



**Xiaolan
ZHAO**

avec la collaboration de
Pauline Couture

Soigner sa peau

grâce à la médecine traditionnelle chinoise

Table des matières

Préface (D ^{re} Sandy Skotnicki).....	9
Introduction (D ^r Zhìgāng Shā).....	13
Introduction de l’auteur.....	17
Chapitre 1: Qu’est-ce que la beauté?	23
Chapitre 2: Les fondements de la MTC.....	43
Chapitre 3: Le souffle de vie	63
Chapitre 4: Les relations, tissu vital.....	75
Section de la pharmacopée	95
Chapitre 5: Le stress et l’énergie.....	251
Chapitre 6: Alimentation et mode de vie	265
Chapitre 7: Second Printemps et vieillesse.....	289
Conclusion	295
Index	305
Remerciements.....	311

Introduction de l'auteur

« **X**iaolan, je souffre tellement... S'il vous plaît, recevez-moi tout de suite en consultation! J'ai l'impression d'avoir un couteau planté dans ma jambe! » Cet appel à l'aide d'urgence reçu par téléphone de la part d'une de mes fidèles patientes m'alla droit au cœur. Je savais qu'elle avait dû, contre mon avis, se soumettre à une nouvelle chirurgie esthétique.

Francine est une belle femme pleine de vie dans le milieu de la cinquantaine. Elle possède tout ce qu'elle a pu souhaiter avoir, sauf un ventre plat et des cuisses fines. Depuis des années, elle cède à son obsession de modeler son corps pour avoir l'air d'un mannequin de magazine, l'idéal de la beauté extérieure de la société occidentale.

Cette fois-ci, elle avait pris un plus grand risque que jamais auparavant : une troisième liposuction sur ses cuisses, son ventre et son dos. Francine m'expliqua qu'elle prenait les anti-inflammatoires et les antibiotiques prescrits par son chirurgien, mais sans succès. Elle avalait des analgésiques comme on avale des bonbons, sans aucun résultat. La douleur était constante et insupportable. Je lui demandai si elle avait été à l'urgence, mais elle me supplia de la voir immédiatement. « Je vous en prie, Xiaolan, c'est vous que je veux voir. C'est en vous que j'ai confiance. »

Je lui dis que j'étais d'accord pour qu'elle vienne à mon cabinet pendant mon heure de pause pour le déjeuner. Lorsque je vis son mari, sa fille et son fils inquiets la porter jusque dans mon cabinet, je réalisai que la situation était grave. Elle tremblait et ne pouvait se tenir debout tellement la douleur était forte. Entre deux sanglots, la fille de Francine m'expliqua qu'elle n'avait jamais vu sa mère, si forte habituellement, dans un tel état. Tous trois me supplièrent de faire quelque chose pour la soulager.

Le mari de Francine semblait être pris de panique. J'examinai rapidement ma patiente, mais je savais déjà ce qui se passait. Son mollet gauche était enflé, dur comme de la pierre et chaud au toucher, alors que ses mains étaient couvertes d'une transpiration froide. « Francine, lui dis-je, il faut passer un ultrason immédiatement. Je pense que vous avez un caillot dans votre cheville. Vous avez vraiment de la chance, il n'est pas encore dans votre cœur ni dans votre cerveau. »

Francine alla voir son chirurgien pour passer un ultrason, et celui-ci confirma mon diagnostic. Je lui prescrivis des plantes chinoises, du repos, et lui demandai de garder sa jambe en position élevée à la maison. Quant au chirurgien, il l'a mise aux anticoagulants à vie.

Francine a survécu à son caillot et pour l'instant, elle a des cuisses minces. Mais est-elle plus heureuse qu'avant ?

Au fil des années, j'ai traité des milliers de patientes et je vois leur vraie beauté. Mais j'ai réalisé qu'un grand nombre de ces femmes ne se considèrent pas comme belles. Elles souffrent terriblement parce qu'elles aspirent à correspondre à des normes de beauté artificielles, temporaires ou inexistantes. Les photos des magazines sont toujours retouchées à l'aérographe ou avec des logiciels. La beauté parfaite des publicités n'existe tout simplement pas.

