

Dr J.-M. EYSSALET - Dr G. GUILLAUME - Dr MACH-CHIEU

DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE & MÉDECINE CHINOISE

Notion d'aliment,
éléments de physiologie chinoise
et traitements préventifs des terrains.

Aspects thérapeutiques

Le monde chinois antique nous propose, au-delà des siècles et de la barrière des cultures, un regard sur la vie quotidienne associant une observation sensorielle d'une extraordinaire subtilité à un esprit orienté par le sens du concret.

Dans cette perspective, l'art diététique, au même titre que l'acupuncture, représente une voie fondamentale de la pensée et de la médecine chinoises.

L'acte de se nourrir y est conçu comme une véritable communion entre les mondes, soi et les autres : la notion d'aliment révèle les différents aspects énergétiques à partir desquels sont élaborées les formes et les substances du monde et du corps : le principe vital, les saveurs, les énergies spécifiques des méridiens, les textures ou consistances...

Cette nouvelle édition de Diététique énergétique et médecine chinoise invite à une lecture « différente » des rythmes énergétiques de la « chimie » corporelle, des terrains, des maladies et des régulations proposées par les aliments et les techniques culinaires.



Prix : 39,50 €



Diététique énergétique & médecine chinoise

*Notion d'aliment,
éléments de physiologie chinoise
et traitements préventifs des terrains*

Aspects thérapeutiques

Dr Jean-Marc EYSSALET - Dr G. GUILLAUME - Dr MACH-CHIEU

RMA 33826

③

Section 1

Notions d'aliment, éléments de physiologie chinoise et traitements préventifs des terrains

Dr Jean-Marc EYSSALET

Avec le concours des docteurs G. Guillaume et Mach-Chieu

INTRODUCTION

La prévention des maladies et l'accroissement de la santé, qui reposent sur le maintien de l'équilibre Yin-Yang par la qualité d'écoute et d'interprétation des messages du corps, ont toujours constitué les objectifs essentiels de la médecine traditionnelle chinoise.

On considère que tout être vivant est conçu et entretenu par une capacité organisatrice et transformatrice, SHEN, qui lui est personnelle, et dont certains aspects pourraient être imparfaitement transposés en médecine occidentale dans la conception de la formule génétique, avec le capital d'informations qu'elle véhicule. Pour accroître ou retrouver la santé, l'être humain a la capacité de se mettre au service du programme organisateur auquel il doit sa conception et son maintien en vie ; pour y parvenir, il dispose de l'attention et de l'écoute intérieures, qui l'unissent directement à SHEN, sa puissance organisatrice.

De cette écoute, garante des informations qu'il recueille par la voie des cinq sens, il tire une évaluation essentiellement qualitative de lui-même et du monde. Cette priorité qualitative imprègnera toute la vision de l'univers et du corps énergétique dans la médecine chinoise ; sans elle, on ne peut rien comprendre, ni utiliser efficacement sa doctrine, essentiellement fonctionnelle, pratique mais liée à l'écoute subtile de la sensorialité. Elle représente l'expérience fondamentale à partir de laquelle on détermine, d'après leurs qualités, les familles de mouvements qui jalonnent et rythment toute la création.

L'écoute subtile est au centre des pratiques traditionnelles visant à nourrir et à entretenir la vie (YANG SHENG). L'expérience et le maintien de l'équilibre Yin-Yang se réalisent concrètement par le développement de l'observation, de l'aptitude à la contemplation par les arts de la conduite du souffle à partir de la respiration, du geste et de la posture, par le massage, l'utilisation des cautères (Moxa ou Kao) et des aiguilles sur le corps énergétique, l'utilisation d'une pharmacopée complexe, enfin la mise en pratique quotidienne d'une diététique extraordinairement élaborée.

De cette diététique, nous avons été partiellement informés au cours de nos études d'acupuncture par les nombreuses allusions qui sont faites aux saveurs et aux aliments régulateurs de l'énergie humaine dans les grands classiques, le *NEI JING SU WEN* et le *NEI JING LING SHU*.

D'un autre côté, nous avons pu observer le développement de courants diététiques se

recommandant de la médecine extrême-orientale, ainsi que de la macrobiotique, d'origine japonaise, dont un des principaux mérites a été d'insister sur l'importance fondamentale de certaines catégories d'aliments, telles les céréales complètes par exemple. Mais entre les développements théoriques et parfois fort abstraits des classiques sur l'action physiologique des saveurs et les affirmations souvent péremptoires de la macrobiotique, dont les systématisations délibérées marquaient une certaine occidentalisation de ses principes de référence, il n'était pas simple de préciser l'idée que se faisaient les Chinois de l'Antiquité de la nourriture humaine, de son élaboration, de son utilisation et de ses effets sur les différents organismes. Entre la théorie hermétique de l'Antiquité et la pratique schématique contemporaine, un moyen terme nous a été donné par les traductions partielles de nombreux classiques de diététique et de phytothérapie des périodes intermédiaires, tel le fameux *BEN CAO GANG MU* de *LI SHI ZHEN* (1578).

Nous avons été aidé dans cette démarche par la profusion récente d'ouvrages chinois traitant de diététique et publiés par les instituts de médecine traditionnelle des grandes villes de Chine continentale ; notre ami *MACH CHIEU* en a assuré la traduction. Ces traités reprennent les textes anciens faisant autorité en la matière, et présentent de véritables catalogues d'aliments classés par familles. Chaque aliment est décrit selon les critères énergétiques de saveur (*WEI*), nature énergétique (*QI*), toxicité (*DU*), méridiens destinataires (*GUI JING*), propriétés sur les mouvements globaux des énergies et substrats corporels, et spécificités médicinales.

Cette classification par aliment établit plutôt une sorte de « pharmacologie énergétique », accompagnée d'un grand nombre d'indications symptomatiques, qu'une véritable doctrine diététique, ce qui a soulevé pour nous une seconde difficulté.

Les différentes rubriques d'analyse des qualités de l'aliment démontraient indirectement l'existence d'une conception originelle de la notion d'aliment à laquelle les auteurs se référaient, et que nous avons toutes les chances de retrouver dans les grands classiques, à condition d'en pratiquer une lecture différente et, si possible, à partir des idéogrammes et de la structure versifiée du texte chinois lui-même.

Nous avons donc entrepris ce travail avec l'aide d'amis sinologues (nous remercions en particulier le Professeur Constantin Milsky et Monsieur *SONG SHUN CHING* de la faculté d'Aix-en-Provence).

Reprenant systématiquement toutes les citations du *SU WEN* et du *LING SHU* concernant les Saveurs, le Souffle et la Forme des aliments, nous avons pu remarquer les points suivants :

- Le concept traditionnel de Saveur revêt une signification beaucoup plus profonde et générale que dans le contexte occidental : la Saveur (*WEI*), tout en conservant sa référence sensorielle qualitative, représente la matière primordiale par laquelle s'élaborent les substrats du monde extérieur, et en particulier la substance corporelle de tout être vivant. Nous avons également pu distinguer à la lumière des textes que les saveurs ont une capacité double, celle de stimuler spécifiquement le Souffle,

c'est-à-dire l'expression fonctionnelle des Organes, aussi bien que leur Forme, c'est-à-dire la substance qui les compose, ainsi que des structures qui leur sont physiologiquement rattachées.

- Nous avons pu ainsi lever d'apparentes contradictions entre le *SU WEN* et le *LING SHU*, dont les affirmations différentes au sujet du rôle des mêmes saveurs ne pouvaient se comprendre que si l'on situait leur action soit sur le Souffle, soit sur la Forme des organes, les deux aspects étant alors directement opposés.
- Par leur rôle d'élaboration des formes du monde manifesté et leur action sur le souffle ou énergie des êtres vivants en particulier, les Saveurs, WEI, prennent une signification cosmologique et même métaphysique, comme le soulignent certains versets du *SU WEN*.

La seule façon précise d'agir sur leur équilibre dans l'organisme étant l'alimentation, nous avons pu envisager la diététique comme une technique curative en soi, cohérente et complète par son niveau d'action sur le corps énergétique.

Nous avons pris ainsi conscience qu'en médecine chinoise, le mode sur lequel nous envisageons la compréhension du corps énergétique est orienté par la technique choisie pour le rééquilibrer. Il existe ainsi une lecture des chapitres de physiologie générale des classiques orientée par la technique de l'acupuncture dont le mode d'intervention est la ré-équilibration du QI, ou énergie, par la puncture de l'aiguille.

De la même façon, le projet d'élaborer un système de ré-équilibration du corps énergétique par les aliments, nous a amené à mettre l'accent sur des points différents de la physiologie, ce qui aboutissait en définitive à une lecture différente des mêmes textes. En diététique, il s'agit d'abord de renforcer le JING, ou Principe Vital du monde dans l'individu, globalement ou sélectivement, par les Saveurs et leur véhicule, les liquides organiques.

Toutes les structures énergétiques, ayant une fonction de mise en réserve ou d'emmagasinement de la vitalité JING, prennent ici un relief plus grand et un rôle plus actif. Nous avons cru bon, dans cette optique, de présenter une introduction détaillée sur la physiologie énergétique, en insistant sur la mise en place dans le temps des différents systèmes fonctionnels chargés de gérer les liquides et les énergies, soit l'Eau et le Feu. Les mouvements de l'Eau et du Feu s'expriment ici par la gestion de la chaleur, des saveurs et des liquides organiques, les six entrailles dites « curieuses » et l'ensemble du système neuro-endocrinien (NAO-SUI, cerveau et moelles).

Cette introduction physiologique nous a conduit à préciser ensuite la notion de *terrain*, par ce que nous avons intitulé « les six contextes énergétiques », expression que nous préférons à celle de « typologie », dont le contenu nous paraît moins dynamique et peut-être moins conforme à la pensée traditionnelle. Plusieurs de ces « contextes » peuvent être en effet associés chez un même individu et les tableaux cliniques qui les situent représentent des prédispositions essentiellement dynamiques, donc mouvantes, du terrain.

Nous proposons ici un cadre de référence des aliments recommandés et contre-indiqués, qui permet de raisonner le choix d'une alimentation correctrice appropriée aux différents terrains de nos patients.

Nous présentons ensuite un recueil de thérapeutique alimentaire systématisé en fonction des concepts et rubriques classiques de la médecine chinoise.

Chapitre I

L'ALIMENT ET LE CORPS ÉNERGÉTIQUE

ASPECTS COSMOLOGIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

La médecine chinoise décrit traditionnellement le corps énergétique comme le révélateur et le champ d'action des rythmes du cosmos.

