

Révélation

Santé & Bien-être

Les meilleures découvertes
de la recherche en santé naturelle

N° 44 – MAI 2020

ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)

Votre corps est capable de se soigner tout seul

Il y a quelques mois, j'ai eu la chance de rencontrer Georges Torrent, qui pratique et enseigne depuis plus de 20 ans une thérapie japonaise peu connue : le seitaï.

La force de cette approche, c'est qu'elle est basée sur le bon sens : le praticien seitaï ne cherche pas à soigner le patient, mais plutôt à redonner à la personne sa pleine capacité à se soigner lui-même.

J'ai été très touché par cette vision originale de la santé et de la prise en charge du malade.

C'est pour cette raison que j'aimerais partager avec vous ce mois-ci l'échange très enrichissant que j'ai eu avec Georges Torrent.

Et comme le but du seitaï est de pouvoir prendre soi-même sa santé en main, il me paraissait évident de vous proposer aussi d'allier la théorie à la pratique.

Pour ma part, j'ai eu l'occasion de m'initier au seitaï lors de deux stages dirigés par Georges Torrent. Et j'aimerais aussi que vous puissiez en faire l'expérience par vous-même. C'est donc très logiquement que nous vous proposons aussi une série d'exercices issus de la pratique seitaï que vous pourrez reproduire chez vous.

Je ne vous en dis pas plus, et vous laissez faire à votre tour la connaissance de Georges Torrent et de tous ses bons conseils.

Belle découverte !

Amicalement,

Florent Cavalier

Sommaire

Thérapie seitaï : activez la force
de guérison naturelle de votre corps..... 1

6 conseils pour entretenir
votre santé cet été,
en prenant soin de votre Cœur 6



Thérapie seitaï : activez la force de guérison naturelle de votre corps

Votre corps est capable de se soigner tout seul. Encore faut-il le laisser travailler, se relâcher... et se réorganiser en permanence. Réapprendre à lui faire confiance en somme. C'est tout le programme du seitaï, une thérapie traditionnelle japonaise que Georges Torrent pratique avec passion et douceur depuis plus de 20 ans.

Le seitaï, c'est la thérapie du bon sens par excellence.

Tout commence par un principe simple : votre corps est capable de s'ajuster de lui-même pour faire face aux différentes perturbations (virus, blessures, changements de saison...).

Le rhume, la fièvre ou encore la diarrhée... toutes ces réactions sont des réponses naturelles de votre corps pour maintenir son équilibre. Ainsi, selon la vision seitaï, s'enrhumer quatre fois par année est un signe de bonne santé. C'est la preuve que votre organisme est capable de s'adapter.

À l'inverse, si quelqu'un ne tombe jamais malade, c'est que son corps est engourdi et ne réagit plus aux perturbations. Cela arrive lorsque nous utilisons mal notre corps ou que nous ne sommes pas à l'écoute de celui-ci. Il convient alors de l'aider à se réajuster avec des taisô spécifiques (ajustements posturaux), des bains chauds ou encore l'utilisation de serviettes chaudes (voir en fin d'article). Le rôle du praticien seitaï ne consiste pas à soigner mais à guider le patient pour lui permettre de retrouver sa pleine capacité d'autoguérison.

Le meilleur de la tradition japonaise

Cette approche inédite est née au Japon au début du XX^e siècle, après des rencontres entre praticiens de différentes médecines traditionnelles. Elle a été formalisée dans les années 1940 par Haruchika Noguchi. Dans cette lignée, Kuniaki Imoto, docteur en médecine, a fondé l'école Imoto Seitaï, qui forme chaque année des dizaines de praticiens au Japon (à noter qu'il faut quand même plusieurs années d'études avant d'être certifié praticien).

En Europe il n'existe qu'une seule personne à avoir reçu la certification d'inspecteur et praticien en Imoto Seitaï, c'est Georges Torrent.

Georges Torrent a rencontré Kuniaki Imoto pour la première fois à l'âge de 12 ans. Et depuis plus de 20 ans, il se rend chaque année au Japon pour perfectionner sa pratique auprès de son maître. En tant que représentant du Imoto Seitaï en Europe, il anime régulièrement des stages dans de nombreux pays. →

Entretien avec Georges Torrent, praticien seitaï



Georges Torrent est le seul d'Europe à avoir reçu la certification d'instructeur et praticien en Imoto Seitaï.

Florent Cavalier : Pourriez-vous expliquer la thérapie seitaï en quelques mots ?

Georges Torrent : On pourrait assimiler le seitaï à la conduite sur verglas : si vous attendez d'être sur une plaque de glace pour savoir comment réagir, c'est déjà trop tard. Il faut s'entraîner avant. Voilà à quoi servent la thérapie seitaï et ses nombreux exercices : préparer le corps à encaisser les coups, les maladies, s'adapter à des changements climatiques, à un stress, à la perte d'un proche, à un choc...

F.C. : C'est tout l'inverse de la médecine classique qui intervient quand le problème se manifeste...

G.T. : Oui, en seitaï, on ne s'occupe pas de la maladie, on cherche à remettre en ordre le corps pour qu'il puisse lutter contre la maladie. D'ailleurs, si l'on décompose le mot *seitaï*, ça donne ceci : *sei*, le corps et *taï*, remettre en ordre, en vie, arranger. Le but de cette thérapie manuelle japonaise est de permettre au corps de faire le travail lui-même. La maladie nous importe peu en fait.

« Parfois, en séminaire, on me compare à Columbo ! »

F.C. : Donc, concrètement, ça se fait comment ? Par le toucher ?

