

Conférence Dr. Rousseau

jeudi 6 juin 2013

Accueil d'Alain remerciements.

Nouvelle association créée : Association Qi gong Act'Terre

3^{ème} conférence d'un cycle de 4 séances.

Le Qi gong : énergie en mouvement, méridien reliées à des organes
Energie captée avec l'alimentation,

Hippocrate « Que ton aliment soit ton médicament. »
« Il faut vieillir et mourir en bonne santé »

Hiver : l'eau les reins
Printemps : le foie
L'été : le cœur

M. Rousseau :

Rappel des saisons solaires :

L'été : 6 mai jusqu'au 6 aout (soleil maxi 21 juin (milieu de l'été))	rouge	feu	cœur + Intestin grêle, constricteur et triple foyer
Automne : 6 aout 7 novembre (milieu 20 mars)	blanc	métal	Poumon, gros intestin
Hiver : 7 novembre 5 février (soleil mini 22 décembre)	Foncé	eau	reins vessie
Printemps : 5 février 6 mai (milieu 20-21 septembre)	vert	bois	
Intersaisons : passage non brutal d'une saison à l'autre	jaune	terre	rate estomac
Période de 18 jours (début 20 juillet)			

Tous les traitements se font en fonction des saisons.

ETE saison du feu

Couleurs colorées,

Montée de l'énergie qui se fait maximum le 21 juin montée du yang
Yin énergie de l'hiver (va commencer à monter jusqu'au 21-22 décembre)
Yang énergie de l'été (va redescendre à partir du 21 juin.)

Energie du cœur, intestin grêle, 3 foyer et constricteur du cœur.

Trois foyer = triple foyers ; ensembles de fonctions qui permet de réguler à l'intérieur du cœur la température

Foyer moyen c'est ce qu'on met dans l'estomac, intestin grêle + informations
Foyer supérieur se dégage l'énergie, celle des aliments et des informations. Cœur et poumon.
Foyer inférieur résidus et élimination (urines...)

Le constricteur :

Contracte, relâche, (tissu conjonctif= autour des muscles aponévroses + enveloppe du canal carpien+ péricarde, plèvre, péritoine,...)

Rôle très important, fonction très importante.

Régule les artères,

Si feu trop important, il y a par réaction des artères qui vont être plus lâches desserrées mais l'artère va se rétracter.

Il faut le réguler en se massant les mains glisser les mains l'une contre l'autre et descendre le long de l'avant bras.

Sans effets secondaires.

Le cœur : organe moteur du sang, regarder le teint du visage et la langue.

Un éclat brillant est un cœur en bon état.

La langue regarder la pointe. Si pointe rouge il y a feu du cœur donc baisse de l'énergie du cœur,

Cœur organe important pour le sommeil.

Problème de sommeil est le problème du cœur.

Stimuler les points du cœur, le petit doigt.

Cœur organe de la joie de vivre.

Intestin grêle : gros organe, 6-8 mètres de long, deux terrains de tennis.

A travers sa paroi se font les passages de la plupart des éléments nutritifs dans le corps.

Dans sa paroi sont fabriqués les lymphocytes du sang.

Il faut la garder propre et saine ; la nettoyer périodiquement : rôle de l'intersaison (pas de viande et pas de laitage + bouillie insipide) ajouter des produits.

Point de départ de toutes les maladies auto-immunes.

Il assure le tri des aliments, des informations, notre intestin est notre deuxième cerveau.

Il permet le discernement de ce qui est bon ou pas

Son rôle dans le déclenchement des leucémies, lymphome, ...

Problème des boissons : coca, très bon désherbant toxique pour l'organisme.

Ce problème est aussi évoqué dans les laboratoires occidentaux.

Cycle des 5 éléments :

Autres liens entre le feu et l'eau (eau éteint le feu qui aide à la mobilisation de l'eau

Jours de très fortes chaleurs utiliser l'eau :

En Qi gong mouvements correspondants : mains jointes en bas remontent jusqu'à la poitrine.

Et redescendent. C'est le trajet des 3 foyers. Permet d'éviter les AVC.

Cet axe peut être perturbé chez certaines personnes. On peut le savoir en regardant la langue.
Langue partagée en deux avec fissure centrale, qui va de la racine à la pointe. Signe qu'il n'y a pas d'axe donc si le feu monte ne peut pas être régulé.