Cette expression rythmique de l'être dans son milieu de vie s'illustre de la façon la plus fondamentale dans les fonctions de la nutrition.

Nous en discernons trois aspects principaux :

- le choix des aliments dans l'espace et le temps,
- leur transformation externe par élaboration et association,
- leur assimilation ou transformation interne en notre propre souffle, notre forme.

Comme toutes les grandes cultures traditionnelles et peut-être d'une façon particulièrement poussée, la civilisation chinoise a développé un ensemble très riche de pratiques et de rituels concernant le temps, le lieu et le mode de récolte des ingrédients comestibles, leur transformation selon un art culinaire aux modalités multiples, des manières de table dont beaucoup sont inspirées par des principes d'hygiène issus d'un savoir médical traditionnel largement répandu et entretenu dans la population. C'est en particulier par le choix et l'ordre d'introduction ou d'alliance des saveurs, des consistances, des températures, que l'on détermine une série de réactions psychophysiologiques dont l'effet peut être tonifiant, draineur ou rééquilibrant des différentes fonctions corporelles.

De nombreux aliments ont aussi une action médicinale spécifique sur un ou plusieurs méridiens.

Nous proposons dans cette perspective une réflexion autour de la conception énergétique de la diététique et nous interrogeons d'abord la notion d'aliment à la lumière des textes classiques les plus anciens.

Au cours de notre exposé, nous citerons abondamment le *SU WEN* et le *LING SHU*, en conservant le texte chinois pour les citations les plus importantes.

Dans cette difficile élucidation, nous désirons laisser une place importante à la dimension « contemplative » du texte chinois, c'est-à-dire non seulement de chaque idéogramme, mais aussi des versets rythmés qu'ils composent, afin de laisser apparaître les correspondances et les résonances entre les termes et suggérer ainsi le « souffle » du texte, transposition linguistique des souffles du vivant qu'il décrit. Nous débutons cet exposé par deux citations du *SU WEN*, tirées des chapitres 5 et 66, et qui situent d'emblée la question des saveurs au niveau le plus général et le plus élevé.

I - SHEN, SOUFFLE ET FORME

d'après le chapitre 66

A la lecture du chapitre 66 d'abord nous recueillons trois affirmations en corrélation étroite :

I	II	III
陰 YIN	神 SHEN	夫 FU
陽 YANG	用 YONG	變 BIAN
不 BU	無 WU	化 HUA
測 CE	方 FANG	之 ZHI
謂 WEI	謂 WEI	為 WEI
之 ZHI	之 ZHI	用 YONG
神 SHEN	聖 SHENG	也 YE

*L'insondable du YIN - YANG
se nomme Esprit*

*L'emploi de l'esprit sans
recours à des recettes se
nomme Sagesse*

*Ainsi changements et
métamorphoses forment la
Fonction*

Ces trois vers, car il s'agit ici d'un véritable poème scandé sur un rythme de sept, définissent parallèlement :

- I. SHEN, *l'Esprit*
- II. SHENG, *la Sagesse*
- III. BIAN-HUA, *les Transformations et Métamorphoses*

SHENG est l'apanage du Sage, « comprenant la nature des choses, vivant en harmonie avec elles, et répandant sa vertu merveilleuse et efficace au sein de l'Univers » (Dictionnaire RICCI). SHENG est l'apanage du Sage « comprenant la nature des choses, vivant en harmonie avec elles et répandant sa vertu merveilleuse et efficace au sein de l'univers » (Dictionnaire RICCI R. 4338, p. 820). La fidélité à la nature de l'Esprit, en lui-même insondable par le YIN-YANG (YIN YANG BU CE), est son utilisation directe sans intermédiaires, sans qu'on ait recours à des recettes (WU FANG), c'est-à-dire aux inscriptions et aux procédés qu'offre la mémoire.



La Sagesse découle de cette attention sans références de l'Esprit qui peut alors assister aux changements et aux métamorphoses (BIAN-HUA) dont les successions expriment dans la conscience le fonctionnement (YONG) du monde et de soi-même. C'est de ces enchaînements que nous entretenons la suite du texte qui décrit alors l'application des métamorphoses YIN-YANG.

Le texte décrit alors l'application des métamorphoses YIN-YANG :

Ainsi, reprenant la formulation des « trois puissances » (SANCAI), Ciel, Terre, Homme, le texte indique que l'application du YIN-YANG, soit le Jeu des principes premiers, est :

- au Ciel, le Mystère qui engendre l'Esprit,
- chez l'Homme, le DAO qui engendre la connaissance (il s'agit ici du DAO de l'Homme),
- sur Terre, la métamorphose qui génère les cinq Saveurs.

Ainsi, SHEN :

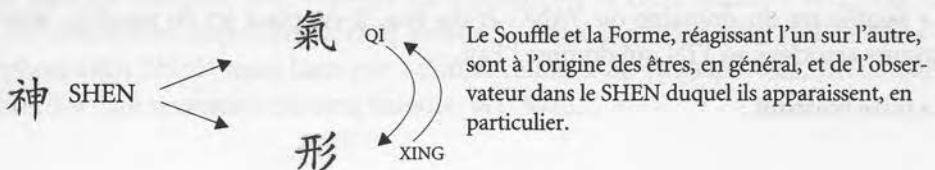
- engendré au Ciel, niveau des principes,
- se manifeste par la connaissance au niveau de l'homme, siège du mouvement,
- et se réalise sur la Terre par les cinq Saveurs, filles de la métamorphose.

On voit déjà par ce texte que SHEN trouve sa réalisation terrestre par l'intermédiaire des cinq Saveurs, supports des Transformations et donc révélatrices des Fonctions.

Le texte poursuit :

神	在	ZAI	在	ZAI	形	XING
	天	TIAN	天	TIAN	氣	QI
	謂	WEI	謂	WEI	相	XIANG
	風	FENG L'ESPRIT EST VENT DANS LE CIEL	氣	QI AU CIEL IL EST LE SOUFFLE	感	GAN
	在	ZAI	在	ZAI	而	ER
	地	DI	地	DI	化	HUA
	謂	WEI	成	CHENG	生	SHENG
	木	MU L'ESPRIT EST BOIS SUR LA TERRE	形	XING SUR TERRE IL DEVIENT LA FORME	萬	WAN
					物	WU
					矣	YI RÉAGISSANT L'UN SUR L'AUTRE, LE QI ET LA FORME ÉLABORENT TOUS LES ÊTRES

Cet extrait capital nous permet donc d'établir un premier schéma de l'organisation du corps énergétique :
SHEN est au ciel le Souffle, sur terre la Forme :



II - ESSENCE, SOUFFLE, SAVEUR ET FORME

d'après le chapitre 5

Notre second extrait du chapitre 5 du *SU WEN* va permettre un développement et une précision considérables du précédent schéma.

Nous empruntons ici la traduction de l'Ecole européenne d'acupuncture :

水 SHUI L'EAU

陽 YANG LE YANG

為 WEI EST

為 WEI FAIT

陰 YIN YIN

氣 QI LES SOUFFLES

火 HUO LE FEU

陰 YIN LE YIN

為 WEI EST

為 WEI FAIT

陽 YANG YANG

味 WEI LES SAVEURS

Dans les quatre propositions énoncées, la relation et la liaison sont établies par le mot WEI (RICCI n°5507), équivalent ici de notre verbe *être* avec la connotation « d'agir en qualité de ».

Le Souffle est du domaine du YANG et du Feu, il est placé ici en parallèle avec les saveurs associées au YIN qui domine l'Eau.

Le texte poursuit :

I			III		
味	WEI	LES SAVEURS	氣	QI	LES SOUFFLES
歸	GUI	APPARTIENNENT	歸	GUI	APPARTIENNENT
形	XING	AU CORPS	精	JING	AUX ESSENCES
II			IV		
形	XING	LE CORPS	精	JING	LES ESSENCES
歸	GUI	APPARTIENT	歸	GUI	APPARTIENNENT
氣	QI	AUX SOUFFLES	化	HUA	AUX TRANSFORMATIONS (MÉTAMORPHOSES)

La nouvelle relation est établie maintenant par le mot GUI (RICCI n°2820), dont le sens est évoqué ici par « rentrer », « retourner à », aussi bien que par « appartenir à », « être du ressort de... ».

On assiste à un curieux mouvement de giration qui débute au niveau terrestre des Saveurs WEI.

- Les Saveurs WEI, du domaine du YIN, vont retourner ou rentrer vers leur lieu d'appartenance qui est XING, la forme corporelle, elle aussi terrestre et YIN.
- On va donc, ici, de la forme subtile (Saveur) à la forme complexe (Corps).
- La forme XING, parce qu'elle fonctionne, produit le Souffle et s'épuise donc en tant que forme ; on dit qu'elle appartient ou retourne au Souffle QI, et l'on ascensionne du niveau terrestre vers le niveau céleste, origine de la Forme.
- QI le Souffle retourne alors à son principe d'origine, JING, Essence ou Principe Vital, et le mouvement se produit ici au niveau céleste, car JING est la trame subtile, la vitalité sous-jacente à toute manifestation à partir de laquelle SHEN et le Ciel-Terre apparaissent.

Ainsi, est introduite la dernière proposition, JING retourne à HUA, la Métamorphose :

Ici, le parallèle s'impose avec l'énoncé du chapitre 66 : « HUA SHENG WU WEI », « la Métamorphose engendre les cinq Saveurs », nous suggérant ainsi que la Métamorphose régit SHEN aussi bien par « l'unité céleste » du principe vital, JING, que par la « diversité terrestre » des cinq Saveurs, WU WEI.

La Métamorphose qui englobe toutes les fonctions présente donc deux faces : elle ne peut se manifester qu'à partir du principe vital JING, préalable à toute existence, mais c'est à travers les Cinq Saveurs qu'elle exprime concrètement ses phases et ses productions (et destructions) successives.

En reprenant le texte du chapitre 5, nous lisons :

V			VII		
精	JING	LES ESSENCES	化	HUA	LES TRANSFORMATIONS (MÉTAMORPHOSE)
食	SHI	S'ALIMENTENT	生	SHENG	ENGENDRENT
氣	QI	DES SOUFFLES	精	JING	LES ESSENCES
VI			VIII		
形	XING	LE CORPS	氣	QI	LES SOUFFLES
食	SHI	S'ALIMENTE	生	SHENG	ENGENDRENT
味	WEI	DES SAVEURS	形	XING	LE CORPS

Deux termes de liaison sont ici employés :

- SHI (RICCI n°4404) qui signifie « aliment » aussi bien que « manger » et c'est la place du verbe qu'assume ici ce mot.*
- SHENG (RICCI n°4331) dont le sens est ici « faire vivre », « produire », « engendrer ».

