



MING MEN

Acupuncture
ROSSI Philippe
Rue Riant Coteau 7
1196 Gland
www.acurossi.ch
076 470 81 40
prossi@acurossi.ch

Février 2023

LE PRINTEMPS

Bonne Année à tous dans cet an du
LIEVRE (LAPIN) D'EAU

Ce quatrième signe du zodiaque chinois représente le Chat, le Lapin ou le Lièvre. Ce dernier témoigne toujours un profond respect pour autrui et séduit par son calme. Il est minutieux, intuitif, doué d'une bonne mémoire, pacifiste et très estimé. Il est habile à se sortir des situations délicates et à calmer les tensions. Il reste casanier et plaît par sa gentillesse. Sa dominante est le Yin.



Dans la médecine chinoise, l'Energie de la saison précède toujours afin d'être prête , opérationnelle au moment opportun .

C'est pourquoi tout les symptômes du printemps, tels que rhume des foies, allergies, fatigue, sinusite ... se traitent en prévention depuis **le mois de février** (officiellement il commence le 05.02).

Alors n'hésitez pas à prévenir plutôt que guérir ... «
Faites votre nettoyage du printemps »

Mais le Printemps c'est quoi en Médecine Chinoise:

Selon le calendrier luni-solaire chinois, le printemps a débuté le 5 février avec **Li chun** 立春, le premier terme solaire. Li chun marque le début du printemps et la reprise des travaux agricoles.

Première saison de l'année, le printemps est accompagné de journées douces et ensoleillées. Il est associé au **renouveau** et à la **croissance**. En cette saison, nous observons l'éveil de la nature : les premiers rayons de soleil se font remarquer, les animaux sortent de l'hibernation, les végétaux reprennent leur activité.

Sur le plan énergétique, cet événement est pourvoyeur de signification et comme chaque passage de saison, il bouleverse complètement notre organisme. Ainsi, nous avons beaucoup à gagner en nous préparant à l'arrivée de cette nouvelle saison. Découvrez le printemps en médecine chinoise.

Le Foie, organe de la saison

En MTC, chaque saison est liée à un organe. Le printemps est associé à **l'énergie du Foie**, organe Zang, qui est couplé à la **vésicule biliaire** Fu.

Le Foie est un système qui joue plusieurs rôles en médecine chinoise. Essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, il veille à la circulation du Qi et est responsable des émotions. Naturellement, il participe au processus de digestion, à la sécrétion et à la fluidification de la bile. Le Foie permet également d'assurer le stockage et la régulation du Sang et il gouverne les tendons et les muscles.

Par ailleurs, son état peut se manifester sur la santé des ongles ou des **yeux** (fenêtres du Foie, de l'âme). En effet, des ongles rouges peuvent être révélateurs d'un excès du Feu du Foie et des yeux secs et sensibles peuvent attester d'un déséquilibre au niveau du Yin du Foie. ¹. Ainsi, au printemps plus que jamais, **il est primordial de prendre soin de son Foie**.

Les conseils de la médecine traditionnelle chinoise

Maîtriser sa colère



Les grands classiques de la MTC affirment qu'il existe une relation entre les organes et les émotions. Organe de la saison, le Foie est lié à **la colère**(Nu). Au printemps, la colère se manifeste par le mécontentement, le ressentiment, la fureur, la frustration et l'irritation. Si ces émotions sont refoulées, elles peuvent lourdement affecter la santé mentale. Lorsqu'elles perdurent depuis trop longtemps, elles affectent le Foie et font stagner le Qi jusqu'à engendrer des troubles comme des maux de tête, des rougeurs cutanées, des irritations oculaires, une sensation de chaleur dans la tête, des diarrhées, sommeil, etc. ²

Pour bien vivre le printemps et ne pas léser son Foie, il est essentiel d'apprendre à maîtriser sa colère et de bien l'assimiler lorsqu'elle se présente. Pour ce faire, il est conseillé de **renforcer l'énergie du Foie et d'apaiser son Shen**, en pratiquant la méditation ou le **Qi Gong**, par exemple. ou la posture **shiatsu** du Printemps (ci-dessous)

3 – ETIREMENT DES MERIDIENS FOIE-VESICULE BILIAIRE

Cette énergie circule sur les côtés droit et gauche du corps. Elle correspond aux muscles, aux tendons et à toutes les parties tendineuses du corps. Ainsi, la portion tendineuse des muscles est associée à ce type d'énergie, alors que la partie charnue correspond aux méridiens de rate, pancréas et de l'estomac.

S'asseoir au sol, jambes tendues et aussi écartées que possible, sans douleur. Etirer les doigts vers le haut, en croisant les doigts des mains. Pencher nettement le tronc, au-dessus de la jambe gauche ou droite, le coude bien ouvert, de façon à ce que le côté opposé du corps s'ouvre et s'étire.

Maintenir la posture pendant plusieurs respirations. Se redresser lors de l'inspiration. Répéter le mouvement de l'autre côté. A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension.



