

## Nettoyage des reins

Les reins sont situés vers le dos, assez haut dans l'abdomen. Ils filtrent le sang. En médecine chinoise traditionnelle, le sang est le véhicule de l'âme. Les reins et la vessie sont associés à la peur et à la volonté, aux cheveux, aux os, aux oreilles, et à la saveur salée. Ils sont affectés par le froid.

Boire beaucoup d'eau, simplement. Généralement, de l'eau tiède ou un peu chaude. Éviter les boissons glacées qui bloquent la digestion, font transpirer et détraquent les intestins.

Voici l'occasion d'une méditation : visualisez de la lumière ou une couleur ou un parfum... quelque chose de positif dans l'eau que vous allez boire, qui va nettoyer vos reins et votre sang tout entier, ainsi que vos émotions, vos peurs en particulier.

Une bouillotte sur les lombaires hautes, peut permettre d'augmenter la vascularisation des reins, pour mieux les régénérer. Certains portent un tissu supplémentaire à cette hauteur, pour garder au chaud les reins et les muscles du dos.

### Percussion

Tapoter doucement, avec les doigts détendus ou les mains légèrement fermées et les poignets souples.

La percussion se fait ici spécifiquement sur le haut de la zone lombaire pour les reins, mais elle peut aussi s'étendre sur tout le corps, notamment selon le sens des méridiens pour ceux qui connaissent.

Il existe plusieurs exercices en Do-in, et différentes positions, pour faire vibrer les reins.

Alléger l'alimentation dans une diète périodique, voire choisir une cure de détox de temps en temps.

L'acide oxalique se combine volontiers avec le calcium, le magnésium ou le fer. Il empêche ainsi leur assimilation. Il forme avec eux des sels insolubles, les oxalates, qui sont éliminés par les urines. Lorsqu'ils s'agglutinent, ils constituent des calculs dans les reins ou la vésicule biliaire. Il peut provoquer des carences également en vitamine B9 ou en vitamine D.

Les aliments riches en acide oxalique sont les épinards, l'oseille, la rhubarbe, et dans une moindre mesure le café, le thé, la betterave, les blettes, les asperges, l'aubergine, les poireaux, le chou... et certains fruits et certaines céréales.

Préconiser les tisanes bien infusées d'ortie et/ou de persil. Il est possible de prendre également un peu d'huile d'olive avec du citron, voire en plus du vinaigre de cidre. La guimauve et le céleri ont aussi des propriétés détoxifiantes et diurétiques.

