

Conférence M. ROUSSEAU André  
Echiré jeudi 10 avril 2013.

2ème conférence d'un cycle de 5 sur le thème des saisons + intersaison  
1ère conférence à Saint Gelais 17 janvier 2013 hiver  
3ème conférence : été jeudi 6 juin salle Cassandre Sainte Gelais  
4ème conférence : automne date à définir

« On eut vieillir, rester en bonne santé et mourir en bonne santé »

**Printemps :**

saison qui commence le 5 février, 21 mars milieu de la saison du printemps chinois.  
Ces saisons

**Rappel :**

C'est un système solaire, soleil débute sa course  
Il est au plus bas 22 décembre monte jusqu'au 21 juin et redescend jusqu'au 22 décembre.

Cette course permet de travailler en fonction des saisons solaires en médecine chinoise.

Printemps : 5 février- 6 mai  
Été : 6 mai  
Automne : 6 août  
Hiver : 7 novembre

Équinoxe printemps 21 mars  
Solstice été : 21 juin milieu de l'été  
Équinoxe automne : 22 septembre  
Solstice hiver: 22 décembre milieu de l'hiver

Printemps : couleur verte, l'énergie monte permet aux plantes de pousser et monte en nous même  
Le maximum du printemps se passe à l'équinoxe le 21 mars. C'est un moment où soleil plus fort.

C'est la saison d'un élément, le bois malléable, qui est vivant mais qui peut se casser.  
Le bois pour les chinois est la période du vent : il véhicule des poussières, saletés.  
Soleil, levé croissance de la végétation et de l'organisme

Un enfant en pleine croissance à l'énergie qui monte vers le ciel.  
Enfant qui a du mal à grandir, énergie a du mal à monter donc des organes souffrent.

**Le foie** est considéré comme un bouclier, permet de protéger notre système immunitaire à une saison (5février 6 mai)

Notre système immunitaire plus fort et solide : les vaccins jamais en automne et hiver.  
Il faut faire les vaccins à partir de mi février quand le foie a son énergie maximum.  
Ou du 20 mars. (Vaccins de la grippe sont une erreur, pas vacciner les bébés avant la fin mars.

Le foie refait son énergie jusqu'au 20 mars puis il a son énergie normale.

Pour les chinois le foie est très important (plus que pour les occidentaux pour qui le foie fabrique la bile)

**La bile sert**

**Foie** : canaux ou passe la bile vers la vésicule. La bile elle va  
**Vésicule** sac qui contient la bile quand l'estomac va vider ses aliments dans le duodénum, la bile stockée va être éjectée dans le duodénum pour être à la sortie de l'estomac.

Si pas assez de bile car foie n'en fabrique pas assez ou vésicule fonctionne mal, alors l'estomac s'ouvre moins et une partie des aliments et liquides qui vont rester, au moindre mouvement, remontée de liquide acide. Hernies hiatale c'est le foie qui est en cause.

Comment réguler : 1 goutte de citron le matin à jeun

Pour les chinois, le foie organe qui régule et nettoie le sang : foie il emmène dans la journée le sang aux muscles et aux tendons du corps entier. Il apporte le sang pour permettre aux tendons d'être souple.

Si pas assez de sang le tendon devient dur douloureux.

Explication des tendinites et des « fibromyalgie »

1<sup>er</sup> traitement à faire la goutte de citron. (Les rhumatismes douloureux et les erratiques (errants))

Le foie régule la vision : les structures puis les muscles,  
Glaucome lié à chaleur de foie manque de yin. La saveur acide.

Le foie apporte l'énergie aux ongles. On va stimuler l'énergie du foie

Le foie a une très grande action au niveau du sang, les règles (si règles très abondantes c'est un feu du foie trop chargé de chaleur. règle quasi inexistante, foie qui n'a pas assez d'énergie.)

Les œstrogènes. Utilisées dans traitements de ménopause, perturbe le foie

Foie commandant cellulaire. Qui dirige multiplication ordonnée par le foie  
Si foie désordonné la multiplication se fait mal source de cancer.

