

Prendre soin de sa santé féminine

selon la médecine traditionnelle chinoise

Prendre soin de son Foie-Élément Bois

La santé féminine repose sur la quantité et la qualité de notre sang et sa libre circulation.

Le foie entrepose le sang qui nourrit l'utérus.

Le foie régularise la circulation du Qi et du sang, le sang passe par le foie avant d'aller vers l'Utérus, le foie gouverne donc le cycle menstruel.

Le foie est le régulateur des émotions.

Par voie de conséquence, tout déséquilibre émotionnel, entre autre par l'irritabilité ou les états dépressifs au moment des menstruations, indique que le Qi du foie est bloqué.

Quand il y a stagnation du Qi du foie, et congestion des émotions, il y a tentative de déblocage de cette congestion par des crises de colères ou de larmes (les larmes sont le fluide du foie).

Étant donné que la colère, l'irritabilité, l'impatience, la frustration, la contrariété, le ressentiment, la culpabilité (colère tournée vers soi) sont des émotions reliées au foie, si ce dernier est en déséquilibre énergétique, il est fort possible que nous ressentions ces émotions avec encore plus d'intensité et de fréquence.

Le foie désintoxique, élimine les résidus hormonaux et entre autres les mauvais œstrogènes.

Manifestations physiques *d'une stagnation du Qi du Foie :*
seins sensibles, maux de têtes, migraines, ballonnement, constipation, règles irrégulières et douloureuses, dépression, sautes d'humeur, grosseurs dans les seins, fibromes, bouffées de chaleurs, sueurs nocturnes, insomnies.

Si il y a stase de sang et que le vieux sang ne peut pas être éliminé, le sang usé reste pris dans les tissus. Il peut former des grosseurs et

des masses, entre autre des Kystes ovariens, des fibromes utérins, de l'endométriase et des masses dans les seins.

Les tampons cause le reflux du sang.

L'exercice vigoureux qui se prolonge sur une longue durée peut épuiser le Qi et le sang.

L'excès de sudation épuise le Qi et le sang.

La transpiration abondante accompagnant l'exercice intense peut entraîner une perte de fluide (yin) qui peut épuiser le Qi et causer une déficience de sang (anémie, agitation mentale, anxiété, insomnie).

La pilule anti conceptionnelle cause une stagnation du Qi du foie.

Quand le Qi du foie ne peut pas circuler librement, le sang ne peut pas se rendre à l'utérus et finit par stagner avec le temps, cette stase de sang peut se traduire par de la stérilité.

Prendre soin de sa Rate-élément Terre

Les aliments froids peuvent ralentir le travail de la Rate et conduire à une déficience de son Qi, ce qui peut entrainer une accumulation de froid et d'humidité.

Cette déficience peut se traduire par des douleurs dans les articulations.

Et peut intensifier les ballonnements, les crampes, les nausées, la glaire et les mucosités

Surtout pendant les menstruations, il faut éviter d'ingérer des aliments et des liquides froids ainsi que des aliments crus, et des sucreries.

Cela gêne la rate dans son processus de transformation des aliments en Yong Qi.

Une déficience du Qi de la rate peut se manifester par un flux menstruel trop abondant, accompagnées des mains et des pieds froids, des diarrhées et des problèmes digestifs.

Quand un déséquilibre se produit au niveau de la rate il y a des nausées, des spasmes musculaires, descente d'organes et de l'œdème.

Un déséquilibre du Qi de la rate se traduit par un excès de réflexions, des pensées obsessionnelles, des habitudes compulsives, l'envie de manger du sucré.

La caféine et le chocolat aggrave la stagnation et la déficience de Qi de la rate, intoxique le foie et épuise le Qi des reins.

Les brassières et les déodorants nuisent à la circulation de la lymphe et du sang dans les seins.

Prendre soin de ses Reins-élément Eau

La racine sous-jacente de tous ces inconforts, irrégularités et déséquilibre est le stress émotionnel/physique.

À la longue le déséquilibre du Qi du foie et de la rate entraîne un affaiblissement du Qi des Reins.

Quand le Qi des reins est en déficience, cela cause les maux du bas du dos, du froid dans l'Utérus, l'infertilité, la frigidité, l'herpès au moment des menstruation, les infections urinaires et l'aggravation des symptômes de la ménopause.

L'essence Yin des reins joue un rôle majeur dans la reproduction, la croissance et le développement naturel, ainsi que dans la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, la sexualité et le passage à la ménopause.

