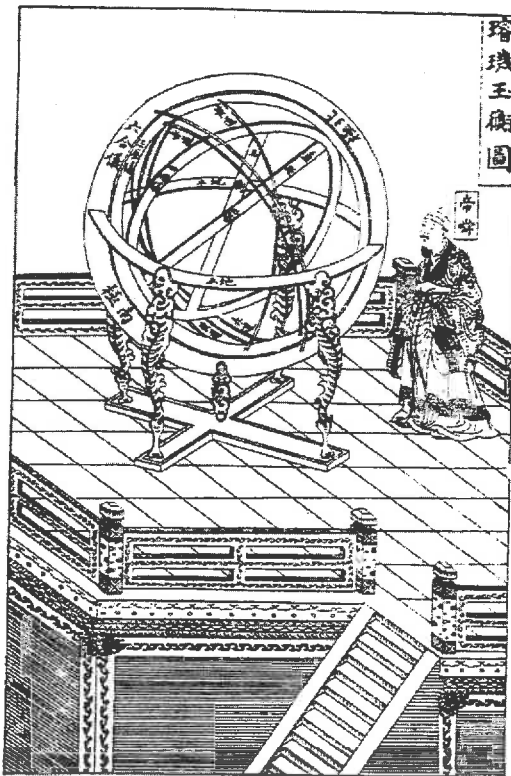


Météo Médicale Chinoise 2017

La théorie des Yun et des Qi est le fruit de dix à quinze siècles de travaux de recherche effectués par les scientifiques et les maîtres de la Chine antique. Domaine conjoint à la météorologie, cette théorie s'est développée à partir des sciences calendérique, astronomique, climatologique, etc... et elle étudie la relation de l'être humain avec son environnement.



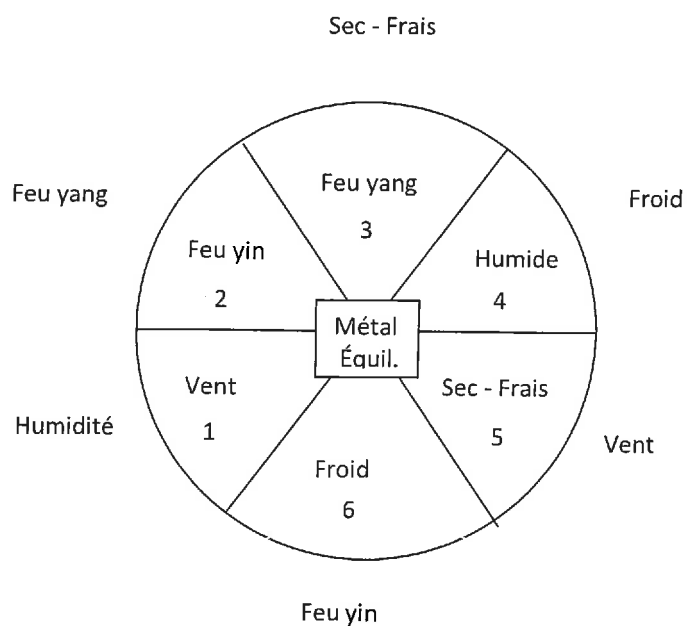
Ainsi, leurs observations leur ont permis d'élaborer un système dont le cycle est de soixante ans. Chaque année possède ses saisons mais ces dernières sont variables. Les printemps sont parfois hâtifs, d'autres très froids.

Vous trouverez à la page suivante, un schéma décrivant les aspects de l'année 2017, théâtre des rencontres énergétiques. Les inscriptions à l'intérieur du cercle concernent les différentes étapes au cours de l'année parcourant ses saisons. On les appelle les énergies hôteses, c'est-à-dire les saisons régulières.

À l'extérieur du cercle, il y a les énergies qui influenceront les saisons. On les appelle les énergies invitées.

