

■ Mucosités / Humidité

Diagnostic énergétique : L'Humidité et les mucosités proviennent d'un affaiblissement de la Rate et d'une mauvaise transformation des liquides. L'énergie devient stagnante, le corps et le mental s'alourdissent : tête lourde, digestion lente, rêves étranges, bouche pâteuse, sensation de brouillard mental. Le sommeil est perturbé car le mental (Yi) est encombré.

Conseils de Shiatsu et MTC :

- Séances de shiatsu axées sur la libération de la Rate, de l'Estomac et du Poumon.
- Travail des zones abdominales pour relancer la circulation du Qi et éliminer l'Humidité.
- Mobilisations douces du diaphragme et des épaules pour aérer le haut du corps.

Points d'acupression :

- Rte9 – Yinlingquan (Source de la colline Yin) : élimine l'humidité du corps.
- E36 – Zusanli (Trois villages du pied) : tonifie la Rate et soutient la digestion.
- P7 – Lieque (Brèche du Ciel) : libère la poitrine et favorise la respiration.

Hygiène de vie :

- Éviter les produits laitiers, le sucre raffiné, les plats gras et froids.
- Privilégier les aliments tièdes et digestes : courge, riz, gingembre, poireaux, thé au citron.
- Pratiquer la marche quotidienne pour relancer le Qi de la Rate.
- Aérer les espaces de vie, tant physiques que mentaux.