PARIS RIVE BIO L'INFO
BIMESTRIEL GRATUIT
JANVIER - FÉVRIER 2017
N°9

DIFFUSÉ DANS TOUTE LA FRANCE
ET EN BELGIQUE

« Soigne ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester ! »

Proverbe indien

DOSSIER SANTÉ

L'eau de mer, une médecine naturelle

A VOS TABLIERS

• Spécial recettes gourmandes « fruits & légumes » de l'hiver
• Mes crêpes Suzette, végétariennes et vegan

PHYTOTHÉRAPIE

L'oignon, un cadeau de la nature

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Affronter l'hiver avec la médecine chinoise

DOSSIER COSMÉTIQUE BIO

L'alcool dans les cosmétiques

www.**parisrivebio.com**

Affronter l'hiver avec la médecine chinoise

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

Selon la médecine traditionnelle chinoise, cette saison est liée à l'**élément Eau** et au couple d'organes et d'entrailles **Rein/Vessie**. Dominé par le froid et la nuit, l'hiver est normalement la saison où la nature et l'organisme se mettent au repos. C'est aussi le temps de l'introspection et des émotions enfouies au fond de soi, comme la peur, ou de facultés comme la volonté. Bienvenue dans La **saison yin** du cycle des cinq mouvements !

L'élément Eau

Selon la théorie des cinq mouvements (ou éléments), le mouvement Eau, lié à la saison hiver, représente la passivité, l'attente latente d'un nouveau cycle, la gestation. L'hiver marque l'apogée du Yin, qui prend le dessus sur le Yang.
L'élément Eau correspond à un mouvement qu'on peut assimiler à un processus, à une phase du cycle de changement engendrant le Qi (l'Énergie essentielle à la vie). D'autres caractéristiques sont associées à ce mouvement comme l'organe lié (le rein), les entrailles liées (la vessie), la couleur liée (noir ou sombre)...

Le couple Rein/Vessie

La dimension physiologique

Les Reins, couplés à la vessie, **gouvernent l'Eau dans le corps** (liquides organiques), de sa production à son extraction à travers l'urine, les selles et la sueur. Ils sont aussi l'organe lié au système osseux, à la moelle et au cerveau. On dit qu'ils s'ouvrent aux oreilles. Les Reins gouvernent les orifices du bas et sont le siège du Jing, c'est pourquoi ils sont responsables de la sexualité.
Un dérèglement de l'Eau en excès ou en déficience entrainera donc des pathologies telles que : troubles urinaires, troubles sexuels, troubles osseux...

La dimension émotionnelle

Les Reins abritent **la volonté (le Zhi)**, la capacité à réaliser ses objectifs. Ils conservent nos aptitudes, nos facultés et nos désirs (la libido). Mais ils sont aussi le siège de **la peur**, une émotion qui est en nous depuis le ventre de notre mère. La peur est le fondement de la vie. Elle peut être causée par un élément extérieur (accident, agression, choc émotionnel) ou chronique, latente. Dans ce cas, elle provoque un vide de Jing ou une baisse d'énergie brutale du Rein :

Les bonnes habitudes hivernales

- L'hiver est une période importante où on doit préserver notre énergie en essayant d'être moins active qu'au printemps ou en été.
- C'est le moment opportun de faire un bilan, de méditer, de repenser à vos plans pour le printemps, la période où les idées commencent à prendre forme, à se manifester.
- Prenez plus de repos, de sommeil, essayez de mener une vie paisible pendant cette période.
- Protégez vos reins du froid, évitez les courants d'airs. Au japon les gens couvrent leur hara (centre d'énergie) avec une haramaki, qui est une large ceinture rembourrée dans le but de garder le ventre à une température assez chaude. Lorsqu'ils sont enrhumés ils couvrent souvent le ventre avec une écharpe.
- Si vous faites du sport pendant l'hiver, couvrez-vous bien, surtout les reins.
- Surveillez votre alimentation, buvez du potage « maison » plein de vitamines et buvez des boissons chaudes. Les tisanes d'ortie, de bardane, le ginseng sont très favorables.
- Évitez la salade, et les plats froids, le corps a besoin d'être réchauffé pendant l'hiver.
- Cuisinez avec du gingembre et de l'ail
- Mangez les légumes racines, les navettes, les oignons et les pommes de terre; légumes à feuilles, les asperges, le céleri; les céréales à grains entiers (de l'avoine, du lin, les graines de tournesol, les germes de blé..); les légumineuses (les haricots rouges, les haricots noirs) et les fruits (les marrons, les myrtilles, les noix) et les algues.

