



Culture-Nature

Votre lettre santé nature

Janvier 2014

Sommaire :

I. Bienvenue

II. Naturopathie - Conférences

III. Votre santé au fil des saisons

IV. Actualités

Bienvenue !

Voici votre première newsletter. J'en profite pour vous adresser mes vœux de bonheur et de santé pour cette année qui commence.

Souhaiter la bonne santé semble tellement banal, mais lorsqu'on a été très malade, on se rend compte à quel point la santé est précieuse et à quel point il est essentiel de s'en occuper chaque jour et bien avant que la maladie ne survienne. Quand la maladie s'installe, c'est bien souvent quand les déséquilibres sont là depuis longtemps. Il y a donc des choses à faire en amont de la maladie.

Vous recevrez cette lettre à chaque début de mois. Je la veux courte, claire et synthétique. Elle ne dépassera jamais deux pages.

Vous y trouverez des conseils de santé adaptés à chaque saison. Bien entendu ces conseils sont généraux et mériteraient d'être affinés et beaucoup plus individualisés. Mais ils vous donnent déjà une orientation générale, et en les suivant, vous ressentirez très vite les bienfaits.

Vous trouverez également dans cette lettre mon actualité : mes conférences, ateliers... ainsi qu'une petite synthèse de l'actualité locale et moins locale en terme de santé, culture de la santé et culture de la nature.

Naturopathie – Conférences

J'ai reçu du nouveau matériel qui me permettra d'être plus précis et plus efficace lorsque je dresse votre bilan vital. J'ai besoin de me familiariser avec celui-ci. C'est pourquoi j'ai proposé à une dizaine d'entre vous de bien vouloir se prêter au jeu d'une consultation. Elles auront lieu la semaine prochaine.

J'ai proposé également l'initiation de plusieurs d'entre vous à des techniques corporelles ayurvédiques. Je renouvellerai l'offre sur OVS chaque vendredi soir jusqu'à nouvel ordre.

Pour la naturopathie, je pense que les dix consultations suffiront pour que je m'approprie mon matériel. Mais à la réflexion, je me suis dit que je continuerai ponctuellement à proposer à une ou deux personnes d'en profiter car la naturopathie mérite vraiment d'être plus connue. Je le ferai de la même manière que pour les techniques corporelles, le vendredi soir.

Les conférences et ateliers que je propose répondent aussi à cette envie de transmettre un maximum de connaissances en matière de santé au naturel. J'ai mis à jour les liens sur le site, vous pourrez accéder à un résumé du contenu des ateliers conférence ainsi que le lieu et l'heure.

Votre santé au fil des saisons

Dans cette première lettre, je pourrais vous faire un topo sur les maladies hivernales et la façon de les prévenir... mais ce propos a plutôt sa place en automne. Afin d'entrer en matière, je vais plutôt vous parler du nouveau cycle qui se prépare.

La prise en compte des saisons pour la santé trouve son paroxysme dans la médecine traditionnelle chinoise. Les chinois se sont beaucoup intéressés à la nature, à ses lois et à ses rythmes. L'être humain est naturellement influencé par ces rythmes : les alternances de chaud et de froid, de sec et d'humide, de lumière et d'obscurité...

Notre organisme a évolué au fil des temps en suivant ces alternances, en ayant l'alimentation que lui proposait chaque saison, en alternant périodes d'activité intense, période de repos selon les saisons...

Dans nos vies d'aujourd'hui, dans notre travail par exemple, on ne tient pas forcément compte d'un ralentissement hivernal ou d'une accélération au printemps. On peut ressentir ces énergies dans notre corps, mais nos vies bien réglées, ne font pas de différences. On ressent le besoin de dormir un peu plus l'hiver et un peu moins l'été si on est à l'écoute de son corps. De même pour l'alimentation : on a la possibilité d'avoir des tomates en plein hiver, mais l'envie n'est pas là... Je ne suis pas entrain de vous dire qu'il faut entrer en hibernation à la fin novembre.... non. Je veux juste expliquer qu'au fil des saisons, notre corps a des besoins. Répondre à ces besoins, être en cohérence avec les rythmes de son environnement permet à notre corps de suivre lui aussi des rythmes favorisant son bon fonctionnement.

Dans cette lettre, je vais mettre l'accent sur l'approche de la médecine traditionnelle chinoise. Les chinois nous enseignent que nos organes ont des activités et sensibilités variantes selon les saisons. Schématiquement, chaque organe étant lié à une saison, respecter le fonctionnement de tel organe dans sa saison permet de préparer le fonctionnement d'un autre organe dans la saison suivante et ainsi de suite. Vous comprenez qu'inversement, en ne respectant pas la saisonnalité, vous allez compromettre le bon enchaînement des phases du cycle.

Il existe donc pour chaque saison, des principes permettant d'être en accord avec les rythmes naturels et de favoriser le fonctionnement optimal de son organisme pour une vitalité accrue.

Chez nous, ce sont les solstices et les équinoxes qui marquent le début et la fin des saisons. Pour les chinois, ils sont au milieu des saisons, par exemple l'équinoxe du 21 mars est le milieu du printemps.

Au 18 janvier, nous entrons en inter-saison entre l'hiver et le printemps jusqu'au 4 février : printemps chinois.

Dans cette inter-saison, les organes en jeu sont l'estomac, la rate et le pancréas. Moment propice pour renforcer votre énergie et préparer le printemps. La rate gère la distribution de l'énergie vitale dans le corps, elle est sensible au froid, à l'humidité et à la rumination mentale. Si votre rate est malmenée, vous aurez de la fatigue (aggravée après les repas), une sensation de lourdeur (physique ou mentale), des selles molles ou diarrhée, ballonnements, baisse d'appétit, œdèmes, glaires, sensation de froid au niveau du ventre. Vous serez attiré par la saveur sucrées, mais attention aux excès de sucres simples et complexes pendant cette période qui risquent de sur-solliciter votre pancréas. Réchauffez vous, le sauna est propice par exemple, pas le hammam qui est trop humide. Soyez attentif au goût pour l'activité, et répondez y en conscience mais sans excès.

C'est le moment idéal également pour voir un acupuncteur afin qu'il réharmonise vos énergies.

Actualités

Qu'est ce que l'iridologie ?

30 janvier 2014 à 20h

au 8 rue Volney à Clermont Ferrand

La surface de l'iris est le seul tissu conjonctif observable directement sur l'être vivant. Pour l'iridologie moderne, il représente, par suite de projections réflexes, l'ensemble des tissus de soutiens du corps. Chaque fonction ou organe du corps a une localisation sur l'iris.

L'observation de l'iris permet de faire un bilan de terrain et de déterminer les orientations à choisir en terme d'hygiène de vie.

Je projeterai des iris à titre d'exemple et nous observerons ensemble comment il est possible de tirer des enseignements de l'observation.