

# Les soins du Soi

Les conseils du mois par Ségolène Voizard



#1 | Septembre 2022  
Plan-d'Aups-Sainte-Baume

## Bienvenue !

Vous lisez la 1<sup>e</sup> édition de ma lettre mensuelle Les soins du Soi ☺ Je m'appelle Ségolène Voizard et suis thérapeute et enseignante en Médecine Traditionnelle Chinoise et énergétique depuis près de 30 ans.

Ces lettres sont dues à l'incitation d'un jeune ami cher à mon cœur, bientôt naturopathe, avec qui je partage beaucoup d'idées, afin d'élargir ce champ de partage, et de vous proposer quelques approches énergétiques pour prendre SOIN de SOI.

Alors prêts à lire la suite ? ☺ ☺ ☺

## 1

### Les énergies de la rentrée, tout un programme !

Après un été sous le signe de l'élément Feu, que l'on pourrait dire en excès sous certains aspects, notre corps doit se préparer maintenant à rentrer, selon la tradition chinoise, dans la 5<sup>ème</sup> saison, avec l'élément Terre, qui va assurer la transition vers l'automne, élément Métal, en lien avec la Sècheresse et l'organe poumon. Le Feu est en relation avec le cœur et la Terre correspond à notre système rate-pancréas-estomac. L'élément Terre se manifeste normalement par la chaleur-humidité ce qui se traduit au niveau climatique par des orages en cette période.

Pour notre organisme, il s'agit de maintenir en équilibre ces différents éléments pour que nos organes continuent à bien fonctionner et nous fournir une bonne énergie. Ainsi les températures au dessus de la normale tout au long de cet été nous ont incité à boire plus (normal et conseillé), mais en s'orientant vers les boissons froides voire glacées, en mangeant des glaces à volonté et aussi beaucoup de crudités et de fruits, n'en déplaise à notre rate !

C'est de saison vous allez me dire ! Sauf que votre système digestif, même s'il fait chaud dehors, n'a pas toujours la capacité de réchauffer tout ce froid que vous lui offrez !

Au bout d'un certain temps, plus ou moins long selon chacun, notre feu digestif risque de diminuer et s'éteindre, comme le gaz sous une casserole. Alors là, on commence à avoir mal au ventre, des diarrhées, une baisse de l'appétit, de la fatigue, et quand les températures vont baisser, à se sentir plus frileux, et les rhumes feront très vite leur apparition.

Eh bien, votre organisme aura laissé entrer ce froid et cela va lui demander beaucoup d'énergie pour y faire face !

Alors le mieux que vous puissiez faire pour lui, c'est de lui donner un petit coup de pouce en suivant ces quelques conseils page suivante.



Le massif forestier de la Sainte Baume sera de nouveau accessible très rapidement : c'est le moment de réserver pour vos soins énergétiques avec balade intégrative .....

## 2 Les conseils de la rentrée

La 5<sup>ème</sup> saison ou l'été indien, représente 6 semaines environ entre septembre et octobre. Les énergies climatiques sont clémentes et douces, c'est une période d'intersaison, stabilisante et neutre. Nous devons ressentir une amorce de mise en réserve et d'intériorisation après la chaleur extériorisante de l'été.

Eviter de manger de grosses quantités afin de préserver le système digestif pour l'hiver et privilégier la cuisson rapide et légère à l'huile. Réduire progressivement les crudités, glaces et boissons froides et incorporer à nouveau des céréales ½ complètes dans vos plats. Limiter les fromages gras, le sucré et finir les repas par une boisson tiède-chaude bu par petites gorgées. Ceci afin de préserver l'énergie de notre rate-estomac et de la préparer pour l'automne et l'hiver à venir.

La Rate sur le plan énergétique craint les soucis et les ruminations que l'on peut ressentir en ces temps de crise et de la rentrée. Il est important de cultiver la gratitude et l'abondance en remerciant pour chaque cadeau reçu. Pour vous aider, les 2 élixirs floraux suivants pourront vous être utiles : Élixir de cerisier sauvage et de pervenche (*vous pouvez commander par téléphone ou mail*)

## 3 Information :

Un nouvel élixir de la Sainte Baume est né, **L'élixir d'érable** :  
*apportant fluidité, dynamisme et équilibre*

Quand on se sent **bloqué dans une situation, s'épuisant** à chercher la solution et à subir, tournant en rond, rien ne change, il **relance l'énergie, la dynamise** et lui apporte de la fluidité, le courant de la vie, débloque et relance le Tao, rééquilibre.

Utile aux **praticiens pour faciliter la communication** avec leurs clients ou quand l'énergie de la personne semble absente, volatilisée.

Redynamise et débloque l'énergie, que ce soit sur du concret, des choses matérielles, ou dans une démarche de rétablissement du bien-être. (*vous pouvez commander par téléphone ou mail*)



**Je vous souhaite une belle rentrée pleine d'énergie, d'abondance et de créativité.**

**Contact : Ségolène Voizard | Thérapeute Médecine Traditionnelle Chinoise et Energétique**

✉ [segolene.voizard@gmail.com](mailto:segolene.voizard@gmail.com) | ☎ 06 03 41 52 05

*N'hésitez pas à faire suivre cette lettre mensuelle à vos proches si vous pensez qu'elle peut les intéresser ! Si vous souhaitez vous désabonner de cette lettre mensuelle, vous pouvez me le signaler par simple retour d'e-mail.*

