

---

## RATE & ESTOMAC

---

- **Saison** : été indien, fin de l'été, début automne et inter saison
- **Couleur** : Jaune
- **Mouvement** : équilibre entre descendant et montant, le centre
- **Goût** : le doux
- **Ouverture** : la bouche
- **Contrôle** : la chaire, les muscles
- **Se manifeste dans** : les lèvres
- **Heures** : 9h-11h
- **Fonction** : transforme, transporte, nourrit, maintient en place
- **Son** : chantant (positif), plaintes et gémissement (négatif)
- **Sécrétion** : la salive
- **Éléments positif** : transformation, fonction nourricière, digestion
- **Éléments négatif** : excès d'humidité, levures et mycoses, pourrissement, parasites, encombrement...
- **Emotions positives** : gentillesse, douceur, tendresse, transmutation des difficultés en sagesse, plaisir d'apprendre, d'intégrer et de changer.
- **Emotions négatives** : inquiétude, obsession, rumination, idées fixes, répétition des mêmes erreurs, rancune, blocage.
- **Résidence du « Yi »** : l'intention, la pensée



## Les fonctions de la Rate

### 1. Elle gouverne la transformation et le transport

La Rate transforme les aliments et les boissons pour en extraire le Qi. L'énergie des aliments va servir de base à la production du qi et du sang et va être redistribuer à l'ensemble des organes et de l'organisme.

Si cette fonction est normale, l'appétit, la digestion et le transit est normal. Si cette fonction est perturbée, il y aura une perte d'appétit, une mauvaise digestion, une distension abdominale et des selles molles.

La Rate est sensible à l'humidité si elle en est envahie, les liquides ne seront pas bien transformés et ils peuvent alors s'accumuler sous forme d'œdème, de glaires. Ainsi une consommation excessive de boissons froides ou glacées viendra affaiblir la fonction de transformation de la rate et éteindre le feu digestif.

### 2. Elle contrôle le sang

On dit que la Rate maintient le sang dans les vaisseaux.

Si l'énergie de la Rate est bonne, le sang circule bien et reste dans les vaisseaux. Si l'énergie de la rate est faible, le sang peut alors s'échapper des vaisseaux et entraîner des hémorragies.

### 3. Elle contrôle les muscles et les quatre membres

La rate qui extrait le Qi des aliments pour nourrir tous les tissus va nourrir également les chairs et les muscles particulièrement ceux des quatre membres. Si l'énergie de la rate est faible, le qi ne peut être transporté jusqu'au quatre membres. La personne se sent alors fatiguée, les muscles s'affaiblissent voir dans les cas graves, s'atrophie.

### 4. Elle s'ouvre à la bouche et se manifeste dans les lèvres

La mastication joue un rôle essentiel dans la transformation des aliments, c'est pour cette raison que la bouche à une relation étroite avec la rate. Lorsque l'énergie de la rate est normale, le sens du goût est bon et les lèvres sont humides et rosées. Si l'énergie de la rate est faible, il y a une altération du goût et les lèvres sont pâles et sèches.

### 5. Elle contrôle la force d'élévation du Qi

La rate produit un effet d'élévation sur toute la ligne médiane du corps et permet le maintien des viscères en place. Si l'énergie de la rate est faible alors il peut s'ensuivre des prolapsus divers, reins, vessies, estomac, anus...



## 6. Elle abrite la pensée

On dit que la rate est la résidence de la pensée, ce qui revient à dire que la rate influence notre capacité à penser, à étudier, à fixer notre attention et à mémoriser.

Si l'énergie de la rate est bonne alors la pensée est claire, et nous sommes capable de nous concentrer et de mémoriser. Si l'énergie de la rate est faible, la pensée est lente, la concentration difficile et la mémoire défaillante.

Trop de travail intellectuel entrainera une fatigue de la rate.

Rate, cœur et reins exercent tous les trois une influence sur la pensée et la mémoire.

La rate influence notre pensée dans le sens de l'étude, de la concentration sur un travail intellectuel.

Le cœur abrite l'Esprit et influence notre pensée lorsque nous devons affronter les défis de la vie (sagesse, philosophie) et la mémoire sur les évènements passés.

Le Reins nourrit le cerveau et influence notre mémoire immédiate, dans la vie quotidienne.

## 7. Conclusion :

La rate joue donc un rôle essentiel dans l'énergie globale du corps, en cas de fatigue, elle est toujours impliquée. Apprendre à gérer notre alimentation et nos pensées est clé pour maintenir une bonne énergie.