Il est difficile d'estimer les dommages causés par cette norme de société à l'estime personnelle des jeunes filles et des femmes lorsque ces dernières constatent que cette représentation médiatique de la femme idéale est si loin de leur propre réalité, et qu'elles ne pourront jamais l'atteindre. Les aspects qui importent vraiment, comme leur bonté, leur intelligence ou leur santé radieuse, deviennent insignifiants devant ce mirage.

Cette obsession face à la beauté superficielle n'appartient pas à la pensée chinoise. Comme j'ai été élevée selon la philosophie de vie orientale, il m'a fallu un certain temps avant de réaliser à quel point cette situation peut avoir un effet débilisant. J'ai donc décidé d'entreprendre la rédaction d'un livre qui expliquerait que la seule véritable beauté est celle qui vient de l'intérieur, et que cette beauté commence par une vie équilibrée et saine.

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), il est question des Trois Trésors, qui sont la base de la vie et de la santé : le Jing (精), le Qi (氣) et le Shen (神). Mon premier livre, *Reflets de la lune sur l'eau*, portait en majeure partie sur le premier des Trois Trésors, le Jing (精), ou l'Essence. Il faisait connaître aux lectrices et lecteurs les éléments de base de la MTC : le Yin et le Yang, les Cinq Éléments, les organes Zang-Fu, ainsi que toutes les méthodes naturelles que la MTC propose pour maintenir l'équilibre et la santé tout au long de la vie. Prendre soin de notre corps et de nos besoins nous permet d'avoir ce dont nous avons besoin pour rester en santé et bien équilibrés. Cela nous permet aussi par conséquent d'avoir de l'énergie, de l'optimisme et la capacité d'entreprendre les activités qui nous intéressent. Lorsque nous ne prenons pas soin de nous, les Trois Trésors s'affaiblissent et notre corps se déséquilibre.

Ce livre, même s'il aborde brièvement les fondements de la MTC, s'attarde surtout sur le Qi (氣), le second des Trois Trésors, la force de vie elle-même. L'idéogramme chinois qui représente le Qi, 氣, évoque la vapeur qui monte quand on fait cuire du riz ainsi que son caractère transformationnel, aussi bien dans l'aspect matériel (le riz) que dans l'aspect immatériel (la vapeur). Le Qi qui monte et descend dans notre corps provient aussi bien de notre lignée génétique que des aliments, de l'air et de nos activités quotidiennes. Le Qi se déplace le long des quatorze méridiens principaux du corps, de l'intérieur vers l'extérieur, d'un côté à l'autre et de la tête vers les orteils. L'état de notre Qi se répercute directement et visiblement sur notre peau, notre plus grand organe et la preuve pour ainsi dire cartographique de nos expériences et de notre santé.

Lorsque les femmes subissent des opérations de chirurgie esthétique invasives, elles jouent dangereusement avec leurs fantastiques systèmes corporels qui voient à l'équilibre et à l'autoguérison. Les tissus conjonctifs et les méridiens sont endommagés, obstrués ou cassés. La capacité du corps à se remettre du stress et des blessures est réduite. Et après de telles interventions, les patientes sont rarement tout à fait comme elles étaient avant. Le mieux que je puisse faire, c'est leur offrir des techniques de MTC pour aider à amoindrir le traumatisme.

En tant que chirurgienne, je connais les risques inhérents à n'importe quelle chirurgie. Même si ces interventions d'ordre esthétique procurent aux patientes une exaltation temporaire, il est selon moi impossible d'être heureuse si on ne s'accepte pas telle que l'on est. La plupart de ces patientes connaissent ultérieurement une grande déception lorsqu'elles réalisent que la chirurgie n'a pas changé chez elles autre chose que le superficiel et que, de surcroît, le résultat est éphémère.

Le concept de la beauté est exprimé dans la poésie, les chansons, les images et les livres les plus vibrants qui soient. Nous voulons tous être belles et beaux. Mais la réalité, c'est que notre corps physique est en perpétuelle transition, qu'il est éphémère. Nous ne pouvons ni arrêter ni ralentir l'inexorable processus de vieillissement que chacun de nous subit chaque jour. La quête des formes externes de beauté se solde inévitablement par de la souffrance.

