



Culture-Nature

Votre lettre santé nature

Février 2014

Sommaire :

I. Le printemps chinois est là

II. Votre santé au fil des saisons

III. Actualités

I. Le printemps chinois est là

Le 4 février, a commencé le printemps chinois.

Vous allez peut-être me dire « Mais, pourquoi il nous ennuie avec le printemps chinois, nous sommes en Europe, pas en Chine, le printemps c'est à l'équinoxe du 21 mars et c'est étroitement lié aux cycles naturels puisqu'il s'agit du moment où la durée du jour est égale à celle de la nuit, la nature se réveille grâce à la luminosité et à la chaleur. »

C'est une remarque fort pertinente, mais vous pouvez observer la nature, l'énergie du printemps est bien là, les premières fleurs sont là et les bourgeons commencent à se préparer, et ce n'est pas lié à la douceur de cet hiver, c'est pareil chaque année. Le calendrier chinois, se base également sur la course du soleil. Seulement, les solstices et les équinoxes qui chez nous marquent le début des saisons, indiquent en chine le milieu de la saison. C'est à dire que le printemps chinois commence un mois et demi avant le nôtre. De plus, il existe des inter-saisons qui permettent un retour à la terre afin de démarrer chaque nouvelle saison au mieux.

On dit souvent de la naturopathie qu'elle est une science biomimétique, c'est à dire qu'elle consiste à connaître les lois de la vie, de la nature et à les utiliser, les imiter. *Vis medicatrix naturae* disait Hippocrate, en toutes choses suis la nature.

Or la médecine traditionnelle chinoise, appelée aussi médecine traditionnelle taoïste est basée sur la philosophie taoïste, qui tire sa substance dans l'observation attentive de la nature et de ses lois. Des millénaires d'observation de la nature ont construit à cette approche.

Voilà pourquoi je vous parle ici du printemps chinois.

II. Votre santé au fil des saisons

Je ne vais pas me lancer dans des explications interminables mais passionnantes à propos de la médecine traditionnelle taoïste. Vous avez juste besoin de savoir que notre corps passe par des phases, des cycles en rapport avec les cycles de la nature. On parle du microcosme (vous) en rapport avec le macrocosme (le monde qui vous entoure).

Il y a cinq éléments naturels qui symbolisent les saisons : le feu, l'eau, le bois, le métal et la terre. Le printemps est symbolisé par le bois. Nous sommes nous même caractérisés par ce qu'on appelle un type dominant de ces symboles. Une personne peut être à dominante bois, et eau, et feu en moindre mesure. Déterminer cette tendance vous permet de comprendre beaucoup de choses et de mieux ajuster votre hygiène de vie.

Nous entrons donc dans la saison du bois. Elle correspond à la mobilisation, à l'extériorisation, à l'énergie qui croît, à l'élévation. Les organes associés sont le foie (dont dépendent les yeux) et la vésicule biliaire. Vous sortez de l'hiver, période d'introversion, vous allez sortir de votre tête et sentir votre corps.

Au niveau physique, c'est la période idéale pour faire des marches rapide (à l'abri du vent), suivies d'étirements favorisant un travail musculo-tendineux et vous permettant de bien sentir comment votre corps bouge. C'est le bon moment pour apprendre à exercer sa vue, apprendre à voir dans tous les sens du terme.

Le foie agit dans l'organisme comme un général des armées, il organise toutes les fonctions du corps. Au printemps, il est comme la nature, en pleine effervescence.

C'est le bon moment pour entreprendre une détoxification de votre organisme qui a accumulé pendant l'hiver. Vous sentirez sans doute très vite des maux de tête à l'avant, dans la région des yeux, vous vous sentirez peut-être raplapla, avec une digestion lente... c'est que vous n'avez pas encore adapté votre hygiène de vie à la nouvelle saison.

Il faudra boire plus d'eau, manger plus de légumes verts, frais, crus si possible, bouger plus (vous en ressentirez l'envie), éliminez ce qui empoisonne le foie (café, alcool, fritures, graisses, toxines environnementales : solvants, peintures, meubles neufs, additifs alimentaires : colorants, sulfites, nitrites et autres agents de conservation...). Assurez vous d'avoir un bon transit intestinal (une selle par jour minimum). Comme le foie va éliminer vos déchets par la bile dans les intestins, si le flux intestinal est insuffisant, les déchets peuvent être réabsorbés !

Commencez la journée avec jus de citron dans un grand verre d'eau tiède, sauf si vous êtes sous-vital ou si vous avez un terrain arthritique.

Des plantes en tisane ou même en capsule peuvent bien sûr vous aider. Mais comme il vous faut boire plus d'eau, la tisane reste une très bonne idée.

Je vous recommande le pissenlit ou le romarin. Mais ce conseil mériterait bien sûr d'être individualisé.

Le massage est un très bon moyen de se détoxifier, d'abord par son effet relaxant, puis par la stimulation physique qui augment la circulation et mobilise les toxines.

III. Actualités

6 février 2014

Qu'est ce que la naturopathie ?

Lors de cet atelier, je vous parlerai de ce qu'est la naturopathie, ses missions, ses limites et la manière dont elle se pratique ainsi que les outils qu'elle utilise. Vous me poserez vos questions tout au long de ma présentation.

13 février 2014

Le stress

Problème de société, le stress est un réel poison quand il s'installe trop longtemps dans notre vie. Nous verrons les bases physiologiques du stress et les moyens que nous avons à notre disposition pour le gérer. Vous me poserez vos questions tout au long de ma présentation.

20 février 2014

Les problèmes cardio-vasculaires.

Les problèmes cardiovasculaires sont de plus en plus présents dans notre société. Problème de société également, nous verrons comment une mauvaise hygiène de vie peu favoriser ces pathologies. Nous verrons, comment, par la prévention primaire, il est possible de ne pas développer ces problèmes, même avec des prédispositions. Les outils de la naturopathie sont très efficaces dans la prévention primaire de certaines pathologies cardiovasculaires.

Ces ateliers ont lieu au 8, rue de Volney à 20h ; le nombre de places étant limité, je vous demanderai de réserver.

L'atelier du 6 est complet