

MEMOIRE

BIEN AU DELA DU VENTRE...

**Centre IMHOTEP
Centre de Formation en acupuncture traditionnelle**

Bien au delà du ventre...

Plan

1 - LA PHYSIOLOGIE DU SYSTEME DIGESTIF ET DE LA DIGESTION EN MEDECINE OCCIDENTALE

Le parcours du bol alimentaire et les différents acteurs :

L'estomac, la rate, le pancréas, l'intestin grêle, le gros intestin, le foie, la vésicule biliaire, le système lymphatique, la muqueuse intestinale, le système immunitaire.

Qui sont les nutriments ?

2 - LA PHYSIOLOGIE DU SYSTEME DIGESTIF ET DE LA DIGESTION EN MEDECINE ORIENTALE

2.1 Le symbole de la digestion

2.2 La physiologie du système digestif en médecine orientale

3 - LIENS ENTRE L'INTESTIN ET LE CERVEAU

4 - LA FLORE INTESTINALE OU LE MICROBIOTE

Les probiotiques

Comment relancer une flore énergétiquement

Le Candida Albicans

5 - LA SEROTONINE

6 - ALIMENTATION

L'équilibre acido-basique

7 - SYMBOLIQUE DES POINTS DU VENTRE

8 - QUELQUES MALADIES

9-1 Les maladies intestinales

9-2 Quelques maladies liées aux problèmes intestinaux dont la SEP

9 - CAS PRATIQUE, LA SCLEROSE EN PLAQUE

10 - ET SI ON MASSAIT NOTRE VENTRE

« Le sage est l'homme qui nourrit bien son intestin » Bouddha
« Que ta nourriture soit ton premier médicament » Hippocrate

L'alimentation est le carburant de notre organisme, notre santé physique et morale dépendent de ce qui rentre dans la bouche et passe dans tout le système digestif.

Malheureusement notre vie actuelle nous offre une nourriture pauvre et transformée, une course contre la montre ainsi qu'un système médical gorgé de médicaments et de vaccins.

Tous ces éléments contribueront à dérégler un système complexe où interviennent de nombreux organes.

Des troubles digestifs de plus en plus contraignants vont s'installer et donneront lieu des années plus tard à des maladies éloignées du ventre.

Certaines maladies comme la dépression, l'hyperactivité, les déficits d'attention, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, les troubles psychiatriques ont des troubles digestifs fréquents voir sérieux bien avant que la maladie ne s'installe.

L'origine de certains maux pourrait se trouver dans le ventre.

Certains l'appellent même notre deuxième cerveau. Son rôle ne s'arrête pas à la digestion, il va bien au delà, mais jusqu'où peut-il aller ?

Quel est le lien entre le cerveau et le ventre ? Quel pourrait être le rôle de l'acupuncture dans ces maladies où la médecine n'a pas toujours de solution ?

1 - LA PHYSIOLOGIE DU SYSTEME DIGESTIF ET DE LA DIGESTION EN MEDECINE OCCIDENTALE

La nourriture est notre carburant, l'énergie nécessaire pour notre corps et notre cerveau. Les aliments doivent être transformés pour nourrir et activer toutes les fonctions de notre corps jusqu'à nos cellules. Tout au long de leur parcours, ils sont transformés en nutriments afin d'être assimilés par l'organisme.

La fonction de l'appareil digestif permet principalement la digestion des aliments en nutriments et l'absorption de ceux-ci dans l'organisme afin de garder ou de retrouver une bonne santé.

La digestion commence dès l'arrivée des aliments dans la bouche. En plus de l'effet de broyage et de transport des aliments liés à la mastication, la digestion des sucres a lieu grâce à l'amylase de la salive. Les sucres sont digérés à ce moment là et c'est pourquoi il est important de bien mastiquer, de bien imprégner ces aliments de salive.

N'oublions pas que la bouche est l'ouverture de la terre, la salive est le liquide de la terre et le sucre est sa saveur, nous pouvons conclure que cette première étape est sous l'influence de la terre et qu'une bonne digestion commence par une bonne énergie de la terre.

En plus de cette importance évidente de l'énergie de la Terre dans le processus de digestion, nous verrons tout au long du système digestif, que l'énergie du Bois lui sera une compagne fidèle.

Les aliments sont ensuite poussés par la langue, l'ouverture du cœur. Le larynx se ferme par un réflexe, la respiration s'arrête et l'œsophage s'ouvre permettant le passage des aliments.

La descente sera aidée par des contractions afin d'arriver à l'estomac. Ces contractions sont un renforcement musculaire (le bois) qui empêche les remontées acides de l'estomac. On passe donc de la bouche, c'est à dire la terre, à l'œsophage qui est une branche de l'IG afin de revenir ensuite à l'estomac.

Les aliments arrivent dans l'estomac où ils seront malaxés grâce au muscle gastrique (le bois) et au suc gastrique, l'acide chlorhydrique, qui permet de préparer et modifier les aliments à l'absorption.

Ce suc est produit par des glandes à l'intérieur même de l'estomac et sa capacité est de 3 litres par jour. Le bol alimentaire sera ainsi transformé en liquide visqueux, le chyme. Le suc gastrique est lié à une stimulation nerveuse provenant du cerveau avec le nerf parasympathique.

Le 10V est le point du dérèglement parasympathique qui accélère les yangs et ralentit le yin. Cela revient à accélérer la digestion mais ralentit la fonction cardiaque.

On pourra avoir un excès de parasympathique quand les yangs seront trop forts et dans ce cas là on dispersera le 10V ou bien un vide de parasympathique où on tonifiera le 10V.

Ce point est travaillé parallèlement avec le 20VB qui gère l'orthosympathique.

L'évacuation de l'estomac est de 3 à 7 heures en fonction des aliments. L'eau s'évacuera en premier suivit des glucides, des protéines et des corps gras. Une température modérée des aliments sera plus profitable à une bonne digestion qu'une température froide ou bien chaude.

Le bois est très présent pour ce début de digestion et contribue grandement à son bon fonctionnement.

C'est l'acidité (le bois) qui transforme les aliments dans l'estomac aidée des contractions musculaires. Une bonne énergie du bois en indispensable.

Le bol arrive ensuite dans le duodénum qui est le début de l'intestin grêle avec l'aide de la bile (le bois) et des sécrétions pancréatiques (la terre).

Le grand rôle de l'intestin grêle est l'absorption des nutriments qui traversent la paroi intestinale pour nourrir le reste de l'organisme par le biais de la circulation sanguine (le foie) et lymphatique (le triple réchauffeur).

Cette étape sollicite beaucoup de partenaires !

Dans l'intestin grêle, les aliments sont brassés pour créer un contact entre le bol alimentaire et la paroi qui comporte des villosités, c'est à dire des replis de la muqueuse qui augmentent la surface de cette dernière.

Ces villosités sont recouvertes de cellules appelées entérocytes formant une palissade entre elles. Elles sont liées par des liaisons qui devraient seulement laisser passer les nutriments afin de rejoindre directement le système veineux. Les entérocytes sont renouvelés tous les 4 à 5 jours.

C'est l'absorption de l'eau et des sels (potassium et sodium) qui assureront plus tard la transmission de l'influx nerveux.

Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, le calcium, le fer, les sels biliaires sont tous absorbés à différents niveaux de l'intestin grêle qui fait 6 mètres de long.

La capacité d'absorption est de 6 à 8 litres d'eau et d'aliments par jour et l'évacuation est de 4 heures.

Si l'IG ne fait pas son travail de tri, des brûlures d'estomac pourront apparaître dues du reflux.

Les nutriments solubles dans l'eau passeront par la voie sanguine en passant par le foie. Les corps gras, de plus gros volume (qui sont non solubles dans l'eau), comme les lipides par exemple, passeront par la voie lymphatique. Cette dernière les guidera directement dans la circulation générale.

Le système lymphatique comprend un réseau de vaisseaux et de ganglions qui renferment des lymphocytes (producteurs d'anticorps), les globules blancs.

Les vaisseaux lymphatiques drainent la lymphe vers la circulation sanguine et distribuent donc à tout l'organisme les lymphocytes, les globules blancs, les graisses, les protéines. Cet ensemble contribue à la défense immunitaire.

La quantité de sang et la qualité des vaisseaux sont gérées par la rate qui est en midi/minuit avec le TR.

C'est la lymphe et le sang qui véhiculent à nos organes et à notre corps la quintessence de la digestion. Le sang et les vaisseaux sont gouvernés par le cœur qui est en avers/revers avec l'IG.

La vésicule biliaire conserve la bile formée par le foie et la transmet à l'IG lors du repas (un litre de bile par jour) pour aider à la digestion des graisses.

La bile est jaune en sortant du foie (la VB est une entraille curieuse née de la terre) et verte après le passage dans la VB (où elle prend sa propre couleur, sa propre énergie).

Chapitre 11 du Su Wen : «les entrailles curieuses manifestent leur énergie dans la terre », l'énergie de la VB (la couleur verte) entre dans la terre digestive.

Elle est composée de sels biliaires qui contribuent à la dégradation du bol alimentaire.

Après un départ dans la circulation sanguine, ces sels reviennent pour la plupart à l'origine, le foie.

La bile est stockée en permanence, elle s'active avec l'aide d'une hormone lors du passage des graisses.

La rate a deux rôles principaux. C'est un organe lymphoïde qui défend l'organisme et participe à la lutte des infections. Elle produit des lymphocytes et des anticorps en étant directement en communication avec la circulation sanguine.

Elle a aussi le rôle de trier les globules rouges et de travailler sur la qualité du sang.

Avant la naissance, c'est elle avec l'aide du foie qui produit les globules rouges, rôle repris ensuite par la moelle osseuse.

Le pancréas a lui aussi deux fonctions.

Une fonction exocrine, où il synthétise le suc pancréatique, liquide alcalin, et contribue à l'élimination des grosses molécules, dans sa fonction digestive.

Une fonction endocrine, puisqu'il sécrète deux hormones qui gèrent le sucre de l'organisme, l'insuline et le glucagon. L'insuline prend le sucre dans le sang pour nourrir les cellules et le glucagon stimule le foie afin de donner du sucre dans le sang. Un véritable partenariat entre la terre et le bois !

La vésicule biliaire et le pancréas soutiennent l'IG et sont indispensables dans cette étape de la digestion.

L'intestin grêle n'absorbe pas tout le bol alimentaire. En effet, certains glucides, l'amidon et la cellulose des végétaux passeront dans le gros intestin (le colon), la dernière étape de la digestion.

Le GI ne possède pas ses propres enzymes comme les autres organes digestifs mais des bactéries qui sont dix fois plus nombreuses que la totalité des cellules de l'organisme.

Il a une flore bactérienne appelé aussi le « microbiote » donnant une fermentation des nutriments qui sera assimilée et utilisée comme énergie par l'organisme.

Dans le gros intestin, le reste du bol alimentaire est déshydraté par contractions grâce aux bactéries.

Un chapitre sur la flore intestinale est proposé ci-après.

Le temps de transit est à peu près de 12 heures.

Le gros intestin finalise la digestion, il stocke et transforme certains aliments, les résidus non absorbés par l'IG, et absorbe l'eau grâce à de nombreuses bactéries.

Il finalise la modification du bol alimentaire pour nourrir les cellules du corps.

Les produits non transformés seront évacués par péristaltisme (bois) par l'anus avec les selles.

1,5 kg de nourriture donnera un peu près 100 gr de rejet.

Le bois est présent dans toute la digestion, de la mastication des aliments à leur évacuation par le GI. C'est grâce aux muscles et aux dégradations successives que l'alimentation fait tout ce chemin.

Le foie est donc l'allié de toute la digestion. Il reçoit et transforme le sang riche en nutriments provenant du tube digestif avant de le distribuer aux autres organes. Le sang y est amené par la veine porte à 80% ou par l'artère hépatique.

Il traite, entre autre, tous les déchets du corps, nos propres toxines, mais aussi les toxines étrangères.

Il épure l'organisme, il sécrète la bile, il s'occupe de l'autorégulation du cholestérol, il stocke certains vitamines et minéraux comme le fer, il détruit les globules rouges et blancs vieillissants et élimine les déchets. Il sécrète les acides biliaires qui aident à la digestion.

Enfin, il traite et distribue l'énergie essentielle à notre organisme et élimine nos propres toxines ainsi que les toxines étrangères pour nous maintenir en bonne santé !

La muqueuse intestinale est un tissu recouvert d'un mucus qui augmente le contact entre la flore intestinale et les nutriments absorbés.

Son rôle est de faciliter l'assimilation des nutriments et de servir d'écran, de filtre, contre les grosses molécules indésirables et toxiques.

Elle est perméable afin de laisser passer les nutriments. Malheureusement, avec la mauvaise alimentation, la vie stressante et les médicaments, la muqueuse devient malade et laisse aussi passer des éléments nuisibles qui vont créer des symptômes, des maladies. On estime à 200 m² la surface de la muqueuse qui absorberait les nutriments.

Les cellules de la muqueuse, les entérocytes se renouvellent constamment. Elles naissent dans le creux des villosités qu'elles remontent jusqu'à atteindre le sommet afin de mourir après avoir donné le maximum de leur compétence pendant ce trajet de vie.

Une bonne muqueuse a besoin d'être nourrie voir réparée avec les points nourriciers tels que les Mo, Iuan, Penn dans la saison de l'E, IG et GI.

Le système immunitaire intestinal est un ensemble qui nous permet d'assimiler ce qui est bon pour l'organisme et de nous défendre contre ce qui est toxique. Ce sont des mécanismes de défense ou de tolérance qui sont surtout concentrés dans le gros intestin.

Je reviendrai sur la muqueuse intestinale ainsi que sur le système immunitaire dans le chapitre de la flore intestinale.

Qui sont les nutriments ?

1- l'eau

2 - les micronutriments qui régulent le métabolisme :

- minéraux (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, chlore, soufre, fer)
- Vitamines (A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C)
- oligoéléments (zinc, fluor, cuivre, iode manganèse, sélénium..)
- les acides gras essentiels (pour la régulation du métabolisme)

3 - macronutriments : glucides, lipides et protéines (ce sont les calories donc l'énergie)

a) les glucides (énergie pour le cerveau) :

- sucre (du lait, des fruits, des légumes et de la betterave),
- amidon (céréales et légumineuses),
- fibres (fruits et légumes)

b) les protéines (constitution des cellules):

- viandes blanches,
- poissons,
- œufs,
- légumineuses.

c) les lipides (l'énergie) : graisses animales et végétales

-les acides gras :

- saturés (charcuterie, gras de la viande, beurre, fromages, huile de palme, d'arachide)
- ou mono insaturés (oméga 9)
- ou les polyinsaturés (oméga 6 et 3).

Les oméga 6 et 3 ne sont pas synthétisés par l'organisme et doivent être impérativement être dans nos assiettes.

2 - LA PHYSIOLOGIE DU SYSTEME DIGESTIF ET DE LA DIGESTION EN MEDECINE ORIENTALE

2.1 Le symbole de la digestion

Pour les chinois, que représentait le lieu où se fait la digestion dans le corps humain ? L'acte de se nourrir ? La nourriture elle-même ?

Si un lieu peut représenter la vie c'est le ventre.

L'exemple du 14 rate « nœuds du ventre » représente bien cette affinité que l'on peut avoir avec ce lieu.

FU : aller là où on est déjà allé, le ventre, lieu intime. Le ventre c'est toute notre intimité, l'endroit d'où l'on vient suite à la création. On est attaché, noué à notre lieu d'origine, à notre mère aussi. On est intimement lié à elle puisque notre lieu d'origine est en elle.

Le nombril est pratiquement au centre du ventre, on pense tout de suite au 8 JM qui est la « Porte de la vitalité ».

Il relance l'énergie puisqu'il réunit la rate, les reins et le cœur. On s'en sert quand on a la sensation que le ventre n'est pas habité, qu'il est vide.

C'est un point puissant qui suggère de s'harmoniser pour être en relation avec le ciel.

On est dans le domaine des puissances célestes, de l'esprit.

Le nombril est la trace du cordon ombilical qui permettait à la mère de nourrir son bébé.

Le ventre, c'est aussi la femme, la mère, la fertilité, la grossesse, la sécurité, la chaleur « maman, je veux retourner dans ton ventre ».

Il est lié à notre tempérament, à la personne que nous sommes réellement : « Montre moi ce que tu as dans le ventre ».

