



# Les Défenses de l'organisme

Comment la médecine traditionnelle chinoise fonctionne-t-elle? Le docteur Nadia Volf vous montre, de manière très simple, comment prévenir la fatigue et les maladies, et renforcer la défense de l'organisme dans votre vie quotidienne.

par le Docteur Nadia Volf  
acupuntrice et auriculothérapeute

La résistance des "barrières de défense" de l'organisme constitue la base de la médecine préventive. Les médecins antiques considéraient la maladie comme le résultat d'un mauvais entretien du corps : "Si tu tombes malade, c'est parce que tu n'as rien fait pour l'éviter!". La prévention des maladies était donc essentielle dans le système médical, et l'hygiène de vie (savoir prendre quotidiennement soin de son corps) était considérée comme une connaissance fondamentale. L'attention était ainsi portée sur la résistance et la défense de l'organisme : "Si la résistance est bonne, la maladie n'arrivera pas!".

Quand dans notre société la plupart des gens, et même les enfants, se trouvent facilement fatigués, fragilisés par les variations climatiques, submergés par l'excès d'informations et la pression psychologique ; quand nous oublions notre corps parce que nous n'avons pas le temps ou, plutôt, que l'on ne nous a pas appris à l'écouter et à savoir comment prendre soin de lui, ne pensez-vous pas qu'il serait temps de renouveler les anciennes connaissances et de réapprendre à protéger notre organisme par la prévention des maladies? "Il vaut mieux prévenir que guérir!" dit l'adage. Il suffit seulement de retrouver un système efficace et adapté à notre vie moderne, de l'apprendre et de l'appliquer!

La médecine traditionnelle chinoise est fondée sur la notion de "barrières". Dans le combat permanent du corps contre les agressions externes (climatiques ou psychologiques), la forteresse de l'organisme peut résister grâce à la force de ses "barrières de défense". Si les barrières sont assez fortes, les facteurs nocifs, comme les infections ou le stress, ne pourront pas pénétrer à l'intérieur du corps et ne pourront pas l'endommager, ni provoquer une maladie! Par contre, si les barrières ne sont pas assez résistantes, le

## Comment se défendent mes organes ?

Le **foie** protège le corps contre un facteur externe, le vent, et des facteurs internes, la colère et l'irritabilité, comme le soulignent la plupart des cultures antiques. Dans la Torah, il est écrit : "On ne juge pas les gens le jour de hamsim". Hamsim en hébreu signifie le vent chaud, le mistral. Le vent risque d'irriter le foie du juge qui manifera inconsciemment sa colère, ce qui altérera son objectivité. On disait alors aux gens : "Rentrez chez vous. Vous reviendrez demain pour le jugement". Il existait un proverbe semblable dans le sud de la France : "Pas de jugement sous mistral!".

Le **cœur** forme la barrière contre la chaleur, la haine et la surexcitation. C'est donc en été que le système de circulation sanguine se trouve le plus vulnérable.

La **rate** et le **pancréas** forment la barrière contre l'humidité et contre l'anxiété.

Les **poumons** forment la barrière contre la sécheresse, la tristesse, le chagrin et les angoisses. Les écrivains semblent-ils s'en être aperçus. Dans la très célèbre *Dame aux camélias* d'Alexandre Dumas-fils, l'héroïne est atteinte de tuberculose (maladie des poumons) à cause d'un chagrin d'amour! De même, les médecins conseillaient jadis aux enfants sensibles aux infections respiratoires de mettre chaque soir quelques gouttes d'huile d'olive dans leur nez pour graisser la muqueuse nasale et la protéger contre la sécheresse, nocive aux poumons.

Les **reins** forment la barrière contre le froid, contre la peur et la frayeur.

