



© Edyta Pawlowska - Fotolia.com

Secrets de *Beauté*

Les conseils du Tao

par Liao Yi Lin

Eclat, brillance, beauté! La qualité de notre peau reflète notre équilibre énergétique. Quelques secrets à appliquer dès cet été.

Toutes les femmes ont envie d'être belles, d'avoir un visage florissant. Tant d'efforts et tant de temps sont consacrés au maquillage afin d'avoir une peau éclatante et le visage rayonnant. Mais sachez que les produits de maquillage vous abîment plus ou moins la peau. Après plus de vingt ans de « travaux » artificiels, une fois démaquillée, vous semblez avoir dix ans de plus. Existerait-il alors de meilleures méthodes pour vous rendre belles? La beauté vient non seulement de l'intérieur de vous, de votre caractère, de votre esprit, de votre âme, mais surtout, elle manifeste l'état de santé de vos cinq organes. Dans la médecine traditionnelle chinoise en effet, l'apparence du corps provient de la santé des organes internes. Si l'on arrive à en saisir les principes, nous arrivons à avoir un visage sans aspérités et une peau brillante.

Une peau rugueuse

Une peau rugueuse et couverte de crevasses signifie que le fonctionnement du Poumon

s'affaiblit. Vous devez prêter davantage attention à bien respirer et pratiquer quelques mouvements de Qi Gong pour renforcer l'énergie du Poumon tous les matins. Mangez également des aliments qui nourrissent mieux l'organe :

- **Fruits:** noix, figues, mangues, pêches fraîches, poires, abricots, bananes, kiwis, fraises.
- **Graines:** avoine, cacahuètes, sésame noir, amandes, haricots jaunes, flageolets, haricots verts germés.
- **Légumes:** piments, patates douces, asperges, poireaux, carottes, oignons, tomates, navets, choux, champignons, ciboulette verte.
- **Viandes et poissons:** viande de cheval, anguilles, foie de canard, poulet, bœuf, mouton.

Une peau terne

Une peau sans éclat, terne et pâle signifie que le fonctionnement de votre Cœur commence à être faible. Vous devez veiller à n'être ni trop excitée, ni trop dépressive. Allez danser, chanter et essayez de faire ce qui vous ouvre le cœur. Faites-vous plaisir!

Exécutez quelques mouvements de Qi Gong pour améliorer l'énergie du Cœur et nourrissez-vous bien avec des aliments pour le Cœur :

- **Fruits:** abricots, oranges, pommes, litchis, yeux de dragons, fraises, poires, raisins.
- **Graines:** noix de cajou, noix, châtaignes, haricots rouges, jaunes et verts, pignons, sojas germés.
- **Légumes:** épinards, riz, navets, haricots verts, salades, choux de Shanghai, champignons, tomates, oignons.
- **Viandes et poissons:** poissons de mer, mouton, etc.

Une peau « sale »

Une peau qui paraît toujours « sale », comme si

elle était couverte de poussières, des tâches au niveau des tempes, signifie que l'énergie du Foie est bien bloquée. Vous avez peut-être eu trop de frustrations, d'émotions non exprimées ou de la colère refoulée. Alors, parlez-en à vos amis, à votre thérapeute. Plus efficace encore, pratiquez en plus quelques mouvements de Qi Gong : les Sauts de Tigre ou le Regard du Chien par exemple pour évacuer l'énergie colérique stagnante.

Pour renforcer votre Foie, les aliments suivants sont les plus conseillés :

- **Fruits :** bananes, citrons, raisins, fraises, kiwis, poires.
- **Graines :** cacahuètes, blé, noix, noix de cajou, châtaignes, haricots noirs, amandes.
- **Légumes :** champignons parfumés, épinards, navets, salades, choux de Shanghai, tomates, oignons.
- **Viandes :** poulet, foie de cochon, reins de cochon, bœuf, mouton, etc.

Des boutons ?

