

La médecine traditionnelle chinoise et le printemps

Le grand nettoyage de l'intérieur!

L'hiver long et sombre cède peu à peu la place au printemps. Au fur et à mesure que les jours s'allongent et s'allègent, la force vitale de la nature revient. Dans la médecine traditionnelle chinoise (MTC), cela signifie le passage de l'élément Eau à l'élément Bois.

Le bois représente un nouveau départ, la croissance et le développement de notre potentiel créatif. Sa fonction la plus importante est de permettre à l'énergie et aux fluides du corps de bien circuler. Bref, le moment idéal pour se ressourcer et retrouver son équilibre intérieur.

LE FOIE : L'ORGANE QUI APPARTIENT AU PRINTEMPS

Au cours des derniers mois, l'élément Eau vous a permis de vous retirer et de réfléchir à ce qui est bon et moins bon pour vous.

En médecine chinoise, on appelle cela l'énergie Yin.

Maintenant que l'hibernation est finie, une période d'énergie Yang commence: sortir, agir, penser, performance, force et courage. On se retrouve les manches pour réaliser les plans élaborés au cours des derniers mois. Les organes reliés à cette période qui nous assistent sont le foie et la vésicule biliaire.

L'ÉLÉMENT BOIS ET NOTRE CORPS

Dans la nature, les choses suivent leur propre rythme, sans jamais forcer quoi que ce soit. Il y a un équilibre parfait entre la lumière et l'obscurité, le froid et la chaleur, le Yin et le Yang.

Nous les humains avons souvent une vision très différente de la façon dont on voudrait que les choses se passent dans notre vie: on se force à aller plus vite, à être meilleurs, à en faire plus et à être plus performants. Ce qui nous pousse à dépasser régulièrement nos limites, et entraîne un déséquilibre des éléments et de l'énergie dans le corps. Si votre foie ne fonctionne pas correctement, vous serez plus facilement en colère, irritable ou déprimé(e). Une stagnation de l'énergie Bois provoque également des soucis physiques tels que douleurs au cou et aux épaules, maux de tête ou jambes sans repos. Pour votre corps comme pour votre esprit, il est donc de la plus haute importance de prendre soin de votre foie le mieux possible.



5 conseils pour un printemps énergique

1. Occupez-vous de vos émotions

L'énergie du foie appartient à l'élément Bois. Quand l'énergie du foie fonctionne à plein régime, on se sent résilient, créatif, clair et fort. Les déchets et les émotions toxiques sont efficacement éliminés et votre corps reste en bonne santé.

Mais l'énergie du foie peut aussi être bloquée. Cela peut entraîner des sentiments de colère, de frustration et de dépression.

L'énergie du printemps est très forte. Il n'y a qu'à voir comment une petite graine se transforme en un arbre énorme! On imagine sans mal ce qui se passe lorsque l'on retourne la puissante énergie de la colère vers l'intérieur. Quand vous sentez monter la colère, il est préférable de canaliser et d'exprimer ce sentiment. Réprimer la colère entraîne une stagnation de l'énergie du foie!

2. Mettez votre foie au vert

L'énergie Bois aime le vert. Et prenez-le au sens propre: portez du vert, ajoutez de la verdure chez vous et mangez des aliments verts! L'élément Bois vous donne en fait l'excuse parfaite pour égayer votre salon et votre cuisine avec de nouvelles plantes d'intérieur!

On peut aussi faire beaucoup avec la nutrition:

L'un des moyens les plus efficaces de se débarrasser des problèmes de foie est... le vinaigre! Choisissez du vinaigre de pomme ou de riz non raffiné, qui ont tous deux un effet détoxifiant très puissant. Mélangez le vinaigre dans un verre d'eau avec une cuillère de miel et une goutte d'huile essentielle de zeste de citron, et vous obtenez une potion magique «Feel Good» instantanée!

Pour le reste, misez résolument sur les légumes verts et les fruits, les noix, les graines, les céréales et le poisson, qui stimulent le flux du foie. Certaines soupes (miso, orties, cresson ou riz) sont parfaites pour détendre et détoxifier le foie.

Le citron, le citron vert, la choucroute, les pommes vertes et le yaourt sont des aliments excellents pour préserver la fluidité de l'énergie du foie. Les légumes riches en chlorophylle (épinards, roquette, persil et pak choi) peuvent faire des miracles pour votre organisme. En effet, la chlorophylle soutient votre foie dans l'élimination des déchets. Cette substance possède de tels pouvoirs qu'on la surnomme parfois la lumière du soleil comestible!

