

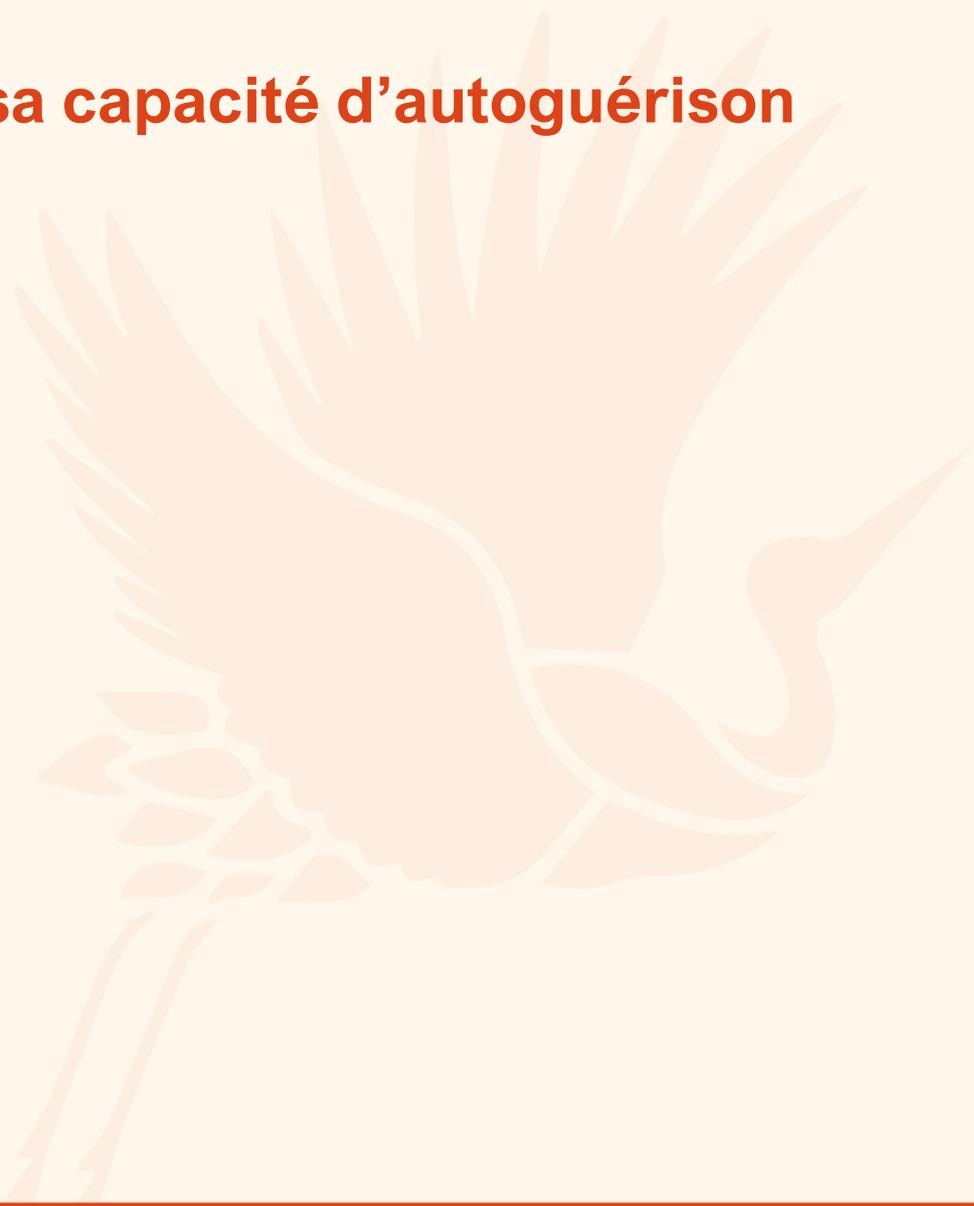


Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les cancers :

Booster sa capacité d'autoguérison



Les cancers :

Booster sa capacité d'autoguérison

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo, où nous allons continuer à étudier **la cancérologie en médecine chinoise**.

Rappel

Dans la dernière vidéo traitant du cancer, nous avons répondu à des questions très importantes telles que le cancer de l'enfant, le cancer de l'adolescent et l'hérédité du cancer. Je vous invite vraiment à bien réécouter les deux vidéos précédentes pour comprendre ces mécanismes.