Une déficience du Qi des reins se manifeste sous forme de craintes permanentes, d'insécurité, d'anxiété, de peurs.

Un Qi des reins faibles se traduit par la rétention d'eau avant les menstruations, une distension abdominale, des douleurs dans le bas du dos, une baisse de libido, des cystites au moment des menstruation.

Le surmenage mental, physique et émotionnel épuise le Qi des reins. Une déficience de protéines déclenche des déséquilibres au niveau des reins et du foie.

Recommandations :

- Rester en contact avec vos émotions et trouvez la façon de les; Reconnaître/sentir/accueillir/exprimer/transformer (foie)
- Restez en contact avec vos besoins profonds et trouvez un moyen d'en prendre soin par vous même (rate)
- Restez en contact avec vos peurs et trouvez un moyen de créer la sécurité dont vous avez besoin pour vous rassurer (reins)
- Cultivez un état d'harmonie et de paix intérieure (Cœur)
- Cultiver votre énergie d'amour, de compassion, de tendresse et offrez la à toutes les parties de votre corps
- Ingérer des aliments et des plantes qui aident votre corps pour prévenir les maladies et pour soutenir vos organes
- Efforcez vous de trouver un équilibre entre travail et repos, entre activités physiques (Foie) et ressourcement (reins), entre plaisir et obligations (rate)
- Évitez de trop suer (sauna, exercices aérobiques) (reins)
- Évitez les sports à grands impacts (foie)
- Apprenez à reconnaître et respecter vos rythmes et vos limites (rate-foie)
- Évitez le surmenage intellectuel, physique, émotionnel (reins)
- Pratiquez le Qi Gong, l'auto massage, la méditation pour cultiver, nourrir et faire circuler votre Qi et votre sang
- Veillez à générer et à faire circuler votre énergie sexuelle et créative
- Pratiquez la relaxation et/ou la méditation 20 minutes par jour

- Synchronisez vous aux saisons (habillement-aliments-mouvements d'énergie)
- Suivez votre cycle menstruel, votre cycle lunaire
- Observez votre état de santé intégrale et détectez les éléments qui le soutiennent ou qui le dérangent
- Couchez vous avant 11h00 et trouvez les moyens d'avoir un sommeil réparateur
- Augmentez la conscience des moments où vous êtes identifiées à vos émotions, où que vous les niez
- Apprenez à reconnaître les ressentis de la peur en vous, ce qui déclenche vos hormones de stress et vos émotions perturbatrices Apprenez à déclencher l'auto production d'hormones de détente et de guérison
- Apprenez à lâcher prise sur vos pensees stressantes (critiques, jugements, culpabilité, blâme)
- Mangez à des heures régulières
- Éliminer la consommation de café, d'alcool
- Éliminer la consommation de cigarettes, de drogues, d'hormones, de produits chimiques, boissons gazeuses
- Évitez la consommation en excès d'aliments trop épicés, piquants, de viande rouges
- Évitez la consommation en excès de produit laitiers
- Évitez les aliments gras, frits, sucrés, d'hydrates de carbones raffinés
- Diminuer la quantité de sel
- Évitez les boissons froides, les aliments froids, gelés, crus
- Mangez le plus possibles les légumes à feuilles vertes foncées, des légumes bio à la vapeur
- du poisson gras (maquereaux-sardines-saumon-thon), des œufs, du foie et de la volaille bio, soupes à base d'os, des raisins secs, du riz gluant, des noix, algues, haricots secs rouges, noirs, mungo, graines de sésames noires.

Pendant les menstruations :

Évitez, l'eau froide (natation, rinçage de cheveux)

Évitez les aliments froids

Ne soulevez pas de charges lourdes

N'entreprenez pas d'activités physiques vigoureuses

Évitez la course et les sauts (peut causer le prolapsus d'Utérus)

Évitez l'emploi de tampons hygiénique (reflux le sang)

Le sang qui coule naturellement régénère et nourrie la paroi vaginale et équilibre le PH

Ne marchez pas pieds nus sur le sol froid

N'ayez pas de rapports sexuels

Reposez vous, ralentissez, chérissez-vous

Gardez le bas du dos au chaud

— *par Marie-Claude Rodrique, co-directrice de l'école de Qi Gong
Fragments Libres, Décembre 2021*

*Référence : Reflets de la lune sur l'eau, Guérir le corps et l'âme
grâce à la médecine traditionnelle chinoise, de Xiaolan Zhao*