Par contre, la quête de la beauté intérieure, de la santé et de l'équilibre nous procurera à l'infini de grandes satisfactions. Ce livre n'est donc pas un livre traditionnel de beauté et vous n'y trouverez aucun truc de maquillage ou de mode. Par contre, vous y trouverez une approche pratique et philosophique pour être ce que vous êtes de mieux et en santé. Ainsi, le Qi qui circule dans votre corps émanera de vous, en même temps que votre beauté intérieure.

Dans mon centre de bien-être de Toronto, le Xiaolan Health Centre (Centre de santé Xiaolan), j'ai cherché à combiner les connaissances et la sagesse des médecines orientales et occidentales pour procurer à chaque patient des soins de santé qui viennent équilibrer leurs besoins et dimensions uniques. Que nous nous occupions d'une affection précise, comme une douleur chronique, ou que nous mettions l'accent sur la prévention et le bien-être à long terme, nous cherchons tous au centre à procurer à nos patientes et patients ce nécessaire équilibre entre nutrition et émotions, conditionnement physique et conscience de soi, corps et esprit.

Ma mission est de trouver des façons de marier deux grandes traditions médicales qui peuvent se compléter, se soutenir et apprendre l'une de l'autre. L'Orient nous offre des connaissances et des traitements qui ont fait leurs preuves depuis 5000 ans. Il s'agit d'une tradition qui croit

que l'on doit traiter la personne dans son intégralité, et non pas seulement ses symptômes isolés. Selon la MTC, les symptômes ne sont que des signes, une façon qu'a le corps d'exprimer son besoin de retrouver son intégralité.

L'Occident, d'un autre côté, nous propose des techniques de diagnostic et de soins que nous intégrons aux thérapies alternatives. Nous savons pertinemment que nous pouvons être inspirés par la science, que la technologie peut aider à révéler des problèmes ou réparer ce qui est endommagé. Cela ne se fait pas de façon isolée, mais plutôt dans le cadre d'une évaluation générale des patients et de leur mode de vie. Par-dessus tout, nous ne mettons pas uniquement l'accent sur le traitement, mais aussi sur une chose bien plus importante : la prévention. Nous voulons aider nos patients à prendre le contrôle de leur propre santé, à vivre pendant longtemps une vie comblée et heureuse. Ce faisant, nous espérons faire du Xiaolan Health Centre à la fois un lieu proposant une solution souhaitée de rechange qu'un modèle pour une approche humaine, holistique et à plusieurs facettes du bien-être. Un lieu où les patients peuvent retrouver leur équilibre.

Après la parution de mon premier livre, *Reflets de la lune sur l'eau*, beaucoup de gens me demandaient davantage de conseils pratiques dans le but de suivre les principes de la MTC et d'utiliser les plantes médicinales chinoises pour se soigner et prendre soin de leur bien-être. J'ai donc décidé que mon prochain livre contiendrait une importante section sur la pharmacopée afin d'aider les lecteurs à comprendre comment les remèdes de la MTC peuvent les aider à traiter diverses maladies et affections, surtout celles liées à la peau.

Qui plus est, cette section, qui se trouve au milieu du livre, cherche à tirer profit aussi bien des traditions médicales de l'Orient que de celles de l'Occident. Avec l'aide de ma collègue la D^{re} Sandy Skotnicki, une dermatologue fort respectée, j'ai cherché à voir comment les deux traditions peuvent travailler de concert afin de procurer aux patients les meilleurs soins et les meilleures chances de guérison possibles. Tout au long de cette section, Sandy fait des commentaires sur la façon dont la médecine occidentale traite les maladies en question. À l'occasion, nous

avons entamé un dialogue (duì huà) pour déterminer les meilleures façons d'aborder ces maladies.

Le reste du livre se penche sur les nombreux aspects inhérents à la beauté intérieure, aspects que je constate tous les jours chez mes patientes. À l'aide de ces anecdotes et de ces études de cas, je vous invite à réfléchir à votre propre concept de la beauté, aux divers aspects du corps et de l'esprit dans les diverses phases de la vie et aux maladies que vous pourriez avoir. Dans ce livre, j'ai délibérément mis davantage l'accent sur la peau, car elle est le reflet extérieur de ce qui se passe à l'intérieur, dans le corps, l'intellect et l'esprit. Les enseignements et les pratiques de la MTC ont un caractère inclusif, chaleureux et inspirant. Je souhaite de tout cœur que ce livre puisse vous aider à trouver la paix intérieure et la beauté qui en émane.