Une peau qui a souvent des boutons, des tâches foncées résistantes et des boutons qui ne disparaissent pas d'eux-mêmes, sans être éclatés, signifie que vous avez des glaires causées par l'Humidité qui persistent et bloquent la circulation de l'énergie et du sang. Dans ce cas, vous devrez pratiquer des mouvements de Qi Gong pour faciliter la circulation de l'énergie de la Rate. Bien sûr, il ne faut pas oublier de bien évacuer les toxines dans le corps. Traitez bien la constipation par les mouvements de Qi Gong et par l'auto-massage des points d'acupuncture.

Peau granuleuse ?

Pour celles qui souffrent fréquemment d'une peau granuleuse, je donnerai ici deux remèdes simples. Vous pouvez les suivre jusqu'à disparition des boutons et ceci, sans effet secondaire :

- **Massez le ventre avec les poings serrés**, de haut en bas, et de bas en haut, pendant 10 minutes par jour (avant de dormir et au réveil). Ainsi, vous serez en train d'améliorer la circulation de l'énergie des méridiens de l'Estomac et de la Rate. Cette pratique aide également pour la constipation et pour maigrir.
- **Massez le point « grand assaut »**, Fo3, facile à trouver sur le pied, qui fait évacuer le Feu du Foie. Il aide également beaucoup à évacuer les toxines dans le sang. Il se situe entre le gros orteil et le deuxième orteil. Remontez sur le dos du pied de 3-4 cm, jusque dans un creux, bien souvent douloureux : environ 200 fois par jour. Et bien sûr, n'oubliez pas de vous nourrir avec les aliments qui chassent les « glaires », éliminent l'Humidité et qui renforcent l'énergie de la Rate.
- **Fruits :** clémentines, oranges, citrons, raisins, fraises, pêches, kiwis, poires.

- **Graines :** maïs, haricots jaunes, pignons de pin, dattes rouges, noix, noix de cajou, amandes, châtaignes, sésame jaune, flageolets.
- **Légumes :** algues, brocolis, tomates, épinards, navets, salades, choux, champignons.
- **Viandes :** bœuf, foie de cochon, reins de cochon, mouton, etc.

Des cheveux qui tombent...

Des cheveux qui tombent en pagaille et des cheveux qui paraissent secs et sans allure, signifient que le fonctionnement des Reins est affecté. Après un choc psychologique, vos cheveux peuvent blanchir plus vite.

Je me souviens pendant mon adolescence d'un ami d'école qui eut un grave accident de voiture ; les cheveux de sa mère blanchirent en une nuit ! La peur blesse profondément l'énergie des Reins.

Pour avoir de beaux cheveux, vous devrez faire des mouvements qui visent à renforcer les Reins. Il vaut mieux que vous mangiez plus d'aliments qui tonifient l'énergie des Reins :

- **Légumes et graines :** riz noir, haricots noirs, sésame noir, champignons noirs, pois, châtaignes, riz complet, haricots verts, sojas germés, graines de tournesol.
 - **Viandes et poissons :** têtes de poisson, anguilles, poulets noirs, porc, jaunes d'œufs.
- Prenez bien soin de vos organes, non seulement vous gagnerez en beauté et en éclat, mais vous vous épargnerez aussi toutes sortes de graves maladies. Vous rajeunirez et vivrez une vie équilibrée et joyeuse. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Massez le point « grand assaut », F3, qui se situe entre le gros orteil et le deuxième orteil.

La santé des organes internes.



PORTRAIT

Liao Yi Lin est fondatrice de l'École Liao Ch'an Qi Gong. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont « Le Trésor du Qi Gong, la Bannière Ma Wang Dui », 2008, Guy Trédaniel. Licenciée de philosophie et de littérature chinoise de l'Université de Hong-Kong. Diplômée de la section réalisation de l'école de cinéma la FEMIS à Paris.

Scénariste, réalisatrice et productrice de films documentaires et fictions.