G.T. : Oui, voilà. Il faut savoir qu'en seitaï, on considère que le corps est un équilibre entre tension et relâchement. Le but du thérapeute seitaï est donc de trouver, grâce à ses mains, les tensions qui peuvent être à l'origine du symptôme à proprement parler.

Concrètement, la personne est couchée sur le dos ou sur le ventre durant le soin, car normalement, dans cette position, elle est détendue. Et là le thérapeute peut voir, par exemple sur l'abdomen ou sur le dos, les

zones qui resteraient contractées. C'est en fait une lecture du corps, il faut le déchiffrer. Mais ce n'est pas comme en acupuncture où existent des points précis, des méridiens... Dans notre approche, il faut vraiment chercher pour trouver la réponse dans le corps. C'est du sur-mesure. C'est cela qui rend la technique un peu difficile... mais tellement riche.

En revanche, on n'est pas limité : on peut soigner tout le monde, de l'enfant – mon plus jeune patient avait 3 mois – jusqu'au plus âgé – j'ai un patient de 97 ans.

F.C. : Le praticien serait donc une sorte de détective allant à la recherche d'indices sur le corps ?

G.T. : C'est vrai que parfois, dans les séminaires, on me dit que je suis comme Columbo ! C'est un peu comme un jeu de piste. Avec mes mains, je vais sentir si c'est plus chaud, plus froid, tendu ou détendu, humide, sec...

Je relie ensuite les tensions que je trouve à ce qu'il y a de plus profond chez la personne. Je peux comprendre ce qui se passe dans son entourage, ce qu'elle vit, ses habitudes de travail... Le corps ne peut pas mentir. Tout ce que le patient vit s'exprime dans son corps. Mon but est d'essayer de ramener mes patients à leur ressenti et de leur faire lâcher le mental. Avec les enfants et les animaux, ça marche très vite, parce que le mental n'entre pas en jeu. Chez nous, les adultes, c'est plus compliqué, on se demande « mais pourquoi il touche ça ? Pourquoi ici ? Et pourquoi ça ? » et ça peut parfois bloquer la guérison.

Votre corps sait-il encaisser les coups ?

F.C. : Il y aurait donc une sorte de désaccord, de conflit entre mental et physique, qui créerait ces tensions ?

G.T. : Oui, c'est exactement ça. Chacun aimerait vivre heureux et en bonne santé, mais on ne peut pas faire en sorte de ne plus jamais avoir de problèmes. En revanche, on peut diminuer le stress et les tensions pour être capable de gérer s'il se passe quelque chose.

L'objectif du seitaï est de permettre au corps d'être plus « adaptable », c'est-à-dire de pouvoir encaisser les coups.

F.C. : Comment cela fonctionne-t-il ?

G.T. : Partout dans le corps, nous avons des neurotransmetteurs qui donnent l'information au cerveau : dès qu'on se cogne quelque part, ils signalent la douleur. Or quand il y a des tensions dans les muscles ou certains organes, l'information n'arrive plus, ces zones sont comme engourdis.

Mon travail consiste à repérer ces zones où l'énergie ne circule plus. Le but est de trouver, au cœur des grandes tensions, des « points gâchette », ou « trigger points », à peu près de la taille d'une pointe de crayon. Quand j'arrive à toucher ça, c'est comme si j'arrivais à relâcher l'ensemble de la tension. Un peu à l'image d'un élastique que l'on tendrait un peu plus juste avant de lâcher, ce qui remet tout en place.

Vous avez mal au genou ? Montrez-moi votre vertèbre !

F.C. : Parfois vous devez chercher loin pour soulager les douleurs, si je comprends bien...

G.T. : Oui, et souvent cela vient de l'abdomen. L'abdomen, ce n'est pas seulement des organes, c'est aussi l'émotionnel. Et l'émotionnel affecte très fort la digestion, qui après va se répercuter sur les lombaires... et ensuite ça monte ou ça descend le long de la colonne sur les vertèbres.

F.C. : C'est assez déroutant de se dire qu'en seitaï, quand on a mal au genou, vous allez travailler sur une vertèbre...

G.T. : En seitaï et dans d'autres thérapies, on voit l'être humain comme un tout. On ne peut pas dissocier les choses. Chaque organe a une fonction, un lien avec une vertèbre, la vertèbre est liée à un groupe d'organes... Tout cela travaille ensemble. Donc oui, il m'arrive parfois de travailler sur des vertèbres spécifiques pour libérer des douleurs au genou.

F.C. : Une fois qu'on a trouvé « ce qui cloche », la deuxième étape, c'est donc de se prendre en main pour rééquilibrer le corps ?

G.T. : Oui, et pour cela on a vraiment un large panel d'actions. Il y a déjà les soins, donc la séance où je recherche les tensions pour les détendre. Ensuite il y a les *taisô* (exercices d'ajustement postural), que l'on peut pratiquer seul chez soi, puis la technique des serviettes chaudes et les bains spécifiques...

Mon objectif est de fournir des outils aux patients pour qu'ils prennent eux-mêmes soin de leur corps. C'est très important qu'ils participent à leur propre guérison.

Vous êtes responsable de votre santé

F.C. : Donc, avant qu'un patient quitte un soin, vous lui donnez des exercices à faire chez lui pour continuer la séance ?