Œstrogènes favorisent cancer du sein ; alcool, paracétamol favorise les troubles désordonnés par le foie. Annonce du scandale du paracétamol. (à prendre avec goutte de citron)

A la place du paracétamol =

Aspirine le prendre en mangeant

l'harpagophytum : racine africaine doses fortes

Arnica : agit aussi sur la mobilisation du sang, dans douleur, tendineuse, musculaire,

Le sang est récupéré la nuit et il le nettoie. Certaines personnes foie en mauvais état,

Foie mal à droite ou à gauche (méridien)

Quand foie engorgé il faut le nettoyer.

Les voies biliaires peuvent être encrassées: les calculs

Si pas assez d'énergie il faut déboucher les voies biliaires

Utilisation citron avec de l'huile d'olive jus ½ citron avec 1 c soupe huile d'olive (à faire 3 jours de suite, puis 1 fois par semaine.) le citron est un antiacide

Le foie est l'organe qui fait monter et qui distribue l'énergie. Seul organe qui pousse l'énergie dans tous les autres organes. Le foie a besoin d'espace. Si stress, tensions, le foie est attaqué, il ne fait pas normalement son action.

Quand chef d'entreprise est perpétuellement agressé, le foie n'a plus d'espace de liberté et il souffre. Des maladies apparaissent : cancers, douleurs, tendons, muscles fibromyalgie.

Si pas d'espace il va péter frustré, tendu,

Foie organe de la colère et ça va tout casser.

## **L'alimentation.**

Aliment classé selon la nature ou selon la saveur

**LA NATURE** des aliments selon des tempéraments

qq'un qui a toujours chaud = gens qui sont hyperactifs, besoin d'aliments qui vont faire diminuer le yang = céréales le blé, viande le canard, légumes le chou pomme, fruit à pomme- orange

qq'un qui a plutôt froid : besoin d'aliments chauds. Crudités chauffées,

Cette année printemps froid, attention aux crudités froides

C'est la température de l'aliment qui compte pas supérieur à 110°, donc cuir plus longtemps.

Se tenir à des températures pas très hautes.

Prendre des aliments tièdes : la poule, le vinaigre, persil, le blé...

qq'un qui est très fatigué= manque d'énergie aliments de nature neutre : boulgour, avoine, épeautre, couscous quinoa

Pour les allergiques au gluten ?

### **SAVEUR**

Énergie qui monte au printemps progressive :

Saveur douce = pour faire monter l'énergie du printemps

Légumes : carotte, algues, céleri, brocoli, épinard, haricots vert, pomme de terre, navet

Légumineuse : haricots blanc, noirs, rouge, lentilles,

Céréales, avoine riz, sarrasin, blé

Fruits : ananas, amande, banane date figue, mangue, mandarine, melon, orange pamplemousse

Poisson viandes : crevettes, huîtres, cabillaud, agneau, bœuf, caille, mouton

Huile d'arachide et thé vert.

### **Le Fen Shui.**

#### **Les énergies nuisibles:**

Les chinois les appellent les flèches empoisonnées = malchance

Les flèches qui peuvent être en dehors de la maison:

##### Les routes

La porte d'entrée ne doit pas être en face d'une route (maladies, disputes...)

Routes sur trois côtés de la maison, l'énergie tourne. Trop rapide, idem pour une rivière. Environ 50 mètres, le chemin piétonnier ne compte pas: ce sont les moteurs qui sont pris en compte

##### Le terrain en pente,

Faire maison à étage pour que les chambres soient au dessus du niveau de la route

La route ne doit pas être plus haute que la maison

Proximité d'un gros bâtiment (usine, tour, château d'eau; église (il faut environ 100 mètres...)) il absorbe l'énergie de la maison. C'est la porte d'entrée de la maison qui compte.

Il faut éviter qu'une maison proche envoie une flèche empoisonnée. C'est la seconde maison

Par exemple un ange aigu, se protéger par un arbre, un mur,

Les flèches qui peuvent être dans la maison:

les poutres: il faut les voiler là ou on dort et ou on travaille. Poser un voile

les angles aigus : tables avec angles aigus, il faut arrondir avec des baguettes.