Il représente les émotions puisqu'il contient un bon nombre d'organes et qu'il est relié au cerveau : « la peur au ventre ».

Il existe une véritable relation entre les émotions et l'alimentation.

En fonction des personnes, les émotions ont un impact différent sur l'alimentation. La colère et la peur ont tendance à couper l'appétit ! L'anxiété peut quant à elle créer des crises de boulimie.

Le ventre avec le diaphragme juste au dessus, est le lieu du premier et du dernier souffle. Le souffle c'est la vie.

A l'opposé, dans la mythologie et dans les contes, le ventre peut aussi devenir une prison pour les enfants qui ont été mangé par le loup, ou bien pour certains personnages qui se retrouvent dans le ventre d'une baleine !

C'est aussi l'image de la mère possessive qui veut empêcher ses enfants de grandir et de partir et qui aimerait les garder près d'elle.

Aujourd'hui, il est d'usage de ne plus parler et de ne plus voir ce ventre. Il est gênant de parler de ses problèmes de ventre (transit et ballonnement), c'est un sujet honteux.

On fait tout pour oublier ce ventre, pour ne pas le voir, pour avoir le ventre le plus plat possible.

Autrefois, les peintres et les sculpteurs montraient au contraire des formes généreuses, des ventres arrondis qui étaient des signes de beauté, de fertilité, de sensualité.

Les sages chinois étaient représentés avec un gros ventre qui symbolisait la richesse, le bonheur et la plénitude.

L'exemple le plus représentatif est celui du bouddha rieur.

C'était un moine bouddhiste zen chinois qui a vécu au Xème siècle. Il serait la réincarnation terrestre de Maitreya. D'après la légende, ce moine était très apprécié pour son caractère affectueux et sa générosité. Les chinois prétendent que les enfants pouvaient le solliciter, grimper sur son gros ventre sans craindre de le déranger ni de le mettre en colère.

Son gros ventre représentait la tolérance, la sécurité, la générosité, et son grand cœur. Il est heureux puisque « rieur », il tolérait et pardonnait tout. Il était heureux de donner. La morale de ce bouddha rieur est que la générosité apporte de l'abondance et le bonheur.

Aujourd'hui, il est coutume de toucher le ventre des statues le représentant, afin que les vœux se réalisent.

Auparavant, manger pour les chinois était bien plus que remplir l'estomac, c'était un événement qu'il respectait, un véritable plaisir. Chaque aliment avait une signification et nourrissait un organe, on ne mangeait pas pour se nourrir, on mangeait pour être en bonne santé, pour guérir d'une maladie, pour s'assurer une longévité.

La digestion était très importante pour eux avec des règles d'hygiène pour digérer la nourriture comme les événements.

Ils communiquaient avec les dieux en leur offrant de la nourriture pour ensuite partager ce don tous ensemble.

Leur nourriture principale était le riz et la viande.

Le riz symbolisait l'aliment de base tel que le blé pour nous. Il représentait la pureté (blancheur et transparence), la richesse. C'était le centre de la nourriture chinoise, c'était un don du ciel. Il existait beaucoup de légendes où le riz sauvait la population de la famine. Pour certains, il provenait aussi des divinités, des seigneurs, c'était la nourriture de vie, de l'immortalité.

Le riz dans les caractères chinois a aussi été associé au qi. A une époque, on traduisait le qi comme étant l'énergie qui se dégageait au dessus de la cuisson du riz, la vapeur. La notion d'énergie était liée à l'alimentation. Cette dernière est effectivement une source d'énergie mais pas la seule source. L'énergie, le souffle se retrouve aussi dans les êtres vivants, dans l'univers, sur la terre comme au ciel, dans le corps. C'est la transformation du yin vers le yang, ce yang qui nous permet de nous élever et qui manque un peu dans nos civilisations de plus en plus « terre à terre », où le côté « matériel » prime avant tout.

Les chinois respectaient les animaux. Chaque animal symbolisait des qualités humaines. Ils mangeaient des animaux qui représentaient des valeurs pour eux. Ce n'était pas uniquement l'acte de se nourrir.

Le chaudron quant à lui, est un vase à 3 pieds (les 3 pieds représentent l'équilibre et l'harmonie).

Lui-même ainsi que son contenu représentaient la vertu et l'autorité acquises par les sages et les empereurs.

C'est un vase rituel dans lequel on faisait bouillir les offrandes qui symbolisaient le bonheur et la prospérité.

Le chaudron chinois tripode d'après le YI JING est : « le chaudron dans lequel les aliments se laissent transformer pour s'élever en offrande vers le ciel ». Il symbolise la transformation des aliments dans notre système digestif nourrissant notre organisme.

C'est le réceptacle qui permet de cuire le riz, transformant le yin (la nourriture) vers le yang (l'énergie).

2.2 La physiologie du système digestif en médecine orientale

Le ventre est situé entre deux foyers, le foyer moyen (apophyse xiphoïde au nombril) et le foyer inférieur (du nombril au bout des orteils).

Le FM est constitué du bois et de la terre (F/VB/Rate/E), son point maître est le 12 JM « milieu de l'estomac » qui est aussi le point Mo de l'E, le point nœud du tai yin et pour finir le roe des viscères.

C'est le foyer où les aliments et les émotions sont digérés.

Les intestins font partie du FI avec l'IG au feu et le GI au métal, le point maître est le 4JM « barrière de l'origine », point Mo de l'IG ou le 6 JM.

Le FI est le foyer où les aliments et les émotions sont évacués.

Ces 2 points maitres sont sur le merveilleux vaisseau Conception qui symbolise la création de l'être humain avec les 3 foyers.

Avec le 4 JM, on est sur les énergies nécessaires à créer un être humain, avec le 12 JM, on termine cette construction humaine.

Les points de passage entre ces 2 foyers sont le 12JM pour le FM et le 11JM pour le FI.

L'estomac :

L'estomac est le grenier des liquides et des céréales. Il doit être plein afin de nourrir tout le monde.

Quand il est rempli c'est signe de plénitude, de tranquillité et de sécurité.

Attention, inversement, un estomac trop rempli peut être un signe de vide dans sa propre vie.

Certaines personnes peuvent essayer de combler un vide en mangeant sans arrêt ou beaucoup. La relation que nous avons avec la nourriture est liée à notre vie, à l'amour. Un manque d'amour, un abandon engendrera plutôt un besoin de manger.

C'est le 1^{er} tri alimentaire et le 1^{er} tri des émotions, « ça me reste sur l'estomac » : je n'accepte pas, ça ne passe pas, « je suis estomaqué » : je suis irrité, surpris, choqué. Il existe une notion de passage à ce stade.

L'estomac accepte ou n'accepte pas ce qui vient de l'extérieur, c'est la première acceptation du monde extérieur, de ce qui nous arrive. Il y a une notion de territoire et d'acceptation.

Si l'acceptation ne se fait pas, les symptômes vont crescendo, avec des nausées, des vomissements, des brûlures, un ulcère (un trou, une blessure, « je suis ulcéré » : je suis en colère), un cancer. Tous ces symptômes ont une notion de rejet.

L'estomac est lié à la terre, au centre. Il est lié à la famille, à sa propre place dans la famille où l'être humain se construit et qui déterminera sa place dans la société.

Une bonne énergie de l'estomac induira une bonne réflexion, un esprit clair.

C'est le départ de l'énergie long, l'énergie nourricière, l'énergie pure qui vient de la transformation des aliments et des liquides, la plus chargée en énergie alimentaire, elle naît à l'estomac, elle se produit au foyer moyen à partir du 12 JM, elle est à l'intérieur des méridiens. Elle part dans les poumons et circule dans le sang et son rôle est de nourrir notre organisme.

L'estomac, WAN : c'est tout ce qui est en haut sur l'homme, la pose du toit qui achève un bâtiment, qui achève l'homme + clé des organes, l'estomac qui parachève ce qui existait à l'origine.

« Ce qui parachève l'origine (ciel antérieur) c'est l'estomac (ciel postérieur) ». L'estomac est en lien direct avec le ciel, l'énergie du ciel c'est l'énergie yang, c'est le maitre des yangs, il fabrique du yang à partir de l'alimentation.

Entre les 2 ciels, on passe du subtil de l'origine à la matérialisation, l'estomac est la première transformation. Il est donc très lié, très proche de l'origine, l'endroit d'où on vient, ce qui nous rappelle le ventre.

L'estomac fait partie de la mer des céréales où l'homme est lié au ciel et la terre. « La mer de réception et de transformation » avec ces 2 points lui sont attribués le 30 E et le 36 E.

La rate :

La rate est le « ravitaillement », elle transporte et distribue les liquides à chaque organe, c'est le pivot central.

Elle nourrit les autres éléments, elle nourrit par l'humidité qu'elle renferme, il n'existe pas de vie sans humidité.

Elle gère la quantité de sang, la qualité des vaisseaux, les rapports entre globules blancs et rouges, elle produit la lymphe puisque cette dernière vient du sang.

Rate : « PI » : caractère proche de BI qui représente un vase à boire.

C'est la mère nourricière pour l'organisme, elle l'entretient avec son énergie, son humidité et les 5 saveurs.

C'est le lien avec la mère qui a été le premier lien nourricier, les racines de chaque hêtre humain, la famille, la mémoire du passé.

C'est la place que l'on a au sein de sa famille, la lignée du sang, l'amour et la sécurité obtenus auprès des proches.

La rate doit toujours être pleine comme tous les tsang sinon elle travaille et crée l'anxiété.

Les repas copieux, les laitages, la cogitation donneront une rate pleine d'énergie incorrecte.

La relation à la nourriture vient de la terre.

Le pancréas :

Le pancréas, du grec « pan » tout, et « creas » chair;

C'est toute la chair, le rapport entre la chair de ma chair et moi-même (relation mère/enfant).

La chair c'est la matière, notre corps mais c'est aussi relatif à l'esprit « être touché dans sa chair » au plus profond de soi.

Le pancréas représente les liens de la famille avec l'amour qui l'entoure.

Il est en midi/minuit avec le TR (relation aux autres) qui est lui même en relation avec le MC (en avers/revers) (relation à soi-même).

Le pancréas est lié à l'amour qui va bien au delà de l'éducation et du rôle des parents pour les enfants. C'est l'amour qui nous a été donné afin de pouvoir suivre son chemin.

Le pancréas nous aide à digérer et gère le sucre dont nous avons besoin.

L'intestin grêle :

L'intestin grêle est le second tri, « distributeur de rations ».

Il distribue le clair à l'organisme par le biais du foie et l'impur au GI.

Un premier tri a été fait avec l'estomac. L'IG représente le tri subtil des émotions.

C'est le yang du cœur, l'assistant du cœur, l'amour de soi-même et l'amour des autres.

L'IG apaise le cœur, une branche va au cœur.

Il gère la descente des aliments et des émotions qui peuvent déranger le cœur.

On est au feu, dans la satisfaction, dans la joie qui peut devenir pathologique si elle est excessive.

On est dans la confiance en soi à condition « d'avoir été bien nourri ».

Pour pouvoir vivre sereinement et tenir son rôle, le cœur doit être protégé par l'IG, son yang.

Celui-ci fait le tri dans les émotions, celles qui seront purifiées iront au cœur et les émotions troubles seront évacuées par la vessie.

L'IG permet le passage des liquides vers la vessie, il permet donc de libérer les émotions.

L'IG « XIAO CHANG » est représenté comme un petit objet que l'on divise et qui devient petit (xiao) et comme une banderole qui flotte avec une figure d'un lézard (chang).

Avec la clé des organes, on est dans le changement, la transformation, ce qui est le rôle de l'IG.

Le lézard peut être paresseux (l'image du lézard qui se dore au soleil), c'est l'ami des maisons, il veille sur la maison comme l'IG veille sur l'organisme, il recherche la lumière et la chaleur.

Le lézard est aussi un dragon. Le dragon est souvent celui qui protège les trésors, l'IG protège le cœur.

C'est un symbole ambivalent, il peut représenter la peur, le mal, être terrifiant comme il peut représenter l'ensemble céleste et spirituel, le créateur de la vie. Tout ceci nous rappelle l'axe eau/feu.

Le dragon est le créateur qui crache la vie, les eaux pour vivre. Il peut être la puissance divine et donner l'immortalité. Il vient du ciel et créer la vie sur terre.

Pour les chinois et les Celtes, c'est l'emblème des empereurs qui s'identifient à lui.

Il peut être un animal terrestre, céleste, aquatique ou souterrain.

Il produit la pluie et le tonnerre qu'il donne à la terre afin d'arriver à la fertilité.

Le tonnerre est comparé au yang qui arrive à l'équinoxe du printemps et repart à l'équinoxe d'automne.

L'IG, au feu est un point culminant du yang.

Le gros intestin :

Le gros intestin s'occupe de la modification et élimination des solides, le nettoyeur. Il évacue les déchets et les toxines. C'est le logis des soldats avec les globules blancs, la défense immunitaire.

GI « DA CHANG » : grand, gros (image de l'adulte par rapport à l'enfant) ; CHANG : la banderole, le lézard + la clé : transformation.

Le lézard, le dragon représente la force et la puissance en Chine. L'empereur siégeait sur un trône en forme de dragon. On se défend à condition d'être fort. Un GI fort, bien nourri et bien traité contribuera à une bonne santé de l'organisme et à une longévité (à défaut de l'immortalité !).

Il produit l'énergie Oé, l'énergie de défense, l'énergie impure puisqu'elle vient du GI, qui est la quintessence de la transformation des aliments et des boissons.

Cette énergie est partout afin de protéger tout notre organisme. Elle est liée à notre système immunitaire par les globules blancs, elle est la première barrière de protection contre les agressions externes. Elle même est liée au soleil puisqu'elle réagit surtout le jour.

Le GI est lié au rein, à la force de tenir debout (en midi/minuit), au poumon, au maître des énergies (en avers/revers) et au foie, le général des armées (époux/épouse).

Pour les égyptiens, les intestins étaient dotés de pouvoirs magiques. Ils les enfermaient dans une urne à part lors de l'embaumement afin qu'ils fassent le voyage vers l'au-delà en conservant leurs pouvoirs.

Les excréments sont liés au gros intestin et ils ont plusieurs images.

Dans certaines traditions lointaines, ils symbolisaient la puissance, la force vitale de l'homme qui les offraient aux dieux en échange de dons de la nature (la pluie), ou les mangeaient dans certains peuples afin de devenir forts.

Pour Freud, les selles d'un enfant étaient un cadeau pour sa mère si les relations étaient bonnes. Par contre, si l'enfant retenait ses selles cela signifiait son opposition à celle-ci.

Aujourd'hui, l'éducation de la propreté nous apprend que les selles sont sales et crée une répulsion.

Retenir ses selles peut évoquer la peur de lâcher, peur de se vider, de donner donc de manquer.

La cavité du tube digestif est appelé « lumière intestinale », les aliments passent dans des organes creux, dans la lumière intestinale, le yang ming est lui aussi relié à la lumière, on l'appelle le yang lumineux, la lumière lumineuse.

La lumière passe par les yeux qui sont reliés au foie, grand partenaire du tube digestif.

Le foie :

Le foie est le bouclier, il organise la défense de l'organisme, c'est le général des armées, c'est lui qui dresse les plans avec son alliée la VB qui a prise les décisions.

Il représente la capacité à avoir confiance, à se défendre, à avoir un bouclier pour nous protéger des événements extérieurs.

Il régule les émotions avec le Chen.

Il reçoit le pur des solides de la part de l'estomac et de l'intestin grêle et transmet le tout au cœur d'où son importante liaison avec l'IG par sa voie Lo.

C'est le seul organe qui a ces 3 voies Lo en relation avec le système digestif,

- avec l'IG en midi/minuit pour les tris subtils,
- avec le GI en époux/épouse pour l'évacuation des déchets et la relation avec l'énergie de défense Oé,
- avec la VB en avers/revers à qui il a donné le feu liquide, la bile afin qu'elle s'en imprègne et le donne à l'IG.

Il gère et stocke le sang et commande ainsi les tendons et les muscles.

Un foie en excès donnera le sentiment de colère.

C'est aussi le logis du Roun, c'est à dire la conscience de soi ; soi par rapport au reste de notre environnement.