■ Dans le premier groupe régi par SHI, « manger » ou « s'alimenter de », la relation concerne très précisément la prise de nourriture sous ses formes célestes, subtiles, « le principe vital s'alimente du souffle », et terrestres, formelles « le corps s'alimente des saveurs ». Au ciel, le mouvement d'absorption va de droite à gauche, du souffle au principe vital, de l'énergie vectorisée à la vitalité inconditionnée.

Sur la terre, l'absorption se fait de gauche à droite, de la saveur « *Materia Prima* » ou « particule élémentaire » de la forme – si l'on pardonne ici la liberté d'emploi de ces expressions –, vers la forme corporelle qu'elle produit, régénère et transforme.

Le mouvement d'ensemble lié à la nutrition est d'obédience terrestre.

Le second groupe régi par SHENG, l'engendrement, a un caractère essentiellement céleste.

- Au niveau des principes, la Métamorphose révèle le principe vital (les essences) ; au niveau des réalisations, le Souffle engendre la forme corporelle.

La direction est en quelque sorte verticale et complémentaire du groupe précédent, d'expression « horizontale ».

Le chapitre 5 nous offre encore les relations suivantes :

IX

味

WEI

傷

SHANG

形

XING

CE SONT LES
SAVEURS QUI
PORTENT
ATTEINTE AU
CORPS

X

精

JING

化

HUA

為

WEI

氣

QI

PAR UNE ACTION DE
TRANSFORMATION
LES ESSENCES
DONNENT LES
SOUFFLES

XI

氣

QI

傷

SHANG

精

JING

CE SONT LES
SOUFFLES QUI
PORTENT
ATTEINTE AUX
ESSENCES

XII

氣

QI

傷

SHANG

於

YU

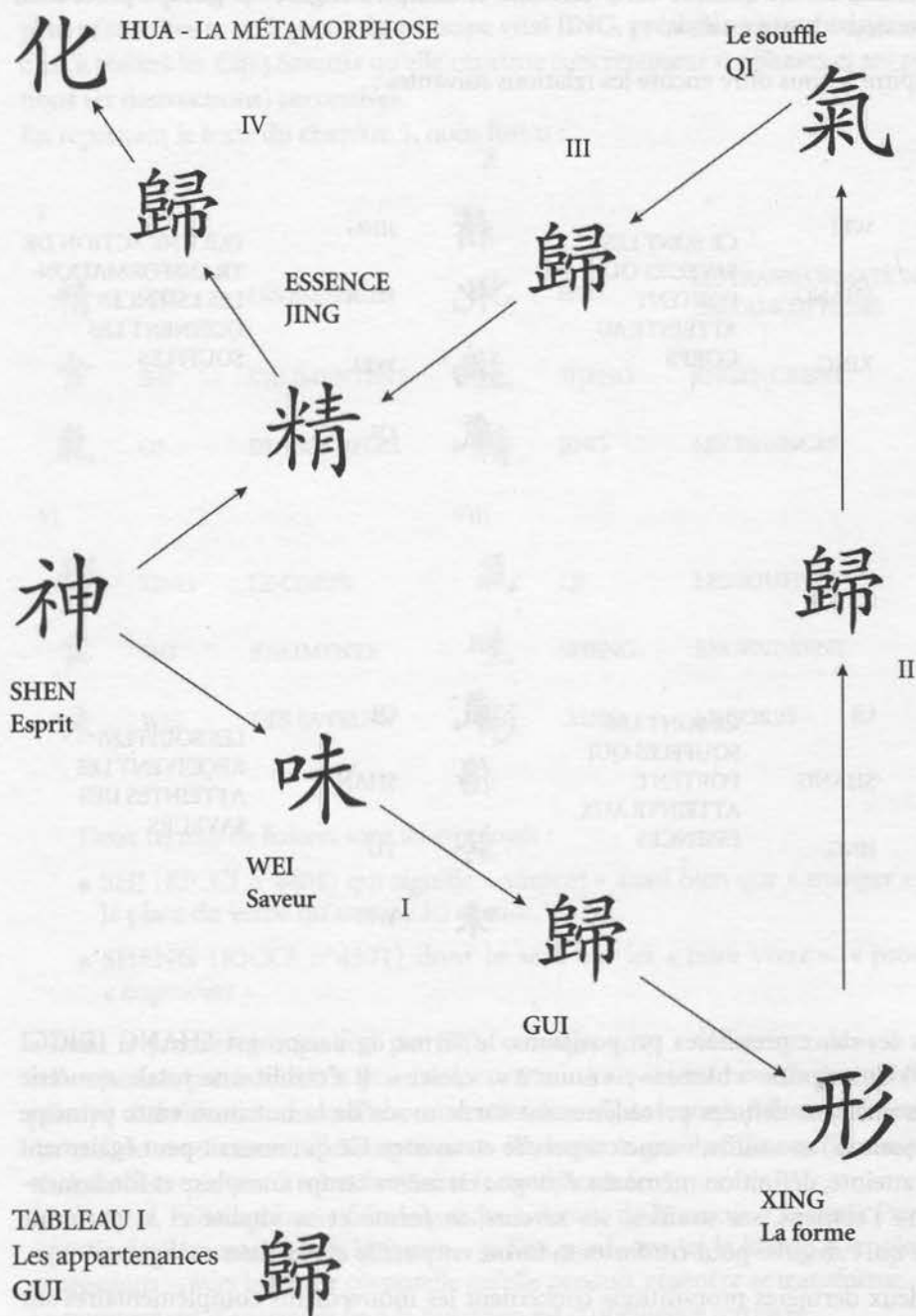
味

WEI

LES SOUFFLES
REÇOIVENT LES
ATTEINTES DES
SAVEURS

■ Dans les deux premières propositions, le terme de liaison est SHANG (RICCI n°4269) qui signifie « blesser », « nuire à », « léser ». Il s'établit une totale symétrie avec les relations définies précédemment sur le mode de la nutrition entre principe vital (essences) et souffle, forme corporelle et saveurs. Ce qui nourrit peut également porter atteinte, définition même du dialogue en même temps complexe et fondamental entre l'aliment, ses souffles, ses saveurs, sa forme et sa vitalité et la personne vivante qui l'absorbe pour conforter sa forme corporelle et réassurer sa vigueur.

■ Les deux dernières propositions concernent les mouvements complémentaires sur les souffles du principe vital (JING) et des saveurs ; le principe vital par métamorphose se transforme en souffle ; à leur tour, les saveurs peuvent blesser directement le souffle sans passer par la forme.



Note : Les numéros correspondent à l'ordre d'apparition des relations établies dans le texte du SU WEN

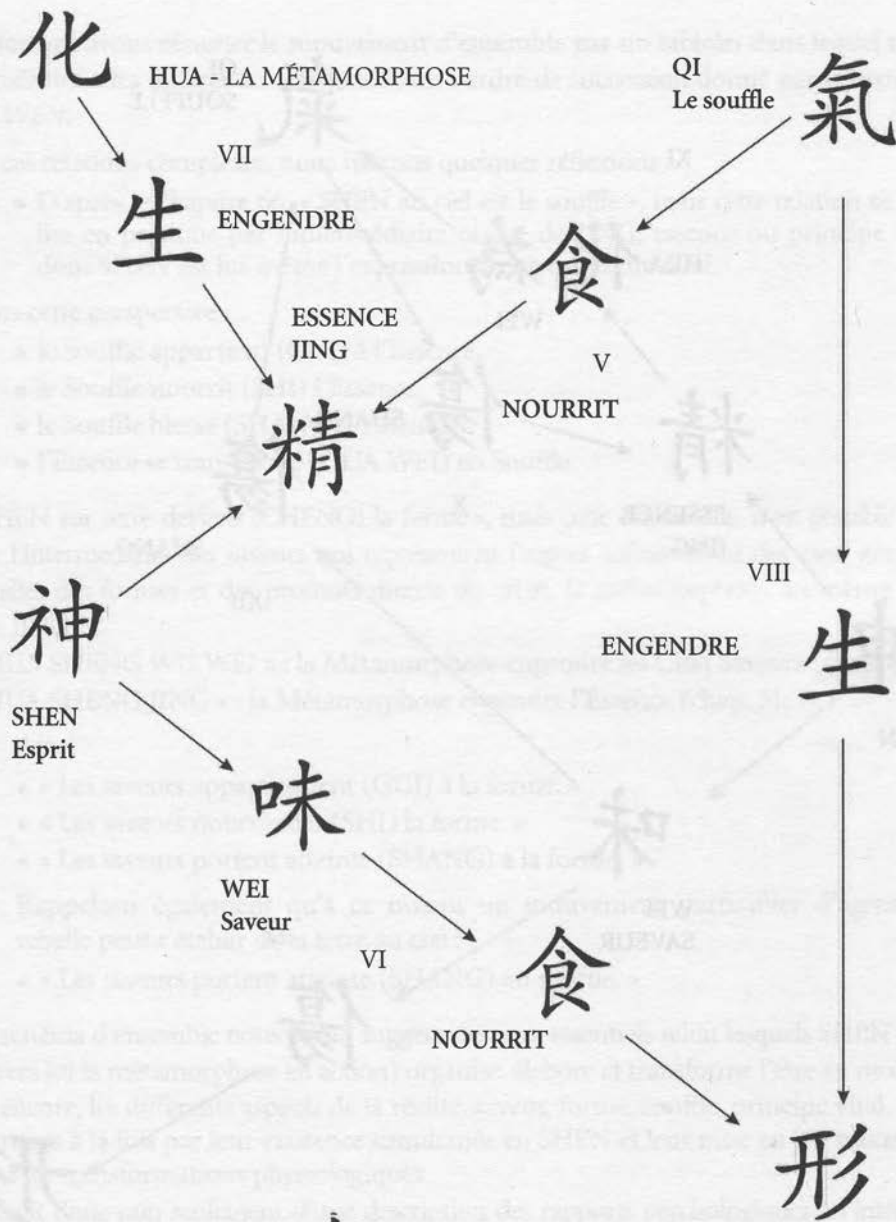


TABLEAU II

NOURRIR
ET ENGENDRER

食 SHI
生 SHENG

XING
Forme



■ Nous pouvons résumer le mouvement d'ensemble par un tableau dans lequel nous numérotions les différentes relations selon l'ordre de succession donné par le texte du *SU WEN*.