L'acupuncture pour chasser le Vent



Associé au Foie, le Vent est une **énergie pathogène qui sévit lourdement au printemps**. Elle pénètre par la peau et envahit les muscles, tendons et les méridiens provoquant ainsi raideur, rigidité et contractures des muscles. Cette énergie pathogène provoque l'hyperactivité du Qi du Foie. ³.

Pour chasser le Vent, la médecine chinoise conseille **le recours à l'acupuncture**. Le principe de base de cette solution de traitement est que tout déséquilibre ou maladie provient d'un blocage dans la circulation de l'énergie. Généralement les points stimulés pour chasser le Vent sont :

- **4 GI (He Gu)** qui libère la Surface et chasse le Vent Froid. Ce point est également stimulé pour soulager les céphalées accompagnées de vertiges.
- **8 E (Tou Wei)** qui chasse le Vent et apaise les maux de tête. ⁴.
- **Et bien d'autres ...**

Une sélection de plantes pour le printemps



Par ailleurs, l'hiver étant la saison des excès, **le printemps invite à détoxifier son organisme** afin de le **purifier des toxicités accumulées durant les saisons froides**. Une large sélection de plantes médicinales est proposée pour cela :

- **Qing zhuo tang - Formule Détox** : composée de cinq plantes, cette formule élimine les toxines en profondeur et nettoie les organes afin de favoriser une purification naturelle de l'organisme.
- **Bi xie qu shi tang** : cette formule élimine les toxicités et draine les excès d'eau.
- **Pu gong ying - TARAXACUM (teinture mère) Dent de lion (pissenlit)**: très appréciée, cette plante détoxifie les poumons et apaise les sensibilités des voies respiratoires. Elle permet la purification générale de l'organisme.
- **Wu wei xiao du yin - Tisane Détoxifiante** : elle lutte contre la Chaleur toxique et purifie le corps afin de mettre fin aux maux de gorge et aux troubles urinaires.
- **Artichaut, Bouleau, Radis noir, chardon-marie ...**

De plus, le passage de saison affaiblit le système immunitaire. Ainsi, il est important de **renforcer ses défenses naturelles**. Voici notre sélection pour la saison :

- **Yu ping feng san** : cette formule de médecine traditionnelle chinoise renforce les défenses naturelles afin de surmonter les bouleversements engendrés par la nouvelle saison. Elle protège l'organisme des attaques extérieures et soulage les réactions allergiques.
- **Xin yi hua - Boutons de Magnolia** : très appréciée en MTC, Xin yi hua permet de lutter contre les **allergies saisonnières** qui

sévissent surtout au printemps et permet d'assurer un confort respiratoire.

- **Huang qi - Astragale** : plante de l'immunité par excellence, Huang qi stimule les défenses naturelles et redonne du tonus au corps. On la préconise aussi pour bien vivre le changement de saison et pour prévenir ses manifestations sur la santé
- **Echinacea, Echinaforce, CuAuAG, Aubier de Tilleul du Roussillon ..**

Que conseille la diététique chinoise pour bien vivre le printemps ?



Outre les plantes proposées pour bien vivre la saison, la diététique chinoise, branche de traitement de la médecine traditionnelle chinoise, recommande d'adapter notre assiette à chaque saison. Au printemps, il est conseillé d'accompagner le mouvement de montée du Yang Qi (élévation de l'énergie Yang), qui correspond aux fonctions Yang de l'organisme (réchauffer le corps, faire circuler le sang, etc.) mais en veillant à ce que ce mouvement ne soit pas excessif. Il est également préconisé d'opter pour les aliments qui favorisent la circulation du Qi dans le corps et qui préservent la Rate et l'Estomac. ⁵

Ainsi, privilégiez les aliments de nature **neutre** à **tiède** au début du printemps puisqu'elles viendront accompagner la montée du Yang. Une

fois la chaleur plus présente, il conviendra d'opter pour la nature **fraîche**.

Quant aux saveurs, on choisira plutôt la saveur **acide** qui a une affinité avec le Foie. Privilégiez des aliments comme le citron et la mandarine. La saveur **douce** est aussi bienfaitrice car elle prévient les blocages du Qi du Foie et permet de renforcer la Rate et l'Estomac. Préférez des aliments comme l'aubergine et le champignon de Paris.

Par ailleurs, le mode de cuisson le plus adapté en cette saison est **le sauté à l'huile**. En effet, croquants en surface et presque crus à l'intérieur, cette méthode de cuisson permet de conserver la valeur nutritive des aliments.

Enfin, le printemps conjugue toutes les nuances du **vert**, il n'est donc pas étonnant que ce soit la couleur mise à l'honneur pendant cette saison. En effet, on dit que les aliments verts améliorent la fonction digestive et stimulent la circulation du sang. Ainsi, en cette saison, privilégiez les légumes comme les asperges, la laitue, les brocolis, etc.