les sensations sont celles de froid dans le corps, les jambes tremblent, et l'incontinence peut arriver. Quand elle est chronique, la peur s'apparente à l'angoisse, à l'inquiétude, au stress. On a peur de ne pas réussir, de ne pas être aimé, apprécié… Ces émotions négatives fatiguent le Rein et épuisent le Jing. A long terme, l'Énergie Vitale s'en trouve affectée.
Il est intéressant de noter que l'idéogramme « Eau » en chinois représente l'insondable, le ravin, les pièges et le danger.

Rééquilibrer son Rein durant la saison Hiver

Durant la saison Hiver, le Rein est plus sujet à des déséquilibres, qu'ils soient d'ordres physiologiques ou émotionnels. Il est donc conseillé de faire un travail énergétique sur le couple Rein / Vessie, pour prévenir certains troubles comme la fatigue, la sexualité défaillante, la perte de cheveux, les problèmes dentaires ou urinaires…
Ce travail peut être effectué grâce à la pharmacopée chinoise et le complément **Hiver** de la **Gamme des Cinq Saisons**. Ce complément, à base d'acérola, de jujube et d'astragale harmonisera le rein et la vessie, tonifiera le Qi et le Jing.

Laboratoire Bimont
Pot de 100 gélules de 400 mg
• *PPMC : 46,00 €*

Le centre de Médecine Traditionnelle Chinoise de Vittel, le Yuanvi Center Vittel

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

L'équipe de praticiens diplômés de l'école de Rebei en Chine vous propose une gamme de soins de haute qualité, ciblés sur la réflexologie plantaire, les soins du dos et du corps auxquels il peut être associé l'utilisation de ventouses (cupping therapie) ou de moxas (traitement des points par la chaleur), un soin lumière du visage à la pierre de Jade – *Ces soins durent 50 min et coûte 68 € chacun.*
Le centre Yuanvi propose aussi un soin exceptionnel et inédit en France, étant le seul à le réaliser : le soin du « Feu énergétique », véritable voyage corporel et cure de rajeunissement, ce soin particulier ne pouvant être pratiqué que par des experts en arts martiaux. *Le soin dure 65 min et coûte 99 €.*

Zoom sur…

Le soin « Force de Vie »

C'est le soin traditionnel chinois où l'ensemble du corps est massé, de la tête au pied. Soin à la fois énergétique et décontractant, il stimule les défenses immunitaires, active la circulation sanguine et lymphatique et produit un véritable coup de fouet à tout notre organisme en relançant nos organes émonctoires dans le but d'évacuer les toxines. L'énergie est débloquée et les tensions sont libérées.

Le plus !

« Les matinales » du centre

Il vous est proposé également en matinée, 3 soins détente de 30 min au coût de 40 € chacun.
« Détente Intense du matin », « Sourire matinal vient du pied » et « Prélude mieux-être ».

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

A lire !
pour en apprendre encore plus

Le code du Samouraï
Appliqué au monde du travail
Par Joris Merks
Illustrations Thera Benjaminsen

En s'inspirant des vertus du samouraï, ce code est une quête intérieure qui va au-delà du combat.
• *Éditions Contre-Dire – 11,90 €*

Qi Gong des 5 animaux
Par le Docteur Yves Réquéna
Utile pour renforcer ou retrouver la santé et une énergie à leur optimum, ce Qi Gong est ludique, facile à apprendre, et agréable à pratiquer au quotidien + DVD inclus de 50 min + 30min de bonus.
• *Éditions Guy Trédaniel – 125 pages 23,90 €*

Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc
Par E.Herrigel

Découvrez cet art martial dans toute sa splendeur. C'est une voie qui nous conduit à nous découvrir et à rencontrer notre propre réalité.
• *Éditions Dervy – 145 pages – 16 €*

Les exercices secrets des moines taoïstes
Par Kim Tawm

L'ouvrage de référence pour vivre en harmonie avec le tao. De nombreuses illustrations claires détaillées.
• *Éditions Guy Trédaniel – 125 pages - 16 €*