De ces relations complexes, nous tirerons quelques réflexions :

- D'après le chapitre 66, « SHEN au ciel est le souffle », mais cette relation se réalise en pratique par l'intermédiaire obligé de JING, essence ou principe vital dont SHEN est lui-même l'expression au niveau individuel.

Dans cette perspective :

- le Souffle appartient (GUI) à l'Essence,
- le Souffle nourrit (SHI) l'Essence,
- le Souffle blesse (SHANG) l'Essence,
- l'Essence se transforme (HUA WEI) en Souffle.

« SHEN sur terre devient (CHENG) la forme », mais cette élaboration n'est possible que par l'intermédiaire des saveurs qui représentent l'aspect infinitésimal des cinq grandes familles des formes et des produits directs de HUA, la métamorphose, au même titre que JING.

« HUA SHENG WU WEI » : la Métamorphose engendre les Cinq Saveurs (chap. 66).

« HUA SHENG JING » : la Métamorphose engendre l'Essence (chap. 5).

Ainsi :

- « Les saveurs appartiennent (GUI) à la forme. »
- « Les saveurs nourrissent (SHI) la forme. »
- « Les saveurs portent atteinte (SHANG) à la forme. »

Rappelons également qu'à ce niveau un mouvement particulier d'agression rebelle peut s'établir de la terre au ciel :

- « Les saveurs portent atteinte (SHANG) au souffle. »

Ce schéma d'ensemble nous paraît suggérer les axes essentiels selon lesquels SHEN (et à travers lui la métamorphose en action) organise, élabore et transforme l'être au monde. Ici encore, les différents aspects de la réalité, saveur, forme, souffle, principe vital, sont marqués à la fois par leur existence simultanée en SHEN et leur mise en jeu successive dans les transformations physiologiques.

Il s'agit donc non seulement d'une description des rapports psychologiques à l'intérieur d'un même être, mais également d'une évocation de la physiologie cosmique inconcevable séparément, constatation nous conduisant logiquement à la notion d'aliment.

L'aliment, produit du cosmos, séquence ou instantané de son métabolisme, se rend disponible à notre propre capacité transformatrice pour réassurer dans l'interne et l'obscur organisateur (XUAN) l'ordonnancement cosmique, lui-même jailli de l'obscur.

- Selon cette évaluation, l'aliment est essentiellement un véhicule des saveurs (WEI) et des souffles (QI), destiné à restaurer respectivement notre forme corporelle (XING) et notre principe vital (JING).

Il n'en reste pas moins en lui-même porteur de vitalité ou principe vital (JING) et révélateur de formes (XING) par le jeu de ses consistances et de son degré d'hydratation.

- Nous nous proposons d'évoquer l'aliment en énergétique sous les quatre aspects désignés.

III - LES QUATRE ASPECTS DE L'ALIMENT

A) JING, LE PRINCIPE VITAL 精

La qualité de l'aliment, sa puissance de manifestation dépend du JING dont il est porteur.

Le JING, lié à l'espace et au temps, se révèle d'autant plus intensément dans l'aliment :

- que ce dernier a été fraîchement récolté de son lieu de croissance avant d'être consommé,
- que ce lieu de croissance est proche du lieu de vie de celui qui le consomme,
- que la période de sa production, celle de sa récolte et celle de sa consommation sont en correspondance directe avec sa nature.

A ce sujet, le chapitre 74 (livre XXII) du *SU WEN* est significatif et, bien qu'il s'applique plus précisément aux plantes médicinales, on peut en étendre la portée aux produits alimentaires :

HUANG DI (L'EMPEREUR JAUNE)

« H.D. - Et pour les remèdes (quelle est l'action des énergies annuelles ?

QI BO (MÉDECIN DE L'EMPEREUR ET INITIÉ)

Q.B. - Leur spécificité est liée à l'année de la récolte.

H.D. - On peut donc les récolter d'avance ?

Q.B. - Il faut les récolter quand ils détiennent la quintessence (JING) du ciel et de la terre.

H.D. - Que se passe-t-il pour le QI qui gouverne ?

Q.B. - Selon qu'il a du surcroît ou de l'insuffisance, la production de l'année s'en ressent. Les productions qui ne sont pas spécifiques de l'année ont une efficacité « dispersée », elles ont l'aspect ordinaire, mais n'ont pas la qualité. C'est ce qui explique les variations de richesse en saveur, en activité et en efficacité ».

(Traduction A. HUSSON)

On peut supposer que les procédés de conservation peuvent, au moins pour certains d'entre eux, entraîner une altération du JING des aliments.

Il en est de même des produits des antipodes et de ceux développés en serres en dehors de leur saison ou de leur climat d'origine.

En résumé, tout ce qui éloigne l'aliment de son origine (YUAN) et distord sa nature est susceptible d'épuiser ses capacités vitalisantes JING.¹

B) **WEI**, LES SAVEURS 味

Elles représentent à notre avis l'une des notions les plus complexes de la médecine chinoise, non tant en elles-mêmes que par les difficultés d'évocation et de traduction que leurs connotations entraînent dans notre propre langue et notre milieu culturel. Car si nous nous en tenons au contenu courant du mot *saveur*, celui-ci implique une sensation, c'est-à-dire une expérience qualitative et par là même irréductible, indéfinissable, sinon indirectement par les effets qu'elle entraîne.

Dans notre culture, le qualitatif et le subjectif sont activement rapportés à l'expérience personnelle au sein de laquelle ils sont en quelque sorte cloîtrés, exaltés parfois, ainsi dans l'expérience esthétique, mais séparés activement du quantitatif et de l'expérience objective dans l'appréciation de la réalité et de son évolution.

Cette césure, à l'origine de la notion de matière par l'intermédiaire de laquelle notre civilisation a projeté et fixé le divorce corps-esprit, n'est pas sans conséquences mutilantes sur nos capacités, non peut-être à ressentir, mais à nous « rendre compte », dans tous les sens du terme, des mouvements de la vie.

La notion de saveur, WEI, de nature terrestre, totalement liée à celle d'odeur, QI WEI, qui est son émanation vers le ciel, nous conduit à ces deux détecteurs de la chimie profonde des formes, de leur identité et de leur mystère que sont les voies olfactives et les capacités gustatives buccales et linguales. A ce niveau, WEI et QI WEI témoignent de la nature et de l'organisation subtile de tout substrat, qu'il se rapporte à un être vivant, à un objet ou à un aliment ; on peut même constater, dans le cas de l'aliment, que c'est au moment de sa transformation par celui qui le choisit, le modifie et le consomme qu'il délivre les éléments de son identité, de sa vraie nature, en même temps qu'il les perd sous le fil de HUA, la métamorphose.

Ce dégagement progressif des saveurs de l'aliment commencera à l'olfaction et se poursuivra de la cavité buccale jusqu'à la portion terminale des voies digestives ; et cette affirmation nous entraîne loin d'une évaluation purement sensorielle des saveurs.

Les cinq (ou six) saveurs et les cinq odeurs sont les ingrédients de base des cinq grandes familles de formes (xing) du monde phénoménal.

Elles sont donc d'essence qualitative mais totalement impliquées dans le domaine quantitatif, bien qu'elles soient uniquement spécifiées par celui des cinq mouvements auquel elles se réfèrent. On les voit cependant forger par leurs associations entre elles et avec les QI les déterminations complexes auxquelles répondent les différents substrats et les formes du vivant.

¹ D'après cette conception traditionnelle sur l'énergie originelle des aliments (pour nous, leur génome), il y a fort à parier que les organismes génétiquement modifiés connaissent une détérioration du JING.

En ce sens, nous lisons au chapitre 3 (livre 8) du SU WEN :

« Des quantités indécélables donnent par multiplication des quantités infimes qui elles-mêmes multipliées donnent des quantités mesurables. Celles-ci multipliées par mille et dix mille s'accroissent démesurément. Tel est le système des organismes. » (Traduction de A. Husson.)

■ La saveur subtile commence avec l'ODEUR :

La dernière citation nous amène à effectuer une parenthèse sur la notion d'odeur en énergétique, en même temps distincte et difficilement séparable de la notion de saveur subtile dont elle est l'aspect « céleste », ce que révèle bien la valeur double des termes *parfum* ou *arôme* dans notre langue.

La distinction formelle entre *odeur* et *saveur* est donnée au chapitre 8 du SU WEN :

*« Le ciel alimente l'homme avec ses cinq odeurs (QI).
Les cinq gaz entrent par le nez, s'entreposent dans la poitrine (cœur et poumons) et remontent pour faire briller les colorations (du visage) et faire éclater le son (de la voix). »*

Ici donc, l'orifice nasal, récepteur des énergies de l'atmosphère et du cosmos par la respiration, capte en même temps les souffles et les odeurs dont ils sont porteurs, permettant ainsi l'intégration de ses souffles au foyer supérieur (cœur et poumons) et la prise de connaissance stimulante des corps sensibles dans leur aspect en même temps volatil et chimique.

Sur le plan linguistique, l'idéogramme QI exprime bien, dans plusieurs de ses significations cet élément olfactif : VAPEUR - EXHALAISON - GAZ - HUMEUR ODEUR - FLAIRER - SENTIR - (Dictionnaire Ricci R. 485) 氣

Mais si l'on désire mettre l'accent sur le caractère directement olfactif, on emploie alors le composé QI WEI ou WEI QI, soulignant encore le caractère double de l'information olfactive, puisque WEI (Ricci R. 5486), dont le sens premier est « saveur », peut également signifier « odeur ».

Marcel Granet, allant plus loin encore, envisage l'olfaction sur le plan des rapports entre le souffle QI et le principe vital JING :

« Le corps doit pourrir et se désagréger en bas, dans l'obscurité (YIN), et toutes les odeurs sont des émanations (TSING-ING) : les TSING sont les essences que le HI TSEU (HI ZI) oppose aux K'I (QI), les souffles qui proviennent des corps enfouis ; ainsi s'exprimait, dit-on, Confucius, et il ajoutait que le K'I (QI) s'élance vers le haut pour y briller.

Si on nous impose de traduire les mots HOUEN 魂 (HUN) et PO 魄, nous devons dire que le HOUEN est l'âme-souffle, et le PO, l'âme-du-sang ; mais sans compter l'impropriété du mot âme, l'emploi du singulier fait certainement contresens.

En ce sens, nous lisons au chapitre 3 (livre 8) du SU WEN :

« Des quantités indécelables donnent par multiplication des quantités infimes qui elles-mêmes multipliées donnent des quantités mesurables. Celles-ci multipliées par mille et dix mille s'accroissent démesurément. Tel est le système des organismes. » (Traduction de A. Husson.)