C'est la saveur amère saveur du cœur: café à midi (café du matin nocif), chocolat 90%,)

ALIMENTATION

S'alimenter en liquide : eau,

Si très chaud, eau des reins + aliments :

Rafrâchir : nature fraîche et saveur amère et piquante (légèrement)

- La tomate,
- Si cœur perturbé : saveur amère et saveur acide qui précède (goute tous les matins avant tous les repas)

Si chaleur dans la tête, saveur amère et le sel, sel dans les aliments,

Si manque de sel ménisque au niveau des genoux et disques au niveau des vertèbres.

Si chaleur plus humidité :

Ajouter la saveur de la terre, sucre,

L'année 2013, année à feu vide, feu inférieur,
La nature a horreur du vide donc le froid arrive

Le vent domine, il est froid

Dans les moments de chaleur le vent sera froid.

Le poumon n'aime pas le froid donc il faut aider le poumon.

Gingembre :

Feu vide = aliments chauds + saveur acide (goutte de citron)

Contre le vent= énergie du foie, saveur acide

Contre l'humidité saveur douce

Selon les périodes gérer en fonction du temps,

QUESTIONS

- L'apnée du sommeil elle vient du poumon. Réduire alimentation du soir.
- L'hémochromatose : n'est pas auto-immune mais génétique.
- Quand sensations de brûlure sur la langue : feu du cœur = manque de Yin. (produits de chimio attaque la langue) bicarbonate à utiliser.
- Personne qui ne consomme pas de café (chocolat, endives, chicorée, pamplemousse blanc,)
Le café réchauffé n'est plus un amer. Il devient doux et agit sur la terre et attaque le pancréas.
Les expresso sont moins bon que le café filtré
- Que manger ?

Au petit déjeuner. Potage, légumes, fruits, liquide...

Légumes et fruits pas trop cru, bcp cru va attaquer le foyer moyen, destruction du pancréas, cause du cancer.

Crudité à manger au wok à feu vif 1-2 minutes

Poire aliment qui refroidi utilisée dans les bouffées de chaleur de la ménopause.

- Acidité au niveau de l'œsophage : gêne voix, peut entrainer brulure langue, donne des fausses angines,
C'est le haut de l'estomac qui n'arrive plus à fermer, le constricteur, lié à un défaut de vidange de l'estomac. Goutte de citron avant de manger sans l'avaler, faire pénétrer la saveur.
- Les yeux qui pleurent souvent : yeux sont secs donc il faut les alimenter en eau
L'œil sec pleure, lié à l'énergie du foie, encore le citron. Coton mouillé tiède, appliqué plusieurs fois par jours sur l'œil.
Beaucoup de médicaments qui favorisent la sécheresse de l'œil. Le paracétamol très mauvais pour le foie.
Mouvement di Qi gong stimuler le talon de la main et le poser sur l'œil.
- Quel intérêt à consommer de l'eau alcaline. Eau du robinet excellente.
- Majeur gauche lié au constricteur.
- Cœur c'est le petit doigt,
- Impatience dans les jambes : problème de circulatoire dans les muscles, le foie,
- Crampes, boire,
- Cholestérol : fabriqué par le foie, sert à fabriquer les hormones, besoin,
- Le taux normal c'est 2g + notre exemple = âge 2.36
- Le bon HDL mauvais : il faut regarder le bon minimum à 0.60 qui permet de nous protéger.
- Si trop élevé ou trop bas, il faut faire alimentation sans produits laitiers et sans viande.
- L'hépatite a lésé le foie,
- Gastro : problème lié à la rate pancréas, estomac. Se traite facilement en chauffant le nombril avec du gros sel. Et l'armoise
- Crises d'angoisse va avec tous les organes surtout avec la terre organes rate pancréas, estomac.
Saveur sucrée,

L'aliment phare, chez les chinois peut-être la bouillie insipide.

Faire bouillir très lentement les céréales et légumineuses, l'insipides alimente les 5 céréales, dans toutes les pathologies graves il faut commencer par la bouillie insipide, (mojettes, lentilles, pois cassés, fonio,

- Ostéoporose : densité osseuse diminuée, diminue avec la cortisone et anti-coagulant) aussi bien chez la femme que chez l'homme.

Il faut ne pas prendre de calcium vendu en pharmacie qui favorise dans le corps une résorption osseuse
Pour apporter du calcium raisin, amandes, noisettes, abricots secs.

Chinois buveurs de thé, ils l'infusent 7 fois, rajoutent de l'eau toute la journée.

Ne pas abuser du thé ver laisse fuir le fer, donc on se retrouve en manque de fer baisse des globules rouge

Produits laitiers ne servent à rien à partir de trois ans chez les enfants.

Aux intersaisons vous mettez votre véhicule au garage pour être remis en état.

