

SANTÉ DES REINS ET DU JING

Equilibre entre repos et activité
Temps de repos et de calme
Relaxation profonde
Plans et projets à long terme
Sens de connexion spirituelle et pratique spirituelle : prière, méditation, contemplation, temps passé dans la nature
Sens de connexion avec nos ancêtres
Cascades, rivières, lacs, montagnes

LES REINS ABHORRENT LE FROID

Aliments "chauds" :
éviter le froid, le glacé
et ce qui sort du frigo

Epices ré-chauffantes
gingembre, cumin,
cannelle (alicament
par Dr Pélissier)

**Réchauffer la région
des reins et
l'abdomen.**

**Compresse sur les
Reins de gingembre**
(p208 livre
Liliane /Ke Wen).

Bains de pied et sel.

**Compresse d'huile
de ricin sur
l'abdomen.**

Privilégier les aliments chauds car **les reins ont horreur du froid**
Epices qui ne brûlent pas (pas piment) : bon pour acné, brûlures estomac.

La cannelle (chinoise) est sous-estimée, c'est **une plante fondamentale.**
20% des formules contiennent de la cannelle.

C'est la seule plante qui circule dans les 12 méridiens :

Problème cardio-vasculaire, les épaules gelées (capsulite : cannelle + curcuma + kuzu), ou pour aider à dissoudre fibrome utérin.

HE de cannelle (dite : très chaude) à diluer avec l'huile de sésame pour massage.

Utiliser des HE de très bonne qualité et bio (spécialiste : Jean Valnet, en France qualité unique)

Le Docteur Valnet est considéré comme le père de la phyto-aromathérapie : il contribua, dès les années 50, à remettre en évidence les qualités des huiles essentielles pour le bien-être. Trésors naturels, les huiles essentielles Docteur Valnet sont le résultat de procédés de distillation respectueux des actifs de la plante : distillation à la vapeur d'eau basse pression pour les plantes, et extraction par pression à froid, sans ajout de solvant, pour les agrumes. 100 % d'origine biologique, les huiles essentielles sont des alliées bien-être précieux

Le curcuma va moins dans le JING et les reins : plus un anti-inflammatoire.

Fuzu aconit : plante toxique interdite en France mais très utilisée en MTC en formule (mélange)

On n'a jamais trop d'énergie des reins : toujours en déficience car énergie descendante et froide.

Bain de pieds + sel de mer : équilibre l'énergie dans le bas du corps.

Compresse d'huile de Ricin (HE) : pour fibrome pendant 3 mois, faire compresse 2 à 3 fois/semaine, laisser en place 20 à 30 min. Bien imbibé un tissu d'un mélange d'huile neutre+ HE et le poser sur la peau puis couvrir d'un film plastique pour ne pas tacher les vêtements et déposer une bouillotte dessus.

Compresse sur les Reins de gingembre : Le gingembre est la seule plante qui possède les 5 saveurs.

Remplir un grand faitout de 5 l d'eau, amener à ébullition. Pendant ce temps, éplucher et râper la valeur d'une grosse prune de gingembre frais que vous envelopper dans un linge propre avec un nœud ou élastique. Plonger dans l'eau et laisser frémir 10 min sans couvercle. On peut presser la boule avec une cuillère pour extraire le jus. On utilisera plus tard la boule de gingembre pour se frictionner sous la douche ou le bain, une manière garantie pour stimuler la circulation.

Utiliser une petite serviette invitée que vous tremperez dans l'eau. Le temps de pose est de 20 à 30 min. Essayez de supporter la serviette aussi chaude que possible sans vous brûler, et remplacez là dès qu'elle refroidit. C'est un remède puissant pour évacuer le froid des reins.

On peut remplacer par 2 gouttes d'HE bio de gingembre mélangé à 5 ml d'huile végétale bio neutre.

COMPRESSES DE GINGEMBRE



Faire compresses sur dos : lombaires ou sur ventre du pubis vers le nombril

Comresse plus tonique pour calculs dans les reins, maladie de Raino, insomnie quand le Shen n'est pas rentré dans les reins.

Le bénéfice thérapeutique est plus efficace en compresses, en tisane et en soupe.

BAINS DE PIED



Sel de bonne qualité
Gros sel de mer (gris), fleur de sel
Le sel de l'Himalaya n'est pas écologique.

