

L' HIVER

L Hiver arrive, c'est une saison où il vaut mieux « avoir les reins solides », en médecine traditionnelle chinoise (MTC), **l hiver est associé aux reins**. D'où l importance de ne pas perturber l'énergie du rein à cette époque.

Durant la saison froide, on apprécie les aliments qui « tiennent au corps »et, à ce titre on consomme volontiers **davantage de protéines animales** ce qui aboutit à une production de déchets acides « forts ». Or, l'organe chargé d'éliminer ces acides n'est autre que le rein. L'ennui, c'est que **sa capacité d'élimination est limitée**. Aussi ne faut-il pas le surcharger de travail à cause d'une consommation excessive de protéines animales surtout que ces fameux acides « forts » sont les plus difficiles à éliminer.

Si l'on privilégie une nourriture carnée, il y a risque « **d'encrassement du filtre rénal** », il n'est pas rare que l'on retrouve ces déchets dans les articulations sous forme de **cristaux d'acides irritants** qui entretiennent et exacerbent les processus inflammatoires locaux. Les rhumatismes se classent parmi ces pathologies de type « acide ».

En MTC la bonne santé des os et articulations est liée...à la bonne santé du rein !

Comment prendre soin de ses reins ?

Privilégier une alimentation à **dominante végétale**.

Au dîner, évitez les protéines animales, pour ne pas surcharger les reins dans leur travail nocturne d'élimination nocturne.

Veillez à boire suffisamment d'eau pour que les reins puissent mieux diluer les déchets.

Un nettoyage est le bien venu :

Cure : aubier de tilleul et prêle

20 jours tisane d'aubier 3 tasses par jour

Arrêt 8 jours puis

20 jours tisane de prêle 3 tasses par jour

OU

Prendre un bouquet de persil plat (de pref), couper le et le mettre dans 1 litre d'eau, faire bouillir pendant 10 mn

Laisser refroidir , filtrer et verser et mettre au réfrigérateur .

Boire un verre tous les matins cure de 21 jours.

Protégez-vous du froid en vous couvrant largement, notamment la partie des lombaires où sont logés les reins et la vessie, les deux organes anatomiques liés à l'hiver. Faites de même au niveau des pieds et de la tête. Mais surtout, prenez soin de vos reins : vous savez désormais que c'est là que réside votre réserve d'énergie que vous devez restaurer en hiver pour l'année qui vient. N'hésitez donc pas à vous programmer des soirées bien au chaud avec une bouillotte sur les lombes (creux du dos).

Sur le plan alimentaire Une autre manière de prendre soin du Rein est de consommer des aliments qui vont le nourrir : soja, châtaignes, porc, canard, noix de cajou, haricots azukis, crevettes, coques, huîtres, crabe. Mangez chaud le plus souvent possible. Consommez également sans modération toutes les sortes de haricots, de légumineuses et de céréales : pois, pois cassés, pois chiche, lentilles, riz, sarrasin, millet, quinoa, petit épeautre. De même, cuisinez les « légumes racines » chargés des qualités nutritives de l'hiver : carottes, pommes de terre, navets, oignons. Dans cette même logique de saison, plutôt que de rechercher des vitamines dans les agrumes (orange, clémentine, pamplemousse saveur froide...) dont les éléments nutritionnels ne correspondent pas à la saison hivernale, mangez plutôt des pommes, des poires (saveur chaude) ainsi que des fruits secs qui ont tout autant de qualités nutritives.

Les fruits de mer sont également à rechercher car ils possèdent d'énormes avantages sur les plans gustatifs et nutritifs. Variés et délicieux, ils sont extrêmement riches en protéines, sels minéraux, oligo-éléments et vitamines, tout en étant très pauvres en matières grasses. Laissez-vous tenter par les crustacés, crevettes, moules, huîtres....

Sur le plan énergétique Pour renforcer l'énergie du Rein et celle de la Vessie, faites quotidiennement un étirement de leur méridien et des percussions sur les reins comme il suit :

Étirements des méridiens du Rein et de la Vessie

Position : Assis, les jambes tendues et les pieds joints, placer les mains près des fesses et se soulever, bras tendus, redescendre en se plaçant bien en appui sur les ischions (os des fesses).
Mouvement : Étirez les bras vers le bas, puis pencher le buste sur l'avant avec l'idée de poser la poitrine sur les cuisses. Suivez le principe d'étirement du souffle à l'expiration pour amener progressivement le ventre vers l'avant des cuisses. Tenez la position à l'inspire pour progresser lors de l'expire. Recommencez ainsi 5 ou 6 respirations.



Percussion sur les reins

Position : légèrement penché, enrroulez l'index à l'intérieur du pouce (comme si vous fermiez légèrement le poing).

Mouvement : Faites des percussions avec la surface formée par cet enrroulement index-pouce sur la zone des reins durant 1 à 2 minutes. Pour rappel, les reins ne se situent pas sur les lombaires mais au-dessus à la frontière avec les dernières côtes. Dans un second temps, vous pouvez descendre (et remonter le plus haut possible) le long de la colonne et finir cette fois-ci sur la zone des lombaires (bas du dos) et du sacrum (os plat en bas de la colonne et au-dessus des fesses).

« Se soigner lorsque la maladie survient, c'est comme commencer à creuser un puits quand nous avons soif. C'est déjà trop tard. »

Huang di nei Jing