Au cours des prochains cours, nous verrons bien sûr toutes les causes qui peuvent déclencher une telle pathologie. Mais aujourd'hui, je voudrais donner de grands conseils à tous ceux qui ont eu un cancer ou qui sont en cours de traitement. Ainsi, nous allons voir **ce qu'il faut mettre en œuvre le plus rapidement possible pour redonner à son organisme une capacité d'autoguérison optimale.**



Nouveau printemps

Le PET Scan et l'affinité des cellules cancéreuses pour le sucre

Lorsqu'on effectue un PET scan (une tomographie par émission de positrons), on injecte un traceur radioactif souvent associé à du glucose, car les cellules cancéreuses ont un métabolisme bien plus gourmand en sucre que les cellules saines. Elles captent donc préférentiellement ce glucose marqué, ce qui permet de **repérer les foyers tumoraux**.

En MTC, la **consommation excessive de sucre affaiblit la Rate (Pi)** qui est responsable de la transformation et du transport des liquides et nutriments. Une Rate affaiblie entraîne une accumulation d'humidité et de **Tan** (glaires pathogènes), conditions favorisant la stagnation et l'apparition de masses.

Recommandation

Supprimer les sucres rapides (raffinés) et privilégier des aliments qui fortifient la Rate comme le millet, le riz complet, les légumes racines (carottes, navets...) et les légumineuses.

L'intérêt du thé noir chinois pendant la chimiothérapie

En MTC, le **thé noir** est souvent considéré comme **réchauffant** et peut être utile pour **renforcer les énergies du Rein et de la Rate** qui sont souvent affaiblies



Nouveau printemps

par la chimiothérapie. Il contient des **polyphénols** et des **théaflavines** aux **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires**.

À retenir

Le thé noir chinois, en particulier le Pu-erh et les thés noirs du Yunan, joue un rôle fondamental dans l'élimination des toxines après une chimiothérapie.

Son action repose sur plusieurs mécanismes reconnus tant par la médecine traditionnelle chinoise que par certaines études modernes. C'est **un nettoyeur naturel des poisons de la chimiothérapie**. En effet, la chimiothérapie laisse dans l'organisme de nombreuses substances toxiques qui peuvent :

- **Stagner dans les liquides organiques et les tissus**, favorisant la fatigue chronique et les inflammations ;
- **Perturber le Foie et les Reins** qui sont les principaux organes de détoxification ;
- **Altérer la Rate**, impactant ainsi la digestion et la production du sang (**Xue**).

Justement, les thés noirs chinois – à ne surtout pas confondre avec les thés indiens – contiennent **des protéines spécifiques capables d'englober ces toxines et de les évacuer par les urines**, accélérant ainsi le processus de détoxification.



Nouveau printemps

Astuce

Pour savoir si vous avez un thé noir chinois ou indien, sachez que dès que vous mettez le thé noir indien à infuser, l'eau devient immédiatement sombre. Au contraire, l'eau du thé noir chinois reste claire et prend une teinte proche du rouge.

Bon à savoir

Sans thé noir chinois, le corps met environ un an pour éliminer totalement les résidus de chimiothérapie. Avec une consommation régulière de **Pu-erh**, ce délai peut être réduit à six mois, voire moins !

Selon la MTC, les grandes fonctions du thé noir sont de **drainer et protéger**.

Le thé noir fermenté comme le **Pu-erh** est associé aux Reins, à la Rate et au Foie. Son action se traduit par :

- 1. L'élimination des glaires toxiques (Tan Du 痰毒)**, car la chimiothérapie crée des **Tan** pathogènes (glaires épaisses et toxiques) qui stagnent dans le corps. Le **Pu-erh** dissout ces stagnations et accélère leur évacuation.
- 2. Le renforcement du Foie et des Reins.** La chimiothérapie épuise les Reins qui sont le siège du **Jing** (essence vitale). Le **Pu-erh**, qui est légèrement réchauffant, **stimule l'énergie rénale et préserve l'essence**.



Nouveau printemps

3. Le **soutien de la Rate et de l'Estomac**. Après une chimiothérapie, la digestion est souvent affaiblie, ce qui ralentit l'élimination des toxines. Le **Pu-erh** favorise la production de **Qi** de la Rate (**Pi Qi**) et aide à la digestion.