Insomnie, agitation mentale

FACTEURS PATHOGENIQUES

Ce qui endommage l'énergie Reins

Excès de froid : glaces et boissons glacées

Excès de sel (sodium)

Toxicité : acide urique (charcuterie), diurétiques, pesticides etc.)

Excès de Yang aux heures Yin de la nuit

Stimulants artificiels épuisent les surrénales

Aliments préparés

Manger tard le soir

Attention aux excès de thé vert et café (pas + de 3 tasses par jour)

GOUT = SALÉ

Sel de bonne qualité (70% minéraux minimum)

Sodium + minéraux = alcalin

Sodium = acide

L'EXCES D'ACIDE URIQUE

L'acide urique est un produit du métabolisme des protéines :

Aliments à réduire : essentiellement des viandes et les abats : ris de veau surtout, rognons, foie, cervelle, tripes, cœur, langue, charcuteries, viandes séchées, extraits de viande (type KUB) et bouillons de viande, certains poissons particuliers : sardines, anchois, hareng, truite, carpe, brochet.

Diminuer la consommation de viandes ;

Aucun végétal ne pose problème : les purines végétales ne se transforment pas en acide urique (ni l'oseille, ni le chou, ni les épinards, ni le thé n'ont donc lieu d'être évités...)

Augmenter le débit urinaire :

Éviter les aliments susceptibles de déclencher une crise de goutte aiguë : alcool sous toutes ses formes (porto, vin blanc particulièrement...), corps gras, certains aliments particuliers à chaque patient (chocolat ou champignons par exemple).

Qui risque de cristalliser et d'abîmer les reins.

Si terrain humide, utiliser des champignons secs

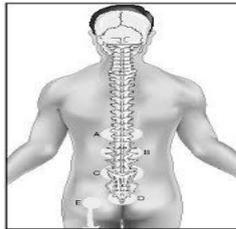
YIN ET YANG DES REINS

- **Déficiences de Yin des Reins** : sécheresse, chaleur des 5 centres, sueurs nocturnes, symptômes qui empirent le soir ou la nuit, rougeur aux pommettes, agitation, insomnie
- **Déficiences de Yang des Reins** : frilosité, fatigue, incontinence, absence de libido, métabolisme ralenti
- **Yin et Yang** : mal de dos, mal aux genoux, maladies chroniques

La déficience de Yin des reins arrive avant la déficience du Yang.

Cinq centres : paumes, sous les pieds, poitrine...
Réaction de Feu le soir, la nuit.

ALIMENTS ET PLANTES



Graines sont le Jing des plantes, source de protéines végétales, graines germées
Graines sont les "œufs" des plantes
Graines de sésame, de courge, de lin, de tournesol

Toutes les graines résistent au temps, car elles ont un inhibiteur d'enzymes (fonction rate)

Faire tremper la nuit
car dès qu'elles sont en contact avec l'eau, elles deviennent absorbables car on retire l'inhibiteur d'enzyme

Le lin moulu s'oxyde, moudre par petite quantité

Légumes de la mer : arbres de la mer : alliés fondamentaux des reins : les algues

ALLIÉS DU JING ET DES REINS

Graines de sésame noires



Gomashio



Graines de courge sont riches en zinc

= couleur noire des reins

Goma = sésame

Shio = sel

Faire tremper, sécher puis passer à la poêle si vous souhaitez.

ALLIÉS DU JING

Goji : Yin des Reins (à faire tremper)