Wu Yun Liu Qi 2017

Les énergies hôtesse (intérieur du cercle)
Les énergies invitées (extérieur du cercle)



- 1er pas : 20 janvier - Équinoxe du printemps
- 2e pas : Équinoxe du printemps - 21 mai
- 3e pas : 21 mai - 23 juillet
- 4e pas : 23 juillet - Équinoxe de l'automne
- 5e pas : Équinoxe d'automne - 22 novembre
- 6e Pas : 22 novembre - 20 janvier

Au cours du pas, chacune des énergies règne pendant 30 jours.

Voici les aspects les plus importants à considérer au cours des prochains mois :

1. Avril et Mai

C'est une période où deux « Feu » se rencontrent. Les anciens ont observé qu'au cours d'une telle période, les maladies infectieuses étaient plus fréquentes et intenses. Par exemple, la fièvre peut survenir soudainement et devenir élevée rapidement.

L'énergie Feu peut contraindre le Métal

En médecine chinoise, l'énergie Feu peut contraindre le Métal, c'est-à-dire occasionner une réaction inflammatoire :

- à tout l'arbre pulmonaire ainsi qu'aux sinus;
- à toutes les muqueuses du corps;
- à la peau.

Les tissus reliés à l'énergie Métal sont très tributaires de la qualité et de la quantité de liquides organiques, c'est-à-dire aux fluides dans lesquels baignent chacune de ses cellules.

Trop de Feu assèche les liquides et induit un état inflammatoire déclenchant ainsi une réaction que le système immunitaire devra combattre.

La prévention consiste donc à apporter par l'alimentation, les éléments riches en liquides organiques et à réduire ce qui d'un point de vue énergétique génère le Feu.

Aliments qui favorisent la production de liquides organiques :

Blé et germe de blé, millet, lait de riz;

Artichaut, asperge, betterave, carotte, champignon, chou, citrouille, concombre, courge d'hiver, cresson, épinard, patate douce, tomate;

Arachide, haricot mungo, haricot noir, haricot rouge, soja, pois, tofu;

Abricot, ananas, banane, citron, datte, fraise, kaki, lime, litchi, mandarine, mangue, melon, mûre, orange, pastèque, pêche, poire, pamplemousse, pomme, prune, raisin;

Amande, noix, noix de coco (lait), pignon, sésame blanc et noir, tournesol;

Beurre, lait de brebis, lait de chèvre, lait de vache, fromage, porc, yogourt;

Canard, oie, calmar, crabe, huître, moule, palourde, pétoncle, sardine ;

Miel, aloès, thé Tuo Cha ; Infusion de Guimauve, Orme rouge ;

Les aliments qui génèrent le Feu :

- la nourriture riche telle que friture, charcuterie, fromage fermenté;
- les mets épicés; (Thaï, teriyaki, salsa, merguez, etc)
- les mets sucrés, le chocolat;
- l'alcool;
- moutarde forte, cannelle, clou de girofle, cari, wasabi, cayenne, gingembre, ail, piment fort, poivre;
- agneau, plat mijoté;
- menthe poivrée;

Ce qui peut soulager :

Camomille

Dès les premiers signes de chaleur ou « Feu » à la gorge, de sensations de chaleur à la tête ou dans les yeux, on pourra utiliser la teinture-mère de Camomille (*Matirarca camomilla*)

La camomille est anti-inflammatoire, antispasmodique, digestive, stomachique, calmante, nervine, légèrement fébrifuge, diaphorétique, désinfectante, antiputride, bonne pour les troubles du sommeil, prévient les cauchemars, emménagogue, agit très bien dans les cas de rhume, grippe, anti-douleur pour les crampes, coliques, névralgie.

Elle est utile dans les cas de migraine, chaleur à la tête, douleurs à l'estomac, douleurs aux hypochondres, otite, conjonctivite, fièvre, crampes, convulsions, allergies, allergies saisonnières, rhume, grippe.

Indication : Langue rouge (pointe, côtés)

Molène

Aide à retrouver la douceur lors d'irritation ou d'inflammation des muqueuses.

