

Comment passer un bel automne ?

Voici l'automne et la rentrée !

Et quelle rentrée... Pourtant, il est essentiel de savoir apprécier cette saison appartenant à un cycle annuel important pour notre santé !

Car l'automne - comme chaque saison - reste précieux pour la MTC.

Mais quel est son sens et son intérêt pour la médecine chinoise ?

Et quels conseils utiles dans cette actualité peut-on donner concernant notre immunité ?

Une saison chinoise

Avant qu'une chose soit manifestée, disent les Chinois, il y a toujours un temps de gestation.

C'est la raison pour laquelle les saisons sont centrées en Chine sur les solstices et les équinoxes.

Ainsi l'automne chinois a débuté comme chaque année le 6/7 août et il est vrai qu'à partir de cette date le Cœur (l'Empereur en été) n'y est plus, la lumière commence à changer, les journées raccourcissent et les premières feuilles jaunissent.

Que disent les Chinois à propos de l'automne

C'est la saison pendant laquelle le Poumon énergétique devient l'Empereur.

Pour la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), chaque organe physique a son double énergétique. Ce double énergétique sous-tend l'organe physique.

Et si l'organe énergétique est en bonne santé, l'organe physique l'est aussi : l'énergie précède la matière, n'est-ce pas... ?

Le Poumon est pour la MTC relié au Gros Intestin et à la peau, mais aussi à l'élément Métal.

Par ailleurs, il est stimulé par la saveur piquante (sans excès) et la couleur blanche.

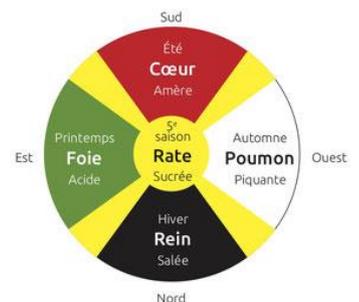
Quant à l'émotion reliée au Poumon, c'est la tristesse.

Selon la tradition chinoise, chaque organe est en lien avec une saison et un point cardinal. Aussi, le Foie lié au printemps est relié à l'Est (le début du jour), le Cœur lié à l'été est en lien avec le Sud (là où le soleil est à son zénith).

Le Rein et l'hiver sont liés au Nord et l'automne et le Poumon sont reliés à l'Ouest pour les Asiatiques.

Cette dernière direction est celle du soleil couchant, de la fin du jour et donc quelque part pour les Asiatiques à la mort.

C'est la raison pour laquelle le blanc est la couleur du deuil en Asie



La fin de la croissance

L'automne est le moment où l'énergie dans la nature comme dans notre corps commence à décroître... comme la sève dans le monde végétal.

C'est le moment où le ressort en nous, après s'être étiré tout l'été, revient ou rentre vers l'intérieur.

C'est la rentrée, les récoltes et pour nous le moment de revenir à l'intérieur de nous.

Autant le printemps est la saison de l'extériorisation, autant l'automne est celle de l'intériorisation.

D'où une certaine forme de tristesse et de nostalgie bien connue à cette saison alors que les beaux jours s'éloignent et que le cycle des saisons nous ramène vers les rigueurs de l'hiver... tellement précieux pour cycle de la vie.

Que faire pour notre poumon à cette saison ?

- Porter des vêtements ou accessoires blancs et des bijoux en métal.

- Manger du chou (blanc), des choux fleurs, des brocolis, des raisins (blancs) (véritables petits poumons avec leurs alvéoles).



Mais aussi tous les fruits (poires, pommes) et légumes de la saison qui sont les bienvenus pour aider notre corps à faire le plein d'énergie avant l'hiver.

- N'oubliez pas les noix (petit cerveau) dont l'intérieur est blanc comme tous les fruits secs amandes, noisettes, châtaignes, précieux condensés d'énergie, tout comme les légumineuses qui se consomment fraîches à cette saison.

- Et pourquoi pas quelques plats un peu épicés et piquants... qui nous font légèrement transpirer (la peau respire elle aussi).

Notez bien que, si chaque saveur stimule un organe bien particulier et le renforce selon la MTC, elle peut le blesser si elle est consommée en excès.

Comment renforcer votre système immunitaire

Compte tenu de l'actualité et même si le nombre croissant de cas positifs est dû au nombre croissant de tests, voici quelques rappels pour renforcer votre immunité :

1. Vitamine C + drainage du Foie : le "général en chef" du système immunitaire pour la MTC

Prenez tous les matins de l'extrait de pépins de pamplemousse et un jus de citron frais avec un peu d'eau chaude.

Cure de 3 semaines (pas plus pour le citron)

(voir votre maison diététique habituelle ou <https://www.onatera.com/FR/fr>)



2. Pensez à prendre quotidiennement un peu de Zinc (par exemple Oligomax Zinc de Nutergia ou Granions de Zinc : une ampoule le matin).

3. N'oubliez pas la vitamine D (maison diététique ou pharmacie).

4. Ayez de [l'Artemisia Annuae \(Qing Hao\)](#) + la formule [Yin Qiao San](#) à la maison en cas de syndrome grippal avec perte de l'odorat et du goût : 3 comprimés de chaque 2 à 3 x par jour jusqu'à la fin des symptômes.



5. Mangez des aliments frais, des fruits et légumes BIO de saison et oxygénez-vous ! Allez prendre l'air et activez-vous dans la nature et au grand air.

6. *Mangez, buvez et respirez en conscience et dans la gratitude.* Cela fait une grande différence pour nos cellules.

7. Endormez-vous de bonne heure ! (22h30 au plus tard).

8. Enfin, mettez vos peurs de côté car elles affaiblissent votre système immunitaire

En conclusion

C'est l'automne, le moment idéal pour aller faire de belles balades silencieuses en forêt, aller s'oxygéner et reprendre contact avec la nature en essayant de mettre de côté nos préoccupations.

Reprendre également contact avec soi, revenir à l'intérieur de soi et ainsi méditer en prenant de la hauteur sur notre chemin de vie et la marche du Monde...

