

Les Gibardières
Chatillon sur Thouet 79200

A partir des signes cliniques de la maladie virale actuelle, voici une interprétation que l'on peut faire avec la médecine traditionnelle chinoise.

Le plus souvent c'est **la fièvre** qui apparaît en premier, pouvant être très élevée, voire supérieure à 40°. Ceci traduit le combat du yang du corps qu'il faut éviter de diminuer artificiellement par des médicaments : utiliser les bains de siège (2 ° de moins que la fièvre), plusieurs fois par jour si nécessaire et les applications froides sur la tête. Alimentation légère et chaude.

Rapidement **la fatigue** s'installe : le yang diminue et commence à consommer le yin général, la fièvre diminue (38-39).

Une **toux sèche** apparaît, témoin d'une diminution du yin des poumons.

Des **courbatures** lombaires se signalent améliorées par le chaud (manque de yang).

Tous ces signes durent jusqu'à 7 à 10 jours la plupart du temps, la guérison se fera en 21 jours au total, le temps de laisser remonter le qi. Observer le repos.

*Mais il peut y avoir une évolution vers le 7è ou 10è jour avec brutalement **une gêne respiratoire**, voire une détresse respiratoire, traduisant le vide important du qi des poumons. D'ailleurs certaines personnes ont eu au préalable **une perte de l'odorat** plus ou moins brutale.*

Pour d'autres une **diarrhée** se manifeste avec nausées et vomissements, le tout avec une perte du goût. C'est un vide du qi de la rate (rate-pancréas). La rate (Terre) ne peut plus alimenter le métal (poumon-gros intestin) dans le cycle des 5 éléments. Ceci aggrave considérablement l'état pulmonaire et conduit en réanimation.

Le rôle de la rate est essentiel car lorsqu'elle est en vide elle ne peut plus assurer la fluidité des liquides qui deviennent de plus en plus gluants. L'organe qui en souffrira le plus sera le poumon totalement encombré, et comme le yang est effondré le poumon ne pourra plus se débarrasser de toute cette glue.

Voilà pourquoi pendant ces maladies virales l'hygiène de vie est essentielle, comme toujours :

- Manger chaud (au moins 37°), et boire chaud.
- Manger léger plusieurs petits repas par jour. Eviter les produits sucrés et les aliments gras. Eviter les produits laitiers animaux qui favorisent la formation de glue.
- Se servir de la bouillie insipide (sans aucune saveur ajoutée) : qui permet de mettre tous les organes au repos.
- Sortir marcher plusieurs fois par jour un temps très court : apporte du yang, évite de consommer le yin.
- Faire du qi gong : en particulier l'entretien quotidien des 5 organes des sens, les 3 yin et les 3 yang, les mouvements des 5 organes répertoriés aux 5 saisons sur le site du qi gong de St Gelais(Nature et bien être à Saint Gelais).