

Consultation Sowa Rigpa - Collecte de l'urine

Vous avez obtenu un rendez-vous pour une consultation Sowa Rigpa, et on vous a demandé de vous munir d'un échantillon d'urine. Explications...



Dans la conception tibétaine de l'homme et de la santé, l'urine est vue comme un miroir reflétant clairement l'état de santé. En effet, l'urine est obtenue par filtration du sang. Celui-ci circulant dans tout le corps, il se charge de nombreux déchets issus du métabolisme, qui se retrouvent collectés et concentrés dans l'urine. Avec la palpation des pouls, l'observation de l'urine (Chu Tag) est une particularité de Sowa Rigpa, la science de guérison, pour évaluer l'état de santé d'une personne.

Quelques recommandations...

Selon la tradition des Tantras de médecine tibétaine, le meilleur moment pour la collecte de l'urine est au petit matin, vers 4-5h, au moment où les énergies lunaire et solaire sont à l'équilibre. Cela dit, rassurez-vous, pas de réveil forcé ! Concrètement, c'est la première urine du matin qu'il faudra recueillir, alors qu'on est encore à jeun. Pour que l'urine puisse concentrer les déchets du corps, il faut lui laisser le temps en évitant de boire après minuit et d'uriner avant 4h du matin. Si toutefois vous deviez vous lever pour aller aux toilettes durant la nuit, c'est uniquement l'urine émise à partir de 4h du matin qui sera collectée.

Ne prélever que le jet médian, dans un flacon propre et sec : bouteille d'eau 50cl en plastique incolore (ni bleu, ni vert), un pot à confiture, à miel, un grand flacon stérile pour analyse médicale. Dans tous les cas, le contenant devra être incolore et dans la mesure du possible sans étiquette ni sérigraphie de manière à faciliter l'observation, et... étanche !

En attendant le rendez-vous, conserver le flacon à l'abri de la lumière, et si vous en avez la possibilité, au frais (+4°C).

Alimentation

La veille au soir, manger en quantité équilibrée, ni trop, ni trop peu (ne pas jeûner).

- Eviter les excès (en quantité, ainsi qu'en sel, sucre, épices, graisses).
- Boire suffisamment, mais sans excès. Eviter de boire après minuit.
- Eviter les boissons excitantes, énergisantes (thé, café, cola...), et alcoolisées.

Comportement

La veille au soir, éviter tout comportement excessif.

- Ne pas veiller tard, éviter le manque de sommeil.
- Eviter les rapports sexuels.
- Eviter les activités qui sollicitent trop le mental, ne pas trop s'agiter, éviter de rester 1h au téléphone ou de trop bavarder, sans tomber dans l'extrême inverse qui serait de s'empêcher de bouger.

