BIEN VIVRE L'ETE AVEC LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE - VIRGINIE VINET

Su Wen, chap. II : Le Tao correspondant à l'été est « cultiver la croissance. Aller à l'encontre blesse le Cœur »

Cette période est marquée par la montée de l'énergie Yang. Il est conseillé de nourrir et conserver notre énergie Yang, en adoptant une hygiène de vie adaptée à cette saison afin de préparer et soutenir l'organisme à cette augmentation de température au fur et à mesure que la saison avance. Il faut bien nourrir notre énergie Yin pour contenir le Yang et lutter contre l'excès de chaleur. On privilégiera les activités de type Yang, comme des activités physiques plutôt le matin très tôt pour éviter une déperdition excessive de l'énergie du Yang et des Liquides Organiques.

Il faut cultiver le Yin, le repos, la sieste aux heures les plus chaudes afin de nourrir et restaurer notre énergie Yin qui est le substrat nutritif de notre organisme. Soyez donc le plus calme possible, détendu, de très bonne humeur et optimiste… **Attention : la chaleur consomme notre énergie (Qi) !**

Il est de tradition, en Chine, de se réunir l'été entre amis pour gouter les premiers fruits et légumes d'été. On déguste alors les 3 nouveautés, composées de prunes vertes, de millet et de cerises.

Les aliments de l'été :

« L'orge, la viande de mouton, l'abricot, l'échalote, tous ces aliments sont amers. » ***Su Wen chap. XXII***
En été, le Qi est plus extérieur, le Yang plutôt en excès et le Yin plutôt en insuffisance. De façon générale, on privilégiera une nourriture légère et facile à digérer.

Les fruits et légumes riches en eau seront choisit pour leur apport en eau et compenser la perte liquidienne. Due à la chaleur. Il faudra limiter les graisses, fritures, sucreries et gâteaux. De même, il faudra éviter de boire exagérément et de consommer des aliments trop froid. On préfèrera des aliments de saison, de couleur rouge, qui extériorisent l'énergie, de nature amère et de consistance fibreuse comme le céleri branche, les asperges, les aubergines, les pêches, abricots, rhubarbe…

La couleur de l'été :

Le rouge, couleur la plus chaude, lié fondamentalement au principe dynamique de la vie, la joie, la fête, l'opulence. Ses vertus sont extériorisantes, excitantes et tonifiantes.

L'odeur de l'été :

Le feu renvoie à une odeur de brulé, de torréfaction avec des nuances d'amer qui évoque les herbes brulées, le feu de bois, le café, l'armoise…

La saveur de l'été :

L'amer est la saveur associée à l'été, mouvement FEU. C'est une saveur YIN. Elle a pour propriété d'assécher l'humidité interne de l'organisme (Rate).

Elle évacue la chaleur interne lorsqu'il y a fièvre, trouble du Coeur émotionnel, nervosité, angoisses, palpitations.

Elle nourrit le Coeur. Elle renforce le YIN, nourrît les liquides (Yin Ye).

Bien vivre grâce à l'Acupuncture :

Il existe un pouls caractéristique de l'été : il sera plus superficiel, ample et vaste. La chaleur fait monter le QI vers la superficie, ce qui implique une ponctuer plus superficielle qu'en hiver où le pouls est plutôt perceptible en profondeur. A l'été correspond des points particuliers, les points PEN, points « Feu » des méridiens du Cœur (8C Shaofu), de l'Intestin Grêle (5IG Yanggu) du Maitre Cœur (8MC Laogong) et du Triple Réchauffeur (6TR Zhigou) dont l'activité est accrue et qui imposent leur nature à tous les autres éléments pendant la durée de la saison.

L'acupuncture est efficace pour traiter les troubles fonctionnels liés à l'été : Insomnie, palpitations, transpiration, coup de chaleur, hypertension artérielle. A titre préventif, une séance d'acupuncture au changement de saison s'avère bénéfique pour relancer les énergies du Cœur et de l'organisme. C'est aussi le moment où ceux qui souffrent du cœur devraient consulter un praticien acupuncteur.

Pensez au point **MU du Cœur 14RM** Jusque « grand palais », que l'on peut masser pour régulariser l'énergie feu, les tensions, troubles vasculaires…

Le point **MU de l'Intestin Grêle, 4RM** GuanYuan, porte originelle, grand point de l'énergie ancestrale, de la sexualité et troubles digestifs…

Le point **MU du Maitre Cœur, 17RM** Shanzhong, centre du thorax, grand point de la paix intérieure. En cas de stress, massez le avec des huiles apaisantes (orange et marjolaine) en petits cercles concentriques.

Le point **MU du Triple Réchauffeur 5RM** Shimen « porte de pierre ». Si douloureux, il signale des problèmes d'œdèmes, de gonflement des jambes.

Bien vivre grâce à la Diététique et la Pharmacopée

En été, le Qi est plus extérieur, le Yang en excès et le Yin insuffisant.

En Pharmacopée, on peut nourrir le Yin des Reins avec **Liu Wei Di Huang Wan / Yi Zhi / Poudre de Perles**…

Pour nourrir l'énergie du cœur, **Gui Pi Wan / Yi Zhi / Dang Gui** peuvent être d'une grande efficacité !

Pour nourrir le Yin du Cœur, on a **Tian Wan Bu Xin Wan, Shen mai Yin et Mai men Dong Tang** pour le Yin du poumon.

Bien évidemment ceci est à proposer après avoir fait un bilan énergétique chinois par un praticien confirmé. La liste est loin d'être exhaustive !

De façon générale, on privilégiera une nourriture légère, facile à digérer et plus réduite. On consommera davantage de fruits et légumes riches en eau pour compenser la perte liquidienne due à la chaleur. On supprimera les graisses, les fritures, les sucreries et gâteaux. Il faudrait éviter de boire exagérément et de consommer trop régulièrement des aliments froids. En revanche, il faut consommer davantage d'épices (piment/poivre) et de boissons chaudes pour évacuer les toxines, faire transpirer et rafraichir la surface du corps. Il faut privilégier les aliments de saison, de couleur rouge, qui extériorisent l'énergie, de nature amère et fibreuse comme le céleri branche, la rhubarbe, les aubergines, les pêches…

Légumes : Concombre, endives, cardes, navets, chicorée, pissenlit, poivrons…qui exercent une action régulatrices sur les effets du feu.

Fruits : Pêche, prune, abricot, pastèque qui purifie la chaleur…le melon, les fruits rouges (énergie vive), kiwi, datte…

Céréales : Orge qui nourrit le Yin et soumet le Yang, joue un rôle sédatif sur les états de tension nerveuse. Maïs, riz, millet sont aussi rafraichissants.

Viandes : Le mouton, chèvre…sont très tonifiantes.

Epices : Cannelle qui fait transpirer et circuler le sang, le safran qui vivifie le sang. Le poivre, gingembre, piment, moutarde, cumin, basilic coriandre, ail thym…

La consommation de liquide doit augmenter (bouillons de légumes, jus de fruits, thé vert…). Il faut éviter de boire froid car c'est préjudiciable pour la Rate.