L'arrivée du printemps est un événement très joyeux dans les cultures asiatiques. Partout dans le monde, cette nouvelle saison insuffle un air frais et est annonciatrice de l'approche des beaux jours. Toutefois, si les dangers semblent moins menaçants au printemps qu'ils ne l'étaient en hiver, il n'en est rien ! Pour bien vivre cette saison et éviter les attaques

pathogènes, il convient d'accorder une attention particulière à la santé de son Foie, d'apprendre à gérer sa colère et d'adapter notre alimentation.

Les résolutions prises au début du mois de janvier, en plein hiver, ont probablement été abandonnées avant même d'avoir commencé. Vous êtes-vous déjà dit que le moment n'était peut-être pas le plus adapté pour vous lancer ces défis ? Le printemps invite à la renaissance et aux nouveaux départs, profitez de cette énergie pour changer votre quotidien et prendre soin de votre santé

[1]PAPIN Liliane, WEN Ke, Les trésors de la Médecine chinoise pour le monde d'aujourd'hui, Le courrier du livre, 2015, p. 24-25

[2] MACIOCIA Giovanni, Les principes fondamentaux de la Médecine Chinoise, Elsevier Masson, 2018, p 266.

[3] BRUN David, L'énergie perverse Vent, 2012.

[4] Alternatives en gynécologie obstétrique "Recherche & Enseignement", Récapitulatif des fonctions des points d'Acupuncture.

[5]CHAPELLET Josette, À la Découverte de la diététique chinoise, Guy Trédaniel éditions, p.94.

La boisson du moment

Citron + Miel + Gingembre + Curcuma

Le Citron :

Saveur, nature : Acide, froid, neutre

Méridien destinataire : Poumon, Estomac, Foie

Le Miel

Saveur, nature : Doux, neutre

Méridien destinataire : Rate, Poumon, Gros Intestin

Le Gingembre :

Saveur, nature : Piquant, tiède

Méridien destinataire : Rate, Estomac, Poumon

Le Curcuma :

Saveur, nature : Amer, Piquant, froid

Méridien destinataire : Cœur, Foie, Vésicule Biliaire

Préparation :

- Éplucher le gingembre, le couper en tranches fines.
- Presser le citron, garder un peu de zeste.
- Verser de l'eau dans un récipient ajouter le gingembre coupé en fines tranches, le jus de citron + zest, faire chauffer le l'ensemble.
- Une fois chaud retirer le zeste, ajouter une cuillère de miel.
- Ajouter quelques pincées de curcuma.
- Boire chaud ou tiède.
- Ajuster à votre gout la préparation.
- Boire à discrétion.

L'organe de la saison : le Foie

- Le foie abrite le **HUN, l'âme éthérée ou l'âme spirituelle.**
- Le hun est aussi **l'esprit de décision.**
- Le hun a **une action sur le sommeil et les rêves.**
- L'émotion du foie est **la colère.**
- Le foie conserve le sang. **Pendant le sommeil, le sang retourne au foie.**
- Le foie stocke le sang et régularise le volume sanguin en fonction de l'activité physique.
- L'action du sang du foie a aussi une influence sur **la résistance de l'organisme.**
- La fonction de stockage du sang du foie **influence les menstruations.**
- Le sang du foie **humidifie les tendons et les yeux.**
- **La qualité du sang** est en étroite relation avec les fonctions du foie.

Le foie assure **la circulation sans obstacle du QI dans tout le corps**, dans toutes les directions, dans tous les ZANG FU. Il a une fonction de « général de l'armée ». **Il aide la rate et l'estomac à assurer leur fonction digestive.**

Une stagnation du QI du foie bloque l'écoulement de la bile, entraînant des éructations, un goût amer dans la bouche et un ictère. Une stagnation du QI du foie peut empêcher la descente du QI de l'estomac, entraînant **des nausées, voire des vomissements.**

Si le QI du foie envahit la rate, il perturbe la fonction de transformation et de transport de la nourriture, empêche la montée du QI de la rate et provoque des diarrhées.

- La libre circulation du QI a une influence sur **l'état émotionnel**.
- Le foie contrôle **les muscles et les tendons**.
- Le foie est associé au côté gauche du corps.

Selon la loi des cinq mouvements

- Le foie appartient à l'**élément bois**. Il est couplé à **la vésicule biliaire**.
- Il correspond à la **direction Est**, au **printemps**, à la **saveur acide**, à la **couleur verte**.
- Le QI du foie se reflète aux **ongles**.
- Le foie s'ouvre aux **yeux**, qui sont nourris et humidifiés par le sang du foie.
- Le liquide du foie correspond aux **larmes**.

LA VIE EST UNE SUCCESSION DE CHANGEMENTS NATURELS. NE RESISTEZ PAS CAR CELA NE GENERERA QUE DES SOUCIS. LAISSEZ LA REALITE ÊTRE LA REALITE. LAISSEZ FAIRE NATURELLEMENT LES CHOSES.

LAO-TSEU

Belle et bonne floraison à tous

Philippe