La vésicule biliaire :

La VB est étroitement liée au foie qui lui fabrique et lui donne ce liquide clair et pur qu'elle va stocker, la bile.

Elle n'est pas comme les autres Fu qui sont là pour transformer et transporter lors de la digestion.

Elle stocke un liquide pur, elle se comporte comme un tsang qui garde le bon, le subtil, l'essence.

Ce liquide parfait ne peut apporter que la justesse et l'exactitude, un esprit éclairé qui pourra prendre les bonnes décisions, rôle principal de cet organe.

Le foie prendra aussitôt la relève en mettant une stratégie en place en fonction des décisions prises par elle-même.

Tous les organes sont liés à la VB et prennent audience auprès d'elle.

Avec le foie, elle fait partie de la mise en mouvement et de l'action. Leur rôle sera de nous guider pour avancer vers notre destinée.

C'est une entraille curieuse, née de la terre qui est là pour nourrir et conserver la vie.

Elle est présente et indispensable dans le travail du système digestif. C'est elle qui dégrade le bol alimentaire et qui permet donc une bonne assimilation.

C'est le feu ministre qui aide le cœur à prendre les bonnes décisions, les bonnes directions de notre vie.

Elle aide l'IG dans la digestion qui est le yang du cœur, elle est liée directement au cœur par sa voie Lo en midi/minuit, elle est liée au foie qui est l'ombre du Shen.

L'expression « se faire de la bile » c'est à dire s'inquiéter, est le sentiment yin du feu.

Si la VB n'est pas en forme, on notera une indifférence et une stagnation, une fatigue au réveil, aucune prise de décision, des soupirs en permanence.

Le triple réchauffeur :

Le triple réchauffeur, dont le support est le système lymphatique, s'occupe de notre relation vis à vis des autres, notre façon de nous comporter, les problèmes relationnels que l'on peut avoir, les attentes. Ce n'est pas un organe mais une fonction.

Il est lié au MC en avers/revers, notre attitude vis à vis des autres est très liée à notre propre regard sur nous même (MC). Il faut être en paix avec soi même afin d'être en paix avec les autres.

Il draine et débloque la voie des eaux afin que tout circule.

Il trie donc les émotions puisque celles-ci sont dans les liquides. C'est le partenaire de l'IG pour éliminer les émotions. Il est partout, dans tout le corps, Il gère les 3 foyers et participe donc à la vie dans tout notre organisme.

Il participe à la défense du corps, à la transformation et l'assimilation de la nourriture.

Il contribue au tri du pur et impur dans les différents organes.

Il est au feu et à l'eau.

3 - LIENS ENTRE L'INTESTIN ET LE CERVEAU

Les intestins et le cerveau ont de grandes similitudes, ils se ressemblent anatomiquement, ont tous les deux un système nerveux, possèdent des millions de neurones et agissent sur notre santé.

Nous avons plusieurs systèmes nerveux dont :

- le système nerveux central : le cerveau
- le système nerveux entérique : le système digestif

L'appareil digestif possède un système nerveux autonome qui contrôle ses mouvements, ses contractions, et les différentes sécrétions. Il n'est pas contrôlé cérébralement, il possède plus de 100 à 200 millions de neurones qui se connectent entre eux et forment 2 réseaux appelés « les plexus » : de Meissner et d'Auerbach.

Le cerveau est la tour de contrôle, avec 100 milliards de neurones, où les informations partent et arrivent.

L'esprit, la conscience, la pensée, la souffrance, les actions courir, sourire, et apprendre sont des éléments qui viennent de notre activité cérébrale.

Le système nerveux central comprend le cerveau, le cervelet, le tronc cérébral et la moelle épinière.

Ils ont les mêmes caractéristiques neurologiques avec des neurotransmetteurs qui envoient des messages par le nerf vague qui les relie tous les deux.

Le nerf vague gère le système ortho et parasympathique, mais également la liaison entre le cerveau et le système digestif avec des ramifications vers le cœur, la trachée et la thyroïde. Quand on stimule le nerf vague, une action sur les intestins se fait avec une accélération du transit et le ralentissement du rythme cardiaque.

Le cerveau est un organe qui peut évoluer en permanence si la stimulation est présente. Certaines de ces propres cellules peuvent intervenir pour réparer les neurones défectueux. En effet, les cellules gliales nourrissent les neurones et éliminent leurs déchets. Elles produisent la myéline qui isole les fibres nerveuses et permet une transmission rapide de l'influx nerveux.

Le cerveau est capable de s'adapter à son environnement, de recevoir et de manipuler des nouvelles informations.

Tout ceci est possible si le cerveau est bien nourri et bien oxygéné. Il n'est pas figé ce qui nous donne des possibilités d'action en acupuncture.

Le cerveau a une barrière-encéphalique qui protège le système nerveux central contre des toxines présentes dans le sang.

Comme pour la barrière intestinale, seuls les nutriments passeront cette barrière-encéphalique afin de nourrir le cerveau.

En énergétique, la barrière-encéphalique peut être protégée par :

- le Tchrong Mo, le merveilleux vaisseau d'origine, la mer du sang, de l'énergie, la mer des 5 Tsang et des 6 Fu et des 12 méridiens, en résumé, il contrôle tout. Son point clé est le 4 rate.
- la mer des moelles, avec notamment le 20 TM, le point de réunion des TK.
- le Tou Mo, la mer des méridiens Yang nourrit et protège le cerveau et la moelle épinière par de nombreux points cités plus bas.

Le cerveau en tant qu'entraille curieuse, sert à construire l'être humain, il aura donc une grande capacité à entretenir et à renouveler la vie.

La mer des moelles c'est à dire le cerveau, comme les 4 mers, s'engendre elle-même, elle est capable de créer de la moelle (HAI : femme devenue mère, plantes proliférantes qui s'engendrent elles-mêmes, réservoir).

Le cerveau vient de l'énergie de la terre, il conserve le trésor mais n'élimine rien, contrairement à l'estomac, au GI et à l'IG qui viennent de l'énergie du ciel et qui sont là pour transformer et éliminer.

Les neurones digestifs et cérébraux ont la même origine embryonnaire.

La séparation se fait pendant la gestation. Les neurones digestifs vont migrer dans le tube digestif dès la formation de celui-ci.

Les premiers mouvements intestinaux ont lieu dès la sixième semaine, le 2^{ème} mois de grossesse, on est sur la VB.

C'est la vésicule biliaire qui protège le cerveau par son TK, mais aussi par le grand nombre de points sur la tête qui ont une action sur le cerveau, sur les moelles, sans oublier le point Roé des moelles avec le 39VB.

Les neurones communiquent entre eux et se transmettent des messages.

C'est le passage de l'influx nerveux qui nous permet d'avoir des sensations et des réactions. Ce dernier passe le long des nerfs et permet la communication entre le cerveau et le reste du corps.

Dans le cerveau et dans la moelle épinière, les nerfs sont protégés par la myéline qui permet le passage de l'influx nerveux.

De la moelle épinière partent les neurones du système nerveux périphérique qui nous permettent de bouger, de marcher ainsi que de ressentir le froid et la douleur.

Le Tou Mo ainsi que le Tchrong Mo (branche postérieure) ont une action sur la moelle épinière et sur le cerveau.

Que ce soit dans le cerveau ou dans l'intestin, la stimulation des neurones va créer des neurotransmetteurs comme l'adrénaline, la dopamine, la sérotonine, l'histamine et bien d'autres encore.

Ces neurotransmetteurs vont agir sur notre façon d'être, sur notre façon de réagir à la vie et aux évènements.

Ce sont eux qui sont impliqués dans le sommeil, l'humeur, l'appétit, la douleur, la dépression, l'obésité, l'agressivité, les insomnies et dans bien autres maladies.

Nous les retrouvons aussi bien dans nos intestins que dans notre cerveau.

Notre ventre comme notre cerveau vont influencer notre manière d'être et de vivre.

L'acupuncture qui agit sur les deux, peut donc favoriser certains changements en travaillant sur la sérotonine, la flore intestinale, les hormones.

Des problèmes digestifs peuvent provoquer une fatigue, des maux de tête, d'autres symptômes ou envoyer des messages hormonaux.

Inversement, une peur, une angoisse peuvent tout de suite déclencher un mal de ventre, des problèmes digestifs ou bien de transit.

Il existe des messages permanents entre le tube digestif et le cerveau.

Quand les neurones cérébraux sont atteints, les neurones digestifs le sont aussi.

« Le cerveau permet d'influer sur les activités motrices, sensibles et de sécrétion, notamment sur les hormones du tube digestif. L'intestin, lui, peut agir sur les fonctions cérébrales ».

Exemples :

- la flore intestinale peut influencer un comportement, par exemple, une souris saine qui reçoit la flore d'une souris anxieuse deviendra elle-même anxieuse.

- le cerveau peut agir sur l'intestin, en injectant dans le cerveau d'une souris un neuromédiateur de stress, la flore elle-même sera modifiée.

Un va et vient existe donc bien entre le cerveau et le ventre.

Su Wen chapitre 11 : « les empiriques considèrent soit le cerveau, soit la moelle épinière comme des tsang, soit les intestins et l'estomac comme des tsang ».

Les textes nous informent qu'ils sont considérés au même niveau, qu'ils sont équivalents. En travaillant sur les intestins on devrait donc obtenir une action sur le système neurologique.

Comme il a été démontré dans ce chapitre, le cerveau et le système digestif sont liés et se ressemblent.

En énergétique, il est possible de travailler sur certains organes du ventre afin d'atteindre le système nerveux central.

L'axe le plus important dans cette démarche va être le yang ming.

Il est lié à l'alimentation.

Il est porteur de tous les neurones du système digestif.

Le gros intestin est responsable de l'influx nerveux et du système immunitaire.

La mer des moelles par ses points est liée au yang ming.

Certains points de cet axe sont très puissants et vont directement au cerveau, ils sont cités plus bas.

Comme nous l'avons vu dans la symbolique du chapitre précédent, l'alimentation est liée à notre vie, à notre façon d'être.

D'autres axes seront intéressants tels que le chao yin et le tsue yin.

Le bois, omniprésent dans la digestion ne sera pas oublié.

Le cerveau appartient un peu à tout le monde c'est pour cela qu'énergétiquement on le retrouve dans tout l'organisme :

- les textes le mettent au rein
- son fonctionnement est à la terre
- en tant que mer des moelles, il est au bois
- et c'est une entraille curieuse

Cerveau et intestins sont reliés par des points :

40 E : Lo d'E qui va au 20 TM mer des moelles

36 E : trajet du point Ro qui va directement au cerveau

Nombreux points du GI vont nourrir (8GI, 9GI, 10 GI, 17 GI) et apporter de la lumière (1GI, 2GI, 3GI).

Le 1GI est un grand point neurologique.

4 GI contre le pouce pour la moelle selon la méthode de C. Laville-Méry.

10 GI : apporte du yang dans le cerveau et dans le haut du corps. Il fait circuler l'influx nerveux, c'est un point nourricier comme le 36 E, il représente la main, les formes vivantes, le champ et la terre.

Deux mers sont impliquées dans ce binôme qu'est le ventre et le cerveau :

- La mer des moelles avec le 16 TM et le 20 TM

16 TM c'est le « palais du vent » : point de la mer des moelles, point fenêtre du ciel pour remettre une bonne énergie yang, point de croisement avec yang tsia mo et yang oé mo, point des revenants.

Dans « L'esprit des points », son action est essentiellement sur les attaques de vent internes et externes.

L'action du soleil ainsi que la notion d'archives sont présentes dans ce point ainsi que le bois, c'est à dire le printemps, où tout recommence.

La lumière de ce point évoque le yang ming, c'est également un grand point de l'énergie de défense Oé dans les anciens textes.

Le cerveau a besoin de lumière, il est flexible et a la possibilité de recommencer, de se réparer. C'est le lieu où nous « archivons » les informations.

20 TM « cent réunions », point mer des moelles, point de croisement avec V et rate et les branches secondaires de l'E, la VB et le TR.

Lieu où se réunissent des centaines de têtes pour parler et communiquer.

Pour toutes les attaques de la tête, grand point du yang.

De nombreux méridiens se croisent au 20 TM, c'est un point de réunion des méridiens.

Le cerveau est l'organe qui permet la communication.

Il est sur le trajet du Lo d'E.

- la mer des céréales avec le 30/36E

« Mer nourricière de la manifestation terrestre grâce à ses liaisons avec le ciel ».

36 E : Il est mer des céréales, il va au cœur, au 9 E (point de la mer de l'énergie), il va au cerveau (mer des moelles), et il va au 1V (capter la lumière).

C'est le point nourricier de la manifestation de l'homme sur la terre.

Il va agir sur les 2 systèmes nerveux. C'est le point Penn et Ro.

30 E : l'énergie pénètre dans le sang, c'est un carrefour, point de départ du Tchrong Mo et point d'union entre le ciel postérieur (l'estomac) et le ciel antérieur (le tchrong Mo, le rein, l'origine).

Il est sur le trajet du Tching Pié qui va au cœur et au cerveau, le 30 E nourrit et irrigue le corps, il est lié à la création puisqu'il est utilisé pour la sexualité et la reproduction.

Les 2 points de la mer des céréales peuvent être utilisés pour les pathologies en vide des autres mers puisque c'est la mer nourricière.

Ce sont elles, qui nous permettent de fonctionner (la moelle, le sang, les 12 méridiens, les liquides et céréales et le souffle).

Les 3 yang du bas passent au cerveau E/V/VB

Le foie est lié au système digestif par ses 3 voies Lo : VB/IG/GI

D'autres points travaillent directement sur l'activité cérébrale, sur les moelles :

Le 43 V avec GAO est donné pour être aussi la substance qui participe à la nourriture des moelles.

7 V : « communique avec le ciel ». Point qui va au cerveau et qui favorise l'activité cérébrale.

34 VB : son trajet du Tching Pié va au plus profond de l'œil donc au cerveau.

19 VB : « ouverture du cerveau ». Nao : la boîte crânienne, son contenu et les cheveux ; les hémisphères cérébraux ; Kong : creux, ouverture, pour les Fong de la tête, les pathologies cérébrales.

Le 15 JM va au plus profond des moelles.

12 TM : « Pilier du corps » : maladies du système nerveux, du cerveau, de la moelle épinière, et familiales.

17 TM, 19 TM, 20 TM, 21 TM sont tous des points qui vont au cerveau.

Beaucoup de points de la VB ont aussi une action sur le cerveau et les moelles : 39 VB, 5 VB, 37 VB ;

Le TR a aussi son action. Le 7TR pour les maladies neurologiques et le 19TR qui apaise le cerveau.

14 R : « entrepôt de la moelle » qui sera détaillé dans les points du ventre.

L'acupuncture peut avoir une action sur ces 2 systèmes nerveux et par ce fait traiter les maladies neurologiques telles que la maladie d'Alzheimer, la SEP, la maladie de Parkinson et bien d'autres.

En traitant les intestins, il est possible d'intervenir sur certaines maladies qui semblent très éloignées du tube digestif.

4 - LA FLORE INTESTINALE OU LE MICROBIOTE

La flore intestinale est une armée de bactéries qui se trouve dans notre tube digestif. Son rôle est de le nettoyer, de le protéger contre toutes agressions et de transformer le bol alimentaire en nutriments, en énergie pour l'organisme !

Ces bactéries sont peu nombreuses dans l'estomac à cause de son acidité, de plus en plus dans l'intestin grêle et multiples dans le gros intestin.

Cet ensemble de bactéries (100 000 milliards) est composé de 500 espèces et 90 familles.

La flore est unique pour chaque individu et se met en place pendant les deux premières années. Tout est fonction du mode de naissance (naturelle ou césarienne), de l'allaitement, puis ensuite de l'alimentation, des conditions d'hygiène, de la prise de médicaments (antibiotiques), de la vaccination, de la pollution, et de la vie moderne.

Dans le ventre de la mère, le tube digestif est stérile, les bactéries s'installent lors de l'accouchement.

Par voie naturelle, la flore intestinale du bébé sera l'héritage de la flore vaginale de la maman.

Par césarienne, le bébé n'aura aucun contact avec la flore de sa mère, il héritera alors de la flore de l'environnement hospitalier.

L'intestin grêle possède une flore de fermentation alors que le gros intestin est doté une flore de putréfaction.