G.T. : Oui, bien souvent. Après, il y a des gens qui ont besoin dans un premier temps d'être un peu pris en main, donc je les guide en les recevant en soin deux ou trois fois. Avec d'autres, il y a très peu à faire, et après la séance je peux leur donner un *taisô* à faire chez eux... et ça marche vraiment, c'est extraordinaire ! J'avoue que c'est parfois un peu perturbant pour certains qui aimeraient bien que ce soit quelqu'un d'autre qui les remette en état. J'ai par exemple des patients qui voudraient que je leur fasse un soin parce que le lendemain ils vont jouer au golf et qu'ils ont une lombalgie. Et ils insistent souvent : « *Mais je prendrai des antidouleurs aussi* ». Je n'aide pas quelqu'un pour qu'il aille se « redémonter » aussitôt après. Mon but, c'est aussi de responsabiliser les gens.

F.C. : C'est quelque chose de très intéressant mais à la fois de très perturbant pour les Occidentaux, qui ont l'habitude d'aller voir un médecin pour qu'il nous donne la solution : un médicament, un traitement à suivre... Et avec le seitaï, c'est le patient qui va devoir faire quelque chose pour lui-même.

G.T. : En fait, l'objectif est de réveiller la force de vie en lui. Aujourd'hui, on va chez le médecin et à lui de se débrouiller. Comme si on délèguait notre problème. Mais comment voulez-vous qu'il sache, lui, ce qui ne va pas dans notre vie, sans même la connaître ? !

Remettre l'humain au centre du soin

F.C. : J'imagine que ce n'est pas évident de se positionner parfois à contre-courant des médecines conventionnelles ?

G.T. : Jamais je ne vais aller contre une prescription de médecin. Ce n'est pas mon rôle et je ne suis pas médecin. Je

« En seitaï, on part du principe que la santé n'est pas une absence de maladie » Georges Torrent, thérapeute seitaï.

suis contre le fait que les gens arrêtent un traitement. Ma sœur est décédée parce qu'elle a fait confiance à une thérapeute qui lui a dit « *moi, je vais vous soigner du cancer* », et ça s'aggravait tout le temps. Et pour finir, quand elle a décidé d'aller consulter, c'était trop tard. Donc il faut reconnaître ses limites et surtout être honnête. C'est quand même la vie des gens qui est en jeu.

F.C. : L'idée, avec le seitaï, c'est aussi de renouer cette confiance praticien/patient ?

G.T. : Oui, l'échange humain est important. La médecine générale est devenue une profession très administrative, je crois. Les médecins ont de moins en moins de temps à consacrer à leurs patients, ça rend la relation plus compliquée, moins humaine. Une consultation, maintenant, c'est au stéthoscope ; des analyses si besoin, on remplit des papiers et on va chercher un médicament à la pharmacie. Or il n'y a que le patient qui peut se guérir. C'est l'idée de base en seitaï : on est seul et on va devoir s'en sortir seul. Mon but de thérapeute va être de changer la manière de penser du patient, qu'il reprenne confiance et soit persuadé qu'il peut s'en sortir. Moi je suis juste là pour guider, mais au final c'est le patient qui va bosser.

Coronavirus : le corps est capable de gérer la situation

F.C. : Vous disiez que le seitaï ne s'intéressait pas à la maladie, mais dans le cas de maladies graves ou considérées comme incurables, comme l'arthrose, le diabète, le cancer, l'ostéoporose... pouvez-vous faire quelque chose ?

G.T. : Moi j'ai une confiance absolue dans les possibilités du corps humain. Mais le mental joue vraiment un grand rôle. J'ai par exemple eu une patiente qui a été opérée d'un cancer du sein et son médecin n'a jamais prononcé le mot cancer : je lui tire mon chapeau. Parce que, selon moi, rien que le fait de dire à une personne qu'elle a un cancer fait qu'elle se sent presque déjà condamnée... Donc pour arriver à « la récupérer » après, c'est très dur.

Mais dans tous les cas, j'en suis convaincu, il y a toujours moyen d'aider, tant que le corps est en vie.

F.C. : Même pour des pathologies telles que l'arthrose où l'on peut constater de façon très concrète ce qui se passe dans le genou ?

G.T. : Ça dépend à quel stade. Il y a des gens qui sont venus me voir pour des problèmes de hanches. Quand il y a une certaine usure, on ne peut plus agir, on ne refait pas le cartilage, même en seitaï. Donc là, une opération est envisagée. En revanche, mon travail sera d'enseigner à la personne certains *taisô* pour qu'elle prépare la musculature et le corps à cette intervention.

Parce que même lorsque les chirurgiens annoncent que l'opération était un succès techniquement, moi je ne suis pas satisfait tant que la personne souffre.

En tant que thérapeute, je me sens responsable des gens et je sais ce que ça fait d'avoir mal. Mon but est de les soulager, d'apporter des solutions.

F.C. : Quel conseil donneriez-vous pour faire face à des situations telles que celles que l'on vit actuellement avec le coronavirus ?

G.T. : Normalement le corps doit être capable de gérer la situation. Il est fait pour gérer les virus, les microbes... tout cela est en équilibre quand tout va bien.

Avec ce nouveau virus, les gens sont un peu paniqués. Déjà, le seul fait d'être stressé diminue la force de notre système immunitaire. Je conseillerai donc à mes patients un *taisô* pour favoriser la circulation de la lymphe (voir encadré ci-dessous), qui fait partie du système immunitaire, pour que cela vienne de l'intérieur et non que ce soit une stimulation extérieure à travers des médicaments ou autre.

Soyez gentil avec votre corps

F.C. : Votre conseil, c'est vraiment de laisser faire le corps, finalement ?