Cannelle : Yang des Reins, surrénales, gynécologie, fibromes
Cœur et poitrine



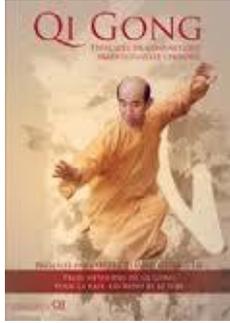
12 méridiens

Où trouver les plantes :
Magasins bio
Herboristerie

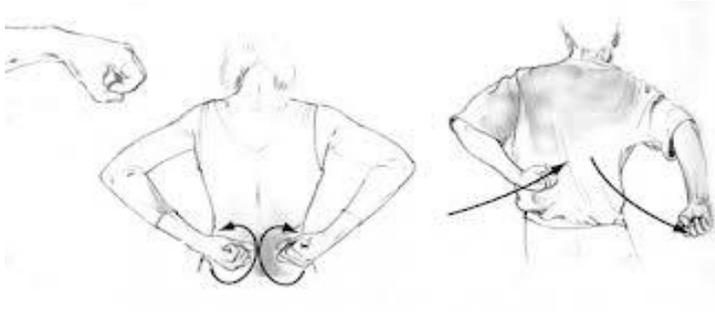
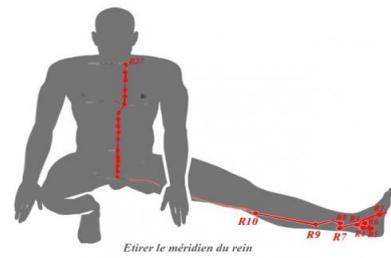
Vidéo Maître KE Wen

Nourrir l'énergie des reins : <https://www.youtube.com/watch?v=UtNJVPUGrs>
<https://www.youtube.com/watch?v=dte4MFBdI30>
<https://www.tempsducorps.org/video-slug/-2274.html>

QI GONG POUR RENFORCER LES REINS



大極一家
萬派同源



LES REINS & LA VESSIE L'EAU

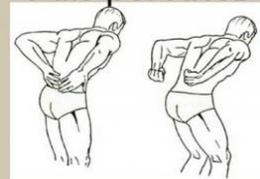
MOUVEMENT
CACHER / INTERPOSER
REINS
VESSIE
ZH
L'EAU
cacher
interposer
ou
pénétrer

腎

L'eau est une énergie vitale créatrice, à la fois tranquille, calme, indolente même et une énergie de mouvement, d'irrésistible force et potentiel de vitesse liés à une fluidité et pénétrance qui peuvent venir à bout des pierres les plus dures. La visualisation des mouvements des Reins se maintient dans le travail qui s'effectue sur un plan horizontal, cette position d'équilibre à laquelle revient la surface de l'eau lorsqu'elle n'est pas affectée par des forces verticales. Les mouvements vont aussi souvent puiser en descendant vers les pieds comme les rivières qui coulent vers l'océan à partir des sources de montagne. Les mouvements de l'Eau sont des mouvements d'ondulation qui se développent en vibrations concentrées à partir de la région des Reins, du Ming Men, des hanches et du ventre mais dans une stabilité horizontale et plane qui part toujours du point énergétique des Reins, dans la profondeur de notre structure la plus intime, le réservoir d'eau et l'Océan de notre corps.



Massez vigoureusement Puis percez



En médecine chinoise, les reins représentent une réserve d'énergie vitale.

Frictionnez de haut en bas et de bas en haut, le bas du dos, à 3 cm de chaque côté de la colonne vertébrale.

Percutez avec vos poings la même zone. Quand vous sentez de la chaleur, frotter vos mains et posez vos paumes pendant 2 minutes au niveau des reins.

EVEILLER LA SOURCE JAILLISSANTE 气物涌泉

Intention

Cette série de mouvements s'effectue dans la lenteur et dans l'écoute profonde du corps. Sentez bien la relation en entre les orteils, le Yong Quan (1Rn, source jaillissante, sous la plante du pied) et le Ming Men (4 VG, la porte de vie). Quand vous prenez le genou entre les mains, relâchez bien les épaules et la hanche. Quant vous ouvrez la région lombaire en vous penchant en avant, il faut bien suspendre le genou par les mains, la jambe reste complètement relâchée.



Préparation

Position assise sur la chaise, le dos bien droit sans vous appuyer sur le dossier, les pieds légèrement écartés bien à plat sur le sol. Les mains de chaque côté de la taille, pouces en arrière sur les points 23V (à environ 3 cm de chaque côté de la colonne, au niveau de la taille).

Inspiration : Tendez la jambe gauche vers l'avant et relevez la pointe du pied en poussant le talon vers l'avant.

Expiration : étendez le pied en tendant la pointe vers l'avant.

Répétez 3 fois lentement ce mouvement du pied vers l'avant et vers l'arrière. Ensuite faites tourner la pointe du pied trois fois dans un sens puis trois fois dans l'autre sens, la respiration reste naturelle.