Son rôle est de transformer les aliments en nutriments, de synthétiser les vitamines, d'aider le système immunitaire, de protéger la paroi intestinale pour que celle-ci laisse passer les nutriments mais barre la route aux agents néfastes.

Notre paroi intestinale est composée de villosité et de cellules (les entérocytes) qui sont chargées de digérer et d'absorber les nutriments.

Ces entérocytes sont protégés par de bonnes bactéries.

Si la flore est attaquée par des médicaments, des vaccins, ou une mauvaise alimentation, les bonnes bactéries sont supprimées au profit de bactéries néfastes.

Les entérocytes sont alors malades et ne protègent plus la paroi, c'est ainsi que de grosses molécules toxiques passent dans la circulation générale et créés des pathologies.

La flore est composée de bactéries saines et de bactéries moins saines, de champignons et de virus qui ont tous certaines fonctions utiles, dans le système digestif à condition d'être maîtrisés, contrôlés par les premières.

La prolifération des bactéries néfastes et la chute des saines engendrent des pathologies diverses telles que les allergies, les dysfonctionnements hormonaux, la dépression, les troubles de l'humeur, de comportement, les problèmes de mémoire, les tempéraments coléreux, et la liste n'est pas exhaustive.

La flore intestinale est celle qui régule l'intestin, le cerveau et le reste de l'organisme puisque qu'ils sont liés comme nous l'avons vu précédemment.

Il a été aussi trouvé un lien entre le microbiote et des pathologies comme l'obésité, le diabète, les allergies et l'asthme.

Dans chacune d'entres elles, on retrouve la même bactérie nocive chez les patients.

En examinant la flore, les chercheurs peuvent voir des prédispositions au diabète 2 et aux maladies cardiovasculaires.

Dans l'obésité, certaines bactéries sont absentes et leur absence expliquerait une partie de leur pathologie.

La flore intestinale protège et assure le bon fonctionnement du système digestif qui lui-même assure une bonne santé physique et mentale.

Elle influence la personne que nous sommes et notre comportement.
Il faut le souligner, notre comportement et nos émotions peuvent être modifiés par des bactéries qui vivent dans notre ventre !

Notre organisme doit mettre en place un système de défense contre « les intrus », faire la différence entre les molécules étrangères à l'organisme et les molécules provenant de notre propre corps.

Un système immunitaire est efficace grâce aux bactéries saines qui jouent un rôle important dans la production de lymphocytes, cellules qui protègent l'organisme contre les attaques.

80% de notre système immunitaire siège dans la paroi intestinale.

Un système immunitaire défaillant est équivalent à une flore malade.

C'est la rate et le triple réchauffeur qui produisent les lymphocytes.

Notre système immunitaire ainsi que l'énergie de défense sont issus du gros intestin.

La maladie de Parkinson par exemple, a son origine dans le système nerveux entérique.

Le cerveau et le reste de l'organisme seraient touchés dans un deuxième temps par les connexions du nerf vague.

Il est compliqué d'analyser les neurones du cerveau, par contre, en analysant ceux de l'intestin on obtient plus d'informations sur la maladie elle-même et sur son évolution.

Le microbiote est un élément capital pour maintenir un individu en bonne santé et résister aux maladies.

Le transfert de microbiote, c'est à dire le transfert des microbes digestifs issus de la matière fécale d'individus sans troubles digestifs sur des individus malades, pourrait améliorer les maladies inflammatoires intestinales, la constipation chronique sévère, l'obésité, voir même les maladies neurologiques telles que Parkinson et l'autisme.

Ce transfert est en attente de preuves scientifiques.

L'INRA essaye d'établir aussi des liens et un classement entre les gènes de la flore intestinale et les maladies.

Les causes les plus fréquentes du déséquilibre de la flore intestinale :

- les prédispositions génétiques
- le mode de naissance et le mode d'allaitement
- l'alimentation
- les antibiotiques, les médicaments dans l'ensemble
- les vaccinations
- la constipation
- la pollution
- le stress.

Malheureusement, même si nous ne prenons pas d'antibiotiques par médicaments, notre alimentation en est largement pourvue dans la viande, les poissons, les légumes, les fruits, afin d'accélérer leur croissance, pour prévenir des maladies ou pour l'esthétisme du produit tout simplement.

La prise de la pilule contraceptive pendant des années va détraquer la flore de la future maman, qui sera malheureusement l'héritage transmis à son bébé.

Les conséquences d'un déséquilibre intestinal :

- proliférations d'agents pathogènes qui donnent des inflammations intestinales.
- perte d'étanchéité de la muqueuse qui donnera une hyperperméabilité intestinale et qui entrainera le passage d'éléments malveillants (trop gros, mal digérés, ...)
- sollicitation abusive du système immunitaire.

Le déséquilibre intestinal peut se manifester localement avec des troubles tels que : ballonnements, douleurs abdominales, troubles du transit, inflammations diverses. Il peut aussi se manifester à distance sur la peau, sur les articulations, sur la sphère vaginale ainsi qu'urinaire, sur le caractère ou sur des maladies plus graves telles que des diarrhées sanglantes ou le cancer du colon.

Noter organisme possède donc bien deux pilotes, le cerveau et le système digestif.

Les probiotiques :

L'administration de probiotiques en complément alimentaire (micro-organismes vivants, bactéries, levures) agit sur le microbiote et améliore certaines maladies.

Les résultats sont contradictoires étant donné que chaque individu a sa propre flore avec des centaines de bactéries différentes.

Ils ne remplaceront jamais une alimentation saine.

Par contre, l'addition des deux permettra de refaire une flore intestinale et donc d'améliorer certaines maladies.

Le traitement doit être pris au moins 6 mois, temps nécessaire pour éliminer les bactéries pathogènes et multiplier les bactéries bénéfiques.

Suite à un traitement d'antibiotiques, il est conseillé aux patients un seul mois de traitement. Cette durée n'est pas suffisante et contribue à un retour rapide des symptômes.

Les probiotiques essentiels :

Les lactobacilles : leur rôle est (entre autre) de maintenir l'acidité (elles produisent l'acide lactique) qui empêche les microbes néfastes d'augmenter.

Les bifidobactéries : elles synthétisent les acides aminés les protéines et certaines vitamines. Ces dernières fixent le calcium, la vitamine D, le fer.

Les bacilli subtilis ou bactéries de sol : nettoient les intestins et sont un très bon stimulant immunitaire.

Comment relancer une flore intestinale en énergétique :

Energétiquement, le microbiote est un fong puisqu'il est composé de bactéries.

Les points qui pourraient réparer une flore :

Iu/Mo E, IG, GI : pour nettoyer et nourrir le système digestif.

25 E : disposer des objets dans un coffre, Mo du GI

24 E et 26 E : Mo de Manaka pour le GI et l'IG qui sont détaillés dans le chapitre « les points du ventre ».

12 IG : « Saisir le vent » : Bing : saisir des tiges de céréales ; Feng : « le mouvement bois symbolisé par la renaissance des végétaux et le réveil des insectes » pour rétablir la flore.

8 rate : « Maladies de la terre » : la terre, principe vivifiant de germination, symbolise les hommes qui garde précieusement le secret de la germination afin de refaire des bactéries saines.

10 rate bis : « Demeure des cents insectes » : des centaines, rayons du soleil, le vent puis la clé des insectes.

Le mouvement du vent engendre les insectes.

Le printemps est la naissance des végétaux, il symbolise le réveil des insectes qui rappelle la multitude des bactéries.

11 rate : « porte du tamis », qui laisse passer le bon et retient le moins bon comme la paroi intestinale.

8GI : « Point latéral inférieur », les céréales renforcent les murs des maisons, et les parois de la muqueuse intestinale, point nourricier, énergie alimentaire.

9 GI : « Point latéral supérieur » : idem ci-dessous, 2^{ème} énergie alimentaire.

17 GI : ce qui est au dessus de l'homme, le chaudron chinois tripode transforme les aliments, la transformation de l'énergie alimentaire.

Le système immunitaire se trouve au métal, il sera aidé par un 1GI et 4GI, ils mettent de la lumière, du yang dans l'organisme, de l'énergie de défense.

La vitamine D contribue au système immunitaire, elle est synthétisée par l'exposition au soleil, par la peau et par l'entrée de la lumière par les yeux.

Le GI, le méridien qui met de la lumière dans l'organisme, a des points « lumière » tels que 1GI, 2GI, 3GI.

La lumière peut entrer par les yeux par les points suivants : 1 V, 6 V « reçoit la lumière », 16 VB « Fenêtre des yeux ».

Travailler sur la mer des liquides et des céréales puisqu'elle transforme et nourrit : 4 rate (point central des 4 mers), 36 E, 30 E et les points de l'estomac nourricier : 12JM/42 E.

LE CANDIDA ALBICANS :

C'est un champignon qui fait partie de la flore intestinale, de la digestion et qui n'est pas néfaste pour l'organisme tant qu'il est contrôlé.

Malheureusement, les antibiotiques et certains médicaments ainsi qu'une nourriture sucrée favorise sa prolifération. Cela engendre des maladies.

La candidose est donc un déséquilibre intestinal.

Une flore saine maîtrise le candida albicans. Dès que celle-ci est malade, ce champignon prend la place des cellules qui protègent la muqueuse intestinale et finissent par l'abimer.

Une paroi malade laissera passer des aliments non digérés et toxiques qui se mélangeront à la circulation générale. Ils envahiront ainsi l'organisme.

Seules les bactéries « bénéfiques » pourront maîtriser le candida et bien d'autres microbes.

La prolifération du candida est dangereuse, c'est un champignon qui se nourrit de glucose et qui transforme ce glucose en alcool (éthanol-acétaldéhyde) avec tous les effets que l'alcool peut avoir sur notre état de santé.

Ce dérivé de l'alcool modifie la structure des protéines et ce phénomène entraîne des réactions auto-immunes.

Les anticorps s'attaquent aux protéines saines au lieu de s'occuper des protéines modifiées « alcoolisées ».

Par exemple, l'anticorps peut attaquer la myéline qui protègent nos neurones cérébraux et qui est à l'origine de la sclérose en plaques que nous verrons dans le cas pratique.

L'autre problème est aussi que l'éthanol s'attache aux protéines et prend la place de certains nutriments qui ont besoin d'être associés aux protéines pour exister.

Il prend la place par exemple de la vitamine B6 et des hormones produites par la thyroïde.

Le candida albicans fabrique aussi des toxines qui empêchent la production de l'acide gastrique dans l'estomac, empêchant une bonne digestion.

Comme la flore vaginale est liée à la flore intestinale, tout ce qui est dans l'intestin est dans le vagin.

C'est bien pour cela qu'un traitement pour mycose vaginale doit commencer par un traitement des intestins.

On s'est aperçu que les maladies telles que : les problèmes digestifs, l'arthrite, la fatigue chronique, la SEP, la fibromyalgie, les maladies neurologiques ont toutes un lien avec ce champignon, le candida albicans !

Bien sûr il n'est jamais seul et sera toujours accompagné d'une multitude de bactéries néfastes. Le candida albicans sera toujours présent dans l'organisme.

En énergétique, on commencera par nettoyer les intestins et on nourrira le GI pour travailler ensuite sur le bois.

L'arrêt du sucre est indispensable !

5 - LA SÉROTONINE

Un intestin malade déclenche des troubles émotionnels.
En effet, c'est lui qui produit l'hormone de la bonne humeur !

Intestin et cerveau possèdent tous les deux des neurones qui libèrent des neurotransmetteurs (ou neuromédiateurs) comme la sérotonine.
Celle-ci est produite dans notre intestin à 90% contre 10% dans notre cerveau.
Elle circule dans le sang et apparaît dans les tissus afin de donner les informations au système nerveux central.

Dans le cerveau, la sérotonine est sécrétée par les noyaux d'Accubens qui sont latéraux à l'hypothalamus.
L'hypophyse est le chef d'orchestre de toutes les glandes, elle-même sous les ordres de l'hypothalamus. Ces deux glandes travaillent ensemble et sont reliés par la tige pituitaire.

La sérotonine agit sur l'humeur, le sommeil, les comportements alimentaire, sexuels, sur la douleur, l'anxiété, sur notre horloge biologique, la thermorégulation et le sommeil.
Une concentration trop faible de sérotonine peut déclencher une dépression.
Elle a des fonctions intestinales comme le contrôle de la motricité et la stimulation des défenses immunitaires.
La sérotonine est synthétisée par un acide aminé appelé le tryptophane.
La majorité de cet acide aminé vient du sang et avant le sang de l'alimentation.
Un déficit de ce dernier dans l'alimentation provoquera une diminution du taux de sérotonine dans le cerveau et donc une dépendance pour le sucré, l'augmentation de l'agressivité, des troubles de l'humeur, de l'anxiété, des problèmes de sommeil.
Les aliments riches en tryptophane sont souvent associés à des graisses, mises de côté lors des régimes favorisant ce déficit.

En énergétique :

L'hypophyse commande toutes les glandes, elle possède 2 points le 36 E et le point hors méridien sous C5 (d'après Soulié de Morant).
Le 36 E donnera l'information à notre organisme que le système hormonal est sollicité.
On nourrira d'autant plus un cerveau avec le 36 E qui va au cerveau et qui fait partie de la mer des céréales, la mer nourricière.

Chaque grande fonction hormonale dépend d'une mer.
La sérotonine vient de la mer des moelles, le cerveau où se trouvent les noyaux d'Accubens (latéraux à l'hypothalamus). Cette mer gère l'hypophyse qui commande toutes les glandes.

Le 19 TM est un point qui représente la tête avec un clou et une tige, comme la tige pituitaire, c'est à dire l'hypophyse, « Ding les 10 000 être sont vigoureux » la pleine croissance, rôle de l'hormone.

Le cerveau est une mer où « les informations se concentrent, arrivent, se transforment et repartent » permettant de communiquer avec nous même et avec les autres.
Les hormones modifient les organes où se trouvent les émotions.

Les points qui peuvent activer la sérotonine :

3VB – lève des barrages pour mettre en rapport les organes vitaux (Guan) comme le système hormonal qui lui-même met en rapport les organes vitaux.

22TR – remet en harmonie avec soi-même et les autres.

19IG – le palais du souverain où l'on gouverne, on écoute, on rencontre, avec le cœur et la clairvoyance

9 E – il va à la rencontre du corps humain physiquement

17 R – Mo Manaka de la rate, pour avoir des relations profitables avec les autres.

Où trouver la sérotonine dans l'alimentation :

- les poissons et plus particulièrement le cabillaud et la morue
- les fromages à pâtes cuites
- le riz complet
- la banane
- le veau, le poulet et le canard
- les amandes
- les Oméga 3 (huile de colza, soja ou noix et les poissons gras (maquereau, sardine, anchois et saumon)
- les pommes de terre, les aubergines, les avocats, les haricots, les lentilles, et certains fruits comme les tomates, les dattes, les noix et les prunes.

6 - ALIMENTATION

Notre alimentation a beaucoup changé au cours du dernier siècle et pas toujours dans le bon sens.

- augmentation de la portion calorique
- baisse des glucides
- modification de la qualité des glucides au profit des sucres raffinés
- augmentation de la consommation des lipides, surtout des lipides d'origine animale
- augmentation des protéines ingérées

Avant les problèmes de santé liés à l'alimentation étaient dus au manque de nourriture, aujourd'hui ils sont liés à l'abondance.

Nous mangeons en trop grande quantité, pas toujours de manière équilibrée et sommes en carence de certains nutriments.

Ces déséquilibres peuvent être :

- La baisse des vitamines et des minéraux, due à la baisse de consommation des fruits, des légumes, des céréales non raffinées et des produits de la mer.
- La Balance acido-basique. Notre nourriture augmente l'acidité dans le sang qui aggrave certaines maladies. Pour combler cette acidité, nous devons manger plus de fruits et de légumes.
- La baisse du potassium due à un manque de consommation de fruits et de légumes. Le rôle du potassium agit sur le fonctionnement musculaire et neurologique et maintient la pression artérielle.
- La baisse des fibres.
- L'augmentation du sodium (sel) favorisant les maladies cardiaques et rénales.

Le cancer est la première cause de mortalité dans les pays développés, l'influence de l'alimentation sur cette maladie est aujourd'hui prouvée.

Dans l'estomac les glucides sont évacués en premier, viennent ensuite les protéines et les lipides. Le gras sera éliminé en dernier.