G.T. : Oui, de laisser aller. Le corps sait ce qu'il fait. De toute façon, il va bien falloir que ça sorte ! Donc pourquoi essayer de le contenir et de l'engorger ? →

Éternuer, bailler... Ce sont des ajustements. La fièvre, la température, c'est hyper important (jusqu'à un certain degré). À partir de 39 °C, les cellules malades n'arrivent plus à se reproduire et il faut les évacuer. C'est pour ça que la fièvre est importante. Il faut apprendre à la gérer et ne pas la voir comme une ennemie. Parce qu'à chaque fois qu'on prend des médicaments pour la stopper, le corps ne travaille plus.

Le rhume aussi est important, tout comme le saignement de nez, les diarrhées, les vomissements... C'est positif tous ces signes d'évacuation. Lorsqu'on mange quelque chose qui rend malade, des crevettes avariées ou autre, si ça reste dans l'estomac, on est réellement en danger. Donc le corps l'évacue tout de suite. Ce sont ses façons de se réajuster. Tout ce qui n'est pas évacué va s'accumuler et se répercuter ailleurs, jusqu'au mo-

ment où ça va être tellement important que vous allez carrément péter un câble, faire un burnout ou autre.

Il faut être gentil avec soi et s'aimer. On est une machine formidable !

Georges Torrent reçoit ses patients en Suisse et anime également des stages collectifs. Plus d'infos sur : imoto-seitai.ch

Comment profiter des bienfaits du seitai à la maison

Exercice spécifique du système lymphatique

Selon la pensée seitai, beaucoup de pathologies commencent par le raidissement de la cage thoracique qui réduit l'amplitude du mouvement des bras et nuit à la circulation du liquide lymphatique, ce qui entraîne une perte de vigueur du système immunitaire, nous rendant plus vulnérables aux maladies.

Voici le *taisô* pour relâcher la cage thoracique et stimuler la fonction du système lymphatique :

- Sur les genoux, le dos bien droit, entrecroisez les doigts des deux mains devant le ventre, paumes vers le bas.
- Levez les bras bien tendus au-dessus de la tête.
- Inclinez légèrement le corps vers la droite, afin d'étirer la zone située sous l'aisselle gauche (où les ganglions lymphatiques sont concentrés) et poussez bien le bras vers le haut en vous concentrant sur cette zone.
- Faites attention à ne pas étirer tout le flanc, mais seulement la partie au-dessous de l'aisselle.

- Maintenez cette position quelques secondes avant de faire la même chose de l'autre côté.

- Répétez à droite et à gauche 3 ou 4 fois alternativement.

- Il ne s'agit pas d'un exercice de force, mais il est important d'utiliser tout votre corps.

Vous pouvez aussi pratiquer cet exercice allongé au sol suivant le même principe, en faisant attention à ce que vos coudes soient le plus près possible du sol une fois les mains loin derrière la tête. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à les fléchir.

Avec la pratique, vous pourrez constater un relâchement progressif et vous n'aurez plus à fléchir les coudes pour qu'ils touchent le sol.



La bonne façon de respirer

La respiration, c'est la base. Il faut respirer jusque dans le bas-ventre, c'est très simple :

- Couchez-vous sur le dos et respirez.
- Mettez les deux mains sur le bas-ventre et tentez de faire descendre l'inspiration le plus profondément possible (pas seulement au niveau du nombril).

Considérez que le haut de l'abdomen est une zone qui correspond au mental et que le bas de l'abdomen,

c'est plutôt l'action. Si vous êtes très « mental », vous allez avoir le haut de l'abdomen dur, de la peine à respirer profondément, le plexus qui bloque. Vous aurez du mal à passer à l'action. Il est donc important de ramener la respiration dans le bas-ventre pour calmer votre organisme et avoir plus de facilités à être dans l'action. Si l'on regarde les enfants, ils respirent toujours avec le bas-ventre et il faut voir la pêche qu'ils ont !

Shinsoku-hô, technique pour les périodes de grande fatigue

L'un des exercices de base du seitai, le Shinsoku-hô, ou principe de la respiration profonde, permet de retrouver entrain, tonus et bien-être face à une grosse fatigue de fond. Voici comment procéder (c'est très simple et recommandé à tous, quel que soit l'âge) :

- Allongé sur le dos, redressez les fessiers pour créer une légère cambrure lombaire.
- Posez vos mains à plat juste au-dessus du pubis, comme si vous vouliez faire un triangle en joignant vos pouces et index autour du nombril et fermez les yeux.
- Inspirez profondément puis expirez totalement.

À la fin de l'expiration, gonflez le bas-ventre (comme si vous vouliez repousser vos mains vers le plafond) en essayant de ne pas tendre le haut du ventre ou le reste du corps et, sans relâcher ce tonus, faites de petites respirations calmes avec le haut du buste pendant 20 à 30 secondes les premiers temps.



- Avec l'habitude, exercez-vous à garder ce tonus jusqu'à 2 ou 3 minutes.
 - Pour terminer l'exercice, inspirez profondément avant de relâcher votre abdomen en expirant.
- Vous pouvez avoir du mal à réaliser cet exercice, au début. Pour vous aider à tonifier le bas-ventre sans

le contracter, expirez en émettant le petit son « kiaï » (vous devriez alors sentir votre bas ventre gonfler sous vos doigts).

Chez certaines personnes âgées ou malades, dont le bas du dos et le bassin se sont affaiblis, cet exercice peut s'avérer douloureux¹.

La méthode de la serviette chaude contre les douleurs

La simple application répétée d'une serviette chaude et humide au niveau d'une zone douloureuse :

- Soulage instantanément
- Aide à retrouver la flexibilité des muscles
- Augmente la respiration et la transpiration et favorise l'évacuation des toxines
- Améliore la circulation du sang et de la lymphe
- Stimule le système nerveux qui contrôle la température du corps

Le corps réagit mieux à une stimulation alternée chaud/froid qu'à une stimulation constante comme celle d'une bouillotte ou d'un coussin chauffant.