Chapitre 1

QU'EST-CE QUE LA BEAUTÉ ?

内秀 (*Nèi Xiu*)

Un jour, alors que j'avais quatre ans, ma grand-mère m'emmena avec elle sur son lieu de travail, une usine qui fabriquait des valises traditionnelles chinoises en bois peint. Je pense que ça devait être pendant les vacances scolaires parce qu'un grand nombre des employés de l'usine avaient eux aussi amené leurs jeunes enfants.

Petite princesse de ma grand-mère, ce midi-là, j'étais perchée sur une échelle à côté d'elle et « supervisais » son travail tout en prenant mon repas. Près de nous, le garçon de sa collègue, âgé de six ans, nous observait, l'air jaloux. Il avait des visées sur l'échelle et ma présence dérangeait. Se glissant furtivement derrière moi, il me poussa soudainement très fort dans le dos. Par ce geste, mon bonheur se transforma soudainement en terreur lorsque je sentis ma cuillère frapper et entamer profondément ma lèvre. Le sang se mit à couler à flots.

À cet instant-là, j'eus l'impression que ma grand-mère avait trois mains. Tout en m'attrapant pour arrêter le sang, elle empêcha sa collègue de battre son fils en prenant celui-ci dans son bras libre. « Ne le punissez pas ! Il ne voulait pas lui faire mal. Vous ne voyez pas à quel point il est effrayé ? N'aie pas peur, mon petit bonhomme, le docteur va s'occuper de Xiaolan. » Je me mis à hurler de plus belle. C'est moi qu'elle aurait dû protéger, pas lui ! Elle aurait dû le punir, pas le reconforter ! Pour moi, cet outrage était pire que la douleur.

Au retour de l'hôpital, où le chirurgien avait recousu ma lèvre avec cinq points, le petit garçon et sa mère nous attendaient. La mère avait

apporté du congee (porridge de riz), sachant pertinemment que je ne pourrais rien manger de solide avec la lèvre dans cet état. Le petit garçon s'excusa sincèrement et resta toujours mon ami par la suite.

La compassion et le pardon dont avait fait preuve ma grand-mère nous avaient transformés, cet enfant et moi. Ma grand-mère vivait dans le moment présent et savait toujours tirer des leçons de toutes les erreurs. Je passe parfois ma langue sur la petite bosse qui est restée sur ma lèvre inférieure et qui m'a valu le sobriquet de « petite lèvre charnue » de la part de mes sœurs. Cette petite bosse me rappelle chaque fois la beauté intérieure et la sagesse qui émanaient du visage de ma grand-mère. Je suis certaine que son esprit m'accompagne en tout temps.

Les gens heureux ne comptent jamais les heures.

PROVERBE CHINOIS

L'ACCEPTATION

Quand j'étais toute petite, à mes yeux, ma grand-mère était la plus belle femme du monde. C'est cette perception qui a forgé chez moi, tout au long de ma vie, le concept de la beauté. Ma grand-mère, qui m'aimait et m'acceptait inconditionnellement, m'éleva, de ma naissance ou presque jusqu'à l'âge de six ans. Elle le fit en puisant dans son immense sagesse. Elle prit soin de moi ainsi que de mon frère et de mes sœurs pendant la période où le gouvernement chinois avait ordonné à mes parents de vivre ailleurs, mon père dans une ville autre que la nôtre et ma mère, à faire des travaux forcés dans une ferme rééducative.

Durant cette importante période de ma prime enfance, je ne connus aucun autre parent qu'elle. Et comme le font les parents partout, elle faisait en sorte que ma vie soit plus facile que la sienne. Peu importe ce que je faisais, elle me protégeait toujours, empêchant les autres, surtout les enfants qui peuvent être très cruels, de me faire du mal ou de me juger. Même si je ne comprenais pas toujours bien ce qu'elle faisait, je sentais toujours qu'elle m'acceptait telle que j'étais, à n'importe quelle phase de ma vie.

