

La médecine chinoise

Pour conserver les bienfaits de l'été et l'énergie accumulée, j'opte pour une séance axée sur la prévention et le respect de la saisonnalité. Avec Sylvie Rossi, thérapeute spécialisée.

En médecine chinoise, l'automne est la saison du poumon (et son viscère associé, le gros intestin), dont l'émotion-clé est la tristesse (mélancolie, culpabilité). C'est un moment de bilan, lors duquel il faut accepter et lâcher-prise, pour redémarrer sur une nouvelle année, avec « nos récoltes pour traverser l'hiver ». Elle est donc importante sur le plan énergétique, d'autant que le poumon gouverne, d'une certaine façon, tous les autres organes. Alors que le « yang » se retire doucement au profit du « yin », il faut à la fois se nettoyer de la saison précédente, et bien préparer la suivante. Sylvie Rossi recommande donc une cure de sève de bouleau, pour nettoyer et drainer le gros intestin.

Je ralentis la cadence en douceur

Question rythme de vie, on n'abuse pas car on ne doit pas gaspiller son capital énergie trop vite, mais au contraire le ménager ! Je dois donc apprendre à me reposer avant d'être éreintée et, comme la durée du jour a décliné, me coucher un peu plus tôt (1/2 heure environ) pour augmenter mon temps de récupération. Et pour bien me lever, je ne dois pas sauter du lit, mais prendre le temps de m'étirer, bailler, et me frotter les yeux pour « remettre la machine en route ». Je fais suivre d'une boisson chaude pour « réchauffer l'interne », en préférant un thé noir, fermenté ou fumé, plutôt qu'un thé vert ou mentholé qu'on réserve aux beaux jours.

Je fais une transition alimentaire

Avec la rentrée, se sont évanouies mes envies de crudités fraîches, et je me surprends à guetter les étals automnaux aux couleurs dorées. « C'est normal et instinctif », m'explique Sylvie Rossi. « Dès le début d'au-

tomne, on doit passer à une alimentation plus alcaline c'est le moment de consommer de la châtaigne, mais aussi des champignons, poireaux, épinards, radis, ainsi que de la banane, de l'ail, des amandes, noix et pignons de figue, poire et raisin. Il faut privilégier le goût piquant notamment avec le piment, le poivre ou simplement le poivron, qui tonifie les poumons et stimule les défenses immunitaires du système ORL. Recommandées également, de courtes monodiètes (sur une journée), en débutant ensuite d'un simple bol de riz avec un peu de piment pour chasser les toxines à travers les pores de la peau, par la sueur régulée par « l'énergie défensive ». Tout doucement, sans brutalité, je recommence aussi à cuire les aliments, faire revenir des oignons pour exhaler les sucs, mijoter, etc.

Je soigne mon hygiène de vie

Acupuncture, « moxibustion » (une méthode pour « reforcer l'énergie vitale » par la chaleur grâce à la combustion de morceaux d'armoise sur des points clés ainsi que ventouses (vacuodermie), massages ciblés et qi gong (gymnastique quotidienne) pour calmer et équilibrer : autant de nouvelles règles à intégrer, mais qui, dans la réalité, doivent être adaptées à notre vie moderne. Une bonne façon de mieux aborder l'hiver sans jamais se faire violence. ●



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