Pour consommer le thé Pu-erh, vous pouvez faire des cures de neuf jours.

- Le matin, vous préparez un thermos de thé que vous consommez en petites quantités fractionnées sur la journée.
- Au bout de ces neuf jours, faites une cure d'une semaine de thé vert chinois, car c'est celui qui a le plus grand éventail d'actions préventives et thérapeutiques.
- Ensuite, vous reprenez un cycle de neuf jours avec du thé noir chinois.

La visualisation positive et la musique classique pendant la chimiothérapie

En MTC, l'esprit (**Shen**) gouverne le corps. Une perturbation du Shen induite par la peur ou le stress affaiblit le Cœur (**Xin**) et perturbe l'ensemble des organes.

- La **musique classique**, notamment celle qui a une structure harmonieuse et équilibrée (Bach ou Mozart, par exemple), aide à **apaiser le Shen** et à **stabiliser le Qi** du Cœur.



Nouveau printemps

- La **visualisation positive** stimule le **Qi défensif (Wei Qi)** et peut aider à mieux tolérer les traitements agressifs.

Bonne pratique

Chaque jour, pratiquer 10 à 15 minutes de visualisation guidée, où l'on imagine l'énergie du corps se rééquilibrer et les cellules saines se renforcer.

Le jus de citron tiède le matin : un remède antioxydant et anti-inflammatoire

En MTC, le citron est **piquant** et **acide**, avec **une action sur le Foie et l'Estomac**.

- Il **favorise la production de** liquides organiques (**Jin Ye**) et **aide à drainer les toxines**.
- Il **tonifie le Qi** et régule le **pH de l'organisme** en limitant l'acidification due au stress et à l'alimentation moderne.

Conseil



Nouveau printemps

Boire un verre de jus de **citron** tiède le matin, éventuellement avec une pincée de **curcuma** ou de **gingembre** pour avoir une action renforcée sur l'inflammation.

La phase de récupération : relaxation, marche en pleine conscience et respiration consciente

Sachez aussi que la pire des choses est de rester au lit pendant une chimiothérapie. Au contraire, il faut bouger ! En phase de récupération, il est essentiel de **nourrir le Yin** et de **ne pas épuiser le Qi**.

- La marche en pleine conscience **stimule la circulation du Qi et du sang**, tout en évitant l'accumulation de toxines dans les tissus.
- La respiration consciente (par exemple la respiration abdominale ou le **Qi Gong** respiratoire) permet d'**harmoniser le Qi du Poumon qui gouverne l'immunité**.

Il est conseillé de se créer une routine quotidienne consistant par exemple à :

- **Faire 10 minutes de respiration profonde** (inspiration par le nez, expiration longue par la bouche) ;
- **Faire 20 minutes de marche dans la nature**, en synchronisant les pas avec la respiration ;



Nouveau printemps

- **Éviter les activités trop intenses qui dispersent le Qi** (sport excessif, surmenage mental...) et **ne jamais arriver à l'état de fatigue.**

Une diététique « soft » pour préserver l'énergie

Pendant et après la chimiothérapie, **l'organisme a besoin d'aliments faciles à digérer qui n'épuisent pas la Rate et conservent les liquides organiques.**

On va privilégier :

- Bouillons ;
- Soupes de riz (congee) ;
- Légumes vapeur ;
- Viandes blanches ;
- Fruits cuits.

On évitera :

- Aliments crus en excès ;
- Produits laitiers ;
- Fritures ;
- Aliments trop épicés qui surchargent l'Estomac et le Foie.



Nouveau printemps

Conclusion

Pour résumer, si vous avez un cancer ou eu un cancer, puisque les trois piliers d'apparition de ce type de pathologie d'autodestruction sont la stagnation, la présence de Tan et d'humidité, et la mauvaise gestion des émotions, il faudra **se servir de toutes les méthodes Yang Sheng Fa pour redonner au corps la capacité de s'autoguérir** :

- Le mouvement, la respiration, la marche et le **Qi Gong** ;
- Une bonne diététique ;
- Une bonne gestion des émotions.

N'oubliez pas qu'en ligne de mire, la pratique de toutes les méthodes **Yang Sheng Fa** va **permettre une recharge optimale de la batterie des Reins**. Vous ne pourrez plus jamais recréer un cancer !

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, nous parlerons d'une racine très connue pour tonifier le sang : la **racine de pivoine**.