Préparation

Deux façons de procéder : en utilisant le micro-ondes ou à l'aide d'une casserole d'eau bouillante. Plongez une petite serviette de toilette dans de l'eau froide, essorez-la et pliez-la pour qu'elle soit environ de la taille d'une main. Placez-la pliée dans votre micro-ondes (pas le four traditionnel !) environ 1 minute 30. Faites bien attention au moment de la retirer, les parties inférieures et intérieures peuvent être extrêmement chaudes. Sinon, vous pouvez plonger une petite serviette éponge dans de l'eau bouillante, l'en sortir et l'essorer (avec des

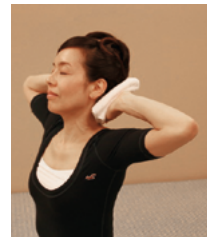
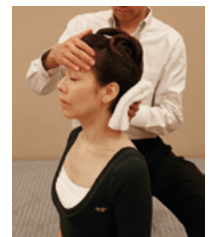
gants), avant de la plier jusqu'à ce qu'elle ait environ la taille d'une main.

La serviette doit être plus chaude qu'une chaleur confortable, mais vous ne devez pas vous brûler ! Ajustez la température sur la base du supportable, cela dépend de la sensibilité de chacun, vous devrez trouver votre température idéale.

Répétez ce geste 3 fois (dès que la serviette refroidit) et, si besoin, refaites-le seulement 6 ou 8h plus tard.

Accompagner la fièvre : appliquez la serviette sur la nuque. L'utilisation de cette méthode a pour effet d'augmenter la température puis de la réduire, permettant à l'organisme de retrouver sa vitalité et son énergie. Cet endroit sera également utile en cas de **douleur dentaire**.

Vous pouvez aussi appliquer cette technique directement sur la poitrine pour détendre les poumons, ou sur des douleurs articulaires (arthrose...).



Une pathologie = un bain

L'objectif de cette technique consiste à stimuler rapidement et en profondeur certaines parties du corps en les plongeant dans l'eau chaude (46 °C, à adapter selon la sensibilité de chacun). La partie immergée doit être « saisie » sans que cela soit trop difficile à supporter évidemment, mais elle ne doit pas être « agréable » pour autant. Restez dans l'eau pendant 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que les membres immergés deviennent rouges et que le corps transpire (les enfants étant plus réactifs que les adultes). Parfois, un côté rougit plus vite que l'autre, preuve que l'énergie y circule mal. Il est comme engourdi. Dans ce cas-là, continuez l'immersion de ce côté jusqu'à ce qu'il réagisse ou recommencez 6 à 8 heures plus tard.

Utilisations

- **Les bains de pieds** (plongez les pieds jusqu'aux malléoles) : maux de gorge, angines, maladie des reins, rhumatismes, frilosité, règles douloureuses, douleur des jambes due à la fatigue, début de rhume, otites.
- **Les bains de jambes** (plongez les jambes jusqu'au-dessous des genoux) : problèmes liés au tube digestif, grippe

intestinale, diarrhées, douleurs d'estomac, douleurs lombaires chroniques. A faire de préférence le soir avant de dormir. Si la transpiration persiste, changez-vous impérativement.

- **Les bains de bras** (plongez les avant-bras jusqu'au-dessus des coudes) : assouplissement de la cage thoracique et des pectoraux, difficultés respiratoires, troubles liés à l'œsophage, pneumonie, torticolis, douleur intercostale, douleur au cœur...

Contre-indications

Ne pas prendre de bains « classiques » ou de douche après ces bains spécifiques, cela annulerait la stimulation reçue par le corps. Les bains de pied sont contre-indiqués pour les femmes enceintes et en période postnatale.



¹ Les exercices sont tirés du livre « Rhume et fièvre au bénéfice de la santé - Le seitaï », du Pr Kuniaki Imoto, Guy Trédaniel éditeur, 2014 pour la version française.

² Technique extraite de « La méthode seitaï - Une approche holistique pour maintenir sa santé, à travers des exercices d'étirements et d'alignement du corps - Un guide d'autotraitement ».

6 conseils pour entretenir votre santé cet été, en prenant soin de votre Cœur

Pour la médecine chinoise, l'être humain fait partie intégrante de son environnement. Sa santé est donc influencée par des éléments externes comme les saisons, les activités quotidiennes (sport, ambiance de travail, rythmes de vie) et les éléments internes comme l'équilibre physiologique du corps, les émotions, la respiration et l'alimentation. En mai, c'est le moment de prendre soin de votre Cœur tout en préservant votre Feu digestif (cette étrange formulation n'aura bientôt plus de secret pour vous).



Stella Lauper

est diplômée en médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, massage, qi-gong, naturopathie MTC) depuis plus

de 10 ans. Elle est reconnue par le registre des médecines empiriques (RME) et la Fondation suisse pour les médecines complémentaires.

Pour la médecine chinoise, chaque saison correspond à un élément, une saveur, une couleur, un couple organe Yin/entaille Yang, une émotion, une odeur... La saison de l'été correspond à l'élément Feu, au binôme Cœur/Intestin Grêle, à la saveur amère (asperge, céleri, chicorée, laitue scarole, foie, thé, vinaigre, café...), à la couleur rouge, à la Joie, aux vaisseaux sanguins.... Donc consommer des aliments de saveur amère favorise les fonctions du cœur, de l'Intestin grêle et stimule également les fonctions de l'estomac (attention, les fonctions des organes ne sont pas toujours les mêmes que celles décrites en physiologie moderne). Pour préserver sa santé, il est donc important d'adapter son mode de vie et surtout son alimentation à la saison que l'on traverse.