Il ne faut pas hésiter à supprimer certaines familles d'aliments (les laitages, le gluten, certains glucides) pendant 1 à 3 mois, arrêter plusieurs aliments en même temps jusqu'à l'arrêt des symptômes, puis les réintégrer un à un afin d'identifier l'aliment perturbateur et le supprimer définitivement.

Le gluten quant à lui se retrouve dans l'ensemble des protéines de blé, d'orge, de seigle, d'épeautre. D'après certains chercheurs 15% de la population y serait hypersensible.

40% de la population française serait intolérante au lactose. La lactase, enzyme nécessaire à la digestion, disparaît après la petite enfance.

Les aliments poussent de plus en plus vite et sont génétiquement modifiés.

Le blé n'a plus rien avoir avec le blé de nos grands parents, il contient de plus en plus de gluten, une véritable colle qui obstrue nos intestins.

L'amidon arrive aujourd'hui non décomposée dans nos intestins, elle va donc commencer à produire de l'alcool qui agresse notre biote.

Notre consommation de sucre est passée de 38 kg/an et par personne en 1900 à 80 kg en 2000.

Notre alimentation est notre passeport pour une bonne santé, c'est elle qui fournit l'énergie nécessaire au fonctionnement et renouvellement de nos cellules.

Elle doit être variée et équilibrée afin d'obtenir :

- une bonne assimilation ou absorption des aliments.
- une protection cellulaire pour se défendre contre les radicaux libres : les métaux lourds, la pollution, le tabac, les irradiations, les médicaments.
Nos aliments peuvent nous fournir toutes les molécules antioxydantes comme le cuivre, le zinc, le fer, les vitamines A,E,C entre autre.
- une bonne communication cellulaire dans les acides gras : oméga 3 et 6 avec un bon équilibre entre les 2 (essentiellement dans les huiles).
- les neuromédiateurs du cerveau, la dopamine, la noradrénaline, et la sérotonine sont synthétisés à partir de deux acides aminés qui proviennent directement de nos assiettes : les protéines animales et végétales.
Ces neuromédiateurs jouant sur nos comportements, notre humeur et nos pensées sont la preuve de la liaison fondamentale entre l'alimentation, la digestion et le cerveau.

Il est conseillé de ne pas prendre de compléments alimentaires à la légère mais en fonction de carences réelles. Certaines associations ont des effets contraires à ceux escomptés, d'autres sont plus efficaces.

Par exemple pour le fer, une anémie suivie d'une prise de complément alimentaire peut aggraver les symptômes.

Les bactéries pathologiques qui se nourrissent de fer vont augmenter en quantité et abimeront davantage la muqueuse intestinale.

En énergétique, le fer se trouvant au feu, on nourrira l'IG et le C/MC par des points IU/IUAN.

Il est utile de prendre, en même temps, d'autres vitamines ou minéraux comme le magnésium ou le cuivre.

C'est l'association des vitamines entre elles qui fonctionne le mieux.

Trop de calcium empêche l'absorption du fer. Par contre la vitamine C est indispensable à l'absorption du fer. La vitamine D et le calcium sont un binôme indissociable.

Il vaut mieux suivre quelques conseils alimentaires pour entretenir notre foie, allié du système digestif. Certains aliments contiennent des vertus (vitamines naturelles).
Il ne faut pas hésiter à absorber : du Chou, du radis noir, de l'ail, de l'échalote, de l'oignon, du brocoli, du chou-fleur, de la courge, de l'avocat, de la tomate, du pamplemousse, du curcuma, du romarin, de l'artichaut ...

L'équilibre acido-basique :

Notre alimentation moderne nous apporte un surplus d'acidité alors que l'alimentation devrait être un équilibre entre les aliments acides et les aliments alcalins.

Nous retrouvons l'acidité essentiellement dans la viande, les fromages, les sodas, les produits transformés, le sel, l'alcool et le café.

Elle devrait être compensée par les produits alcalins tels que les légumes et les fruits.

Ce déséquilibre n'est pas seulement dû à l'alimentation, il peut venir de certains troubles tels que le diabète, les maladies rénales ou pulmonaires.

L'équilibre acido-basique concerne le milieu dans lequel vivent nos cellules. Il est mesuré par le PH.

Notre organisme va devoir lutter contre cette acidose afin de retrouver cet équilibre.

Le corps va s'activer davantage en sollicitant nos différents organes et ainsi épuiser nos ressources alcalines.

En cas d'acidose, le sang va réagir grâce à des substances appelées « tampons ».

Les reins vont sécréter dans les urines des ions hydrogènes.

Les poumons vont éliminer le dioxyde de carbone du sang et le rythme respiratoire va s'accélérer.

Notre organisme produit et évacue naturellement pas mal de déchets acides qui sont éliminés par les reins et les poumons.

C'est l'acidose qui est la plus répandue par rapport à l'alcalose.

Dans le système digestif, la notion d'acido-basique se retrouve dans un premier temps au niveau de l'estomac. L'environnement y est acide grâce à l'acide chlorhydrique qui dégrade le bol alimentaire.

Nous la retrouvons, en seconde partie, dans l'intestin grêle où l'environnement alcalin permet l'absorption de la majorité du bol.

C'est le pancréas qui sécrète du bicarbonate et qui permet à l'intestin grêle d'avoir un PH alcalin.

Pour bénéficier d'un bon équilibre acido-basique, il est nécessaire d'avoir une bonne énergie du pancréas et de l'estomac, donc de la terre, ainsi que du bois où nous retrouvons la saveur acide.

Le soufre, le phosphore et le fer contribueront à l'acidité contrairement au potassium, au calcium, au magnésium et au sodium qui eux, travailleront sur l'alcalisation.

Le déséquilibre peut perturber nos échanges cellulaires et engendrer certaines pathologies comme l'hypertension, l'ostéoporose, le diabète, la fonte musculaire, les calculs rénaux.

Le stress peut lui aussi être une cause de l'acidose ainsi que les infections, la cigarette et l'alcool.

7 - SYMBOLIQUE DES POINTS DU VENTRE

JEN MO le vaisseau Conception

C'est la mer des méridiens YIN, il nourrit le Yin.

Il est là pour concevoir la vie, c'est le maître de l'embryon, il fait grandir, il est présent lors de la puberté et de la ménopause. Il suit l'évolution de l'être humain.

2 JM – OS COURBE, Pubis, Vessie,

QU : courbe, GU : os

Construction de l'infrastructure osseuse, la formation du bassin.

Pour la formation des os de l'être humain, la croissance des os, la coordination des mouvements et des positions du corps. Tout ceci suppose une bonne énergie des reins.

3 JM – CENTRE DU FAITE, Source de Jade, Origine du Qi, Mo de la vessie, réunion des 3 méridiens yin du bas

Zhong : centre, JI : point le plus élevé, poutre faîtière

Le sommet du centre, c'est l'arrivée du yang dans le yin

Jade : pierre précieuse qui symbolise l'attachement.

C'est l'énergie nécessaire pour construire un être humain, puis ensuite pour grandir, évoluer et devenir un adulte épanoui.

4 JM – BARRIERE DE L'ORIGINE,

GUAN : barrière, YUAN : origine, commencement, lien avec le 4 TM et l'énergie ancestrale. Echange mutuel du yin originel et du yang originel, conception d'un être humain.

Point barrière, Mo de l'IG, réunion des 3 méridiens yin du bas, point de l'absorption, de la transformation (alimentaire/hêtre humain).

5 JM – PORTE DE PIERRE

SHI : pierre, MEN : porte

Mo du TR : celui qui fait circuler yuan tchi.

Pour la réussite de la grossesse.

On est sur la croissance de l'enfant jusqu'à terme (matière)

6 JM – MER DU QI,

QI : énergie, souffle, mouvement vital, HAI : mer, l'énergie YUAN du FI

On est passé de la matière à l'énergie, il équilibre l'énergie dans l'organisme, l'énergie suffisante pour bien se développer (défense immunitaire). Point maître du FI

7 JM – CROISEMENT DES YIN

YIN : yin de yin/yang, JIAO : croisement, rencontre,

Réunion du JM, Tch Mo et reins : Relations entre Yin ; point du FI

On rencontre de nouveau le yin, on se nourrit du yin pour la conception avec une notion de passer une barrière, une porte (alias).

Les points qui se trouvent sous l'ombilic ont un rôle dans la conception de l'être humain, ils apportent tout ce qu'il faut pour la construction de l'homme.

8 JM – PORTE DE LA VITALITE

Croisement rate/cœur, relié au Tch Mo,

Lieu où l'enfant reçoit la nourriture de la mère, c'est aussi « l'énergie centrale », l'énergie de la terre (rate/estomac). La ligne horizontale du point donne la séparation entre l'énergie du ciel et de la terre

Pour relancer l'énergie (yin/yang/le yuan tchi/la terre/le shen), pour nourrir.

Porte du palais impérial.

9 JM – SEPARATION DES LIQUIDES

SHUI : les liquides, FEN : diviser, répartir.

Ce point aide à la circulation des liquides dans l'organisme. C'est la séparation du pur et du non pur dans l'intestin grêle. Les nutriments nourrissent l'organisme et les déchets partent dans le GI ou dans la vessie. C'est le tri et la répartition des liquides qui doivent circuler et être évacués comme les émotions.

10 JM – ESTOMAC INFERIEUR, PYLOR, point barrière

XIA : au dessous, inférieur, WAN : ce qui est tout en haut, sur l'homme, la pose du toit, achever une construction, achever la construction humaine. Point de croisement avec la rate dont le trajet va au cœur. « Le pylore » est la partie qui ferme l'estomac. On est sur des pathologies de l'estomac.

11 JM – ETABLIR L'INTERNE

JIAN : écrire des règles, LI : interne

L'interne est renforcé grâce à l'énergie nourricière de l'estomac et de la rate.

Les règles sont établies afin que l'interne fonctionne.

Il travaille sur le foyer inférieur, sur toutes les maladies de l'estomac.

12 JM – MILIEU DE L'ESTOMAC, point barrière

ZHONG : milieu, WAN : la pose du toit, achèvement de la construction, ce qui parachève l'origine c'est l'estomac.

Mo de l'estomac, on est au centre de l'estomac, au centre des greniers des liquides et des céréales, le maître des yang. Grand point nourricier. Si les greniers sont remplis les soldats sont forts.

C'est le roé des Fu, il réunit le TR et l'IG essentiels à la digestion, le maître du foyer moyen qui régit l'estomac et la rate, le point de départ d'une branche profonde du poumon et c'est le point nœud de l'axe tai yin.

Il nourrit, aide à la descente des aliments, gère toutes les pathologies digestives.

13 JM – ESTOMAC SUPERIEUR,

Réception des greniers par un passage difficile entre l'œsophage et l'orifice supérieur de l'estomac.

Tri supérieur, ici l'homme s'élève par le tri de ses émotions, point barrière, le point travaille le foyer supérieur, tous les troubles digestifs et les contre-sens, il aide à digérer l'émotionnel.

14 JM – GRANDE EPEE, point Mo du cœur

JU : grand, énorme, QUE : la porte et les 2 tours de guet à l'entrée du palais impérial.
L'homme passe la « grande porte impériale », mo du cœur, porte pour quitter l'abdomen et passer sur le thorax. Après les tris physiques et émotionnels, le passage de la grande porte est possible où l'on trouve l'apaisement. On a quitté le système digestif, on est plus sur des pathologies cardiaques et des pathologies émotionnelles du feu (paranoïa, hystérie et obsession).

Les points qui sont au dessus de l'ombilic sont là pour nourrir l'homme après sa conception. Ces points lui permettent de se nourrir par l'énergie de la terre et trier le bon et le moins bon afin de grandir et d'avancer.

Tout au long de ce merveilleux vaisseau (du 2 au 15 JM), on ressent une évolution, une progression de l'Homme.

LES REINS

Ils appartiennent à l'élément eau. C'est la force à tenir debout, la volonté, lieu qui renferme l'énergie ancestrale (yuan tchi). Ils sont responsables de la sexualité, des fondements de l'être humain, de la vie, de la croissance, de la moelle, du cerveau, ils commandent les yin, les liquides.

Tous les points du ventre (du 11R au 21R) croisent avec le Tchrong Mo (vaisseau d'assaut). On retrouve un bon nombre de pathologies digestives dans celles du Tchrong Mo.

Ce merveilleux vaisseau est issue de Ming Men, il arrose l'ensemble du corps, il est la mer du sang.

11 R – Os pubien, os transversal

Comme pour le 2JM (Os courbe), le 11 R travaille sur la construction du corps, les fondations (os).

On est au dessus du sexe, complètement dans le yin.

12 R – (Qi) Abondant et resplendissant

DA : important, HE : feux humains, visage rouge, resplendissant, grande ardeur, rouge de colère, de honte.

Point barrière, blocage du petit bassin (utérus, organes sexuels)

Après la construction, on est sur l'énergie des reins qui est abondante et resplendissante. C'est l'enthousiasme.

13 R – POINT DU QI, Porte de l'utérus, Porte de l'enfant

Qi : énergie, XUE : espace obtenu par écartement de la roche, grotte, points vitaux du corps humain, point du yuan tchi

Après la construction osseuse, l'enthousiasme, on a l'énergie pour la conception.

Point pour la stérilité.

14 R – Prospérer, entrepôt de la moelle

Si : groupe de 4 étoiles, MAN : les épis moitiés pleins qui pourrait signifier que le sol est plein de vie à un moment donné.

Mo Manaka des reins. Après l'énergie, c'est la moelle (la matière) pour le futur être humain. Pour tous les problèmes du gonflement du ventre d'ordre émotionnel.

15 R – SE DEVERSE AU CENTRE

ZHONG : milieu, ZHU : lampe dont la flamme s'élève comme le prince, se rendre à l'audience du souverain, déverser, diriger sa pensée vers...développement de la vie intime (rapport sexuel).

16 R – POINT DES MEMBRANES

HUANG : entrer dans une cachette, se cacher, disparaître + clé organique : membrane qui cloisonne, sépare. SHU : un bateau qui vogue sur l'eau, les points qui transportent l'énergie. Zone de séparation entre le haut et le bas du corps.

Le méridien des Reins entre dans ce point au plus profond des membranes et protège le 8 JM qui reçoit le vital. Pour toutes les maladies gastriques et intestinales.

17 R – COURBE DU GROS INTESTIN, logis du métal

SHANG : délibérer, débattre, 2^{ème} note qui correspond au métal. QI : courbe, sinueux comme le gros intestin.

Mo de Manaka de la Rate, ce point est en relation avec la physiologie propre du gros intestin, la transformation des aliments afin de nourrir l'organisme, dernier tri, pour tous les problèmes de digestion (physique ou émotionnelle). Ce point traite les problèmes digestifs et les rapports profitables que l'on peut avoir avec les autres.

18 R – OBSTRUCTION ABDOMINALE, porte de pierre

SHI : une pierre qui se détache d'un escarpement, GUAN : barrière

Point barrière, pour les blocages, avoir la boule au ventre : avoir peur, « l'estomac est la porte des reins », blocages dans l'abdomen mais aussi dans le bas ventre de la femme, pour la stérilité.

Ce point est entre « Porte de l'obstruction » le 22 E, « rétablir l'interne » le 11 JM et « Plainte du ventre » le 16 rate. Ces 3 points représentent le passage entre l'estomac et l'intestin grêle, une grande étape pour la digestion, et pour l'évolution de l'être, qui pourra continuer dans la bonne direction quand certaines barrières seront levées, ou quand certains événements seront digérés.

19 R – CAPITALE DU YIN, barrière de communication, palais de la nourriture

Point barrière, YIN : yin ; DU : ancienne division territoriale, prospère, connexion entre ce qui précède et ce qui suit, évolution de l'être humain qui passe un palier, une barrière.

La transformation de la nourriture en énergie nourricière, il est entre le 12 JM Mo de l'E et 21 E Mo de Manaka de l'E. Le 19 R est une aide précieuse à l'estomac afin que la transformation des aliments se fasse le mieux possible, qu'elle soit bénéfique à l'organisme. Grand point nourricier.

20 R – VALLEE DE LIBRE CIRCULATION, LIBRE CIRCULATION DES ALIMENTS

TONG : remettre en circulation, être en connexion ; GU : vallée, ce point favorise la descente des aliments, chemin des aliments mais aussi chemin pour continuer l'évolution de l'Homme, évolution spirituelle en direction du 21 R qui est la porte supérieure.

