

## Conférence

### L'automne et son alimentation

**Ces notes sont personnelles et n'ont pas été relues par Dr. Rousseau**

Jeudi 10 octobre 2013 M. André ROUSSEAU

Intersaison 13 mars 2014 nature et bien être

Conférence oligoéléments et influence sur tempérament de l'individu.

11 avril 2014.

#### Saison solaire liée au soleil

L'automne : 6 août au 20 octobre

Hiver : 7 novembre

Printemps : 5 février

Été : 6 mai

#### Chaque saison a son groupe d'organe durant laquelle ils se rechargent.

Printemps foie vésicule biliaire

Été cœur

Automne : poumon et gros intestin

Hiver : reins et vessie

Intersaison : période de 18 jours qui précède chaque changement de saison.

20 octobre-6 novembre

Période durant laquelle l'estomac et rate pancréas.

Observations durant plusieurs millénaires, observation du ciel, des étoiles, passages selon des temps de l'année qui agissaient sur certains organes.

Le poumon et le gros intestin qui régissent plusieurs fonctions.

Organe de la respiration,

Il reçoit l'énergie des aliments.

Problème de poumon : 1<sup>ère</sup> cause est alimentaire. Si rate pancréas fatigué ne peut pas faire remonter énergie aux poumons

Trouble de la voie, poumon donne la force de la voie. Si voix s'éteint le poumon est très faible.

Il sert également à faire descendre l'énergie vers le bas. Alimenter le gros intestin.

Personne constipée qui a faiblesse de l'énergie du poumon.

Assure la bonne diffusion au niveau de la peau des liquides.

Les poumons ils envoient comme une vapeur d'eau au niveau de la première couche en dessous de la peau

Tous problèmes de peau origine estomac (poumon gros intestin.)

Eczéma on supprime le lait.

Qq'un qui fait eczéma (apparition en surface d'une pathologie plus profonde) fait de l'asthme (encore plus profond)

Il donne également une énergie très forte

Il permet d'avoir énergie dans les vaisseaux et les méridiens. Cette énergie vient du poumon.

Le gros intestin permet d'évacuer, il faut l'aider a bien fonctionner et être en bon état.

Poumon sensible au froid. Se protéger les avant bras quand il commence à faire froid.  
Faire sortir le froid des poumons en se frottant l'avant bras.

Le froid de l'avant bras pénètre au niveau du coude.

Le poumon se recharge par influence du ciel en ce moment.

La saveur du poumon gros intestin c'est le piquant. (Poivre, piment, gingembre, ciboulette, persil, menthe)

Il faut le laisser fondre sous la langue. Dans l'idéal 3 heures du matin.

Le poumon psychologiquement.

Quand on a deuil, chagrin, rupture, (souvent on fait pneumopathie)

Eviter en prenant le piquant.

Le gingembre confit a du sucre, qui lui alimente le poumon,

« Rate pancréas c'est la maman du poumon et gros intestin qui sont l'empereur. La maman alimente. Le rein c'est le fils qui est alimenté par l'empereur. »

### Quel type d'alimentation ?

Diminution de l'énergie Yang, elle diminue celle de la terre Yin augmente.

Les aliments tièdes :

Crudités à chauffer. Ne pas manger aliments qui sortent du frigo. Problème respiratoire digestifs.

Excès d'aliments froids le poumon reste faible.

Si poumon faible il demande aide rate pancréas (diarrhées permanentes, ...)

Refaire ainsi l'énergie du poumon

Eau chaude au cours d'un repas.

Miel très intéressant à cette saison et gelée royale (SUTOUT NE PAS MELANGER)

Alimentation qui réchauffe et favorise cette transpiration.

De la mesure dans toutes choses « tout excès conduit à son contraire »

Si excès on a des contractures, brutales, et douleurs dans les yeux car alors le foie est touché.

Excès de piquant agit sur le foie. (qui apporte la souplesse des muscles et tendons. Il assure l'énergie de l'œil)

Les poumons peuvent recevoir trop d'humidité (excès car trop dans la saison pluies ou humidité des aliments gras,

Si trop humides mucosité poumons, nez, surfaces de la peau (acné)

Acné excès aliments gras et sucrés.

Le nez va être bouché, toux,

Les liquides du poumon circulent vers la vessie si plus d'énergie, il n'assure pas descente des liquide et donc ça bouche.

Le problème de la maladie de la mucoviscidose génétique, un des traitements des enzymes du pancréas.

Comment lutter quand on est atteint?

Saveur amère. Elle permet de combattre excès d'humidité.