Une bonne nouvelle pour votre foie, car mieux il peut faire son travail, plus vous avez de l'énergie!

3. Allez dormir moins tard

La désintoxication est particulièrement importante au printemps. Nous avons besoin de faire de la place à une nouvelle énergie et tout ce dont nous n'avons plus besoin est évacué.

Au début de la nuit, entre 1 h et 3 h du matin, votre foie fournit le plus gros travail de détoxification, autant physique que mentale. Voilà pourquoi il est si important de vraiment dormir à ces heures-là. Prenez l'habitude de vous coucher au plus tard à 23 heures. Ainsi, votre foie pourra vous assurer la pleine forme le matin.

4. Bougez-vous

Que cette info vous plaise ou non, faire de l'exercice vous fait du bien. Bouger stimule la circulation sanguine, qui élimine les déchets et veille à ce que l'oxygène et les nutriments atteignent vos cellules. Plus d'oxygène et de nutriments dans vos cellules, c'est plus d'énergie pour votre organisme. Allez, sortez du canapé, installez cette application d'exercice ou allez faire un tour. Votre foie vous dira merci!

5. Yoga des méridiens (Makko-Ho)

- Asseyez-vous droit(e) au sol, jambes écartées, les ischions (os du bassin) bien ancrés: ils ne doivent pas quitter le sol lors de l'étirement.
- Levez les 2 bras en l'air au-dessus de votre tête.
- À l'expiration, laissez-vous tranquillement descendre latéralement sur un côté jusqu'à votre limite de confort.
- Restez quelques respirations dans cette posture, tout en essayant de gagner un peu plus d'étirement à chaque expiration.
- Revenez dans la position centrale initiale très lentement, puis répétez de l'autre côté.

PRÉSERVEZ VOTRE ÉQUILIBRE BOIS

Comment retrouver cette résilience dans l'énergie de votre foie et de l'élément Bois afin de profiter pleinement du printemps?

Dans la nature, on y parvient en donnant plus d'eau à une plante, par exemple. L'eau, c'est Yin.

Boire plus d'eau est donc recommandé, mais dormir aide aussi à reconstituer son énergie Yin. Faites-vous du bien dans les périodes plus chargées en vous offrant un thé vert (et une pause), prévoyez un temps de repos supplémentaire, méditez ou faites une sieste. De cette façon, vous retrouvez l'équilibre.

Si vous nourrissez l'élément Bois dans votre corps afin qu'il se développe, vous remarquerez que vous aurez les idées plus claires sur qui vous êtes et ce que vous voulez. Vous vous sentirez plus en phase avec vous-même, vous serez moins facilement déconcentré(e) et il vous sera plus facile d'atteindre vos objectifs. Votre vitalité et votre passion augmentent et vous comprenez enfin ce que signifie «se laisser porter par le courant». Merveilleux, non?



Annabelle Khalil
Acupunctrice – Herboriste –
Kinésithérapeute
0032 497 895 669
www.acubelle.be

Quatre herbes detoxifiantes

Pissenlit

Le printemps est le moment idéal pour sortir cueillir des bourgeons de pissenlits. Le pissenlit nettoie votre foie et est diurétique, ce qui le rend particulièrement efficace contre les troubles hormonaux mensuels tels que le SPM, les sautes d'humeur, la rétention d'eau et les seins douloureux.

Menthe poivrée

La menthe poivrée vous procure une sensation de bien-être instantanée et facilite votre digestion. Buvez-la en thé tout au long de la journée.

Chardon-Marie

Le chardon-Marie a non seulement des effets anti-inflammatoires, immunitaires, neuroprotecteurs, anticancéreux et hypocholestérolémiants, mais cette plante favorise également la sécrétion de la bile et protège ainsi notamment le foie, le pancréas, le cœur, les poumons, les reins et le cerveau.



Romarin

On disait jadis du romarin: «L'herbe qui réconforte le cœur et le rend joyeux.»

C'est parce que le romarin est une source d'antioxydants et qu'il est bénéfique pour les systèmes digestif et respiratoire. Il améliore la circulation sanguine et aide à débarrasser votre corps des toxines.