

## LE COEUR ET L'INTESTIN GRELE EN MEDECINE CHINOISE

### DES SYMPTÔMES LES PLUS COURANTS SONT DÛ À UN DÉSÉQUILIBRE DE L'ÉLÉMENT FEU OU DE L'ÉNERGIE AU NIVEAU DU COEUR

- **Insomnie** (l'énergie du cœur est en état d'excès)
- **Bouffées** de chaleur (l'énergie du cœur est en état d'excès)
- **Transpiration excessive** (l'énergie du cœur est en état d'excès)
- **Aphtes** (l'énergie du cœur est en état d'excès)
- Des **troubles veineux** et artériels en général
- Les **varices** (l'énergie du cœur est en état d'excès)
- **Hypertension artérielle** : sur le plan énergétique l'hypertension artérielle est liée à un excès d'énergie de **Yang** de l'un des organes suivants : le cœur, le foie l'estomac ou la rate
- Un excès du **libido**, une joie excessive, (des rires incontrôlables sans raison apparentes), soulignent un déséquilibre de l'Élément **Feu** qui lessivent le cœur et l'intestin grêle. Le dérèglement du Qi dans ces organes provoquent des dysfonctionnements de la circulation sanguine
- LA **DÉPRESSION**: sur le plan énergétique la dépression est souvent associée à une perte de l'équilibre entre les éléments **eau et feu**. La dépression est due à un **manque de joie** ,... un manque de feu
- LA **TIMIDITÉ** et la perte de mémoire sont dûes à un insuffisance de l'énergie au niveau du cœur

### RÔLE DES ORGANES associés à L'ÉLÉMENT feu :

**Le cœur**, « le contrôleur suprême » du corps joue un rôle primordial sur le **bien-être** d'un individu.

- L'un de ses rôles est de réguler le fonctionnement de tout le corps grâce à son action sur le cerveau et les 5 sens.
- Il régit de plus **l'émotivité** et le système vasculaire.

Selon la MTC le cœur représente symboliquement « l'empereur » ou le « Grand Yang » et tous les autres organes (y compris les poumons, l'estomac, les reins et le foie) sont sous ses ordres, ils sont « **ses sujets** » .

- Le rôle de **l'intestin grêle** (le douanier ou le conseiller personnel de l'empereur) est d'assimiler les aliments et de diriger ceux qui sont « **purs** » vers la **Rate**, et ceux qui sont « **impurs** » vers le **gros intestin**. Il participe donc à la transformation de « la nourriture ». On peut même dire que sur le plan psychologique le **méridien grêle** nous aide à différencier le BIEN du MAL, par exemple le bien du mal qui vient des **relations toxiques**.
- Le mot **SHEN** veut dire **L'INTELLIGENCE GLOBALE**. Le **SHEN** est l'énergie de l'ESPRIT IMMATÉRIEL, l'intelligence du cœur et son Qi s'appelle le **SHEN QI**
- Le SHEN influence **quatre** domaines; la **conscience** ,la **pensée**, les **aspirations** et les **émotions**. Il assure LA **PAIX DU COEUR**
- Lorsque le cœur est en **BONNE SANTÉ** notre cœur et nos états émotionnels fonctionnent bien. Lorsque la circulation du **Shen qi** est entravée dans le corps, le cœur devient **AGITÉ** et à son tour peut déclencher des symptômes et éventuellement des maladies.

- **LE VISAGE:** Le front et le **teint** de notre visage sont influencés par l'énergie du cœur. Un visage très **rouge** montre un **excès de l'énergie** au niveau du cœur et un visage extrêmement **pale** un **vide d'énergie**.
- **LE GOÛT :** La **LANGUE** et le **goût** l'un de nos 5 sens sont en relation avec l'élément **Feu**. Les **troubles du goût** sont liés à une perturbation de l'énergie du cœur qui parfois déclenchent une **crise des aphtes**.
- **L'ÉLOCUTION :** Notre capacité de **parler trop** ou **pas assez** est commandée par le cœur.
- **LE CLIMAT :** Selon le MTC chaque élément est également associé à un climat. Le feu est associé à **la canicule**, la **chaleur** est un élément secondaire après l'élément feu. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau fraîche surtout pendant l'été, le cœur est sensible à des excès de chaleur. Attention aux bains de soleil.
- **L'ÉMOTION DU cœur :** L'émotion qui est sous le contrôle de l'élément feu est **la joie**. Le cœur est très sensible aux émotions; la joie, la passion, l'agitation et l'intuition. Lorsque l'énergie du cœur est « bien équilibré » la personne est **bienséante** et **aimante**.
- Un état de **SUREXCITATION** :Un déséquilibre de l'élément feu au niveau du cœur (par exemple un excès) risque de déclencher des états d'agitation, de nervosité, d'insomnie ou des brûlures d'estomac.