21 R – PYLORE, PORTE SUPERIEURE,

YOU : les recoins les plus obscurs des montagnes, retiré, subtil, profond ; MEN : porte, ce qui peut signifier le monde des ténèbres. Mo Manaka du foie.

Il est situé à proximité du cardia, c'est l'entrée de la nourriture dans l'estomac, il s'occupe des contre-sens. Il fait descendre les aliments. Il gouverne aussi le Pylore.

Situé à coté de la Porte impériale le 14 JM

Lieu de séparation entre ventre et poitrine

Le rein est là pour soutenir le JM et l'aider dans la construction de l'être humain (pour les points sous l'ombilic). Il est à l'origine des os, de la moelle et du cerveau.

Il sert également à faire passer les différentes étapes de la vie, pour évoluer, communiquer, et passer certaines barrières comme les aliments dans le tube digestif (pour les points au dessus de l'ombilic).

Les Mo de Manaka, point nourricier du Yin, sont sur ce méridien. Ceux du foie et de la rate sont situés sur l'abdomen et ont un rôle primordial dans la digestion.

L'ESTOMAC

Il appartient à la terre qui gère le système digestif, il intervient dans la digestion physique et émotionnelle. Il est le grenier des liquides et des céréales, la mer des aliments.

30 E : ASSAUT DE L'ENERGIE ou BATTEMENT DU QI

Point de départ du Tchrong Mo, point de la mer des liquides et des céréales.

Qi : souffle, énergie ; CHONG : faire irruption, heurter, carrefour.

Point de réunion des énergies du ciel antérieur et du ciel postérieur.

Lieu de jonction importante, le yang rentre dans le yin.

On donne de l'énergie et du sang au bas ventre, il est là pour la pérennité de l'être humain.

29 E : RETOUR, POINT DU TORRENT

GUI : soumise à son mari, se marier, revenir chez son mari ; LAI : apporter les céréales à la ville, la nourriture du peuple.

Point qui ressemble au 30 E, point nourricier de bas ventre et de l'utérus.

28 E : VOIE DE L'EAU, SHUI : l'eau, les liquides et DAO : tête avec des cheveux, celui qui montre la voie, qui règle les actions humaines. Mo de Manaka de vessie. Ce point décrit la force de l'élément « eau ». Il gère la descente des liquides.

27 E : CIRCULATION INTESTINALE, Porte des liquides,

DA : grand, libre circulation ; JU : grande équerre, outil pour irriguer les champs, le bas du corps que l'on nourrit.

Le 5 JM est là pour réussir la grossesse, le 14 R nourrit par la matière et le 27 E nourrit par les liquides.

26 E : EXTERIEUR DE LA COLLINE, WAI : représentation liée à la divination, l'inconnu...LING : colline, tombeau ; lieu où l'on peut communiquer avec l'au delà, nos ancêtres. Point pour libérer les émotions liées aux parents, glaires psychiques.
Mo de Manaka de l'IG.

25 E : PIVOT CELESTE, TIAN : ciel ; SHU : disposer des objets dans un coffre, dans un corps, le système d'ouverture pour les déposer.
Séparation entre le ciel et la terre, mo du GI, ce point peut nous aider à passer certaines étapes, « à digérer » certains événements ou passages de la vie. C'est l'ouverture sur ce qui est fondamental.

24 E : ACCES A LA CHAIR LISSE ou PORTE DE LA TERRE
HUA : os et chair qui glissent ; ROU : clé de la chair en composition, élément organique, flasque, mou ; MEN : porte ; pour réparer le corps physique qui n'est pas en bonne santé (glissant, flasque et mou). Mo de Manaka du GI ; passage de l'estomac à l'intestin grêle.
Ce point est indiqué pour les troubles digestifs, dans les maladies où la langue sort et dans la réparation du corps, des chairs et de la peau.

23 E : GRANDE COURBE ou VENUS :
TAI : grand, YI : la germination, un germe qui fait un effort pour sortir de la terre, courbe.
Point qui peut traiter les stérilités, c'est aussi le début de la digestion avant la séparation du pur et de l'impur dans l'estomac. Vénus symbolise la mort et la renaissance en fonction de ses apparitions. Elle évoque aussi l'amour et le bonheur. C'est un point d'apaisement, on est dans le mental. Il traite aussi toutes les maladies mentales.

22 E : PORTE DE L'OBSTRUCTION, point barrière, point Mo de Manaka de la VB
GUAN : fermer, ouvrir, MEN : une porte ; porte qui permet la circulation, la descente des aliments dans l'estomac avec l'aide de la bile, aide à la digestion quand quelque chose bloque (physiquement : viscère, bile) ou psychologiquement (point barrière et Mo de la VB VB, la VB représentant la mise en mouvement).

21 E : PORTE DE LA BARRE, point Mo de Manaka de l'estomac
LIANG : un arbre jeté sur l'eau pour franchir au sec, pont, poutre horizontale ; MEN : porte ; barre en travers de l'abdomen qui gêne l'écoulement « des eaux et des grains »,
Libère les blocages et les plénitudes d'estomac, de l'appétit et de la digestion.
Porte qui débloque une situation et qui permet de continuer, changer de rive dans tous les sens du terme.

20 E : NIVEAU MAXIMUM
CHENG : assumer la charge, MAN : balance avec équilibre établi, la totalité ; assumer tout ce que l'on nous a donné, le bon et le moins bon et trouver notre propre équilibre.

19 E : DEBORDEMENT

BU : un oiseau que l'on va perdre de vue, RONG : masque du visage pour dissimuler les profondeurs du cœur, tolérer, ne pas recevoir, ne pas contenir ; pour tolérer ce qui nous fait vomir (physiquement et psychologiquement)

Ces 2 points (19 et 20 E) symbolisent l'acceptation de notre destinée.

Ce sont 2 points très importants pour les problèmes digestifs, pour tout ce qui ne passe pas, tout ce qui peut nous faire vomir et pour les maux de ventre.

Le méridien de l'estomac est plus axé que ces voisins (JM et Reins) sur la digestion psychologique, mentale et la libération de certaines émotions. Il contribue bien évidemment à la digestion des aliments et fait en sorte qu'ils descendent.

LA RATE :

Elle appartient à la Terre qui gère le système digestif. C'est la place dans la famille, le méridien des mutations. La rate distribue les liquides à chaque organe, elle gère l'adaptabilité.

La plus part des points du ventre du méridien de la rate croisent avec le merveilleux vaisseau yin oé mo (12/13/15/16 rate), c'est le vaisseau régulateur du yin, du sang, de l'interne, et des émotions. La composante émotionnelle est importante avec une notion de peur, d'appréhension, d'insécurité.

12 RATE : PORTE DES BATTEMENTS, Palais d'amour maternel. Point de croisement avec le foie. CHONG : assaut, carrefour, MEN : porte ; nidation de l'œuf dans l'utérus.
Pour les blocages du petit bassin.

13 RATE : DEMEURE DES FU, Point de croisement avec le foie.

FU : dépôt d'archives, viscères yangs ; SHE : lieu où se réunissent les langues pour manger, pour parler, l'hôtel, la demeure nourricière, c'est la rate qui est au centre et distribue l'énergie à tous les Fu qui la distribuent eux-mêmes à leur Tsang.

14 RATE : NŒUDS DU VENTRE, nœud des intestins.

FU : aller là où on est déjà allé, le ventre, lieu intime ; JIE : lien, parole de celui qui a la connaissance, le sage dont les paroles portent bonheur lors d'un mariage.

Etre lié et attaché au lieu d'où l'on vient, le ventre de sa mère.

Pour dénouer les intestins et redonner de la vitalité à l'individu.

Un nœud au ventre signifie souvent un mal de ventre qui peut être lié à un événement ou à une émotion qui n'est pas passé, et certainement lié à la famille.

On est touché au plus profond de soi. Le mal de ventre est aussi lié à la peur « la peur au ventre ».

15 RATE : BLOCAGE DU DA CHANG (gros intestin),

DA : grand, HENG : enclos en bois interdisant la fuite des animaux domestiques, pièce en bois horizontale qui bloque le passage.

Point pivot, bascule entre le yin et le yang, la limite entre la terre et le ciel.

L'esprit du point ressemble au 14 rate, ils sont tous les 2 sur le trajet qui passe par le cœur.

16 RATE : PLAINTÉ DU VENTRE, plainte des intestins.

FU : le ventre, AI : les cris et les habits spéciaux du deuil, douleur, plainte sourde et rentrée d'origine physique ou psychique (ex : les deuils non digérés). Comme au 14 rate, ce point suggère le mal de ventre, quelque chose qui n'a pas été digérée, un état émotionnel craintif, anxieux, inquiet, un état de vide.

Les noms et Alias des points au dessus de l'ombilic ont une consonance de passage et de descente (Obstruction abdominale, Barrière de communication, Vallée de libre circulation, Porte supérieure) comme la nourriture qui doit descendre, sinon la maladie arrive avec les contre-sens.

Il existe 8 points « barrière » sur le ventre afin d'ôter des blocages énergétiques

22 E / 12R / 18R / 19R / 4JM / 10JM / 12JM / 13JM.

On y trouve aussi pas mal de points « porte » : 13 F / 12 rate / 21 E / 22 E / 24 E / 5 JM qui débloquent des situations.

Le ventre a une notion « de nourrir » avec beaucoup de points Mo, Mo de Manaka, Points Maîtres.

13 F : PORTE DES FORTIFICATIONS, Zhang : un tout complet, Men : porte, l'ouverture d'une porte ; la fin d'une période, d'une vie avant de passer dans un autre cycle.

26 VB : VAISEAU CEINTURE, point du Tae Mo, Dai : vaisseau, Mai : vase qui contient le sang, les émotions, ramifications sanguines de l'homme, il a une action sur le FS mais traite aussi les problèmes gynécologiques.

27 VB : PIVOT CENTRAL, point de croisement avec Tae Mo, WU : le ciel et la terre, les points cardinaux et le centre ; SHU : disposer des objets dans un coffre en bois, l'ouverture du coffre, ce point traite le FM où certains organes sont enfermés.
On sert ou on dessert la ceinture abdominale.

28 VB : VOIE DE LIAISON, charnière externe, point de croisement avec Tae Mo, WEI : le fil qui attache les oiseaux, unir, DAO : une tête ornée d'une chevelure qui se déplace, celui qui montre la voie, le commencement spontané de ce qui existe. Ce point a une action sur le foyer inférieur que l'on peut maintenir par l'action du Tae Mo.

8 - QUELQUES MALADIES

A - Quelques maladies intestinales :

1 - la maladie de coeliaque, intolérance au gluten.

Le système immunitaire s'emballe et crée des lésions sur la paroi de l'IG.

C'est une maladie auto-immune. Le gluten déclenche la production importante d'anticorps, provoquant une inflammation. Celle-ci lèse les parois de l'IG, et diminue la surface du rôle d'absorption (les villosités sont atrophiées).

Les symptômes peuvent être des symptômes digestifs mais aussi dermatologiques, endocriniens (diabète, infertilité, fausses couches), moteurs (troubles de l'équilibre ou de la marche), psychiques (insomnie, troubles de l'attention), articulaires, carenciels.

Les symptômes sont multiples et souvent éloignés de la sphère digestive, c'est pour cette raison que beaucoup de personnes ne sont pas diagnostiquées.

Les maladies auto-immunes sont surtout une problématique de feu (MC/C), la personne ne s'aime pas, son corps s'est retourné contre lui même.

Le blé étant au bois, la problématique sera donc sur l'axe Tsue yin.

C'est l'IG qui est touché. Deux voies Lo sont concernées C/IG ou IG/F.

Le blé a toujours symbolisé la nourriture essentielle. La nourriture représente la vie donc la peur de manquer de nourriture induit un manque de confiance où l'on retrouve le tsue yin.

2 - le syndrome de l'intestin irritable/colopathie fonctionnelle.

Les symptômes sont des douleurs abdominales chroniques, des ballonnements et des troubles du transit (constipation ou diarrhée).

Les lésions ne sont pas visibles et la santé n'est pas touchée.

Ce syndrome peut être dû à différents facteurs tels que : la motricité intestinale, l'hypersensibilité digestive, l'augmentation de la perméabilité intestinale, la perturbation du microbiote ou bien le stress.

Ce syndrome concerne 5 à 10% de la population.

Les problèmes de motricité sont essentiellement au niveau de l'intestin grêle quand le patient se plaint de diarrhées à répétition. (Voies Lo F/IG ou F/GI).

L'alimentation accélère la motricité, il est possible de ralentir le système digestif en dispersant le 20VB.

L'hypersensibilité digestive serait plus basée sur le colon et déclencherait des douleurs.

Elle serait due à une hypersensibilité des neurones intestinaux, qui sont excessivement stimulés par les neuromédiateurs comme la sérotonine.

En énergétique, on pourrait travailler sur le GI et sur la sérotonine (voir dans les chapitres précédents).

Le 16 rate « Plainte du ventre », le 14 rate « Nœud du ventre » traitent les diarrhées et les douleurs.

Les causes peuvent être psychologiques, nous sommes sur les intestins « être mal » dans ses intestins équivaut souvent à être mal dans sa vie.

3 - les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin

(3 000 nouveaux cas/an) qui interviennent le plus souvent par poussées :

- la colite ulcéreuse ou recto-colite hémorragique : inflammation de la muqueuse colite avec diarrhées sanglantes. Le colon et le rectum sont touchés. Il faut cicatrifier le GI (exemple avec le 24 E Mo de Manaka GI) puisqu'il est endommagé, et bien nourrir la terre. Le pourcentage du cancer colorectal est augmenté dans cette pathologie.

- la maladie de Crohn : inflammation chronique de l'intestin qui part de la fin de l'IG et va jusqu'au colon, (l'inflammation peut aller de la bouche à l'anus !) avec douleurs abdominales, diarrhées avec ou sans sang et altération de l'état général.

On est sur le GI, une chaleur et/ou plénitude, dans les pathologies du GI. En plénitude, on a la constipation avec du sang dans les selles ainsi qu'un abdomen dilaté douloureux et chaud. Enlever l'énergie correcte et remettre du correcte. Dans la pathologie du GI chaud, on a une distension et douleur de l'abdomen à l'anus. Apporter du froid avec le R qui est en midi/minuit avec le GI.

Les causes sont principalement les facteurs génétiques mais aussi les problèmes environnementaux et la déficience du système immunitaire. La pollution extérieure, l'alimentation (qui contient des additifs et des polluants), les vaccins, les antibiotiques, l'industrialisation alimentaire avec les films alimentaires, le sucre qui est partout, les protéines animales, les acides gras oméga 6 sont aussi mis en cause.

4 - Cancer colorectal

40% des cas pour le rectum et 60% des cas pour le colon. 17 000 décès par an et 33 000 nouveaux cas/an.

Avec ce cancer, la terre est touchée ainsi que le métal pour le rectum et le colon.

5 - les maladies rares ou orphelines,

4 à 5000 maladies rares dans le monde avec des causes inconnues.

6 - l'entérite postradique (maladie rare)

Des lésions apparaissent sur la paroi intestinale suite à la radiothérapie pour traiter un cancer.

A la base, c'est la terre qui est touchée avec le cancer. La radiothérapie brûle et détruit, il faudra nettoyer et nourrir les intestins.

7 – La pseudo-obstruction intestinale chronique :

La problématique est la diminution ou inactivité de la motricité intestinale, voir la paralysie de l'intestin.

Un travail sur le bois et plus particulièrement sur le foie est à faire, mais il faut aussi remettre du yang dans les intestins.

En énergétique, les pathologies digestives sont à la terre donc il est nécessaire de remettre une bonne énergie à la rate et à l'estomac.

Les problèmes d'alimentation sont yang ming mais le chao yin ou le tsue yin sont souvent lésés eux aussi. (Amour des parents/couple).

Les solutions de certains troubles peuvent être améliorés par un régime alimentaire adapté, par des probiotiques, et certaines thérapies liées à la gestion du stress telles que : hypnose, relaxation, acupuncture, sophrologie.

Quelques points pour les maladies intestinales :

8 IG : il est le réservoir de l'intestin grêle, il est là pour aider l'IG à fonctionner, il lui redonne de l'énergie.

16 R, point de pénétration de l'énergie Oé, en tonification, on fait rentrer l'énergie Oé à l'intérieur des intestins (intestins paresseux, nécroses, maladie de Crohn).

