et TRES LENTEMENT) ; ce mouvement est aussi conseillé pour l'hypertension.

Ce qu'il faut faire : boire un café frais (pas réchauffé) et non sucré à partir de midi (dès le matin, il va exciter le foie et avoir une répercussion néfaste sur le cœur).

On peut remplacer le café par de la chicorée ou du thé.

En automne, il faut s'intéresser à notre **poumon** qui peut souffrir de bronchite et rhume et induire des désordres dans les autres parties du corps qui lui sont rattachées.

Le poumon, nous le voyons, est un organe connecté avec le **gros intestin** (et réciproquement) ; les périodes de constipation lui sont néfastes. Il faut souvent se pencher sur les intestins pour soigner les problèmes pulmonaires et inversement.

Le poumon apporte l'humidité à la **peau** (le pancréas l'y aide). Une peau sèche avec démangeaisons révèle une anomalie au niveau de l'énergie du poumon. Les pommades pour la peau seront d'un effet éphémère.

Le poumon est l'organe de la tristesse, des pleurs.

Ce qu'il faut faire : Le matin avant 14 h, mettre un peu de gingembre confit bio sous la langue pour améliorer l'énergie du poumon.

Le poivre, piment, et la ciboulette sont aussi bons.

En hiver, C'est vers le **rein** qu'il faut se tourner ; il est très lié avec la **vessie** ; il peut être la cause de surdité (il est en lien avec l'**oreille**). Le rein apporte de l'énergie au cerveau, à la moelle épinière. Qu'il manque d'énergie et nos fractures selon plus difficile à consolider. Qu'il manque d'énergie et c'est la porte ouverte à l'ostéoporose, mais aussi aux

problèmes de prostate chez les hommes, à la maladie d'Alzheimer.

Le rein est l'organe de la peur (peur panique qui prend au ventre). Les attentats de l'année 2015 vont engendrer des maladies liées aux reins.

Ce qu'il faut faire : Avant le dîner, un grain de gros sel sur la langue, aidera le fonctionnement des reins. D'ailleurs, le sel est très bon pour l'hypertension artérielle, car « l'eau des reins va calmer le feu du cœur »

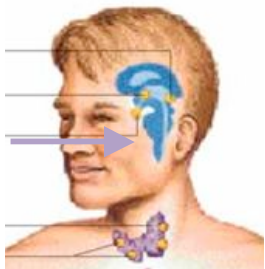
L'intersaison est la période de reconstitution de l'organisme. Elle est rattachée à **l'estomac, la rate et le pancréas**. Ils ont besoin de chaleur douce de la température du corps pour libérer leur énergie. Le pancréas règle les problèmes de mucosité ; l'accumulation de mucosité se loge dans les poumons et intestins. Un bébé qui n'avale que des bibérons froids court donc un grand risque de développer une bronchiolite.

L'intersaison est liée à la saveur douce et sucrée qui doit « enlever » toutes les saveurs prononcées des autres saisons.

Ce qu'il faut faire : Pendant les 18 jours de l'intersaison, il faudrait consommer plusieurs fois une bouillie insipide non assaisonnée (*tiens ? ndr*), faite avec des mélanges de légumes secs divers bouillis à feu doux dans une casserole pleine d'eau, jusqu'à ce que l'eau redescende à la hauteur des légumes et la consommer à 37°. C'est la mise au repos de tous les organes par l'absence de saveur « ajoutée » de nos aliments. Ne consommer ni viande, ni produits laitiers, à l'exception du beurre. Ne pas boire de café réchauffé, malgré sa saveur « sucrée », c'est une cause de la survenue du cancer du pancréas.

La prochaine intersaison démarre cette année le 20 juillet.

Pour terminer, prenons un organe qui est en



harmonie complète avec l'énergie et le mouvement solaires : **la thyroïde**. Cette glande fonctionne comme le soleil avec des périodes intenses et calmes.

Elle répond à la stimulation de la thyrostimuline (TSH) hormone sécrétée par l'hypophyse. Un taux de TSH plus faible que la normale signifie que la thyroïde fabrique trop d'hormones. A l'inverse, un taux de TSH anormalement élevé indique que la thyroïde ne fonctionne pas assez.

Or les hormones produites par la thyroïde jouent un rôle important dans le métabolisme, notamment en augmentant la consommation d'oxygène par les cellules. Elles permettent aussi d'accroître le rythme cardiaque. Elles sont très importantes chez les enfants, car un déficit en hormone thyroïdienne altère le développement du système nerveux central. Il est donc important que le dosage soit calculé à sa juste mesure, en fonction des besoins saisonniers de l'organisme.

Aux équinoxes de printemps et d'automne, son taux doit être de 2 ; au solstice d'hiver, il doit être de 3, et de 1 seulement au solstice d'été.

Au solstice d'hiver, la thyroïde se met au repos et est préparée pour l'hibernation de l'organisme, ce que l'homme a oublié mais que certains animaux respectent.

Or, le dosage donné en compensation d'un dérèglement de la thyroïde et les analyses qui y sont associées ne tiennent pas compte de ces variations et sont basées sur une moyenne annuelle (entre 0,50 et 4,5) : la personne soignée est donc en déséquilibre une bonne partie de l'année.

Les autres conseils du médecin

- pas de **vaccination** dans la période où le système immunitaire est faible (l'hiver) ;
- le **sucré** a un cycle de 36 heures : la prise de sang du matin reflète l'alimentation de la veille ; si en cas de petit creux, on prend un « encas », ça ne sert à rien, il va se reproduire toutes les 2 heures pendant 36 heures. **PRENDRE UNIQUEMENT DES SUCRES LENTS LE MATIN**. Le repas du matin est très important.
- éviter les **produits laitiers bovins** (leur nourriture est faite d'ensilages) ; ne pas les remplacer par du soja très nocif pour le pancréas et pouvant conduire vers des cancers. **Le soja, c'est pour les animaux**.
- prendre des **pro-biotiques** avant une intervention chirurgicale pour éviter les infections nosocomiales.
- en cas d'**AVC**, en attendant les secours, piquer l'extrémité du bout de chaque doigt pour évacuer du sang.

A bientôt pour notre prochain bulletin