



Télé Star & ma santé



Un hiver sans pépin

avec la médecine chinoise



La médecine traditionnelle chinoise est connue pour stimuler l'énergie vitale du corps. Véronique Liégeois*, diététicienne diplômée en la matière et enseignante de qi gong, propose des solutions simples et efficaces.

STIMULER L'IMMUNITÉ ET LA VITALITÉ

Mettez du poisson et des algues au menu

L'énergie du rein est associée à la saveur salée. Sans abuser du sel de table ou de la sauce soja, n'hésitez pas à recourir à des aliments naturellement iodés, comme le poisson, les crustacés et les algues. «Ces dernières peuvent

être consommées cuites sous forme de légumes, ajoutées dans une soupe ou saupoudrées en paillettes sur un plat. En cette saison, privilégiez les plats chauds et cuits et évitez les crudités», précise Véronique Liégeois.

Buvez une tisane anti-rhume
Portez à ébullition un litre d'eau. Hors du feu, ajoutez





2 pincées de feuilles de mûrier séchées, 2 cm de gingembre frais émincé, 10 feuilles de menthe. Laissez infuser 5 min, filtrez et versez dans une Thermos. «À boire tout au long de la journée pendant dix à quinze jours, en prévention des virus hivernaux.»

Éveillez l'énergie des surrénales

Ces petites glandes situées au-dessus des reins sécrètent le cortisol, une hormone qui booste l'organisme et permet de faire face à la fatigue. Pour retrouver de l'énergie, pratiquez cet exercice : 10 fois de suite, matin et soir, à quatre pattes, à chaque inspiration, levez la tête, rapprochez vos omoplates et creusez le dos. Puis à l'expiration, rentrez la tête et faites le dos rond.

Sirotez de l'eau chaude

Boire de l'eau chaude à 40 °C tout au long de la journée est une coutume très répandue en médecine chinoise. «C'est excellent pour réchauffer l'énergie du rein, car elle hydrate et draine les tissus en profondeur et les rend plus résistants», développe la spécialiste.

COMBATTRE LE BLUES

Préparez une décoction de plantes tonifiantes

Portez un litre d'eau à ébullition et ajoutez 20 g de racine d'astragale séchée et émincée, 5 dattes chinoises (jujubes) séchées et un bâton de cannelle. Laissez infuser 5 min puis filtrez et versez dans un Thermos. À boire tout au long de la journée, tous les jours, en période de fatigue et de petite déprime.

Repoussez la tristesse

«En cas de déséquilibre de l'énergie du rein, la tristesse peut devenir envahissante. Pour vous en prémunir, pratiquez, une fois par jour, la posture du cavalier de fer, un exercice de qi gong tonifiant», conseille notre experte. Debout, écarter vos jambes, pieds



PHOTOS ANDRÉE STOCK

parallèles. Pliez les genoux en gardant le dos droit, comme si vous étiez assis sur un cheval. Contractez le ventre, engagez le périnée. Cet exercice stimule les quatre muscles les plus importants du corps, en relation avec l'énergie du rein : les quadriceps, les fessiers, les abdominaux profonds, le muscle pubo-coccygien. Restez statique en respirant profondément pendant 3 minutes.

Pratiquez l'introspection

En cette saison froide où l'énergie de la nature s'intériorise, dites halte à l'hyperactivité et octroyez-vous des temps de repos, de réflexion, de méditation. Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise, le dos droit, focalisez-vous sur votre respiration. Expirez profondément et visualisez l'énergie fanée, usée, sortir de vos poumons. À l'inspiration, imaginez qu'une énergie vivifiante y pénètre. Faites plusieurs respirations de la sorte.

LUTTER CONTRE LES DOULEURS HIVERNALES

Massez votre sacrum

Le bas du dos est en lien avec l'énergie du rein. Pour retrouver votre dynamisme, pratiquez cet exercice 2 min. matin et soir. «Debout, les pieds légèrement écartés, frottez votre sacrum avec vos deux poings fermés, directement sur vos vêtements. Allez du bas vers le haut, en augmentant peu à peu

la vitesse et la pression. Terminez par quelques percussions», propose notre diététicienne.

Réchauffez vos reins

Amener de la chaleur permet de stimuler le rein, qui en perd beaucoup en hiver. Pour cela, placez une bouillotte ou un sac de noyaux de cerise réchauffé aux micro-ondes directement sur les reins ou sur le bas-ventre. Couvrez-vous d'un plaid et restez allongé 30 minutes.

Adoptez la boîte à moxas

Si vous souhaitez aller plus loin, procurez-vous une boîte à moxas (en vente dans les pharmacies chinoises ou sur Internet). Enflammez une extrémité du moxa, posez-le sur la boîte. Allongez-vous sur le ventre et placez la boîte sur vos lombaires. Couvrez vos jambes et vos épaules et laissez le moxa se consumer, environ 15 minutes. Tous les jours, matin et soir, 10 minutes suffisent pour atténuer alors les douleurs. ●

*Auteure de 10 Minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise : minceur, énergie, bien-être, éditions Grancher, 17 €.

