

PARIS
RIVE BIO

L'INFO

BIMESTRIEL GRATUIT
NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2016
N°8

DIFFUSÉ DANS TOUTE LA FRANCE
ET EN BELGIQUE

Un hiver haut en couleurs !

DOSSIER SANTÉ

**Les jus... de précieux alliés
pour prendre soin de soi
en se faisant plaisir !**

ALIMENTS SANTÉ

Le thé, un breuvage d'exception

PSYCHO

La pratique du tantra

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Renforcer ses défenses durant l'automne

DOSSIER COSMÉTIQUE BIO

**Certification cosmétique :
l'arrivée du cahier
des charges Cosmos**





Renforcer ses défenses durant l'automne

Par Bertrand Bimont, Ostéopathe, praticien en médecine traditionnelle chinoise et fondateur des laboratoires Bimont

Pour faire suite à l'article précédent « Vivre un bel automne avec la médecine chinoise » paru dans notre numéro de septembre/octobre, nous aborderons ici les aliments qu'il est préférable de consommer durant cette saison. Comme nous l'avons vu précédemment, chaque saison est associée à un élément, un couple d'organes/entrailles, un climat, une heure, une émotion, une saveur, une couleur... l'automne est lié à l'élément Métal, au Poumon et au Gros Intestin, à la peau, au toucher. Son émotion liée est la tristesse, la mélancolie et son climat associé est la sécheresse.

Le Poumon organe de l'automne

Le poumon contrôle le Qi de la respiration et il est responsable de l'air inhalé et exhalé. Il dirige l'énergie dans tout le corps et contrôle la circulation des liquides organiques. Il est aussi le lieu de réunion des cent vaisseaux et contrôle les méridiens et les vaisseaux sanguins.



Le gros intestin, couplé au poumon

La principale fonction du gros intestin est le transport et l'excrétion des selles. Ses fonctions sont relativement réduites en médecine traditionnelle chinoise car elles sont plutôt attribuées à la rate, contrairement à la médecine occidentale.

Prévenir les déséquilibres de l'automne

Se synchroniser avec l'automne permet de prévenir les maux liés au poumon (troubles respiratoires, allergies, problèmes de peau), au gros intestin et aux émotions liées (tristesse, mélancolie).

L'alimentation joue un rôle important dans les fonctions du poumon. La consommation excessive d'aliments froids et crus peut engendrer une humidité interne qui affecte la rate et se trouve souvent « stockée » dans le poumon. On dit, en médecine chinoise, que « la rate produit les glaires et le poumon les stocke ». Dans ce cas, on trouvera

des mucosités abondantes dans le poumon. C'est pourquoi une consommation excessive d'aliments froids et crus est contre-indiquée en cas d'asthme dû à une accumulation de Glaires-Humidité dans le poumon. Outre les aliments froids et crus, une consommation excessive de lait, de fromage et de beurre (mais surtout de lait) a des effets semblables. Mangez des choux (blanc), des choux fleurs, des brocolis, des raisins blancs, mais aussi bien entendu tous les fruits et légumes de la saison qui sont les bienvenus pour aider notre corps à faire le plein d'énergie avant l'hiver. Les aliments qui



Dans un cadre magnifique ou relaxation et détente s'allient à la qualité des soins.

Le plus !

Pour chaque rendez-vous pris pour un soin, est offert l'accès gratuit aux espaces « Liberté » du Vittel Spa pour une demi-journée.

Où ?

Vittel Spa, accès galerie Parc Thermal www.spa-vittel.com
Accès : Gare de Vittel -
Infos : info@yuanvi.fr /03.29.08.76.54
06.89.94.86.11

5^{ème} saison

Cette saison est en fait : « ce qui n'est plus », « mais qui n'est pas encore », un changement d'état, de nature, une transformation. Elle permet la synchronisation à ce qui vient. Une mauvaise synchronisation et le corps ainsi que l'esprit seront en décalage avec la nouvelle saison, subissant ainsi divers maux. Harmonise le foyer médian, rate et estomac. Synchronise le corps et l'esprit au passage à la nouvelle saison. Pour les troubles de la digestion, ballonnements, état d'anxiété. Composé de **ginseng, mandarinier, rhizome d'atractylode**. Prendre 3 semaines avant chaque début de saison puis pendant 3 semaines, à chaque intersaison. 4 à 6 gélules par jour.