## CONSIGNES PRATIQUES PENDANT L'ÉTÉ

- **METTEZ VOUS EN CONTACT** avec la **Qi** de la nature: De règle général le **climat d'été** favorise une vie extérieure. Sortez, faites du vélo, jouez dehors, aller faire un pique-nique.
- **L'ÉLÉMENT:** L'élément associé à l'été est le **FEU**. Le corps **déborde de yang**. Nous avons envie de nous éclater de nous sortir plus souvent. Paradoxalement en **l'orient** l'été est une saison où les gens **travaillent dans le champs**, c'est une saison de récolte, contrairement à **l'occident** où nous nous mettons au repos et nous prenons nos vacances. « Battre le fer tant qu'il chaud » a un sens différent pour ces deux cultures.
- **SUIVEZ LE RYTHME DU SOLEIL:** Levez vous **tôt**, couchez vous tôt, faites des **siestes** dans le milieu de la journée, buvez **de l'eau** tout au long de la journée.
- **LA SAVEUR amère** qui assèche et rafraîchit, est propice pour le cœur. Cette saveur stimule le Qi. Il est conseillé d'éviter les aliments **secs** et **piquants** pendant l'été.
- **COULEUR:** **Le rouge** est la couleur du cœur et de l'été. Vous connaissez les expressions «le rouge qui monte au visage» «le rouge de la colère». Sur le plan énergétique la saison de l'été est associée aux **excès émotionnels**. Faites attention. Ce n'est pas par hasard que la planète **Mars** est également associé à l'été. Gardez votre «sang froid».
- **MÉNAGER SON CŒUR:** Il est conseillé d'éviter les **exercices violents**, les sports à haut risque, ou d'autres activités qui risquent de vous agiter, de fait bouillir le sang et de saturer le cœur. **L'excès de Yang** est néfaste pour le corps.
- **ALIMENTATION:** Pendant l'été, les **fonctions digestives** faiblissent. **MANGEZ léger** et évitez les aliments riches surtout en été. Le corps a besoins de moins d'aliments qu'en hiver. Favorisez une alimentation **pauvre en graisse**. C'est un occasion d'introduire plus d légumes et des fruits **YIN**.
- **FAVORISEZ** les **aliments suivants:**

- LES FRUITS YIN: Abricots, Banane, Citron, Mandarin, Mangue, Melon, Pastèque, Poire, Kaki (appelé aussi Plaquemine un fruit exotique), Pomme
- LES CÉRÉALES : Favorisez l'Amarante (une petite graine sans gluten), Blé noir, Quinoa, Seigle
- Faites **UNE SALADE** :Salades d'algues, Carmine (variété d'endive), Chicorée, Cresson, Endives, Germes de soja, Laitue, Mâche, Pissenlit (amère), Roquette
- Légumes: Artichaut Cru, Asperge, Aubergines, Betterave rouge, Choux de Bruxelles, Concombre, Épinards, Ortie, Pâtisson (une variété de courge d'été), Poivron rouge, Tomate
- Produits **LAITIERS**: Fromage de brebis, De chèvre, Lait de chèvre
- Buvez des **POTAGES** qui aident à **éliminer le feu** et refroidir le corps et des gorgées d'eau fraîche
- CUISINEZ avec des **condiments**: Fève de cacao, Sésame
- CUISINEZ avec des herbes :Basilic, blette (comme les épinards), Curcuma, Genévrier, Menthe, Origan, Oseille, Sauge, Thym, qui aident à faire circuler le **Qi** et dynamiser l'énergie dans votre corps
- **LE RÉVEIL MUSCULAIRE**: Faites du bien à votre corps en faisant des **ÉTIREMENTS** surtout avec les bras. Le **méridien du cœur** (méridien yin), du **maître du cœur** (méridien yin), de **l'intestin grêle** (méridien yang) et du **triple réchauffeur** (méridien yang) se trouvent tous dans **les bras**, Il est important d'incorporer une **série d'étirements** à votre vie au quotidien tout au long de votre vie.

Votre corps vous en sera reconnaissant.