■ La saveur subtile commence avec l'ODEUR :

La dernière citation nous amène à effectuer une parenthèse sur la notion d'odeur en énergétique, en même temps distincte et difficilement séparable de la notion de saveur subtile dont elle est l'aspect « céleste », ce que révèle bien la valeur double des termes *parfum* ou *arôme* dans notre langue.

La distinction formelle entre *odeur* et *saveur* est donnée au chapitre 8 du SU WEN :

« Le ciel alimente l'homme avec ses cinq odeurs (QI).

Les cinq gaz entrent par le nez, s'entreposent dans la poitrine (cœur et poumons) et remontent pour faire briller les colorations (du visage) et faire éclater le son (de la voix). »

Ici donc, l'orifice nasal, récepteur des énergies de l'atmosphère et du cosmos par la respiration, capte en même temps les souffles et les odeurs dont ils sont porteurs, permettant ainsi l'intégration de ses souffles au foyer supérieur (cœur et poumons) et la prise de connaissance stimulante des corps sensibles dans leur aspect en même temps volatil et chimique.

Sur le plan linguistique, l'idéogramme QI exprime bien, dans plusieurs de ses significations cet élément olfactif : VAPEUR - EXHALAISON - GAZ - HUMEUR ODEUR - FLAIRER - SENTIR - (Dictionnaire Ricci R. 485)

氣

Mais si l'on désire mettre l'accent sur le caractère directement olfactif, on emploie alors le composé QI WEI ou WEI QI, soulignant encore le caractère double de l'information olfactive, puisque WEI (Ricci R. 5486), dont le sens premier est « saveur », peut également signifier « odeur ».

Marcel Granet, allant plus loin encore, envisage l'olfaction sur le plan des rapports entre le souffle QI et le principe vital JING :

« Le corps doit pourrir et se désagréger en bas, dans l'obscurité (YIN), et toutes les odeurs sont des émanations (TSING-ING) : les TSING sont les essences que le HI TSEU (HI ZI) oppose aux K'I (QI), les souffles qui proviennent des corps enfouis ; ainsi s'exprimait, dit-on, Confucius, et il ajoutait que le K'I (QI) s'élance vers le haut pour y briller.

Si on nous impose de traduire les mots HOUEN 魂 (HUN) et PO 魄, nous devons dire que le HOUEN est l'âme-souffle, et le PO, l'âme-du-sang ; mais sans compter l'impropriété du mot âme, l'emploi du singulier fait certainement contresens.

Le HOUEN, c'est le K'I - c'est le souffle -, et c'est les K'I, les influences, les exhalaisons, et le PO, c'est le sang, mais c'est le TSING (JING), l'essence, et les TSING, les émanations.

En effet, dans le K'I et le TSING qui constituent les êtres (les êtres de toutes sortes), comme dans le sang et le souffle qui constituent les vivants, il faut voir des couples complexes. » (Marcel Granet, *La pensée chinoise*, p. 326-327.)

Dans cette interprétation, les souffles (QI) engendrent les exhalaisons et correspondent à la tradition ascendante de l'EST et du HUN ; les essences (JING) engendrent les émanations et correspondent à la transition descendante de l'OUEST et du PO.

Exhalaisons et émanations représentent les formulations dynamiques des odeurs et des souffles qui les portent. Elles sont révélatrices des rapports souffle (QI)-principe vital (JING), et énergie (QI)-sang (XUE) caractérisant les êtres et les choses. Dans le domaine diététique, elles sont liées non seulement à l'identification des aliments mais à leur capacité apéritive et stimulante, préalable essentiel à l'introduction des saveurs proprement dites.

Le SU WEN décrit cinq odeurs fondamentales ; en reprenant la proposition de Marcel Granet, nous considérons comme exhalaisons :

臊	SAO	Nuance attribuée au mouvement du Bois et définie comme « une odeur forte et désagréable d'animal, de graisse, de sueur des aisselles... rance, fétide ». En règle générale, elle correspond bien à l'odeur des fermentations acides, caractéristique par exemple des yaourts fermentés, du levain, des végétaux ayant subi une fermentation lactique.
焦	JIAO	Est la nuance attribuée au mouvement du feu et qui désigne une odeur de brûlé, de roussi, avec les nuances d'amer, ou d'âcre. (Ricci R. 600.) C'est l'exhalaison par excellence, puisqu'elle concerne tous les produits grillés, rôtis, torréfiés, c'est celle du caractère du pain grillé.
腥	XING	Attribuée au mouvement du métal, est définie comme une odeur de poisson, de viande crue, de volaille faisandée, de sang. (Ricci R. 2018.) On lui donne parfois le qualificatif vague de « nauséabonde », retenons qu'elle est liée à l'odeur de la chair du poisson cru ou fumé, à l'odeur piquante des légumes forts (ail, oignon, radis noir, chou).
腐	FU	Attribuée au mouvement de l'eau, correspond à l'odeur de décomposition, voire de moisissure. (Ricci R. 1639.) Elle peut aller de la délicate odeur d'humus des champignons jusqu'à l'odeur forte des fromages très fermentés (roquefort, camembert) en passant par le soja fermenté ou les anchois conservés en saumure.

- L'odeur équilibrée par excellence, au carrefour entre exhalaison et émanation, est l'odeur de la terre, XIANG 香 qui correspond étymologiquement au parfum doux du millet qui fermente. Cette odeur est donc qualifiée de *parfumée* (Ricci R. 1883) et concerne en particulier les condiments, les aromates et les fruits.

Un exposé des données contemporaines sur la physiologie de l'olfaction par J. Le Magnen, directeur de laboratoire de l'Ecole pratique des hautes études, nous donne des informations équivalentes :

« L' "Odorat" ou "Olfaction" est la fonction de l'un des organes sensoriels qui, dans la plupart des espèces animales et chez l'homme, opèrent une analyse chimio-sensorielle de l'environnement (...).

Dans les espèces à vie aérienne, la stimulation en phase gazeuse caractérise l'organe olfactif. Mais le critère le plus sûr de différenciation de l'organe olfactif, par rapport à celui des autres sens chimiques, est constitué par les caractéristiques fonctionnelles de l'analyse chimique qu'il réalise. L'Olfaction est une "sensibilité moléculaire" [en italique dans le texte]. La quantité de matière active ou « odorante » minimale efficace pour stimuler l'organe est généralement extrêmement faible. Dans certaines espèces et pour certains corps stimulant la capacité de détection atteint au seuil la limite de l'unité moléculaire. » (J. Le Magnen, *Encyclopedia Universalis*, article Olfaction.)

Si l'olfaction nous semble donc, à la lumière de ce texte, pouvoir définir la qualité de « quantités indécélables » (odeurs) pour reprendre la citation du chapitre 3 du *SU WEN*, la gestation qui concerne cette fois l'orifice buccal limite sa capacité de détection à une ou plusieurs des cinq qualités fondamentales des « quantités infimes » (saveurs), elles-mêmes à l'origine de « quantités mesurables » (substrats).

J. Le Magnen nous précise que :

« L'olfaction différencie toutes les molécules actives ; au contraire la gustation n'opère sur les molécules stimulantes (ou sapides) qu'une analyse grossière limitée à la discrimination de quatre ou cinq modalités ou saveurs... » (Op. cité., article Gustation.)

En physiologie énergétique, l'analyse de la gustation s'effectue sur un registre différent et beaucoup plus étendu que celui de la neurophysiologie et l'on devra tenir compte de très importantes variations d'intensité dans la notion chinoise de saveur qui va de l'arôme nuancé des fruits, par exemple, aux saveurs intenses du chlorure de sodium ou de l'acide acétique.

Nous serons donc amenés à distinguer deux aspects des saveurs, nécessaires pour la clarté de l'exposé :

- Le premier, que nous qualifions de *céleste*, est mitoyen de la notion d'odeur ; il répond à la fonction subtile de la saveur, nous dirions, en termes occidentaux, qu'il concerne ses mécanismes sensoriels et les actions stimulatrices neurophysiologiques qu'ils entraînent.
- Le second aspect introduit à la notion de forme dont la saveur serait le plus petit composant expérimentable et qualifiable sensoriellement ; et c'est de ce point de vue envisageant le quantitatif (la forme) sur un mode mitoyen entre qualitatif et quantitatif (la Saveur) que nous le décrirons.

Un exposé des données contemporaines sur la physiologie de l'olfaction par J. Le Magnen, directeur de laboratoire de l'Ecole pratique des hautes études, nous donne des informations équivalentes :

« L' "Odorat" ou "Olfaction" est la fonction de l'un des organes sensoriels qui, dans la plupart des espèces animales et chez l'homme, opèrent une analyse chimio-sensorielle de l'environnement (...).

Dans les espèces à vie aérienne, la stimulation en phase gazeuse caractérise l'organe olfactif. Mais le critère le plus sûr de différenciation de l'organe olfactif, par rapport à celui des autres sens chimiques, est constitué par les caractéristiques fonctionnelles de l'analyse chimique qu'il réalise. L'Olfaction est une "sensibilité moléculaire" [en italique dans le texte]. La quantité de matière active ou « odorante » minimale efficace pour stimuler l'organe est généralement extrêmement faible. Dans certaines espèces et pour certains corps stimulant la capacité de détection atteint au seuil la limite de l'unité moléculaire. » (J. Le Magnen, *Encyclopedia Universalis*, article Olfaction.)

Si l'olfaction nous semble donc, à la lumière de ce texte, pouvoir définir la qualité de « quantités indécélables » (odeurs) pour reprendre la citation du chapitre 3 du *SU WEN*, la gestation qui concerne cette fois l'orifice buccal limite sa capacité de détection à une ou plusieurs des cinq qualités fondamentales des « quantités infimes » (saveurs), elles-mêmes à l'origine de « quantités mesurables » (substrats).