Même les saisons sont différentes chez les Chinois !

Selon la vision chinoise, les saisons commencent plus ou moins à mi-chemin entre les solstices et équinoxes et sont réparties selon le calendrier suivant :

- Le printemps : du 5 février au 5 mai
- L'été : du 6 mai au 7 août
- L'automne : du 8 août au 6 novembre
- L'hiver : du 7 novembre au 4 février

Qu'est-ce que le Feu en médecine chinoise ?

Le Feu est associé à toutes les fonctions des organes, il représente en chaque cellule du corps la source de chaleur pour « brûler » les graisses et réchauffer le corps. C'est notre thermostat interne indiquant notre santé cardiaque, bien avant que les problèmes apparaissent.

Le Feu cause l'activation, l'expansion, la chaleur et la rougeur. Il consomme les liquides, fait transpirer, rend l'urine foncée, plus concentrée. En épuisant les liquides, le Feu affaiblit l'énergie.

1. La règle des 75 % pendant vos repas

Selon les principes de la diététique chinoise, les quantités d'aliments que nous absorbons doivent varier en fonction du moment de la journée, des activités, de l'âge et de l'état de santé.

Il est conseillé de prendre trois repas par jour. Il est dit que « *Le repas du matin doit être bon, le repas de midi doit rassasier à 75 % de nos capacités, le repas du soir doit être léger.* » Il est juste d'adapter son alimentation aux caractéristiques que véhicule chaque saison.

En été, où il fait chaud, l'alimentation doit être rafraîchissante ; on peut facilement manger des crudités et des fruits.

La diététique chinoise favorise une alimentation légère et variée. Toutes les familles d'aliments y ont leur place, mais à des degrés différents. Les céréales, les légumineuses, les légumes et, dans une moindre mesure, les fruits, constituent la base de cette alimentation.

On retrouve les produits animaux tels que viande, poisson, œufs et produits laitiers en moindre quantité. Quant aux sucres, corps gras et condiments, ils sont à utiliser avec parcimonie.

Les trois principes diététiques de l'été chinois :

1. Rafraîchir, en mangeant des aliments de nature fraîche et froide (concombre, bette, céleri, champignons, raves, épinards, radis, tomate, pousses de bambou et soja...). Veillez à protéger le binôme Rate/Estomac en évitant de consommer des aliments trop froids comme des glaces ou des boissons gazeuses sortant du frigo (la conception de la nature des aliments – fraîche ou froide – n'est pas la même qu'en Occident).
2. Protéger la surface avec le piquant (ail, rave, céleri, ciboulette, fenouil, oignon, radis cru, épices) mais avec parcimonie, car trop de saveur piquante fait transpirer et la transpiration épuise les liquides du Cœur auquel elle est associée.
3. Ancrer et adoucir avec le salé (algues comme le wakamé riche en calcium ou la dulce, riche en fer, et les anguilles)

2. Mettez ces 3 fruits acides dans votre assiette

En été, la combinaison des saveurs douce et acide génère des liquides dans le corps et apaise la soif, comme les fruits juteux (cerise, abricot, mangue, fraise, pêche, pamplemousse, mandarine, orange, grenade, kiwi, tomate, etc.).

Les trois fruits suivants sont particulièrement indiqués, leur préparation diffère selon la pathologie à traiter :

- Le kiwi est doux, acide et froid. Il peut être consommé cru, en jus ou en décoction. Pour la soif, il faut consommer le fruit frais. Pour l'indigestion, on consomme le jus frais pressé, mélangé à un peu de gingembre. Pour les troubles urinaires, on consomme soit le jus, soit le fruit. Le kiwi est aussi réputé pour prévenir certains cancers comme celui de l'estomac, du tube digestif, du nez, du poumon, du sein.
- La grenade est douce, acide, astringente et tiède. Elle apporte beaucoup de vitamines A, B, C et de nombreux minéraux et oligoéléments. Consommée en décoction avec la peau intérieure blanche,

elle calme la diarrhée. Elle est utilisée en médecine traditionnelle chinoise, comme tonique du Yin. Elle est connue pour améliorer la circulation sanguine, diminuer le taux de mauvais cholestérol, lutter contre les troubles de l'érection et augmenter la libido.

Posologie: en prévention, buvez ½ verre de jus de grenade par jour, associé à une alimentation saine. Pour traiter des problèmes existants, buvez entre 1 verre et 25 cl par jour. Choisissez un jus bio, sans sucre ajouté ni conservateur ou produit chimique.

- La tomate est de saveur douce et acide et de nature légèrement froide. Choisissez des tomates cultivées en pleine terre, bien mûres, et bien fermes. Évitez les tomates vertes car elles contiennent des toxines si vous les mangez crues. Ce fruit est conseillé en cas d'hypertension, de maladies rénales, cardiaques ou hépatiques et a la réputation de prévenir le cancer. La tomate a aussi une action diurétique.

L'astuce en cas de grosse chaleur: pour calmer la soif, épluchez une tomate, coupez-la en morceaux et enrobez-la de miel et de menthe avant de déguster.

Vous pouvez aussi vous préparer une citronnade composée de jus de citron (acide), d'un peu de sucre ou miel (doux) et d'eau.