- C'est une plante de base pour tous les problèmes respiratoires;
- Aide à arrêter la production de mucus;
- Adoucit les irritations et permet aux muqueuses de se régénérer;
- Réduit l'inflammation, facilite l'expectoration;
- Tonique respiratoire;
- Lubrifie les joints, tendons, muscles;
- Éviter dans les cas de cancer.

Orme rouge

Lorsque l'inflammation devient ulcération telle qu'ulcère gastrique, inflammation du colon ou de la vessie, l'orme rouge par ses propriétés émolliente, adoucissante et nutritive peut générer des fluides et favoriser le recouvrement des muqueuses.

2. La flamme du Feu va invariablement vers le haut

Au cours de cette période des deux « Feu », l'énergie, semblable à la flamme, se dirige facilement vers le haut du corps. Ceci peut occasionner des maux de tête, des raideurs cervicales, de l'insomnie (problème d'endormissement et / ou éveil trop tôt) de l'agitation, de la nervosité, des sensations d'oppression. Il faut aider l'énergie à redescendre, à retourner vers le bas.

Les aliments suivants dirigent l'énergie vers le bas:

Rhubarbe, céleri, épinard, graines de tournesol, avoine, verveine (*Verbena officinalis*), menthe douce / verte (*Mentha spicata*).

Respiration 3 – 3 – 6 - 3 pour rééquilibrer le haut et le bas.

Il est possible de conduire l'énergie grâce au souffle. Cet exercice respiratoire favorise un sommeil paisible ou aide à retrouver le sommeil au cours de la nuit. Il permet également à calmer l'agitation et la nervosité :

- Inspirer pendant trois temps sans forcer votre respiration;
- Suspendre le souffle pendant trois temps;
- Expirer pendant six temps;
- Suspendre le souffle à nouveau pendant trois temps;
- Reprendre la séquence et continuer en suivant la vague, l'ondulation que crée la respiration dans votre corps pendant quelques instants.

Ce qui peut soulager :

Verveine

Les infusions de Verveine agissent sur le système parasympathique apportant calme et détente. La verveine dégage les obstructions de la circulation du cerveau. Elle apaise l'émotivité. Elle aide à obtenir une attitude mentale plus objective en restaurant le système nerveux soumis à un rythme effarent.

La verveine est contre-indiquée pendant la grossesse et la ménopause car elle peut occasionner des saignements.

3. Le mois de mai et le foie

Selon l'approche de la médecine traditionnelle chinoise, les organes suivent le cycle des saisons. Ainsi, le foie, dès le mois de février commence à bénéficier d'une stimulation énergétique qui culminera en mars pour s'achever en avril. Suite à cette période, au mois de mai, le rythme du foie est à son plus bas de l'année. L'énergie du foie est ce qui nous donne l'élan printanier, c'est ce qui permet au sang de remuer, d'aider le corps à sortir de la léthargie dans laquelle l'hiver l'a soumis. Voilà pourquoi il est préférable de ne pas entreprendre de cure au cours du mois de mai mais surtout choisir des aliments qui aideront le foie à se régénérer tel que :

- Jus de carotte, céleri, épinard, poireau;
- Fraise, framboise, poire, pomme, jus de pomme, raisin.

4. Le Métal et le Bois

De plus, tout au long de l'année, le mouvement du foie sera contraint par une force opposée à son mouvement naturel. C'est la position du « Bois qui est dominé par le Métal ». Voici ce que décrivent les textes du Su Wen au sujet de l'année appelée Wei Hua :

- L'énergie de naissance (printemps) remplit mal ses fonctions;
- l'énergie de maturation (fin de l'été) perd sa chaleur;
- l'énergie de rétraction/concentration (automne) apparaît avant la date prévue.

Souvent, surviennent les pluies fraîches, des nuages et du vent, les végétaux tardent à s'épanouir, les feuilles s'étiolent, sèchent et tombent. Les êtres et les choses sont épanouis prématurément et les fruits mûrissent précocement; la peau et la chair sont tendues.

