

# *Lettre de Mamita*

*Printemps 2017*



*Tout ce qui augmente, diminue, restreint ou étend le pouvoir d'action du corps, augmente, diminue ou étend le pouvoir d'action de l'esprit.  
Et tout ce qui augmente, diminue, étend l'action de l'esprit de même,  
augmente, restreint, ou étend le pouvoir d'action du corps  
Spinoza 1632-1677*

## Sommaire

- Le jeûne du printemps
- Méthodes Yang Sheng de prévention
- Passions et émotions à travers la tradition chinoise et des Pères du désert : l'exemple de la colère
- Comment libérer votre corps de tous ce mucus
- Recette

Bonjour,

Nous revoilà dans l'énergie du printemps, depuis le 4 février et jusqu'au 17 avril.

Energie du jaillissement, de la montée de la sève. Soyons néanmoins prudents dans cette envie d'extériorisation. Nous n'avons pas eu un vrai hiver froid nous permettant de reconstituer notre énergie du Rein. N'allons pas trop vite courir dehors, nous déshabiller, même si le soleil est invitant. Gardons encore, quelques temps, l'alimentation de l'hiver et faisons le passage de la saison progressivement.

Nous serions tentés par un **jeûne du printemps**. Personnellement, j'attendrai plutôt avril.

Ici un excellent document sur Arte sur les dernières recherches scientifiques sur le jeûne.

[Le jeûne, une nouvelle thérapie ? - YouTube](#)

---

*« Je m'intéresse au futur car c'est là que je vais passer le reste de ma vie » Gaston Bachelard*

---

Pour ceux qui souhaitent jeûner, vous trouverez dans mon livre « Alimentation juste : quelques repères et un peu de sagesse » des informations succinctes et claires sur "pourquoi jeûner", sur « mon expérience du jeûne » et sur l'encrassage et les pathologies de l'élimination.

<http://mamitadesmontagnes.fr/publications.html>

---

*« Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien ».*  
*Abbé Pierre*

---

**En médecine chinoise, qui favorise la prévention, on n'encourage pas le jeûne mais plutôt une hygiène de vie qui permette de garder un bon fonctionnement du corps sans trop l'encrasser. Il s'agit des**

méthodes de Yang Sheng ce qui signifie : nourrir la vie, faire croître, entretenir le vivant... tout ce que je propose dans mes différents stages.

Aussi, j'ai choisi de vous inviter à lire ici, un article de Josette Chapelet, praticienne de médecine traditionnelle chinoise, qui nous présente ses différentes méthodes Yang Sheng. En partant de la comparaison entre le corps et une maison.

*« Selon les règles du Feng shui, dans une maison l'énergie doit pouvoir circuler librement. De même, pour qu'un corps soit en bonne santé, c'est la libre circulation de l'énergie qui permet au sang et aux liquides corporels de nourrir et humidifier les organes et les tissus, jusqu'à la plus petite cellule ».*

Lire la suite de l'article ici :

<http://dietetiqueguebwiller.blogspot.fr/2012/11/blog-post.html>

---

*«Etre conscient de la difficulté permet de l'éviter» Lao-Tseu*

---

Printemps, couleur verte, saveur acide, élément bois, organe foie, viscère vésicule biliaire, émotion colère... Les particularités de l'Energie du printemps, ont été abordées dans ma précédente lettre du printemps. Je vous invite à la revisiter, notamment pour l'alimentation et les recettes.

Voici, **pour aller plus loin dans la compréhension de l'émotion de la colère,voici** un fort intéressant article de Marc Sokol, mon professeur de Qi Gong.

## **Passions et émotions à travers les Pères du désert et la tradition chinoise**

### **L'exemple de la colère**

**Par Marc Sokol**

Extrait...

La colère, est liée à l'élément bois. C'est un mouvement qui va vers l'extérieur et le haut. Le bois est le terme générique pour tout mouvement ascensionnel. C'est le désir, la pulsion, cette force qui fait que le sang monte jusqu'en haut, que le brin d'herbe perce le bitume. C'est la pulsion de Vie avec sa violence naturelle. Les Chinois, comme les Pères du désert, se méfient de la colère. Elle est une pulsion de vie, une demande de communication – même si elle va jusqu'à la violence – demande d'amour, mais qui se perd en route. Les Pères du désert disent qu'il est difficile de s'en départir à cause de la grande jouissance que l'on en tire, à la différence de la tristesse qui ne procure pas de jouissance.

La description physique et physiologique de la colère par les Pères du désert est très proche de celle qu'en font les taoïstes.

« Piqué par l'aiguillon de la colère, le cœur palpite, le corps tremble, la langue bégaie, le feu monte au visage, les yeux étincellent, l'homme devient méconnaissable à ceux qui le connaissent le plus, la bouche profère des sons mais l'intelligence ne sait plus ce qu'elle dit... » disent les Pères, donnant le portrait, en énergétique chinoise, du feu du foie. Saint Basile le considère comme une sorte de folie, Saint Jean Climaque le qualifie d'épilepsie spirituelle – termes médicaux qui en disent long sur l'absence de vision morale : on ne fait pas la morale à un épileptique, on le soigne !

On va dire dans la tradition chinoise que la colère blesse le foie et la vésicule biliaire. Le foie est le général en chef, celui qui permet de voir loin et juste, d'imaginer des plans. La colère brouille le regard. Les Pères du désert disent, de leur côté, que la colère crée une ophtalmie qui fait qu'on ne distingue plus. Le foie, pour la tradition chinoise, permet d'avoir un projet et de ne pas le perdre mais en même temps d'être souple, de se mettre en colère quand il le faut, mais sans s'y perdre, simplement.

**Lire la suite ici :** <http://marcsokol.fr/article-passions-et-emotions/>

*Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.*

*Gandhi*

---

## **Un jus pour se débarrasser des mucosités**

Et, si on ne souhaite pas jeûner et néanmoins se débarrasser des mucosités accumulées en hiver (mais aussi tout au long de l'année par une alimentation non appropriée) ... un petit jus de légumes conseillé par Thierry : cresson, épinard, persil, pomme, gingembre, curcuma. Même si on n'est pas adeptes de jus frais, cette petite vidéo de 24 minutes nous fait comprendre d'une manière fort pédagogique le fonctionnement des émonctoires et le processus d'encrassage et de fabrication de mucus.

**Comment libérer votre corps de tout ce mucus - [Regenere.org](http://Regenere.org)**

**Pour finir**, une petite recette (en plus de celles que vous retrouverez dans la lettre du printemps 2015).



### ***Sauce «Merveille du printemps »***

Feuilles de radis, huile de colza, citron, sel.

Broyer finement ou mixer les feuilles d'une botte de radis roses, bien lavées et essorées. Ajouter le jus d'un demi citron et 4 c. à s. d'huile de colza, du sel. Mixer encore.

Le résultat met de la joie dans le cœur tant la couleur est belle, et la saveur invitante.

Le citron joue ici le rôle important d'intermédiaire pour marier les deux personnalités fortes de l'huile de colza et des feuilles de radis.

Cette recette illustre les utilisations possibles d'autres fanes et feuilles : carotte, roquette, feuilles de moutarde, oseille, etc.

***L'huile de colza*** est riche en Omega 3, les radis roses, riches en soufre et en magnésium, alors que les feuilles de radis, elles, sont spécialement riches en calcium. Le citron est alcalinisant (à la différence des vinaigres).

*Que le Printemps vous porte !*

*Ljiljana*

*Pensez à transmettre ces informations ... pour une santé partagée !*