3. Reconstituez le Cœur avec de bonnes graisses

Le sang doit couler avec légèreté et fluidité comme l'eau d'une rivière. L'alimentation joue un rôle fondamental dans ce processus car elle constitue la base du sang. Éliminez donc les aliments et les repas lourds comme les graisses animales (viande, charcuterie, friture, sauce) et les graisses hydrogénées (margarine) déjà chauffées.

Il est aussi conseillé d'apporter une majorité de graisses de bonne qualité pour éviter tout problème de santé cardiovasculaire.

Choisir des huiles bio de première pression à froid: bourrache, onagre, lin (riche en oméga-3), sésame, noix, noisette, amande ou noix de coco. Ces huiles reconstitueront le Yin de votre Cœur et de votre Foie, ce qui soulagera des articulations douloureuses (arthrite).

La recette anti-athérosclérose

Pour faire baisser les mauvaises graisses et lutter contre l'athérosclérose, voici une recette simple :

- Sauter à feu vif et peu de temps 50 g de champignons shiitake

(réhydratés auparavant) et 400 g de céleri branche.

- Un autre remède est de boire, une fois par jour, un verre de jus de pomme et de céleri branche (moitié/moitié).

4. Tonifiez votre Rate avec ces aliments de saveur douce

Il est important de tonifier et nourrir le Qi de la Rate, très présente en médecine chinoise, en choisissant des aliments de saveur douce. Toutes les céréales et les légumineuses correspondent à cette saveur. Vous pouvez ajouter de la réglisse, des jujubes (dattes chinoises) que vous trouvez dans les épiceries asiatiques.

Protéines : choisissez-les en fonction de votre terrain

Les viandes et poissons sont principalement de saveur douce, ils ont une action tonifiante, nourrissante et reconstituante. Privilégiez la qualité à la quantité, la voie du juste milieu.

On conseillera une viande de nature froide, telle que le canard, aux personnes présentant une déficience de Yin (qui souffrent de bouffées de chaleur, d'insomnies, de bouche et gorge sèches, de constipation et d'urines peu abondantes et foncées).

Pour une personne ayant une déficience de Yang (frileuse, fatiguée, avec diarrhée et devant se lever souvent la nuit pour uriner), il faudra plutôt opter pour des aliments de nature Yang, tiède, comme l'agneau, le poulet, le jambon, le bœuf, ou encore les crevettes, moules ou carpes.

Les œufs sont de nature neutre et de saveur douce, donc ils tonifient l'énergie et nourrissent le sang et les organes. Ce sont des aliments très riches et ils peuvent être difficiles à digérer. Il est donc conseillé de les consommer avec parcimonie.

5. Le mode de cuisson idéal en été : le « sauté-chao »

Les légumes sont le complément indispensable des céréales, ils apportent de la vitalité et sont riches en nutriments essentiels. Les crudités apportent plus de vitamines, de minéraux et d'enzymes que les légumes cuits. Cependant, la transformation des aliments crus par la rate et l'estomac lors de la digestion demande beaucoup d'énergie. On favorisera donc une légère cuisson qui les rendra plus digestes, sans perdre leur précieuse vitalité et leurs nutriments essentiels.

Le « sauté-chao » est un mode de cuisson idéal en été. Il s'agit de faire revenir

les aliments (coupés en fines tranches) pendant 2 à 3 minutes dans une poêle ou un wok contenant une petite quantité d'huile chaude. Choisissez de l'huile d'olive ou d'arachide car elles supportent bien la température (attention, leur fumée est toxique). Faites sauter les aliments à feu vif 2-3 minutes en remuant.

Cette méthode est très intéressante d'un point de vue diététique. Le « sauté » réchauffe les aliments, corrige la nature trop froide de certains ingrédients tout en respectant leur essence subtile.

Recette de « sauté » anticholestérol (et délicieuse)

Voici un exemple de recette que vous pouvez suivre. Prenez un wok et ajoutez les ingrédients dans l'ordre suivant :

1. Les légumes qui prennent du temps à cuire tels que : les carottes plus graines d'anis vert et de sésame, les navets, les choux-fleurs, le céleri branche coupé en lamelles, les haricots verts coupés en biais en 3 parties, le fenouil.
2. Si vous souhaitez terminer ici la recette, ajoutez 1/3 de verre d'eau chaude puis couvrez et laissez cuire 1 à 2 minutes, salez ou ajoutez de la sauce soya.
3. Sinon, vous pouvez encore ajouter : champignons shiitake, ail, persil, estragon, sauge, germes de soja, oignons, courgettes.
4. Puis les légumes qui cuisent rapidement comme les tomates (arrêter la cuisson dès que la peau se détache), le chou chinois, les feuilles d'épinard ou la laitue.
5. Enfin, battez 2 œufs avec un peu d'eau dans un bol, salez et versez le tout dans le wok. Laissez prendre et décollez avec une spatule avant d'ajouter du persil, des algues en paillettes, du basilic et de la menthe.

6. Calmez votre esprit et votre Cœur avec ces boissons

L'aubépine produit de jolies baies rouges qui calment le « Shen » (esprit). Cette plante soulage l'anxiété et les déséquilibres du système nerveux. Elle soutient en cas de dépression, préserve la jeunesse des neurones et stimule la mémoire et les facultés mentales. Elle soulage aussi les troubles causés par l'acidité gastrique et les problèmes intestinaux dus à un excès de graisses animales. Elle aide aussi à dissoudre la cellulite. L'aubépine est une des meilleures plantes de l'été pour soutenir votre Cœur, surtout au moment des fortes chaleurs. →

L'infusion à boire en cas d'anxiété

En cas de nervosité ou d'anxiété, faites infuser pendant 10 minutes 1 cuillerée à café de baies séchées d'aubépine par tasse. Vous pouvez l'associer à la camomille en cas d'insomnie. Pendant la canicule, ajoutez de la menthe et voici une délicieuse boisson rafraîchissante.