25 E (t) © : quand la personne n'est pas bien dans sa tête où qu'elle n'a pas la sérénité de l'esprit (ex : cogitation +++), il est conseillé de travailler sur les intestins. Si ces derniers vont bien, l'esprit va bien.

25 E relance Oé, l'énergie vitale et aide à digérer. Pour relancer le yang ming, refaire du métal.

45 E : ce point est traduit pour certains par « bouche malade », malade par ce qui rentre dans la bouche, il régularise les maladies de la terre et c'est aussi un point de pénétration de l'énergie de Oé.

38 E : Passe étroite avec notion de passage et de bouche, pour aider le passage des aliments en nutriments.

Pour les aliments qui restent coincés au niveau de l'estomac, l'association du 22 E « porte de l'obstruction » (le point barrière) avec le 34 E, (le point Tsri), sera efficace.

Pour tous les problèmes digestifs, la rate a besoin d'être nourrie afin de nourrir ensuite :
3 rate.

B – Quelques maladies liés aux problèmes intestinaux dont la SEP :

On s'est aperçu que tous les enfants qui ont de l'asthme, de l'eczéma, des allergies, des troubles du comportement, de l'attention ou bien moteurs ont très souvent des problèmes digestifs (coliques, ballonnements, flatulences, diarrhées, constipations).

Le biote est agressé par les vaccins, les pilules, les antibiotiques, les compléments ostrogéniques, l'alimentation acidifiée, les amidons ainsi que les sucres complexes. Tous ces produits sont anormalement digérés et passent la barrière intestinale. Il en résulte une intoxication de l'organisme et du foie en premier. Une multitude de symptômes découlera de cette intoxication et certaines maladies peuvent arriver comme la sclérose en plaque.

La sclérose en plaque (SEP):

La sclérose en plaques est une maladie neurologique qui est due à différents facteurs. Les causes peuvent être l'environnement, l'alimentation, certains virus contractés lors de l'enfance, la carence en vitamine D, les vaccins ainsi que des facteurs génétiques.

Le système nerveux entérique est touché en premier, suivi du système nerveux central avec la destruction de la myéline.

Le système de défense immunitaire est défaillant et attaque son propre organisme au lieu de le défendre. Il s'agit d'une maladie auto-immune.

Il est important de préciser, de nouveau, que 80% du système immunitaire siège dans la paroi intestinale.

Lorsque les cellules immunitaires ne sont pas en bonne santé et en nombre suffisant pour défendre l'organisme, celui-ci se fait attaquer par des virus et des toxines. Ces envahisseurs par le biais du sang s'attaqueront directement au cerveau et à l'ensemble du système nerveux.

C'est pour ces raisons essentielles que cette maladie a une place privilégiée dans ce mémoire !

Des réactions inflammatoires détruisent la gaine des fibres nerveuses et la transmission de l'influx nerveux est altérée dans le cerveau et dans la moelle épinière.

Les symptômes sont très variables et arrivent par poussée avec une régression presque complète de la maladie entre chaque poussée.

Avec les années, la destruction définitive de la myéline peut entraîner des troubles moteurs empêchant la marche, des troubles visuels graves, des difficultés de concentration et de mémorisation.

Quels sont nos possibilités d'action en tant qu'acupuncteur sur une SEP déclarée depuis quelques années avec comme conséquences des problèmes moteurs.

En travaillant sur le Yang ming, l'axe le plus touché de cette maladie, quelles réparations pouvons nous attendre sur le système central ?

En énergétique, la SEP est au feu – MC/C (maladie auto-immune) et à l'eau – Rein (cerveau et moelle touchés), l'axe chao yin est donc atteint.

La mer des moelles et les entrailles curieuses (cerveau et moelles) sont elles aussi atteintes. Le foie est aussi touché avec des séquelles tendino-musculaires. L'axe Tsue yin est lui aussi atteint.

Le système immunitaire et l'influx nerveux sont touchés : GI.

L'alimentation serait un des meilleurs remèdes pour canaliser la maladie (Dr Kousmine), on est donc sur une problématique de yang ming.

Certains points seront incontournables dans cette maladie, ils sont énumérés au chapitre « Liens entre les intestins et le cerveau », sans oublier les points du ventre (au dessus de l'ombilic) qui traitent les problèmes digestifs et les blocages, au chapitre « Symbolique des points du ventre ».

9 - CAS PRATIQUE DE SCLEROSE EN PLAQUES :

Femme de 45 ans, mariée, 2 enfants.

Elle a une SEP depuis l'âge de 23 ans.

1 - Fin juin 1989, première alerte, paralysie d'une joue pendant plusieurs jours traitée avec des piqûres, le GI est le maître de la face.

2 - 1993 à l'âge de 23 ans, poussées successives :

1^{ère} poussée : des vomissements et des vertiges pendant 2 mois, avec la sensation de « tomber dans un trou ». Elle marchait la tête penchée. Pour la médecine, ces symptômes étaient liés à des problèmes de cristaux dans l'oreille.

En énergétique, on est sur une problématique de VB/E.

2^{ème} poussée : la parole s'enfuit, elle n'arrive plus à parler normalement et à écrire, problématique de yang ming.

3^{ème} poussée : elle perd la vue d'un œil, on est sur le foie.

4^{ème} poussée : marche devenue difficile, on est encore sur le foie.

5^{ème} poussée : elle ne pouvait plus du tout se servir de ses jambes et a dû rester dans un fauteuil pendant plusieurs mois. Une chinoise pratiquant « l'acupression » lui a redonné sa mobilité. Ici, le foie est touché pour la marche et la terre pour ses jambes.

Dernière poussée, quelques années après, suite à son 1^{er} accouchement, elle a de nouveau des vertiges et des vomissements (VB/E).

Elle récupère pratiquement toutes ses capacités entre chaque poussée.

Après 1993, 7 années d'antidépresseur ont suivi où le foie a dû être maltraité.

Contexte : juste avant 1993, elle était en couple, amoureuse d'un homme jaloux et infidèle, qui lui a fait perdre sa confiance en elle, et lui renvoie une image négative d'elle-même. Leur relation devient invivable pour elle et une grande colère s'installe.

Elle n'a pas eu de poussées ces dernières années mais plutôt des alertes, surtout au niveau des jambes, avec l'impression que celles-ci ont de moins en moins de force et se dérobent. Ces épisodes s'aggravent l'hiver (décembre/janvier).

En avril 2014, elle a voulu se mettre à courir et s'aperçut que le pied gauche traînait, il laissait une trace dans le revêtement tout au long de la course.

Au début de nos consultations, elle ne pouvait plus courir sans tomber. Sa jambe gauche était devenue douloureuse et lâchait facilement. Les jambes étaient très douloureuses la nuit jusqu'à la réveiller (toute l'année).

Le bois est de plus en plus touché avec ces problèmes tendino-musculaires aux jambes.

D'autres symptômes sont apparus depuis quelques années :

- des angoisses et des phobies sont apparues. Elle ne peut plus conduire sur les autoroutes, sur le périphérique et dans les tunnels. Elle ne peut plus passer d'IRM (claustrophobie), atteinte du GI
- Pensées négatives (« anxiété »), atteinte de la terre.
- Constipation, atteinte du GI.
- elle dort mal et cogite beaucoup : terre pleine par les cogitations qui l'empêchent de dormir.
- mal aux articulations, atteinte de l'eau.
- eczéma : l'origine est au foie avec les symptômes sur le métal.
- gros problème osseux dentaire : beaucoup implants, ses dents tombent, atteinte de l'eau.

Complément d'informations :

- bonne alimentation sans laitage
- métier : administrative au service des ressources humaines
- pas de problème de place dans la famille avec ses deux sœurs (terre).

Conclusion :

On a bien une personne qui avait un manque de confiance en elle et des peurs dues à la relation de sa première union. La peur a amené la colère chez cette patiente.

Le vide de yin du rein ne permet plus de nourrir son fils, le foie. Il va se produire un déséquilibre yin/yang au sein du bois et donc des manifestations yang de colère de la VB.

Nous le verrons plus tard, lors des différentes séances, mais dans son enfance, son eau était vide pour avoir des terreurs nocturnes, des cauchemars et faire du somnambulisme (bois). Elle a une main « eau », ce qui signifie que l'eau est son terrain donc sa force et sa faiblesse.

Son système digestif était lui aussi touché, elle a eu des crises de diarrhées et de coliques qui l'amenaient à l'évanouissement. Lien entre l'E et le R en époux/épouse, lien entre R/GI en midi minuit.

Le tableau repose sur 2 éléments : un rein vide (peur) et une problématique de yang ming.

A 19 ans, le métal continuait à être touché avec l'épisode de la paralysie sur la joue.

A 22 ans, les cauchemars continuaient sur le thème de la peur d'être abandonnée, elle était encore en couple.

Dans les différentes poussées à l'âge de 23 ans, le yang ming et le bois sont très touchés.

Depuis plusieurs années c'est surtout le GI qui est touché avec les angoisses et les phobies qui sont fortes, la constipation qui est devenue chronique.

Depuis un an, c'est de nouveau le bois avec tous les gros soucis de ses jambes.

Le métal en vide a vidé à son tour le bois, aidé par la terre qui a force de réflexion se retourne contre le bois.

3 axes sont touchés : le yang ming, mais aussi chao yin et tsue yin.

C'est le GI qui est commun à ses 3 axes, dans le yang ming c'est le plus évident mais aussi par ces deux voie Lo avec le R en midi/minuit et avec le F en époux/épouse.

Le but de mes traitements va être d'utiliser, le plus possible, les points du yang ming ainsi que les points du ventre. Quels seront les résultats sur une sclérose en plaques en travaillant essentiellement sur le « ventre » ?

1^{ère} séance le 29 février 2015 :

Palpation : B, M, E et Tc douloureux (peut-être dû à la constipation)

Langue : langue fine et pâle : vide de sang ; fissure centrale : vide de yin, marque des dents : vide de yang de rate

Peau sèche (P)

Pouls : vide dans les yang, R vide et MC plein (grande appréhension de l'acupuncture)

Le R yang vide n'a pas contrôlé son yin et donc le rein yin s'est vidé, l'eau n'a pas tempéré le

feu (MC plein).

J'ai commencé à chauffer le 3/4 TM

Traitement : Constipation sans envie (plusieurs jours)

Purgation chaude **6TR + 36 E (t) et 6 rate et 15 rate (d)**

Le 36 E me sert en plus dans mon traitement de la SEP puisqu'il va au cerveau, et c'est un point mer des céréales donc point nourricier. L'E est couplé avec le R en époux/épouse et avec le MC en midi/minuit (point du yang ming).

En plus il descend du yang dans ses jambes.

Le 6 TR et 36 E vont me servir à faire du yang (rien au pouls).

Le 6 rate refait du yin (fissure centrale sur la langue) et relie le R (lo de groupe).

Le 20 TM : la mer des moelles est atteinte dans la SEP ; il se trouve sur le trajet du Lo d'E (yang ming).

Le 6 MC pour l'apaisement, il est couplé à l'E en midi/minuit.

Le 39 VB : en tant que roé des moelles, et pour fortifier ses jambes.

Il relie aussi l'E - Lo de groupe.

Pendant la séance, la patiente a eu des réactions très vives lors des piqûres dans les jambes, elles lui procuraient des décharges insupportables qui diminuaient par la suite.

Idem avec le 6 MC.

Ses jambes sont les plus touchées dans sa maladie. La jambe gauche s'est mise à trembler sur la table, impossible de la contrôler.

Suite à la séance et trois semaines encore après, la patiente se plaint de douleurs dans les jambes, pas à l'endroit où je l'ai piqué mais sur le trajet de certains méridiens.

Elle a mal sur le trajet de la VB (j'avais piqué le 39VB) et sur le trajet de l'estomac (j'avais piqué le 36 E). L'énergie est là mais elle reste bloquée, elle ne circule pas dans le méridien. Dès qu'elle s'appuie sur sa main, une petite décharge apparaît entre les 2 tendons, dans la zone du 6MC.

Ces décharges font partie de la liste des symptômes de la SEP.

Elle me demande de ne plus la piquer sur les jambes mais de masser les points !!!

2^{ème} séance le 12 mars 2015 :

Je lui parle de mon projet d'insérer les maladies neurologiques, dans mon mémoire, afin de démontrer la possibilité d'améliorer ces maladies en traitant les intestins.

Nous partons sur la base d'une séance par semaine pour avoir des améliorations le plus rapidement possible.

La difficulté va être de connaître l'impact de l'acupuncture sur sa maladie dans les prochains mois.

En effet, les symptômes de la SEP, surtout ceux de ses jambes sont améliorés au printemps/été. L'aggravation arrive toujours en hiver.

La contrainte va être son appréhension, voir son refus de piquer les points des jambes.
Depuis la 1^{ère} séance, j'apprends qu'elle a pris des laxatifs plus ou moins naturels pendant 3 semaines. Depuis leur arrêt (10 jours), la fréquence des selles est d'une fois par jour.

L'amélioration est-elle due à la 1^{ère} séance, aux laxatifs, ou bien aux deux ?

Dans son enfance, elle a eu quelques crises de diarrhées et coliques qui l'emmenaient jusqu'à l'évanouissement.

A part ces 3 ou 4 crises violentes, elle n'a pas eu de problèmes de transit et digestif apparents.

Langue : marque des dents : vide de yang de rate

Fissures FS et FM : vide de yin de l'E = terre vide d'énergie correcte

Palpation : le métal et la terre centre sont douloureux, l'eau est vide et douloureuse.

Pouls : F mou et sans forme, R vide, un peu glissant dans le yin.

La terre ne fait pas son travail, les pouls sont glissants dans les yin, elle se retourne contre le bois. Ce dernier n'est pas nourrit par une eau vide.

Nettoyer les intestins et l'estomac par iu/mo : **25 V/27V/21V**

Puis 25 E x 2 et © + 4 JM + 12 JM

Les points « barrière » de la VB et de l'E (**22 E et 33 VB**) par rapport aux douleurs se situent sur ces 2 méridiens suite à la 1^{ère} séance.

Le but est de faire circuler l'énergie dans ces deux méridiens.

1 R © au bâton pour son eau vide. Son eau est vide depuis son enfance, peut-être même depuis sa naissance, le 1 R a une notion de jaillissement, d'éclosion par rapport à sa naissance.

Fin de séance : F a plus de matière, la VB reste molle, le R repart tout doucement.

Il n'y a plus le coté glissant.

3^{ème} séance le 19 mars :

Elle dort mieux et elle est moins fatiguée.

Ses jambes sont moins lourdes et ne la réveillent plus la nuit.

Elles sont encore douloureuses à certains endroits (en haut de la cuisse le long du couturier) et au dessus du genou « comme des points de compression ».

La jambe gauche (jambe bois) est toujours faible à tel point qu'elle est très attentive quand elle descend un escalier.

Plus de constipation, elle va à la selle tous les jours.

Je lui fais préciser certaines choses lors du questionnaire.

Elle a toujours beaucoup réfléchi (terre) mais d'une façon positive alors qu'aujourd'hui c'est d'une façon négative, c'est de l'anxiété.
Elle n'a pas de problème de mémoire.

Au 3R : rien à gauche

Langue : fine : vide de sang puisqu'elle est pale ; marque des dents : vide de yang de rate, quelques fissures sur FM et FS : vide de yin de l'E

Palpation : terre centre et bois douloureux

Pouls : F glissant, MC plein et R vide

1 F/41 VB pour le coté glissant, pour la mise en mouvement et pour nourrir le bois. Ce sont en plus, les 2 points Penn de saison.

Le 1F est le point maître des tendino-musculaires (jambes), 41VB est le point clé du Tae mo pour la faiblesse des jambes.

3 rate : afin que la rate reprenne sa place (cogitations +++).

30 E : point de la mer des céréales ; point du Throng mo, pour ses jambes lourdes, faire descendre le yang, mettre du yang dans le yin (point du yang ming).

1 GI : point neuro, mise en mouvement du yang + constipation chronique (point du yang ming).

4^{ème} séance du 26 mars 2015 :

Elle a eu comme des contractions dans le bas du ventre après la séance, certainement dû au 30 E qui travaille sur les troubles gynécologiques.

