

# PASSEZ L'AUTOMNE EN PLEINE FORME !

## **L'énergie de l'Automne**

Le Yin croît, les jours diminuent, le ciel se couvre, la terre se met au repos, les feuilles dorées commencent à flirter avec l'air et le sol humide. L'homme s'intériorise et se protège du vent froid... bientôt il fera naître le yang de sa cheminée.

Un être humain « sain de corps et d'esprit » vivra cette saison avec plaisir en accompagnant le repli sur soi de la Nature. Mais pour peu si le terrain biologique et psychologique a quelques défaillances, il sera en proie d'une part à de la tristesse voire à une humeur dépressive, et d'autre part au froid et à tous les agents infectieux qui passaient par là !

Autant dire que sans prévention, la beauté de cette saison peut devenir un cauchemar. Pour se préparer, voici un extrait de notre « boîte à outils » saisonnière.

Et n'oubliez pas ! « Mieux vaut prévenir que guérir. »

## **Psychologie : la Joie de l'instant**

En énergétique chinoise, la saison de l'Automne correspond à l'élément Métal : Poumon, Gros Intestin, peau, odorat... Le dynamisme émotionnel de la sphère du Poumon et la tristesse, la mélancolie, le repli sur soi qui fait baisser le regard et le dos se voûter. Si cet organe dans sa saison est énergétiquement déficient, les symptômes physiques et psychiques se manifesteront.

Alors, cultivez le Joie du cœur à chaque instant. En prenant l'habitude d'observer votre attitude mentale et votre schéma corporel, vous repérerez les moments où la tristesse s'active. Il vous suffit de vous concentrer sur la zone du cœur au milieu de la poitrine en pensant à un événement heureux pour faire naître un sentiment de joie... et le tour est joué.

## **Qi Gong : auto-massages spécial Automne**

Cette série d'auto-massages se pratique de préférence le matin. Gardez à l'esprit pendant que vous effectuez les trois circuits de l'exercice l'idée que vous êtes en train de stimuler vos défenses immunitaires.

- 1) Masser énergiquement avec les deux mains la zone du 14 Vaisseau Gouverneur (entre la 7ème cervicale et la 1ère dorsale).
- 2) Avec les pousses, masser de bas en haut lentement et profondément de part et d'autre de la trachée (zone du 9 Estomac).
- 3) Tapoter avec une main le sternum en émettant le son « A » afin de faire vibrer les cellules du thymus.
- 4) Masser énergiquement sous les clavicules avec deux doigts en croisant les mains (du 27 Rein au 2 Poumon).
- 5) Frotter les côtes sur les deux flancs : autour du 21 Rate-Pancréas.
- 6) Points fermés, masser vigoureusement la zone lombaire.
- 7) Refaire le circuit deux autres fois.

**Compléments alimentaires :**

l'Eau de mer, le sang de la Terre

L'eau de mer contient l'ensemble des oligo-éléments qui se trouvent dans le liquide intra-cellulaire. René Quinton a utilisé ces ressources naturelles en puisant une eau de qualité au large des côtes et à 10 mètres de profondeur. Conditionné en ampoules, cet élixir de vie s'est révélé soigner un grand nombre de déséquilibres énergétiques et biologiques. Puissant correcteur du terrain en cure, il permet également de dynamiser le système immunitaire, de remonter l'énergie des Rein, de palier à nos sub-carences... Posologie : 1 ampoule de Quinton® par jour le matin à jeun. Gardez 2 mn en bouche. En cure de trois semaines. Vendu en magasin diététique ou auprès du laboratoire Source Claire - 33, rue de la Pluche BP 32 - 91650 Breux-Jouy.

Une autre préparation est également très efficace : Ergybiol®. Cette invention du laboratoire Nutergia est composée d'une base d'eau de mer désodée à laquelle est mélangé un filtrat d'eau argileuse. Vendu en pharmacie ou auprès du laboratoire Nutergia - 12700 Capdenac.

**Alimentation : la cure de raisin**

Excellent pour se nettoyer en profondeur les intestins avant l'arrivée du froid et des plats riches de l'hiver. Choisir du raisin qui vous sourit (de préférence biologique). Faire autant de repas que nécessaire (4 à 6 en moyenne) pendant 3 à 21 jours pour les plus courageux ! Les bienfaits de cette monodiète sont spectaculaires. Toute l'équipe vous souhaite un automne en pleine forme.

Sandra et Olivier Stettler