Cette boisson lutte contre l'hypertension et la mauvaise haleine

Le thé, dans la diététique chinoise, est amer, doux et frais et entre dans le Cœur, le Poumon et l'Estomac ; cela en fait une boisson idéale en été. Il clarifie la chaleur de la tête, des yeux (inflammation) et élimine l'agitation et la soif. Il transforme les glaires, dissipe les aliments stagnants, favorise la miction et élimine les toxines (alcool). Il est utilisé pour traiter les maux de tête, la vision trouble, l'hypersomnie (il active le Shen), l'agitation du Cœur, la soif, l'indigestion... Il favorise la circulation du qi-énergie et du sang, donc c'est un bon produit pour l'hypertension et les maladies des vaisseaux sanguins. Il favorise la digestion, c'est un mangeur des graisses dans les aliments et il clarifie la chaleur de l'estomac, par exemple en cas de mauvaise haleine.

■ Stella Lauper

NEWS INSOLITE

La fainéantise serait-elle génétique ?

Peut-être que ce qui vous a empêché de faire la vaisselle ou d'aller faire votre séance de sport hebdomadaire n'était pas un manque de motivation mais bien votre constitution génétique... Cette théorie a été démontrée par une équipe de chercheurs de l'université du Missouri. Ils ont en effet réussi à identifier un gène spécifique lié à l'inactivité physique chez le rat, qui pourrait également jouer un rôle dans le comportement sédentaire chez l'homme : le gène Alpha de l'inhibiteur de la protéine kinase. L'inactivité physique « contribue à plus de 40 maladies chroniques », selon Franck Booth, l'un des chercheurs ayant participé à l'étude. Leurs résultats et de futures recherches pourraient donc aider à prévenir ces maladies chroniques en comprenant mieux notre constitution génétique.

Grigsby, K.B., Rueggsegger, G.N., Childs, T.E. et al., « Overexpression of Protein Kinase Inhibitor Alpha Reverses Rat Low Voluntary Running Behavior », *Mol Neurobiol.*, 2019.

NEWS

Perdez du poids 2,5 fois plus vite grâce à cette simple routine matinale

Vous avez peut-être déjà essayé de sauter le petit-déjeuner pour perdre du poids ? Pourtant, une nouvelle étude révèle que ce réflexe pourrait avoir l'effet inverse sur votre métabolisme. Selon les chercheurs de l'université de Lübeck, en Allemagne, le vrai secret pour une perte de poids efficace serait de prendre un petit-déjeuner très copieux au réveil. Un bon petit-déjeuner vous permettra :

- De stimuler la thermogenèse de votre organisme (sorte de four interne qui brûle vos calories au lieu de les stocker sous forme de graisses) qui va brûler 2,5 fois plus vite les calories.
- Une perte de poids plus rapide et plus facile.
- De mieux contrôler votre faim et vos envies durant la journée.

Vous pouvez opter par exemple pour une omelette, des légumes, des flocons d'avoine avec des fruits frais, des œufs à la coque, du fromage de chèvre sur du pain complet, une tasse de thé vert ou matcha...

Richter, Herzog, et al., « Twice as High Diet-Induced Thermogenesis After Breakfast vs Dinner On High-Calorie as Well as Low-Calorie Meals », *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 105, Issue 3, March 2020

L'ATELIER PRATIQUE

Sauvez vos cheveux secs avec 1 seul ingrédient (et un peu d'eau)

Ingrédients

- Flocons d'avoine (environ 4 cuillerées à soupe)
- Eau (environ 2 verres)

Préparation

- Versez l'eau dans une casserole
- Ajoutez les flocons d'avoine
- Mélangez
- Laissez mijoter environ 10-15 minutes à feu moyen

- Vous obtenez une consistance légèrement crémeuse
- Filtrez le tout avec une passoire ou dans un morceau de vieux collant (pour encore moins de résidus)

C'est prêt !

Vous pouvez ensuite appliquer ce masque sur cheveux mouillés directement après le shampoing et le laisser poser au minimum 30 minutes.

Il sera parfait pour un effet anti-frisottis et/ou hydratant et des boucles bien définies.

Révélation Santé & Bien-être N° 44 – mai 2020

Directrice de la publication : Carole Levy

Responsable de la rédaction : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédaction : Stella Lauper, Claire Fouilleul

ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)

Revue mensuelle (39 €)

Société éditrice : SNI Editions AG, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Am Bach 3, 6072 Sachseln, Suisse, inscrite dans le Canton d'Obwald et dont l'IDE est CHE-140.739.081, représentée par M. Vincent Laarman, en sa qualité d'administrateur

Service client : +33 (0)9 85 60 06 46
SNI Éditions - CS 70074 - 59963 Croix Cedex - France

Mise en garde : Les conseils et informations donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou autre praticien de santé. En cas d'élément manquant (problème de santé, grossesse, etc.) ils peuvent ne plus être valables.

Dépôt légal : à parution
Imprimé en France par : Corlet Roto
(53300 Ambrières-les-Vallées)

CPPAP : 0222 N 08506

Révélation
Santé & Bien-être

Si vous souhaitez réagir à un article ou à un sujet traité dans ce numéro, n'hésitez pas à nous contacter :

<http://contact.pure-sante.info/contactez-nous/>