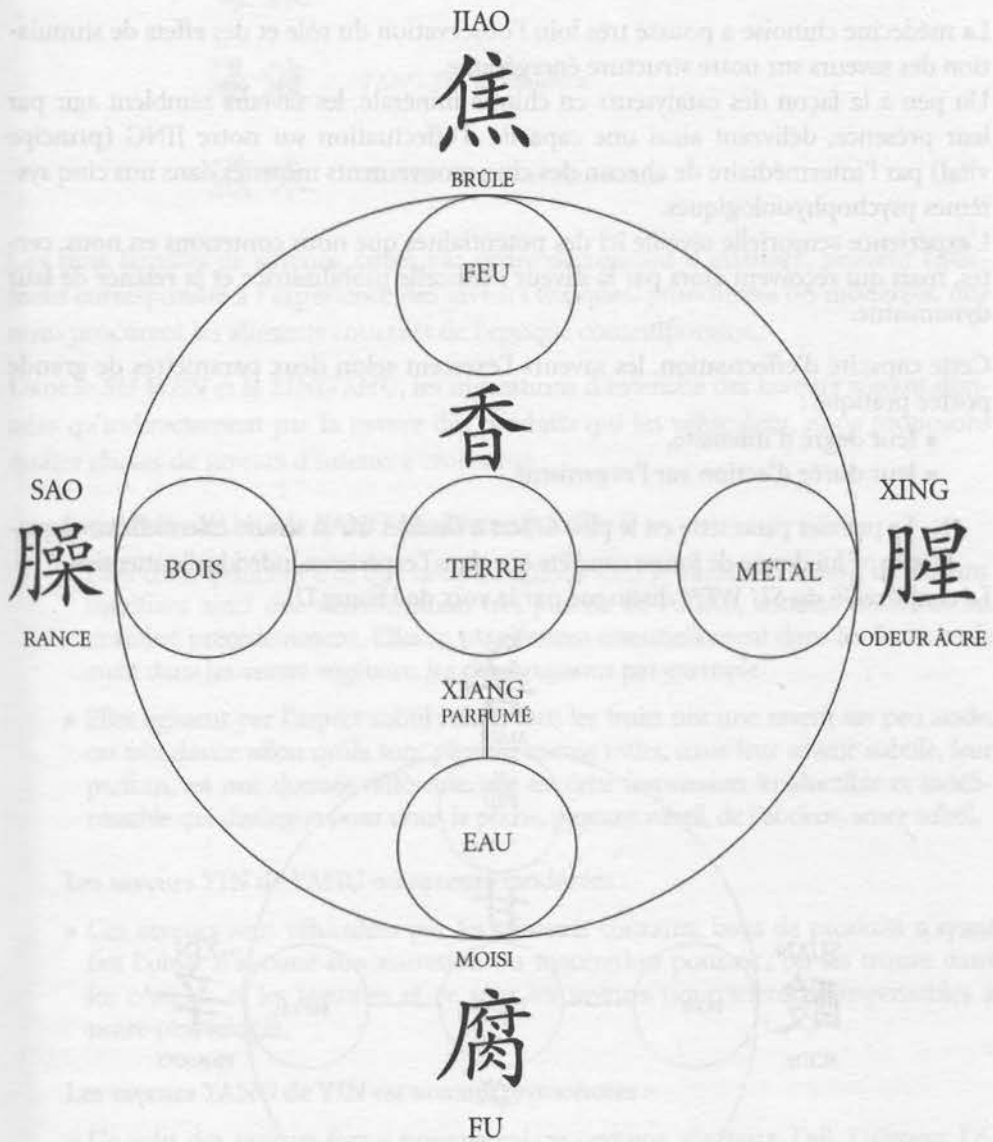
J. Le Magnen nous précise que :

« L'olfaction différencie toutes les molécules actives ; au contraire la gustation n'opère sur les molécules stimulantes (ou sapides) qu'une analyse grossière limitée à la discrimination de quatre ou cinq modalités ou saveurs... » (Op. cité., article *Gustation* .)

En physiologie énergétique, l'analyse de la gustation s'effectue sur un registre différent et beaucoup plus étendu que celui de la neurophysiologie et l'on devra tenir compte de très importantes variations d'intensité dans la notion chinoise de saveur qui va de l'arôme nuancé des fruits, par exemple, aux saveurs intenses du chlorure de sodium ou de l'acide acétique.

Nous serons donc amenés à distinguer deux aspects des saveurs, nécessaires pour la clarté de l'exposé :

- Le premier, que nous qualifions de *céleste*, est mitoyen de la notion d'odeur ; il répond à la fonction subtile de la saveur, nous dirions, en termes occidentaux, qu'il concerne ses mécanismes sensoriels et les actions stimulatrices neurophysiologiques qu'ils entraînent.
- Le second aspect introduit à la notion de forme dont la saveur serait le plus petit composant expérimentable et qualifiable sensoriellement ; et c'est de ce point de vue envisageant le quantitatif (la forme) sur un mode mitoyen entre qualitatif et quantitatif (la Saveur) que nous le décrivons.



LES CINQ ODEURS (QI WEI)

1 - ASPECT « CÉLESTE » :

Le « Pouvoir d'effectuation » des saveurs

La médecine chinoise a poussé très loin l'observation du rôle et des effets de stimulation des saveurs sur notre structure énergétique.

Un peu à la façon des catalyseurs en chimie minérale, les saveurs semblent agir par leur présence, délivrant ainsi une capacité d'effectuation sur notre JING (principe vital) par l'intermédiaire de chacun des cinq mouvements incarnés dans nos cinq systèmes psychophysiologiques.

L'expérience sensorielle réveille ici des potentialités que nous contenons en nous, certes, mais qui reçoivent alors par la saveur l'étincelle mobilisatrice et la relance de leur dynamisme.

Cette capacité d'effectuation, les saveurs l'exercent selon deux paramètres de grande portée pratique :

- leur degré d'intensité,
- leur durée d'action sur l'organisme.

1 - Le premier paramètre est le plus délicat à élucider car sa nature essentiellement qualitative ne lui donne de forme concrète que dans l'expérience individuelle attentive.

Le chapitre 76 du SU WEN distingue par la voix de Huang Di :



LES CINQ SAVEURS (WEI)

毒藥

DU YAO : les drogues toxiques

湯液

TANG YE : les infusions

滋味

ZI WEI : les saveurs nourricières

Ces trois familles de saveurs, citées par ordre décroissant d'intensité, peuvent également correspondre à l'expérience des saveurs toxiques, prononcées ou modérées, que nous procurent les aliments courants de l'époque contemporaine.

Dans le *SU WEN* et le *LING SHU*, les indications d'intensité des saveurs n'étant données qu'indirectement par la nature des produits qui les véhiculent, nous proposons quatre classes de saveurs d'intensité croissante :

Les saveurs YANG de YANG ou saveurs subtiles :

- Elles correspondent à ce que nous désignons sous le vocable d'*arôme*, de *parfum*, signifiant ainsi une manifestation très proche de l'odeur, comme nous l'avons examiné précédemment. Elles se manifestent essentiellement dans les fruits mais aussi dans les autres végétaux, les champignons par exemple.
- Elles agissent par l'aspect subtil ; ainsi, tous les fruits ont une saveur un peu acide, ou très douce selon qu'ils sont plus ou moins mûrs, mais leur saveur subtile, leur parfum, est une donnée différente, elle est cette impression irréductible et indéfinissable qui distingue pour nous la pêche, piquant subtil, de l'abricot, amer subtil.

Les saveurs YIN de YANG ou saveurs modérées :

- Ces saveurs sont véhiculées par les aliments courants, issus de produits n'ayant fait l'objet d'aucune concentration ou macération poussée ; on les trouve dans les céréales et les légumes et ce sont les saveurs nourricières indispensables à notre physiologie.

Les saveurs YANG de YIN ou saveurs prononcées :

- Ce sont des saveurs fortes présentes dans certains végétaux, l'ail, l'oignon, l'échalote, les radis noirs, l'oseille par exemple.
- Mais aussi les saveurs spécifiques des aromates dans leur état naturel, cumin, coriandre, clous de girofle, cardamome, cannelle, graines de moutarde... et de la plupart des plantes médicinales.
- Et enfin, les saveurs en quelque sorte épaissies des viandes, porteuses de souffles spécifiques et souvent associées d'ailleurs aux deux autres catégories d'aliments à saveur prononcée, bulbes piquants et aromates.

Les saveurs YIN de YIN ou saveurs toxiques :

- Le terme toxique DU 毒 ne doit pas être pris de façon trop absolue, *toxique* veut dire ici « offensif », ce qui implique prudence dans l'emploi de ces produits, mais pas nécessairement abstention, puisqu'ils jouent dans certains cas le rôle de stimulants bénéfiques, et entrent dans la composition de nombreux remèdes.

Les saveurs toxiques agissent à la façon des aiguilles, en tonification ou dispersion d'effet ponctuel et drastique. Elles correspondent à la plupart des drogues minérales, certaines drogues d'origine animale et végétale.

- On trouve un pouvoir toxique infime dans de nombreux végétaux de consommation courante, l'ail, par exemple, ou l'abricot.
- On peut considérer que certaines saveurs d'intensité excessive, qui entrent dans la composition de produits couramment consommés à l'époque actuelle, appartiennent à cette catégorie :
 - ACIDE Le vinaigre et ses sous-produits.
 - AMER L'amer du café, du tabac, du chocolat.
 - DOUX Le sucre et ses sous-produits.
 - PIQUANT L'alcool sous toutes ses formes, le piment, le poivre.
 - SALE Les produits saturés par le sel qui les conserve.

2 - Au second paramètre concernant les effets sur l'organisme d'une saveur en fonction de sa durée d'action, il est répondu clairement au chapitre 74 du *SU WEN* :

« Chacune des saveurs qui entrent rejoint son viscère d'élection... peu à peu s'accroît ainsi le *QI* qui en est le produit normal de transformation. Mais trop prolongé, cet accroissement est une cause de maladie. » (Traduction A. Husson.)

2 - ASPECTS « TERRESTRES » :

Les saveurs élaboratrices et modulatrices des formes
(ou « La forme envisagée sur le plan qualitatif des saveurs »)

A - ELABORATION DES FORMES

- Le chapitre 67 du *SU WEN* exprime clairement l'implication des saveurs dans la genèse des formes de l'univers en reprenant les trois aspects de la réalité XUAN, DAO et HUA déjà énoncés au chapitre 66 :

« Le vent...

Au ciel est l'obscurité mystérieuse (XUAN)

Chez l'homme il est le DAO (règle de vie)

Sur terre il est la transformation (HUA)

Source des cinq saveurs,

(métal, jade, terre, herbe, arbre,

légumes, fruits, racines, tiges, branches,

feuilles, fleurs, écorces, noyaux, tout ce qui

est dépourvu de connaissance est élaboré par la Terre). » - (Traduction A. Husson.)