## Connaître le rôle protecteur de chaque organe est un moyen pratique de prévention de la maladie.

Le moindre facteur affectera l'organisme. Ainsi, chaque structure du corps, jusqu'à la cellule, possède ses propres barrières qui assurent sa défense, mais devient perméable pour les substances utiles à la vie de l'organisme : la peau protège l'ensemble du corps contre les agressions provenant du milieu extérieur; chaque organe est entouré d'une capsule; chaque cellule est entourée par une membrane cellulaire qui ouvre ses portes aux éléments nécessaires à son métabolisme, mais se ferme aussitôt qu'elle reconnaît un agent nocif, une bactérie ou un virus. Il n'est donc pas étonnant que selon la médecine traditionnelle chinoise, dans le fonctionnement de l'organisme en tant que système intégral et entier, chaque organe remplit le rôle de "barrière" à double sens, qui protège le corps spécifiquement contre un facteur d'agression externe (climatique) et un facteur d'agression interne (émotionnel). Pour plus de précisions, consultez le tableau : "Comment se défendent mes organes". Connaître ainsi le rôle protecteur de chaque organe est un moyen pratique de prévention de la maladie.

En outre, chaque organe est associé à une saison qui porte le facteur climatique susceptible d'affecter l'organisme. Evidemment, il suffit de renforcer la résistance de l'organe en question pour prévenir les maladies! Pour se faire, lisez le tableau intitulé : "Renforcer ses organes selon les saisons". Voilà un système pratique, simple, facile à appliquer tous les jours, sans dépenser beaucoup de temps, mais très efficace pour renforcer la résistance de l'organisme. Il suffit de savoir quel organe est particulièrement vulnérable et à quelle saison, prévoir les problèmes de santé qu'il peut provoquer et en fonction de cela, comment modifier (raisonnablement) les habitudes alimentaires, le mode de vie, savoir quelles plantes prendre et quels points du pied masser deux à trois minutes par jour.

Pour conclure, j'aimerais vous présenter l'un des exemples les plus typiques de l'ignorance des règles élémentaires de l'adaptation de notre organisme aux changements de la nature. En hiver, la nature se trouve figée pour se protéger contre le froid : les arbres perdent leurs feuilles, la sève s'arrête, les ours hibernent, les tortues s'endorment... Et nous? Nous envoyons nos enfants en plein hiver à la piscine. Ce n'est pas étonnant qu'ils reviennent malades avec quarante de fièvre! Parce que c'est contre les lois de la Nature! La piscine est conseillée au printemps et en été, mais elle occasionne un refroidissement supplémentaire pendant le froid hivernal! Un enfant qui mange des glaces en hiver et boit une soupe bouillante en été, c'est aussi contre les lois de la Nature. L'inverse est logique. Mais bien entendu, il faut connaître certaines règles pour pouvoir les suivre. Ces règles fondamentales, comment s'habiller, comment manger, quel mode de comportement choisir, quelles plantes prendre, quels points masser en chaque période de l'année pour aider le corps à s'adapter aux changements de la nature feront l'objet de nos régulières conversations.

■ N. V.

## Renforcer mes organes selon les saisons

**En hiver,** il faut renforcer les reins pour prévenir les douleurs lombaires, articulaires et osseuses liées au manque de défense des reins contre le froid de l'hiver.

**Au printemps,** le foie, fragilisé par le vent, peut être renforcé par une nourriture adaptée, certaines plantes, le massage des points et des zones réflexes de pieds correspondants. Les rhumes des foies et les autres allergies sont dus à l'échec des défenses du foie contre les agressions du vent.

**En été,** il faut de la même façon renforcer le système cardio-vasculaire et prévenir ainsi les varices, les autres troubles de la circulation sanguine et du cœur qui sont liés au manque de résistance de la barrière du cœur contre les agressions des chaleurs estivales.

Pendant l'été indien, il faut renforcer la rate et le pancréas afin de prévenir les diarrhées et l'indigestion liées au manque de protection de la rate et du pancréas contre les agressions de l'humidité.

**En automne,** il faut renforcer les poumons pour prévenir les infections respiratoires liées à la fragilité des poumons.

### Liens GĀo

- GĀo n° 8 : Acupuncture, la forteresse cachée P. 40
- GĀo n° 9 : Acupuncture et psychologie P. 44
- GĀo n° 17 : Acupuncture, une médecine de pointe P. 54

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



Si vous souhaitez en savoir plus, retrouvez **Nadia Volf** dans son ouvrage : «Soyez invulnérable, prenez soin de vous au fil des saisons grâce à la médecine chinoise traditionnelle» publié aux Ed. Robert Laffont.

Pour vous préserver des rudesses de cet hiver, retrouvez les conseils du Dr Jian p. 62.

