

Rappel sur l'Hiver Chinois « *Compte courant* » et « *compte épargne* »

Bonjour,

Comment allez-vous ?

Nous sommes entrés dans l'hiver chinois depuis le 15 novembre, car pour la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) les saisons sont centrées sur les solstices et les équinoxes.

Aussi nous pouvons dire que depuis cette date, nous sommes entrés dans la « nuit de l'année »...

La « nuit de l'année » ?

Pour les Chinois, une année est comme une journée : au solstice d'été - le 21 juin - il est *midi*, à l'équinoxe de printemps il est *6h du matin*, à l'équinoxe d'automne il est *18 h* et le 21 décembre, il est *minuit*... Bien entendu, nous n'allons pas faire la même chose dans la journée selon qu'il est 9 h du matin ou 20 h. Et début décembre, il est environ 23h à l'heure de l'année, heure à laquelle nous sommes normalement couchés. Donc le conseil à partir de maintenant jusqu'à la fin janvier est de lever le pied.

Et qu'est-ce que vous entendez par « lever le pied » ?

En faire moins : se ménager, se coucher plus tôt, travailler moins, faire moins d'activités sportives (préférer les balades aux efforts violents), avoir moins d'activité sexuelle, se reposer, savoir rentrer chez soi, rentrer en soi,... à l'image de la sève de l'arbre qui, pendant l'hiver, descend dans ses *racines*.

Pourquoi tant de précautions ?

Parce que l'hiver est la saison où le *Rein énergétique* devient *l'empereur*. C'est une entité énergétique qui comprend les reins organes, mais aussi les glandes sexuelles, les surrénales et tout le système urogénital. C'est *la racine de l'arbre* que nous sommes et, comme pour les racines de l'arbre, la bonne santé de notre Rein est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps comme de notre personne toute entière.

Qu'est-ce que le « Rein énergétique » ?

C'est le Rein dont nous parlons lorsque nous disons de quelqu'un qu'il a « les reins solides ». C'est notre *réserve d'énergie*, appelée aussi en MTC la « réserve d'eau » du corps : nous disons bien lorsque nous sommes « *éreintés* » que nous sommes « *épuisés* » (il n'y a plus d'eau dans le puits). A notre époque particulièrement, nous *puisons* beaucoup trop dans nos réserves. Et finalement nous ressentons de plus en plus le besoin de nous *res-sourcer*. (encore de l'eau).

Et c'est pendant l'hiver énergétique - entre le 15 novembre et la fin janvier - que cette « batterie » se recharge chez tous les êtres vivants de l'hémisphère nord, à condition qu'ils respectent bien cette précieuse période de repos offerte par le rythme des saisons. L'année qui suivra sera d'autant meilleure - sur tous les plans - que nous nous serons ménagés pendant cette *nuit de l'année*.

D'où le proverbe chinois : « *il est aussi dangereux de ne pas se reposer en hiver que de ne pas dormir la nuit.* »

Autres choses ?

Le Rein est lié à la Vessie et à l'élément *Eau* en MTC. La saveur *salée* le stimule à condition qu'elle reste légère, alors qu'en excès elle le blesse. Sa couleur est le *noir* : la couleur que nous portons souvent en hiver et qu'affectionnent les personnes fatiguées, *éreintées*, parce qu'elle renforce nos Reins.

Quels liens entre les Reins et un « compte courant » et un « compte épargne » ?

Pour la MTC, les Reins énergétiques sont à l'image d'un « *compte courant* » et d'un « *compte épargne* » :

- Cette partie de nos réserves d'énergie appelée le « *compte courant* » se recharge chaque jour à travers notre alimentation, l'air que nous respirons et notre sommeil. En effet, le corps extrait le plus subtil des aliments et de l'air que nous absorbons pour remplir ce compte. Il se recharge également lorsque nous dormons correctement et suffisamment. Il faut savoir que chaque jour notre corps utilise en premier l'énergie disponible dans ce « *compte courant* ». Et lorsque ce dernier est vide, nous allons alors *puiser* dans nos réserves, représentées selon la MTC par notre « *compte épargne* ».
- Cette seconde partie de nos réserves d'énergie appelée le « *compte épargne* » ne se recharge jamais ; ce que nous avons consommé est *définitivement perdu*. Ce compte épargne est donc un *capital précieux* que nous devons préserver si nous voulons rester en bonne santé jusqu'à la fin de nos jours. Il est l'héritage du patrimoine génétique reçu de nos parents.

Ce compte ne devrait être sollicité que lors de circonstances exceptionnelles : déménagements,



enfant malade la nuit, surcharges inhabituelles de travail, etc... C'est lui que nous sollicitons chaque fois que nous devons « *prendre sur nous* », « *nous faire violence* » ou plus vulgairement « *nous tirer dessus* », autrement dit, tirer sur nos réserves. C'est ce qui se passe par exemple au cours d'un marathon ou autres exploits sportifs de ce genre - que tout médecin chinois qui se respecte vous déconseillera fortement.