Je sens sa présence tous les jours et, au moment où je la ressens, j'en suis profondément émue, surtout quand je repense à l'intense souffrance

de sa propre enfance. Car, voyez-vous, ma grand-mère fit partie d'une des dernières vagues de petites filles chinoises à devoir endurer l'horreur des pieds bandés. En 1908, alors qu'elle était âgée de trois ans, elle subit physiquement et de façon impitoyable les standards de beauté des femmes de la classe supérieure de l'époque : on lui cassa systématiquement les os mous des pieds et on laissa putréfier ses chairs afin de les transformer en « lotus d'or de dix centimètres ».

À la suite de cette maltraitance, et pour le reste de ses jours, ma grand-mère ne put marcher qu'en souffrant beaucoup. Triste ironie du sort, le bandage des pieds fut décrété illégal en 1912, à peine quatre ans plus tard. Aux yeux du régime communiste, cette caractéristique indiquait que la personne, en raison de ses origines suspectes, devait travailler davantage que les autres.

Quand mes parents rentrèrent, ils furent saisis de constater que leur plus jeune enfant, qu'ils ne connaissaient pour ainsi dire pas, était devenu de la mauvaise graine. Je n'avais peur de rien, j'étais libre et heureuse. En raison de la période difficile de répression qui régnait en Chine, ils craignaient que je ne pose un geste qui pourrait nous mettre, toute ma famille et moi, en danger. Cette impression de danger m'était absolument inconnue puisque ma grand-mère m'avait complètement protégée de tout mal et permis de me développer librement sous son aile protectrice.

La haine attaque le récipient dans lequel elle est entreposée.

PROVERBE CHINOIS

La vie de ma grand-mère fut sous bien des aspects une vie de grandes privations. Malgré cela, elle sut toujours trouver la beauté dans chaque instant. Elle acceptait sa vie telle qu'elle était, ne se battait pas contre la réalité, et ne vivait ni dans le passé ni dans le futur. Elle était intensément présente, consciente de l'univers et de sa place dans celui-ci. Les jours de marché, au moment de la pleine lune, elle mettait en pratique la vieille tradition bouddhiste de conscience et de compassion en achetant des poissons, des anguilles ou des oiseaux qu'elle allait ensuite relâcher dans

la nature, en guise de remerciement. Selon elle, chacun de ces animaux était doté de son propre esprit, qui ne faisait qu'un avec les humains et l'univers. À la pleine lune et à la nouvelle lune, elle adoptait une alimentation végétarienne pendant trois jours. Chaque jour, elle faisait brûler de l'encens et priait pour la santé de toute la famille. Aucune colère ni amertume ne l'habitaient.

Pour moi, ma grand-mère était l'incarnation même des caractères chinois qui figurent au début de ce chapitre, caractères qui signifient « beauté intérieure » et « sagesse intérieure ». Bien que je n'aie rien connu dans ma vie qui puisse se comparer au bandage de pieds, je suis remplie d'admiration et de gratitude pour l'amour que ma grand-mère portait à sa famille et pour son acceptation de la destinée de sa famille. C'est d'ailleurs cela qui m'a préparée aux défis que j'ai dû relever dans ma vie.

Actuellement, dans ma clinique, j'encourage mes patients à trouver cette attitude d'acceptation, état à partir duquel on peut mener une vie équilibrée et harmonieuse. Je constate que ceux qui y réussissent guérissent plus vite que les autres. Alice, une toute petite femme d'origine russe, faisait partie de ces patients. Elle avait fait preuve d'un grand courage et d'une grande acceptation.

Depuis un certain nombre d'années, Alice vivait avec une maladie auto-immune qui détruit la pigmentation de la peau par plaques, le vitiligo. Je lui demandai comment elle s'y était prise pour accepter son état avec autant de grâce. Elle me raconta qu'elle avait assimilé le concept de l'acceptation grâce à un événement survenu bien des années plus tôt. Alice et son époux venaient de sortir de l'hôpital pour enfants en compagnie de leur fils de neuf ans, à qui on venait de diagnostiquer un diabète qui se soignerait uniquement avec de l'insuline. Totalement bouleversé par cette nouvelle, son mari imaginait le reste de la vie de son fils, soumis d'abord à la surveillance constante de ses parents pour vérifier son niveau d'insuline et faire ses piqûres, et ensuite, aux contraintes que cette maladie lui imposerait dans le futur, puisqu'il devrait à un moment donné se prendre en charge.