- Le chapitre 5 du *SU WEN* confirme et précise au niveau de l'homme l'implication des Saveurs dans la mise en place des structures physiologiques.
- « L'Est engendre le vent qui produit le bois qui donne l'acide qui nourrit le Foie. Le Foie nourrit les muscles qui sustentent le Cœur...
- Le Sud engendre la chaleur qui produit le Feu qui donne l'amer qui nourrit le Cœur. Le Cœur produit le sang qui sustente la Rate... Le Centre engendre l'humidité qui nourrit la Terre qui produit les Saveurs douces qui nourrissent la Rate. La Rate nourrit les chairs qui sustentent le Poumon...
- L'Ouest engendre la sécheresse qui produit le Métal dont la Saveur âcre (piquante) nourrit le Poumon. Le Poumon nourrit l'épiderme qui sustente le Rein...
- Le Nord engendre le froid qui produit l'Eau qui donne le Sel nourrissant le Rein. Le Rein nourrit les os et les moelles qui sustentent le Foie... »

On peut résumer l'ensemble de ce texte par le schéma de la page 36.

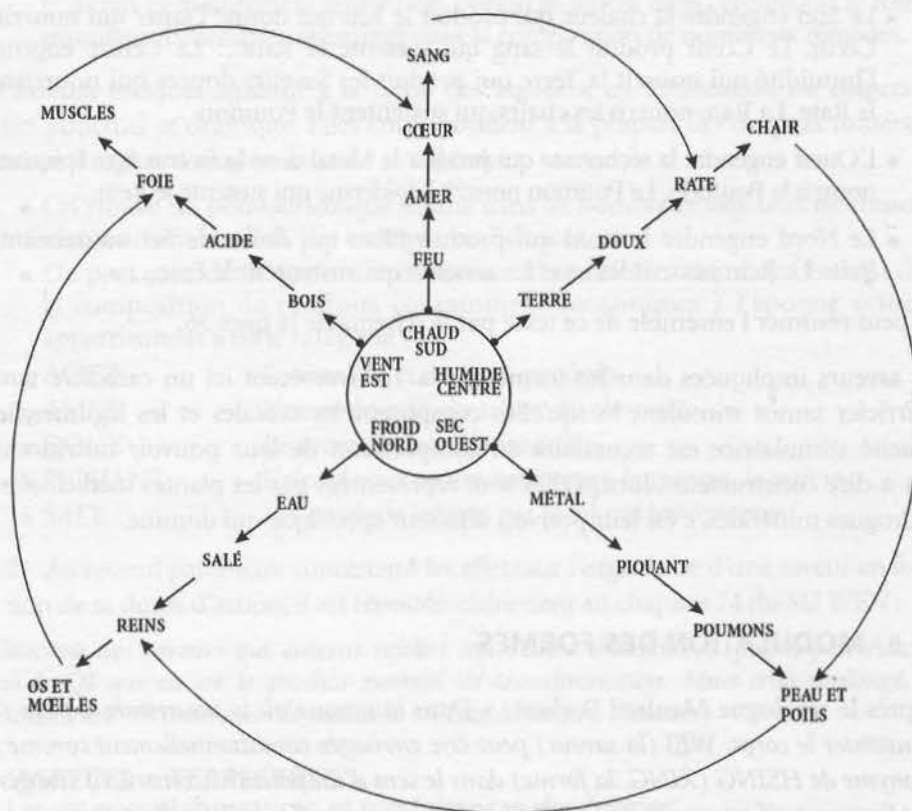
Ces saveurs impliquées dans les formes de la Terre revêtent ici un caractère tantôt nourricier tantôt stimulant lorsqu'elles composent les céréales et les légumes, leur capacité stimulatrice est secondaire en comparaison de leur pouvoir nutritionnel, c'est-à-dire constructeur ; lorsqu'elles sont représentées par les plantes médicinales et les drogues minérales, c'est leur pouvoir effecteur spécifique qui domine.

B - MODULATION DES FORMES

D'après le sinologue Manfred Porkert : « Dans la mesure où la nourriture a pour rôle de sustenter le corps, WEI (la saveur) peut être envisagée conditionnellement comme un synonyme de HSING (XING, la forme) dans le sens d'un potentiel constructif (exogène) dont l'aspect actif est manifesté par CH'I (QI, l'énergie configurationnelle active). »

Dans le rapport saveurs-souffles, les saveurs sont considérées comme éléments constructifs de base des formes prises par les WU XING (cinq mouvements) ; c'est la raison pour laquelle le dynamisme inhérent à chaque saveur en tant que telle est inverse de celui du souffle spécifique émis par chacun des WU XING correspondants : la saveur, forme élémentaire qui nourrit le souffle, s'organise dynamiquement selon un mouvement en opposition diamétrale avec celui du souffle qu'elle nourrit et qui l'épuise donc. Ce mécanisme connaît une exception, il s'agit de la terre dont le mouvement centre simultanément l'espace et le temps ; en ce sens, elle ne connaît pas d'opposition entre dynamisme de saveur et dynamisme de QI, les deux aspects harmonisant le mouvement circulaire en totalité.

Les caractéristiques dynamiques de chaque organe et de chaque saveur évoquent dans une certaine mesure le vocabulaire employé pour caractériser les pulsations ; certains idéogrammes sont d'ailleurs communs.



SAVEURS ET ÉLABORATION DES FORMES

Relations entre :

DIRECTIONS SPATIALES
ÉNERGIES COSMIQUES
MOUVEMENTS - SAVEURS
ET ORGANES - FONCTIONS

(Su Wen, chapitre 5)



**Dynamismes des saveurs
et de leurs mouvements correspondants**



Caractéristiques dynamiques comparées des cinq saveurs et de leurs mouvements (ou éléments) de référence

Nous résumons ici les caractéristiques énergétiques des différentes saveurs et celles des organes-fonctions auxquels elles se réfèrent en utilisant en particulier des extraits des chapitres 3, 5, 10, 22, 23, 40 et 76 du *SU WEN* et les chapitres 56 et 63 du *LING SHU*. Nous préciserons au fur et à mesure les termes chinois employés pour définir ces caractéristiques, ce qui nous paraît une condition nécessaire pour réduire autant que possible les confusions dans l'interprétation.

POUR LE MOUVEMENT DU BOIS

La saveur acide (rapport saveur-forme)

Son organe destinataire est le foie :

- à dose modérée, elle nourrit sa « forme » ;
- en excès, elle agresse.

酸 SUAN

入 RU

肝 GAN

Elle agit sur différents organes-fonctions
et tissus selon la loi des Cinq Mouvements,
comme le confirme le *SU WEN*.

L'acide entre dans le foie.

- « L'abus d'acidité fait déborder le foie et tarit la rate. » *SU WEN*, chap. 3.
- « Les muscles sont blessés par l'acide que réprime le piquant. » Chap. 5.
- « Manger trop acide rétracte les chairs et éverse les lèvres. » Chap. 10.
- « L'acide bouscule les muscles. » Chap. 23.
- « L'acide blesse les muscles, l'acre prévaut sur l'acide. » Chap. 76.

On voit que l'acide blesse essentiellement la « forme » du foie et de la rate, en particulier par l'intermédiaire de leurs tissus spécifiques (tendons, muscles, chairs).

L'ORGANE-FONCTION FOIE

(Rapports saveurs-énergie)

Les affinités énergétiques du foie définissent les saveurs tonifiante et dispersante de son énergie :

GAN 肝

YU 欲

SAN 散

JI 急

SHI 食

XIN 辛

YI 以

SAN 散

ZHI 之

YONG 用

XIN 辛

BU 補

ZHI 之

SUAN 酸

XIE 瀉

ZHI 之

Le foie désire disperser, on lui donne du piquant qui est dispersant.

On utilise le piquant pour tonifier l'acide, pour disperser.

- La souffrance spécifique de l'énergie du foie définit la saveur correctrice dite *harmonisante* :

GAN 肝

JI 急

YI 以

KU 苦

SHI 食

HUAN 緩

JI 急

GAN 甘

ZHI 之

Le foie souffre d'être comprimé.

On donne vite du doux et il y a relâchement.

ACTION DE L'ACIDE SUR LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

D'APRÈS LE *LING SHU*

« L'acide entre dans l'estomac. Son souffle est rugueux (SE : 涩) et collecteur (SHOU 收).

Il monte vers les deux foyers.

Il lui est impossible d'entrer et de sortir.

S'il ne sort pas, il reste donc dans l'estomac.

Il harmonise (HE) 和 et tiédit (WEN) 温

le centre de l'estomac puis descend et pénètre dans la vessie.

L'enveloppe de la vessie est mince et molle et l'acide la rétracte, donc il n'y a plus d'échanges et la voie de l'eau ne circule plus, on ne peut rentrer.

Le YIN est la fin du rassemblement des muscles (tendons); donc, quand l'acide rentre, il se rend aux muscles et aux tendons. »

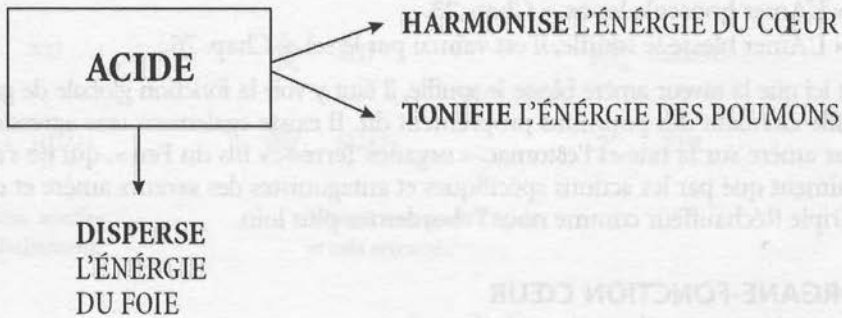
L'acide, dans son mouvement de rétraction et de rassemblement, agit directement sur les foyers moyen (harmonise et tiédit l'estomac) et inférieur (action sur la vessie dont il interrompt les échanges). Il accède également au périnée par les points de pénétration pelvienne du trajet du méridien du foie et semble agir sur le ZONG JIN, ou muscle ancestral, se déployant à partir du noyau fibreux du périnée, entre les « deux YIN », ou orifices inférieurs, région maîtresse des muscles et tendons du corps.