Chicorée sans sucre, endive, chocolat amère, thym, pas de café thé noir et tabac qui augmente humidité.

Une peau en bonne état la menthe, le riz, chou-rave,

Les aubergines, céleri, concombre, épinards,

Ces aliments ont une nature fraîche donc il faut les préparer avec ail, ciboulette, oignons,

Ratatouille plat qui apporte équilibre et gros intestins.

**Intersaison** : Aller voir son médecin.

On nettoie l'organisme pour arriver en bon état à la saison suivante et le rein se rechargera.

Préparation par l'alimentation :

On supprime totalement tous produits laitiers et toutes viandes sauf viande et œuf.

Sauf le beurre ne pas le faire cuire.

Tous les organes jouent sur l'énergie de défense.

Différencier contrôle et attaque

Attaque qui se produit

Quand un organe en équilibre il ne va pas déséquilibrer l'autre

Cœur joie de vivre : il attaque le poumon.

Produits au soja ; pas un produits laitier, mais il ne faut pas en abuser, phyto-œstrogènes

Eviter d'en donner aux enfants avant 10 ans.

Garçons problèmes avec ses testicules. Chez les femmes va donner cancer du sein.

Lait de riz

Se méfier des personnes qui font trop de barbecue : très chaud, source de perturbation pour le poumon.

Après été problème respiratoires, tendineux.

GINGEMBRE, tant que nous sommes fatigués, si faiblesse,

Huiles essentielles ne remplacent pas le produit.

Erésipèle bactérie : maladie sur la peau (forte fièvre et douleurs) son origine est rate pancréas, c'est un excès de sucre.

La racine de gingembre apporte du frais

Le gingembre en poudre est un piquant tiède.

Allergie au gluten : elle n'existe pas c'est un intolérance qui vient du fonctionnement de l'intestin grêle (été) dans sa paroi, usine chimique qui permet transformations, passage qui se font avant de passer dans le sang, quand ils sont sales et abimés (produits laitiers, viande, pesticides) l'intestin n'est plus capable de dégrader le gluten et il passe et entraîne perturbation

Pas de pain mais du riz

La vraie maladie au gluten c'est la maladie grave (chez les bébés)

Nettoyer les intestins grêles aux intersaisons

Se prémunir des syndromes grippaux : avoir un bon équilibre.

½ citron dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. 1 \* par semaine ou 3 jours de suite par mois. Même chez qq'un opéré de la vésicule.

Quand on se sent toujours fatigués ?

Tous les calculs rénaux :

Arroser les légumes de goutte de citron il combat les acides dans le corps.

Le cholestérol : arrêter les produits laitiers,

Les fruits secs et légumineux, mogettes, lentilles,

Alimentation doit équilibrer le poumon : .piquant, boissons chaudes,

La cure de raison : mono diète très peu de temps. Ce doit être contrôlé,

Jeun pour un cancer : dans les moments de chimiothérapie : ne pas manger la veille le jour et le lendemain.

On mange une tranche de pain d'épeautre avec boisson chaude par repas

Cette technique permet de se retrouver avec manque de sucre, il va chercher dans réserve

Chimio elle est attirée par cellule sucre donc chimio efficace sur cellule maligne et protéger ainsi les cellules saines.

La personne qui fait ce jeun diminue les effets secondaires.

Jeun bénéfique pour de nombreuses maladies,

Spiruline. Améliore les défenses à prendre quand fragilité immunitaire, pas des durées longues

Les utiliser 3 semaines pas mois.

Valables avec toutes les plantes, phénomène d'accumulation qui annule l'efficacité.

Chlorure de magnésium : donne un peu d'énergie et permet à l'intestin de mieux fonctionner

Les pro-biotiques : les prendre à l'entrée de l'automne, moment privilégié pour équilibrer.

Kéfir : c'est bien

L'argent colloïdale aloé-vera, pas d'avis

Vitamine D : ne pas en prendre toute l'année car au niveau de la peau, besoin du soleil, ces plaques atteintes quand soleil droit. Inutile d'en prendre stérogile

En produit naturel : octobre jusqu'à pâques : foie de morue

Charbon efficace sur le gros intestin (pas sur le grêle) surtout dans les diverticules de l'intestin, il suffit de prendre tous les mois 5 jours de suite du charbon tous les mois pour nettoyer les diverticules (matières qui on 1 an ou deux) douleurs, fièvre et perforations.

Attention le charbon constipe donc prendre des épinards, betteraves rouge, noix

Quand pour prendre l'huile d'olive le matin ¼ d'heure avant le petit déjeuner.

Mucosités gorge enrouée,