Sortant de l'hôpital et tout à leurs émotions, ils rencontrèrent une amie. Une fois qu'ils lui eurent fait part de la situation, celle-ci leur dit :

« Vous avez de la chance ! Votre fils pourra gérer son diabète et vivre normalement, alors que le fils de nos voisins est en train de mourir du cancer et qu'on ne peut rien pour lui. »

Immédiatement, Alice et son mari réalisèrent que leur amie avait raison. Ils acceptèrent le diabète de leur fils et allèrent de l'avant, s'assurant que celui-ci ait une vie normale, active et heureuse. Avec eux comme exemple, leur fils accepta également son état et apprit à le gérer avec enthousiasme et efficacité. Le médecin de leur fils demanda même à Alice de s'entretenir avec une autre maman d'origine russe qui avait de grandes difficultés à accepter le diabète de sa propre fille.

C'est cette expérience qui, une fois le moment venu, a aidé Alice à accepter son vitiligo comme un simple problème esthétique sans conséquences réelles sur sa santé. En perdant sa pigmentation, sa peau devint aussi douce et tendre que celle d'un bébé. À force de se multiplier, les plaques finirent par ne présenter qu'une couleur crème uniforme. Au contraire de certains patients qui n'acceptent pas leur maladie et la combattent en ayant recours aux services du salon de bronzage ou à des procédés cosmétiques, Alice ne connut ni dépression, ni douleur. Son mari lui apporta un soutien indéfectible. Il l'appelait son « petit léopard » et lui disait tous les jours qu'il l'aimait et qu'il la trouvait belle, la soutenant ainsi dans son processus de guérison autant qu'il le pouvait.

L'IMPERMANENCE DE LA VIE

Il y a quelques années, un coup de fil me réveilla tard dans la nuit. Il est rare qu'un tel appel soit porteur de bonnes nouvelles. Lorsque ma sœur m'apprit que ma grand-mère venait de mourir, je ressentis immédiatement un grand vide, une grande perte. Plus jamais son regard lumineux ne viendrait croiser le mien, ni son sourire me rassurer. Plus jamais je ne pourrais me blottir dans ses bras chaleureux, écouter les éternelles histoires que j'adorais l'entendre raconter, caresser son visage marqué ou rire avec elle.

« Qu'est-ce qui s'est passé ? demandai-je en sanglotant. Elle était malade ? Est-ce qu'elle a souffert ? »

De sa voix calme et ferme, ma sœur m'assura que ma grand-mère n'avait pas souffert. Au contraire, elle avait préparé et servi un repas festif à toute la famille le vendredi soir et était allée se coucher, heureuse et sereine. Le lendemain matin, elle s'était levée tôt, s'était lavée, avait endossé des vêtements neufs. Ensuite, elle était retournée se coucher et ne s'était jamais réveillée. La femme de ménage l'avait trouvée plus belle et paisible que jamais, l'encens brûlant encore sur sa table de chevet. Ma sœur me rassura en me disant que notre grand-mère avait retrouvé sa demeure d'origine. Malgré mes larmes, je commençai à me sentir plus calme moi aussi. Je savais que ma sœur avait raison.

La forme terrestre de ma grand-mère a disparu, mais sa beauté intérieure continue de vivre en moi et en tous ceux qui la connaissaient. Son essence spirituelle est éternelle. Si je compare la beauté qui émanait de chaque atome de son être à la beauté extérieure en général, je dois dire que cette dernière est vraiment éphémère. Une patiente que je traite depuis longtemps, Laurie, m'a raconté une histoire qui en est la parfaite illustration. Au cours de retrouvailles d'amies de lycée, tout le monde reconnut Laurie, alors qu'elle ne reconnut presque personne. Elle fut choquée, car la fille qui avait été la plus belle, la plus en vogue et la plus recherchée à l'époque de leur jeunesse était presque impossible à reconnaître. La magnifique blonde dont Laurie se souvenait était maintenant une mère fatiguée de trois enfants, dans la cinquantaine, qui buvait du whisky à même la flasque dans les toilettes. Elle n'avait jamais eu de carrière et était profondément désillusionnée par son amoureux de lycée, devenu depuis longtemps un mari indifférent.