Elle est constipée depuis 3 jours mais mange beaucoup de carottes depuis 3 jours !

Elle a souvent été anémiée dans le passé (fer : feu)

Elle a de nouveau une sciatique irradiant la zone des organes génitaux (foie) depuis 15 jours (douleur entre l'anus et la vulve à gauche) et toujours coté gauche (bois). La première crise a eu lieu 2 ans auparavant.

Elle sent mieux ses jambes. Avant de commencer un trajet à pieds, elle est moins angoissée à l'idée qu'elle peut tomber.

Elle cogite moins.

Toujours rien au 3 R à gauche.

Langue : la même.

Palpation : terre centre, bois et eau douloureux.

Pouls : foie et VB mous surtout le F, une rate un peu pleine, le coté gauche est plus faible que le droit

4GI : grand point neuro (contre le pouce pour la moelle selon la méthode de C. Laville-Méry), grand point du yang ming.

1F : mise en mouvement, TK du foie pour sa sciatique et point maître des tendino-musculaires (jambes). Il renforce sa carapace.

20TM : la mer des moelles, sur le trajet du Lo d'E.

14R : « entropôt de la moelle », mo de manaka du R pour nourrir le R et travailler sur les intestins.

3F/40VB : pour nourrir le bois
(4GI et 3F me servent aussi dans la différence droite/gauche)

Fin de séance, je trouve toujours une différence droite/gauche

5^{ème} séance du 2 avril 2015 :

Elle a toujours sa sciatique irradiant la zone des organes génitaux.
Ces jambes se maintiennent, rien à signaler depuis la dernière séance.
Elle se dit un petit peu moins à fleur de peau.
La constipation est partie.
Elle a toujours un bon sommeil avec moins de cogitation.

Langue : identique avec moins de petites fissures et la fissure centrale paraît moins profonde.

Palpation pas faite

Pouls : C vide, FI vide dans les yin, F est sans forme.

3 JM : afin de faire descendre du yang dans les jambes, mo de V pour nourrir son eau, ce point croise la rate, le foie (mo au pouls) et le rein.

9 rate : pour nourrir son yin et le faire monter.

45 E : point ting, le TK de l'E passe sur le devant de toute la jambe, par rapport à ses points de pression qu'elle sent encore, et il passe aux organes génitaux pour la sciatique, point du yang ming qui signifie « bouche malade », malade par ce qui rentre dans la bouche.

24 E : mo MK du GI qui nourrira le GI et point du yang ming qui « répare le corps physique qui n'est pas en bonne santé ».

1 GI : point neuro, mise en mouvement du yang, point du yang ming.

7C : pour nourrir le cœur.

6^{ème} séance du 14 avril 2015 :

J'ai oublié de préciser qu'elle a commencé le sport en même temps que l'acupuncture, une véritable prise en main.

Elle fait de la marche rapide. Elle pratique, une à deux fois par semaine, pendant 1h.

Elle a les jambes moins fatiguées et moins douloureuses. Il lui reste une douleur (comme un point de compression) sur la jambe gauche, juste au dessus du genou (TK rate, TK estomac, TK rein, TK foie).

Elle a toujours un problème d'équilibre, quand elle descend les escaliers, quand elle est sur le tapis de marche, elle est obligée de se tenir à la rampe.(eau)

La sciatique avec douleurs dans la zone génitale est toujours là, il y a eu un mieux d'une journée après la dernière séance (TK d'E).

Elle se trouve plus sereine, moins à fleur de peau, plus organisée.

Des boutons sont apparus sur son thorax depuis la dernière séance, apparition de symptômes physiques alors que le moral est meilleur. Nous avons donc une amélioration. Elle sent que ses angoisses et ses phobies sont toujours là.

Langue : beaucoup mieux

Palpation : bois et eau douloureux (plus à la fin de la séance)

Pouls : R, C/IG vide

Après une saignée de pipous autour de la malléole jambe droite : le GI et l'E sont un peu fort.

L'axe chao yin est vide.

12TM : «pilier du corps », point pour la SEP avec son action sur le système nerveux, pour les maladies du cerveau et de la moelle épinière.

9P : pour nourrir son métal qui nourrira son eau.

10GI : fait monter du yang en haut du corps pour continuer à lui éclaircir les idées (elle s'est souvent sentie engluée par ses problèmes). Point du yang ming qui permet de remettre de l'énergie dans le méridien.

40 E : un des Lo du yang ming , il va distribuer au R et MC (vide au pouls).

1 rate : TK de rate, il passe par les organes génitaux (sciatique).

26 E : mo manaka IG, point du yang ming qui libère les émotions.

7^{ème} séance du 7 mai 2015 :

Elle arrive en boitant. Sa sciatique qui irradiait la zone des organes génitaux, s'est prolongée de la fesse jusqu'au talon.

Ces jambes vont bien, elle ne sent plus les points de compression au dessus du genou gauche.

Sur la table, elle me parle de ses terreurs nocturnes de son enfance.

Elle avait peur que sa sœur s'endorme avant elle, elle faisait des cauchemars et du somnambulisme (cauchemars éveillés).

Adulte, vers 22 ans, elle continuait à faire des cauchemars (sur le thème de l'abandon et la peur qu'on ne la reconnaisse pas) : eau en vide.

Langue : toujours quelques fissures sur le foyer moyen : vide de yin de l'E

Palpation : feu, 2 terres douloureuses et eau vide

Pouls : métal et R vides

29V et 30V en bilatéral : pour sa sciatique et pour mettre du yang dans ses jambes.

Le 29V fait circuler l'énergie dans la moelle épinière.

Le 30V avec son nom « Bei shu du cercle blanc » la substance blanche fait penser au tissu du système nerveux central touché dans la SEP.

40V pour sa sciatique, va au R qui est vide.

7P : point clé du JM, pour la douleur étrange dans le sexe, il va au GI qui était vide au pouls.

4 rate : Lo et point clé du Tchrong Mo, il nourrit l'estomac et le rein, pour son anxiété aussi.

36 E : pour travailler sur ses angoisses avec le **12JM** qui l'apaisera (2 grands points du yang ming).

8ème séance, le 19 mai 2015 :

Suite à sa séance chez l'ostéopathe, sa sciatique va de mieux en mieux.

Elle avait les hanches décalées. Jeune, elle a porté des semelles, pendant des années, pour un problème aux hanches.

Pour son équilibre, elle a toujours besoin de se tenir à une rampe pour descendre l'escalier et pour faire de la marche sur le tapis en salle.

Elle me parle pour la première fois de sa cheville gauche qui la fait un peu souffrir depuis quelques mois. Elle a du se faire une entorse quand sa jambe était faible et que son pied gauche « traînait ». Elle sent sa cheville très faible surtout au lever le matin. Elle a mal du côté externe, sous et derrière la malléole.

Langue : Toujours quelques fissures sur le foyer moyen : vide de yin de l'E avec les marques des dents : vide de yang de rate.

Palpation : feu, bois et terre digestive douloureux, eau vide.

Pouls : VB molle, rein vide et GI plein.

34 VB pour sa cheville et pour la faiblesse de la VB au pouls.

16/20 TM pour la mer des moelles.

4 GI contre le pouce (méthode C Laville-Méry) il travaille sur la moelle, point du yang ming.

21 E Mo Manaka E pour renforcer sa terre, point du yang ming.

40 E qui va envoyer à la rate et au R, point du yang ming.

14 R Mo de Manaka du R « entrepôt de la moelle », pour nourrir ce rein toujours vide au pouls.

62 V : pour sa cheville, point des revenants qui peut l'apaiser et point clé du yang Tsia Mo.

Avec le recul, je m'aperçois que j'ai tapé fort sur le yang et la moelle !!

9ème séance : 4 juin 2015 :

Langue la même.

3 R : depuis la séance chez l'ostéopathe, je sens le pouls à gauche (2/2/1).

Palpation : tous les éléments sont douloureux sauf le feu (je lui conseille l'arrêt du gluten pour voir la différence).

Pouls : rein vide (encore) et un GI plein.

Comme ses jambes la laissent tranquille en ce moment, j'ai décidé de travailler sur ses angoisses et ses phobies qui lui empoisonnent la vie.

Ses phobies sont arrivées en 2002, brusquement et sans raison apparente pour elle.

Elle est incapable de conduire une voiture sur l'autoroute et sur le périphérique.

Elle ne peut plus passer dans des grands tunnels comme ceux de la Défense.

Elle ne peut plus faire un IRM alors qu'elle en a fait des dizaines auparavant.

Elle conduisait énormément et était capable de faire des grands trajets pour partir en vacances.

Dans une voiture, sur autoroute, elle a peur du bruit, du flux et n'arrive plus à respirer. Elle a peur dans les situations où elle ne peut pas sortir quand elle le souhaite.

Je vais donc essayer de trouver des points par rapport à la symbolique, dans les points « barrière », les fenêtres du ciel et les points « porte ».

Les 3 premiers points sont des points sur le yang ming. Ils ont été pris dans l'optique d'estomper ces phobies, de libérer quelque chose.

6 E : elle sert souvent des dents pendant les séances quand elle parle de ses problèmes, c'est un point barrière et un point des revenants.

22 E : « porte de l'obstruction », point porte (elle a peur dans les situations où elle ne peut pas sortir quand elle le souhaite),

7 GI : pour la notion de « prisonnier » et d'écoulement comme un nouveau départ, point Tsri.

5 P : pour l'influence laissée par quelqu'un et c'est le passage du métal sur l'eau

7 C : pour nourrir son cœur

3 R + 3 JM pour son R vide

Conclusion de ce cas pratique :

Ce qui a été une bonne surprise, c'est la grande différence de réaction à la piqure d'aiguilles entre la première séance et les dernières.

Même si les symptômes s'améliorent aux beaux jours, l'évolution positive de certains est encourageante.

Elle a commencé à faire du sport en même temps que le début de sa prise en charge en acupuncture.

Elle a raffermi les muscles de ses jambes ce qui lui a permis de récupérer plus vite entre chaque séance.

Les symptômes sur celles-ci s'étaient largement dégradés depuis un an, à un niveau jamais atteint depuis ses poussées. Elle a eu peur de ce constat.

Sa mise en mouvement (acupuncture associée au sport) a été motivée par cette peur.

L'acupuncture a permis au fur et à mesure la réduction de beaucoup de ces symptômes localisés et handicapants pour la patiente.

L'hiver suivant nous donnera plus d'indications.

Certains symptômes ne reviendront peut être pas avec autant d'intensité, et d'autres pas du tout.

Elle a donc décidé de continuer le traitement, sur une fréquence d'une séance tous les 15 jours.

Je mettrai l'accent sur les angoisses et les phobies ainsi que l'équilibre qui n'ont pas beaucoup évolués à ce jour.

10 – ET SI ON MASSAIT NOTRE VENTRE

Pour libérer les intestins et les différents nœuds, un massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre peut soulager.

Massage à faire soi même, pris du livre de : Gilles Marin « Chi Nei Tsang »

On commence par s'allonger sur le dos, coussin sous les genoux si nécessaire, ces derniers se touchent contrairement aux pieds qui sont écartés. Le dos et le ventre doivent se détendre.

On respire longuement du sacrum, du périnée jusqu'aux omoplates en gardant l'air dans le ventre puis on expire en vidant l'air complètement.

Il faut essayer de ressentir toute la cage thoracique.

Pendant tout l'exercice, il faut continuer à respirer profondément et tranquillement.

Les mâchoires doivent être détendues.

1- On pose les mains délicatement sur le ventre et on masse autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre, doucement dans un premier temps, puis avec plus de pression dans un deuxième temps afin de détendre les zones contractées.

On finit ce massage par un rythme et un toucher plus délicat de nouveau.

2- On poursuit en s'éloignant du nombril tout en restant autour. On masse aussi profondément que possible, on peut se servir des deux mains simultanément afin de stimuler les intestins et le système lymphatique.

3- Puis on continue en massant avec des mouvements qui partent sous la cage thoracique, en dessous des côtes vers le nombril, en commençant par le coté gauche pour finir par le coté droit.

4- On finit par le bas du ventre, entre le nombril et la symphyse pubienne.

On commence par masser doucement en suivant le sens des aiguilles d'une montre puis on inverse le sens.

Ensuite on masse plus profondément par pressions successives avec le bout des doigts du nombril vers la symphyse puis on fait demi tour avec les mêmes gestes jusqu'au nombril.

Si c'est douloureux faites le geste plusieurs fois mais plus doucement jusqu'à ce que la zone se détende puis de nouveau augmentez la pression.

Pour finir, vous partez de la symphyse vers la crête iliaque puis vers le nombril avec les mêmes directives.

N'oubliez pas de respirer comme indiqué au début de l'exercice.

Vous pouvez faire chaque exercice ou seulement un ou deux tous les jours, 5 à 10 minutes par jour.

Sur votre ventre, vous massez surtout les intestins, et les parties inférieures du foie et de l'estomac afin de les décongestionner.

Cela vous permet d'enlever les contractions, de détendre les différents organes, de mieux digérer, de mieux éliminer, d'ôter des douleurs au ventre et éventuellement d'autres douleurs, de désintoxiquer votre organisme, de relâcher des tensions physiques et psychologiques et bien sur de vous accordez un temps pour prendre soin de vous.

CONCLUSION :

Le ventre est « le centre » de l'homme pour bien des raisons que vous avez pu constater tout au long de ce mémoire.

Il influence notre manière d'être, notre manière de vivre, c'est dire son importance !

L'alimentation a une place privilégiée dans notre santé physique et notre santé mentale.

Le système digestif est une machine remarquable et complexe avec différents acteurs.

Aucun organe ne travaille seul, ils sont tous interdépendants.

Chaque organe a son propre rôle et apporte une évolution dans la digestion et dans la vie.

Notre manière de digérer est en relation avec notre façon de vivre.

Il existe de véritables liens entre le système digestif et le cerveau.

Nous possédons 2 cerveaux qui fonctionnent ensemble et qui restent évolutifs. Ce sont des ordinateurs qui centralisent et distribuent.

Des troubles du système digestif peuvent atteindre le système nerveux central par le biais de notre flore intestinale malade qui ne nettoie plus, ne protège plus et ne transforme plus le bol alimentaire en énergie pour l'organisme.

Pour toutes ces raisons, il est possible d'obtenir des résultats en travaillant sur le système nerveux entérique pour guérir des maux éloignés de sa sphère.

En tant qu'acupunctrice, ce mémoire m'a fait réaliser que le ventre est au centre de notre vie. En travaillant sur le système digestif, sur l'axe yang ming, sur les points du ventre qui gèrent les problèmes digestifs et beaucoup de blocages, il est possible de débloquent rapidement des situations, dans des domaines très variés et éloignés des troubles digestifs.

Nous devons être de plus en plus attentif à notre ventre qui est malmené par les dégâts dévastateurs causés par notre alimentation d'aujourd'hui, nos modes de vie, la pollution, le forcing des laboratoires tant pour les médicaments que pour les vaccins.

Les dépressions, les scléroses en plaques, la maladie d'Alzheimer, l'hyperactivité, l'obésité ne cessent d'augmenter.

La médecine actuelle n'a pas toujours de solutions et n'empêche pas la progression de ces maladies.

Pour des maladies comme la sclérose en plaques, l'objet du cas pratique de ce mémoire, peu de patients iront consulter un acupuncteur avant d'arriver à certains troubles moteurs irréversibles.

Afin d'obtenir des résultats durables et tangibles, ces maladies imposent une discipline et la prise en compte du coût d'une à deux séances par mois.

A nous de faire connaître nos résultats sur ces maladies qui existent bien au delà de notre ventre...

BIBLIOGRAPHIE

L'esprit des points de Philippe Laurent

VAT de Jean Motte

Ling Tchou de Jean Motte

Suwen d'André Duron

Analogies entre les points d'acupuncture et l'empire chinois traditionnel de Henning Strom

Les secrets de l'intestin filtre de notre corps du Dr Louis Berthelot

L'intestin notre deuxième cerveau du Pr Francisca Joly Gomez

Le syndrome entéro-psychologique du Dr Natasha Campbell-McBride

Changer d'alimentation du Pr Joyeux

Dictionnaire des symboles de Jean Chevalier

Guérir à partir de l'intérieur avec le CHI NEI TSANG de Gilles Marin

Une multitude de sites sur internet !