LES TRÉSORS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

CAPSULE SANTÉ 2

S'harmoniser au printemps

PAR SOPHIE LAVERDIÈRE, ACUPUNCTRICE

Au printemps, observez la nature : faune et flore reprennent vie. Les journées allongent, l'air se réchauffe et cela nous donne envie de faire notre ménage du printemps, de reprendre nos activités extérieures ou d'élaborer de nouveaux projets... Voici quelques conseils pour garder la forme en cette saison de renouveau :

1- Suivez le mouvement : SORTEZ PRENDRE L'AIR, en prenant de grandes inspirations, pour vous oxygéner et pour vous détendre.
2- Remettez-vous à L'EXERCICE (en prenant soin d'éviter les blessures).
3- Favorisez des aliments nutritifs pour bien soutenir vos activités. LIMITEZ les ALIMENTS trop GRAS et les METS très ÉPICÉS.
4- AJOUTEZ DU VERT DANS VOTRE ASSIETTE (épinard, céleri, fenouil, un peu de thé vert, etc.) et UN PEU DE SAVEUR ACIDULÉE (citron, orange, tomate, etc.).
5- PROTÉGEZ-VOUS DU VENT printanier ! Il peut mener à l'apparition de troubles tels que maux de tête, rhumes, torticolis, etc.

Quelques notions de MTC

Selon la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'énergie de chacune des saisons a un impact particulier sur notre santé. Par exemple, l'énergie liée au printemps est plus vive et florissante, nous offrant le "boost" nécessaire pour en accomplir davantage, maintenant que les journées allongent.

Pour soutenir ce renouveau, il sera important de favoriser une bonne circulation, par l'exercice et la détente, ainsi qu'une alimentation riche en éléments nutritifs, particulièrement si l'hiver a été difficile (maladies, surmenage, douleurs articulaires, etc.). Le but est de bien soutenir chacune des cellules de votre organisme, de la tête jusqu'aux pieds.

Fait intéressant : il est recommandé, en cette saison, d'inclure dans votre assiette davantage d'aliments verts ainsi qu'un peu de saveur acidulée (qui correspondent à la couleur et à la saveur associées au printemps, selon la MTC). Aussi, pour optimiser les fonctions du Foie (qui est l'Organe associé à cette saison), on mentionne de limiter les aliments trop gras ou épicés.

L'énergie associée au printemps correspond à la naissance, au renouveau...

Finalement, et toujours selon la MTC, il est dit qu'on peut s'attendre, au printemps, à voir quelques déséquilibres ou troubles de santé apparaître subitement ou s'aggraver. Par exemple, le vent frais printanier pourrait favoriser l'apparition soudaine d'un torticolis ou d'un rhume. On pourrait aussi retrouver davantage de maux de tête ou davantage de troubles digestifs, et ce, souvent conjointement avec des tensions émotionnelles accrues.

Voici des raisons de consultation fréquentes, en acupuncture, en cette période de l'année :

- Les fluctuations d'énergie, la fatigue (surtout depuis le changement d'heure)
- Les douleurs musculaires et articulaires
- Les affections des voies respiratoires
- Les crises d'allergie avec troubles oculaires
- Les éruptions cutanées
- La tension émotionnelle (de la colère au sentiment dépressif, en passant par la frustration et le ressentiment); les sautes d'humeur
- L'apparition d'acouphènes (perception d'un bruit dans les oreilles)
- Les maux de tête, les vertiges
- Les troubles digestifs (reflux, ballonnements, etc.)

En ce printemps, l'acupuncture peut vous aider à optimiser votre santé et ainsi accroître votre vitalité

N'hésitez pas à venir me rencontrer au Centre Kinesis pour établir votre bilan énergétique et recevoir un traitement d'acupuncture adapté à vos besoins.

Au plaisir,

Sophie Laverdière, Ac.
Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec

Pour prendre rendez-vous : acupuncture.sophie.laverdiere@gmail.com ou 514-704-1730, sinon Gorendezvous Kinesis

Pour plus d'information : acupuncturesophielaverdiere.com