Pour la MTC, plus nos parents seront solides (donc jeunes) et reposés au moment de notre procréation, plus nous aurons un « *compte épargne* » solide et fort. Cela signifie que nous ne sommes pas tous égaux en la matière. Un chef d'entreprise, qui est capable de travailler douze heures par jour, sept jours sur sept, et ce pendant de nombreuses années, a assurément un puissant « *compte épargne* ». D'autres personnes en revanche sont plus fragiles depuis leur plus jeune âge, elles s'enrhument ou se blessent facilement. Elles évitent naturellement de se lancer dans des exploits non indispensables. Et étrangement, elles enterrent généralement toutes les autres.

Les personnes possédant de gros « *comptes épargnes* » sont souvent celles qui gèrent le plus mal leurs dépenses d'énergie - et donc leur énorme capital santé. Elles gaspillent allègrement alors que la sagesse voudrait qu'elles soient meilleures gestionnaires et plus mesurées. Cependant, restons conscients que même l'arbre aux racines les plus profondes peut se rompre brutalement lors d'un gros orage.

Actuellement, le constat est le suivant :

Beaucoup d'entre nous ne prêtent plus attention à leur hygiène de vie et donc à leur « *compte courant* » : repas survolés, alimentation et air de mauvaise qualité, heures de sommeil non respectées, pas d'équilibre entre l'activité et le repos... En conséquence notre « *compte courant* » est souvent faible et pour continuer à vivre au rythme que nous impose le monde actuel, nous sommes obligés d'aller *puiser* chaque jour un peu plus dans notre « *compte épargne* ». Or, les Chinois disent que notre niveau d'énergie passe par un sommet vers la cinquantaine, puis la courbe s'inverse. C'est à ce moment-là que nous avons besoin d'un solide « *compte épargne* ».

Pensez-vous que les générations actuelles produiront des centenaires ?

Un centenaire est avant tout une personne qui a reçu à la naissance un « compte épargne » supérieur à la moyenne et qui a su en prendre soin. Et même si vous n'avez pas comme projet de devenir centenaire, sachez que pour la MTC la faiblesse de notre « compte épargne » est « le lit de toutes les pathologies chroniques ». Bien entendu, chacun est libre de vivre comme bon lui semble, mais quoi que vous choisissiez, faites-le en toute connaissance de cause.

En résumé, pour rester en bonne santé, la sagesse nous commande toujours de *ne pas dépenser plus que ce que nous gagnons*, autrement dit, de *ne pas vivre au-dessus de nos moyens*.

Que pouvons-nous manger pour aider notre Rein à cette saison ?

Pour rappel, il est conseillé de manger et de boire surtout des boissons et des repas *bien chauds* pour entretenir notre *feu intérieur* directement lié à notre système immunitaire. Évitez de boire et de manger *froid ou glacé*. *Mangez chaud* et gardez vos Reins *au chaud* : couvrez-les !

- Pensez à mettre *une noisette de MISO* (en maison BIO) chaque jour dans un potage : très Yang, donc stimule notre FEU et déshumidifie le terrain.
- Et pourquoi pas *une crème de sarrasin au petit déjeuner* : recette en bas de cette page de mon site : <http://www.pierremougel.com/macrobiotheque/>

Essayez de manger :

- des *endives* dont « *l'amertume va aux Reins* » selon la MTC (comme celle des noix fraîches). La nature ne produit pas ces aliments à cette saison par hasard.
- des *légumineuses* : pois cassés, lentilles, haricots secs (la forme d'un Rein),...
- des *céréales complètes bio et des fruits secs* (amandes, noix, châtaignes, ...) porteurs du potentiel génétique (comme nos Reins) d'un champ ou d'une forêt.
- des *olives noires, champignons noirs, graines de lin noir* (oméga 3),... chocolat *noir* (mais seulement du très bon et très peu à la fois).
- Pensez à des décoctions de *sauge* (bouillir 3 min à feu doux).
- des *huîtres* (si vous aimez) ou une cure de *Quinton Hypertonique* (en maison BIO : fortifiant naturel, ampoules d'eau de mer filtrée contenant beaucoup d'oligo-éléments) : une le matin ou le soir au coucher (testez-le).

En conclusion :

L'hiver est une merveilleuse saison qu'il nous faut apprécier à sa juste valeur, car notre corps - comme la nature - en a besoin pour *restaurer ses forces en comprimant* « le ressort » en nous que représentent nos Reins. Car ce *ressort* sera d'autant plus vaillant au printemps que nous respecterons cette saison de repos et de retour sur nous-mêmes. Et quelle belle occasion de ré-apprendre à « *contempler* » le fabuleux spectacle de la nature endormie ! N'attendons pas d'être en vacances ou à la retraite pour commencer à vivre et apprécier les choses simples de la vie. Essayons de trouver *un rythme juste* toute l'année en lien avec celui des saisons, comme nous y invite la sagesse chinoise.

Quant à la Planète, ne sommes-nous pas en train d'épuiser son « compte épargne » en consommant à l'excès son énergie fossile (pétrole, charbon, gaz, ... trésors de couleur noire comme les Reins en MTC) ? La sagesse ne conseillerait-elle pas d'utiliser en priorité son « compte courant » qui correspond... aux *énergies renouvelables* ?

Joyeuses fêtes et bonne année 2017 !

Très chaleureusement

Pierre Mougel