Cette énergie de naissance se rétracte et se concentre;
Son action est la contracture musculaire ou la peur;
Sa variation climatique est le brouillard et le froid vif;
Sa maladie est le tremblement et la peur.

Ces modifications / transformations proviennent de l'effet envahissant du Métal sur le Bois insuffisant. Par contre, si l'année Wei Hua rencontre le Métal en position invitée au 3^e pas, l'énergie Bois s'affaiblit davantage et l'énergie Bois doit suivre le mouvement Métal pour devenir l'énergie équilibrée du Métal.

C'est pourquoi, chez l'homme, les maladies sont généralement les paralysies, les abcès, les furoncles, les affections microbiennes, etc, qui sont toutes dues à une agression de l'énergie perverse blessant le foie.»

Ce qui permet de maintenir l'équilibre du Foie :

On choisira des aliments capables de maintenir l'équilibre malgré l'état de compression. Ces aliments pourront être utilisés à travers l'ensemble de votre alimentation :

- Blé germé, millet, son de riz;
- Ail cru, asperge, brocoli, chou, chou-fleur, chou-rave, ciboule, ciboulette, navet, oignon, persil.
- Noix;
- Anis (graine), basilic, coriandre, fenouil (graine), marjolaine, origan, poivre blanc, poivre noir
- Menthe verte, fleur d'oranger, tilleul.

Ce qui peut soulager :

Chardon Marie

Le chardon Marie a une affinité particulière pour le foie. Il permet de changer la perméabilité des cellules hépatiques de telle sorte que celles-ci empêchent l'entrée de certaines toxines. De plus, il peut aider à réparer et régénérer les cellules endommagées du foie. C'est un remède important contre les stases hépatiques, les stases sanguines dans l'abdomen.

Le chardon Marie peut réduire le taux de cholestérol et les taux de sucre sanguin.

Le chardon Marie augmente l'élimination de l'œstrogène. Il est déconseillé de le prendre lors de la prise de contraceptifs oraux ou d'hormonothérapie de remplacement.

Cette plante peut être prise en cure ponctuelle ou à long terme.

5. L'énergie Métal équilibré

«L'énergie équilibrée du Métal appelée Shan Bing / Surveillance – Paix, est une énergie génératrice de calme et de paix pour favoriser la réussite des êtres et des choses puisque l'énergie Métal est une énergie qui rectifie les erreurs de transmutation. »

L'énergie Métal est une énergie purificatrice;
Son caractère est la fermeté;
Son action est la distribution;
Sa production/transformation est le ramassage;
Sa force est la rigueur;
Son énergie-climat est la fraîcheur;
Son agent-saisonnier est la sécheresse. »

L'énergie Métal sous d'autres aspects signifie l'ouverture vers l'intérieur afin de permettre une réflexion au service du cœur. Ce dernier étant habité par un système de valeurs élevé inspiré par l'idéal. C'est le savoir vivre en fonction de ses valeurs, c'est ce qui balise mes actions. J'agis avec grâce.

C'est aussi la conscience de la Beauté intérieure d'où découle la paix en soi-même. C'est la capacité d'apprécier, nourriture de l'âme.

Lise Lacroix Acupuncteure

1004 Jean-Charles Cantin
Québec G1Y 2X1
418.651.0909
liselacroix@bell.net

Source

Van Nghi NGUYEN, Christine RECOURS-NGUYEN, *hoang ti nei king SO OUEN (Huangdi Neijing Suwen) du livre XIX au livre XXIV*, Marseille, N.V.N, 1991

Manger le Dragon » Compendium de diétothérapie en médecine chinoise, Claude Émile Racette, CCMD 2007

Herbart, Cours en herboristerie

L'Herbothèque inc. 743 Rue Chopin, Mont St-Hilaire, J3H 4M3, www.herbotheque.com