Le rideau protège des énergies négatives, sur écran de télé dans chambre, dans pièce ou on se repose.

Pas télé ordi, téléphone chambre

#### **Les énergies saines:**

Ce doit être une énergie positive qui pénètre. Ne pas avoir de route trop passante

Idéal : un terrain un peu vallonné,

L'énergie doit circuler librement mais doucement : en ligne droite

Mode de faire tomber toute les cloisons, l'énergie entre et va jusqu'au bout. Besoin d'avoir énergie qui circule tranquillement.

L'énergie doit circuler.

## QUESTIONS :

- Maison proche des antennes relais, lignes hautes tensions, quelle incidence ?

Ce sont des flèches empoisonnées, les lignes hautes tensions sous terrains sont moins nocives, mais quand même perturbantes,

- le paracétamol pour les enfants = aspirine : toujours prendre l'aspirine au mangeant et avec du café pour augmenter son efficacité.

- à partir du 18 avril intersaison= il faut arrêter les viandes et les produits laitiers pour nettoyer l'organisme et l'intestin grêle.

aller voir le médecin pour se faire équilibrer.,

- les produits laitiers : l'intestin grêle ne sait pas les laisser passer. Ils perturbent la paroi de l'intestin grêle, idem pour le gluten.

Déclenche les maladies auto-immunes, les parois sont abîmées et ne peuvent plus les absorber.

Après l'âge de 3 ans les produits laitiers n'apportent pas de calcium

Il faut des fruits secs, légumineuses, céréales

À la place du lait : des légumes, des céréales

Les laits végétaux soja, amande, riz sont meilleurs

Les produits laitiers ont des conséquences pour les excroissances osseuses

- Les statines par rapport au foie : les statines chimiques, produits pris pour lutter contre le cholestérol, nocifs pour le foie, ils attaquent les tendons et les muscles.

Les statines naturelle levure rouge de riz : posent bcp moins de problème 5\* par semaine seulement si nécessité de le traiter.

Il faut manger bcp d'huile, poissons gras, pour faire monter le bon cholestérol.

Inutile de considérer des omégas 3/6 sont faits pour enrichir les laboratoires.

L'équilibre acido-basique : es terrains acide favorise les douleurs.

Quelle mesure de l'acide dans le corps il faudrait prendre tous les liquides pour être juste et les mesurer.

Rousseau utilisation du citron sur tous les légumes dans les assiettes.

Les saveurs : citron le matin, 12h00 café amer et sucré, sel pour le soir, gingembre à 14h00

Saveur piquante dans matinée ou après midi le top 3h00 du matin (heure du poumon)

Le chocolat est un amer : minimum à 70%

La mémoire fait partie de l'intersaison (énergie rate pancréas,)

Quand l'organe est touché, perturbé, on rumine, on ne peut pas mémoriser. On se réveille à 2h00 du matin, pour améliorer c'est la saveur sucrée, miel, entre 11h00 et 13h00 solaire.

Après heure du cœur:

On fait appel à la saveur précédente

Reins faire appel au piquant, 19h00

Pour aider le bois on va drainer la saveur d'après, le fil

Reins aider le bois bien faire appel

- Fen-Shui, cuisine aménagée, grande pièce 4 portes fenêtres :

Poser un rideau moins bien que 1 mur, paravent,

destop : goutte de citron ou vinaigre = stimule énergie Yin foie plus à l'aise  
Jus ½ citron avec huile permet de nettoyer les voies biliaires.

Il faut stimuler l'énergie du foie à la saison et quand on a problème de foie depuis son enfance.

Douleurs partout tous les jours pendant longtemps, citron garde saveur acide 4 jours

Paroi en verre, le verre est-il un écran? C'est encore visible.

Ne pas se faire vacciner pour la grippe, ou le faire à la bonne période: il faut tonifier son énergie,

Position du lit dans la chambre:

Il ne faut pas avoir le lit entre une fenêtre ou une porte.

Velux au dessus du lit, pas bon, mettre un rideau.

N'est t-il pas judicieux de prendre vaccin à l'automne et se faire vacciner en février.