Laurie, elle, était un garçon manqué, une marginale. Elle se rappelait que son père, issu de classe ouvrière, s'inquiétait que sa fille extrêmement indépendante et aux allures peu orthodoxes puisse un jour trouver mari. Il lui disait tout le temps : « Laurie, heureusement que tu es si intelligente. » À l'époque, elle n'en avait pas fait grand cas. Mais en regardant la reine de beauté déchue, elle réalisa que celle-ci avait uniquement misé sur son apparence et qu'elle s'était endormie sur ses lauriers. Pendant ce temps, Laurie s'était concentrée sur la raison d'être profonde de sa vie et avait vécu dans l'authenticité et le moment présent. Et cela avait été tout à son

avantage, car cette raison d'être et sa vie concrète étaient intimement harmonisées, tant sur le plan professionnel que personnel. Elle ne put que ressentir de la compassion pour son ancienne camarade de classe.

LES RUSES DU TEMPS

Peu après la mort de ma grand-mère dans ma Chine lointaine, une patiente âgée arriva avec une boule de poils orange dans les bras. Elle me dit que le chiot de race chow-chow était un cadeau dont, selon elle, j'avais besoin. Je pris dans mes bras le chiot qui gigotait. En le regardant dans les yeux, je sentis immédiatement la présence de l'esprit de ma grand-mère. « Elle est ici en ce moment ! » pensai-je.

Nangua a le pelage couleur citrouille. Toutefois, je ne lui ai pas donné ce nom mandarin (*nangua* signifie « citrouille ») seulement en fonction de la couleur de cette courge, mais aussi parce que dans le folklore chinois, la citrouille a une connotation particulière : c'est un légume sain, humble et robuste, sans prétention. Nous sommes les seuls dans le royaume animal à être préoccupés par l'idée du vieillissement et par le passage du temps. Nangua, lui, ne ressent pas comme moi l'anxiété qu'un jour, peut-être bientôt, il ne sera plus à mes côtés¹. Et s'il pouvait comprendre, comme je sens que c'est parfois le cas, il penserait que je suis très bête de m'inquiéter à ce sujet.

Dix-sept ans, c'est très vieux pour un chien, même pour un chien en pleine santé comme Nangua, à qui je donne non seulement de l'affection, mais aussi des plantes médicinales et des vitamines, ainsi que, occasionnellement, des traitements d'acupuncture préventifs. Tous les matins, Nangua se réveille heureux et prêt à m'accompagner au travail. Il est totalement absorbé par toutes les merveilles qui peuvent se présenter à lui : une plante intéressante, un beau poteau ou un bel arbre contre lequel il peut se soulager, un enfant qui rit ou encore un écureuil qui vaut la peine d'être pourchassé. Son bonheur déteint sur moi et il me rappelle toutes les belles choses à apprécier en ce monde.

1. Malheureusement, Nangua est mort peu après la fin de la rédaction de ce livre.

À force de chercher la perfection dans un pot de crème antirides, dans une bouteille de suppléments aux vertus miraculeuses ou au bout d'un scalpel, nous oublions souvent que l'apparence extérieure est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur. Découvrez à quel point l'énergie qui nous habite a des répercussions directes et visibles sur notre plus grand organe: la peau. Utilisés de façon complémentaire, les aliments, les plantes médicinales, les exercices de respiration et l'acupuncture peuvent mener à cet état d'équilibre qui seul permettra à la peau de vibrer de santé. Comprenant une section entière sur les soins cutanés et la préparation de baumes et d'infusions aux multiples bienfaits, cet ouvrage fournit de nombreuses pistes pour prévenir et guérir les affections les plus diverses. Que vous souffriez d'acné, d'eczéma, de couperose, ou que vous cherchiez simplement à mieux vous accepter, les conseils contenus dans ce livre vous aideront à retrouver l'essence de la beauté et du bien-être.

Le **D^r Xiaolan Zhao** a d'abord travaillé en Chine comme chirurgienne formée à la méthode occidentale avant de s'intéresser à la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Elle pratique aujourd'hui la MTC dans son cabinet de Toronto, qui compte plus de 12 000 patients.

DU MÊME AUTEUR ►




Groupe
Livre
Quebecor Media

ISBN 978-2-7619-3128-1



9 782761 931281