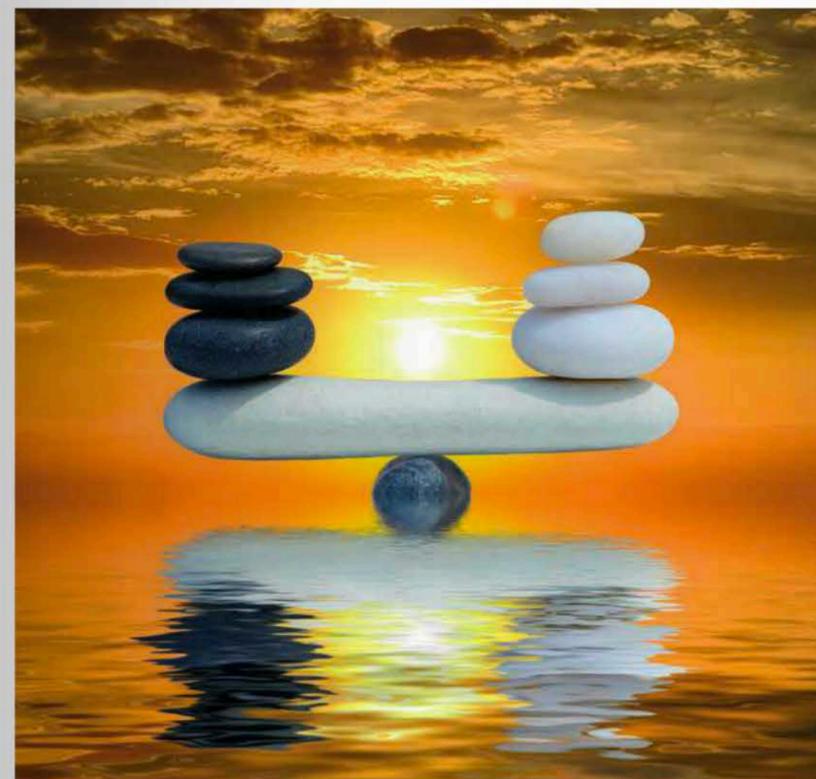
• Laboratoires Bimont - Pot de 100 gélules de 400 mg PPMC : 46,00 €

stimulent le poumon sont le poireau, le millet, la cannelle, le gingembre, l'ail, le céleri, le chou-rave et le radis. Le jus de poire est également beaucoup recommandé par les acupuncteurs en Chine afin d'évacuer le mucus des poumons. N'oubliez pas les noix (petits cerveaux) dont l'intérieur est blanc comme tous les fruits secs (amandes, noisettes, châtaignes,... précieux condensés d'énergie). Et pourquoi pas quelques plats un peu épicés et piquants... qui nous font légèrement transpirer (la peau respire elle aussi). Vous veillerez également à assainir vos intestins qui, ne l'oubliez pas, sont en grande partie responsable du bon fonctionnement de notre système immunitaire. On pourra donc faire une petite

cure de charbon végétal activé, de probiotiques et de chlorophylle.

Pour un poumon en bonne santé

- Respirer profondément peut entretenir le poumon, à chaque inspiration, gonfler le ventre afin de conserver l'énergie, en même temps étendez vos deux bras de chaque côté du corps afin de nourrir les niveaux supérieurs, milieu et inférieurs.
- Porter des vêtements ou accessoires blancs ou clairs et des bijoux en métal.
- Enfin, c'est le moment de faire de bonnes balades dans la forêt pour s'oxygéner, reprendre contact avec les arbres (poumons de la planète) et faire le point après la plénitude des journées d'été.



A lire !

Le Bouddha à quatre pattes

Par Dirk Grosser

A quoi bon chercher un bon maître zen quand on a déjà un chien ? Traité sur le thème de l'humour, ce livre n'en est pas moins sérieux et une belle révélation de l'application du bouddhisme zen au quotidien. • Éditions Le Relié - 285 pages - 18 €



Les aventures du petit yogi T1

Par Wonderjane et Jérôme Gadeyne

Les chakras expliqués aux enfants par les aventures d'une petite fille « Janou ». Pour les 6/10 ans ou plus... • Éditions Le courrier du livre 46 pages - 13,90 €



Les aventures du petit yogi T2

Janou chez les arborigènes. Pour les 6/10 ans ou plus... • Éditions Le courrier du livre 46 pages - 13,90 €



Les chakras

Par Sylvie Verbois

Un guide à la fois érudit et simple qui propose 50 exercices de méditation pour s'initier + CD. • Éditions Eyrolles 175 pages - 10 €