En résumé, pour la saveur acide

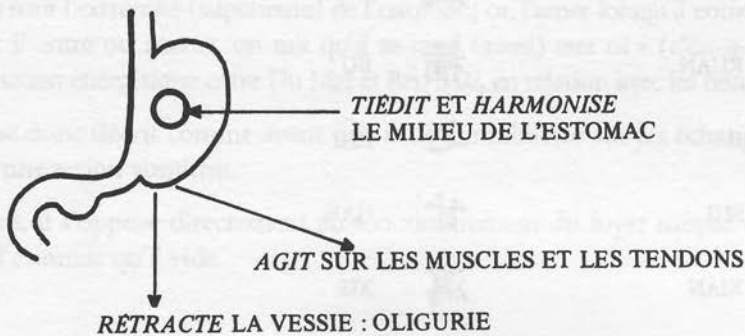
A - ACTION DE L'ACIDE SUR LA FORME DES ORGANES-FONCTIONS



B - ACTION DE L'ACIDE SUR L'ÉNERGIE DES ORGANES-FONCTIONS



C - ACTION DE L'ACIDE SUR LES TROIS FOYERS



POUR LE MOUVEMENT DU FEU

La saveur amère (rapport saveur-forme)

- Son organe destinataire est le cœur :
 - à dose modérée, elle nourrit sa « forme » ;
 - en excès, elle l'agresse.

KU

苦

RU

入

XIN

心

L'amer va dans le cœur

- Elle agit sur la substance ou forme et sur la fonction de différents organes :
- « L'abus d'amertume dessèche la rate et épaissit l'émanation de l'estomac. » *SU WEN*, chap. 3.
- « Le souffle est blessé par l'amer que réprime le sel. » Chap. 5.
- « Manger trop d'amer dessèche la peau et fait tomber les poils. » Chap. 10.
- « L'Amer bouscule les os. » Chap. 23.
- « L'Amer blesse le souffle, il est vaincu par le sel. » Chap. 76.

On voit ici que la saveur amère blesse le souffle, il faut y voir la fonction globale de gestion du souffle circulant des poumons proprement dit. Il existe également une agression de la saveur amère sur la rate et l'estomac, « organes Terre », « fils du Feu », qui ne s'explique vraiment que par les actions spécifiques et antagonistes des saveurs amère et douce sur le Triple Réchauffeur comme nous l'aborderons plus loin.

L'ORGANE-FONCTION CŒUR

(Rapports saveurs-énergie spécifique)

- Les affinités énergétiques du cœur définissent les saveurs qui tonifient ou dispersent son énergie.

心	XIN	用	YONG
欲	YU	鹹	XIAN
奘	RUAN	補	BU
急	JI	之	ZHI
食	SHI	甘	GAN
鹹	XIAN	瀉	XIE
以	YI	之	ZHI
奘	RUAN		

Le cœur désire la souplesse, on lui donne vite le salé qui assouplit.

On le tonifie avec le salé, on le disperse avec le doux.

- La souffrance spécifique de l'énergie du cœur définit la saveur correctrice dite *harmonisante* :

心 XIN

急 JI

以 YI

苦 KU

食 SHI

收 SHOU

緩 HUAN

酸 SUAN

之 ZHI

Le cœur souffre
de relâchement.

Vite on mange de l'acide
et cela rétracte.

ACTION DE L'AMER SUR LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR D'APRÈS LE *LING SHU*

« L'amer se rend à l'estomac.

L'ensemble du souffle des cinq céréales ne peut supporter ce qui est amer ; quand l'amer pénètre dans la courbure inférieure (de l'estomac) alors les voies des trois foyers se ferment et ne peuvent circuler, donc on a envie de vomir.

Les dents sont l'extrémité (supérieure) de l'estomac ; or, l'amer lorsqu'il entre se rend aux os ; donc il entre ou ressort, on sait qu'il se rend (aussi) aux os » (c'est-à-dire vers les dents, jonction énergétique entre Du Mai et Ren Mai, en relation avec les reins et les os).

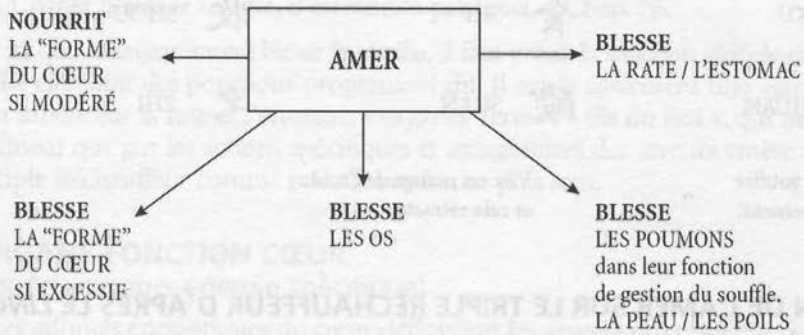
L'amer est donc décrit comme ayant une action inhibitrice sur les échanges des trois foyers et une action vomitive.

En ce sens, il s'oppose directement au fonctionnement du foyer moyen et donc à la rate et à l'estomac qu'il vide.

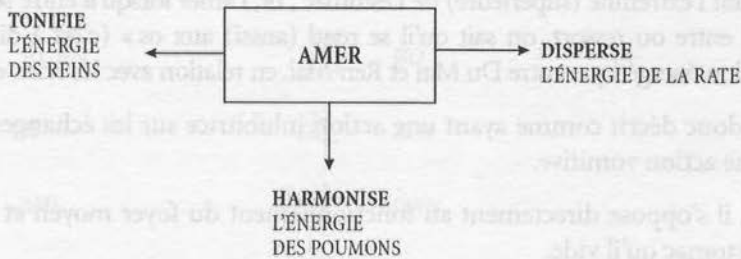


En résumé, pour la saveur amère

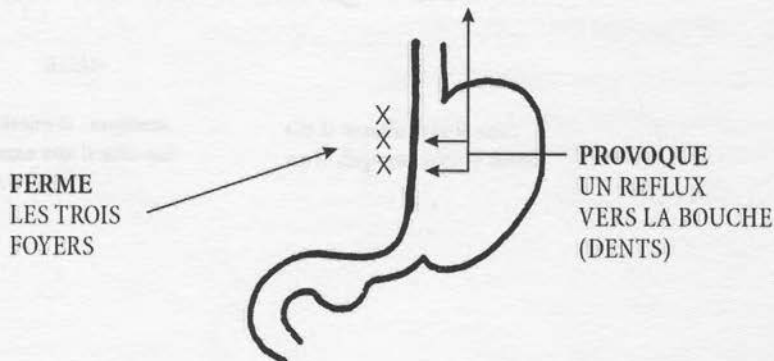
A - ACTION DE L'AMER SUR LA FORME DES ORGANES-FONCTIONS



B - ACTION DE L'AMER SUR L'ÉNERGIE DES ORGANES - FONCTION



C - ACTION DE L'AMER SUR LES TROIS FOYERS



POUR LE MOUVEMENT DE LA TERRE

La saveur douce (rapport-forme)

Son organe destinataire est la rate :

- à dose modérée, elle nourrit sa « forme » ;
- en excès, elle l'agresse.

GAN 甘

RU 入

PI 脾

Le doux va dans la rate.

- Elle agit sur la « forme » ou substrat tissulaire de plusieurs organes-fonctions.
- « L'abus des douceurs étouffe le cœur et déséquilibre le rein en noircissant le teint. » *SU WEN*, chap. 3.
- « La chair est blessée par le doux que réprime l'acide. » Chap. 5.
- « Manger trop doux endolorit les os et fait tomber les cheveux. » Chap. 10.
- « Le doux bouscule les chairs. » Chap. 23.
- « Les douceurs blessent la rate ; elles sont réprimées par les acidités. » Chap. 76.

On voit que l'excès de saveur douce attaque trois fonctions fondamentales :
la rate, les reins et le cœur.

- L'organe-fonction rate (rapport saveur-énergie spécifique).
- Les affinités énergétiques de la rate désignent les saveurs qui tonifient ou dispersent son énergie :

脾 PI

欲 YU

緩 HUAN

急 JI

食 SHI

甘 GAN

以 YI

緩 HUAN

之 ZHI

用 YONG

苦 KU

瀉 XIE

之 ZHI

甘 GAN

補 BU

之 ZHI

La rate désire l'harmonisation, vite on mange
du doux et cela harmonise.

On utilise l'amer pour disperser,
le doux pour tonifier.

La souffrance spécifique de l'énergie de la rate définit la saveur *harmonisante*.

脾 PI

急 JI

以 YI

苦 KU

食 SHI

燥 ZAO

濕 SHI

苦 KU

之 ZHI

La rate souffre d'humidité.

Vite on mange de l'amer
et cela dessèche.**ACTION DU DOUX SUR LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR****D'APRÈS LE LING SHU**

« Le doux rentre dans l'estomac, son souffle est très faible et il ne peut monter jusqu'au foyer supérieur, il demeure au milieu de l'estomac avec les céréales ; à ce moment, il humidifie et assouplit l'être humain ; quand l'estomac est assoupli, il y a ralentissement et, lors de ce ralentissement, la flore parasitaire des voies digestives s'agite.

Lors de cette agitation, il y a dilatation [affectant le] cœur. Son souffle communique vers l'extérieur jusqu'à la chair, donc ce qui est doux se rend à la chair. »

Le doux dont le souffle est faible se fixe donc au foyer moyen humidifiant 潤 (run, R. 2480) et assouplissant 柔 (rou, R. 2451). Il favorise cependant une dilatation avec fermentation dans les voies digestives en ayant une répercussion sur le cœur par la voie reliant le foyer moyen au foyer supérieur.

En résumé, pour la saveur douce

A - ACTION DU DOUX SUR LA FORME DES ORGANES-FONCTIONS

NOURRIT
LA "FORME"
DE LA RATE
SI MODÉRÉ

BLESSE
LA RATE / L'ESTOMAC

DOUX

BLESSE
LA "FORME"
DE LA RATE
SI EXCESSIF

BLESSE
LES REINS
LES OS
LES CHEVEUX

B - ACTION DU DOUX SUR L'ÉNERGIE DES ORGANES-FONCTIONS

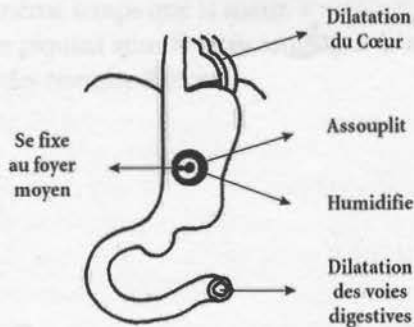
AU CŒUR
Disperse l'énergie

AU FOIE
Harmonise l'énergie
du foie

DOUX

TONIFIE
l'énergie
de la rate

C - ACTION DU DOUX SUR LES TROIS FOYERS



POUR LE MOUVEMENT DU MÉTAL

La saveur piquante (rapport saveur-forme)

Son organe destinataire est le poumon :

- à dose modérée, elle nourrit sa « forme » ;
- en excès, elle l'agresse.

辛 XIN

入 RU

肺 FEI

Le piquant va aux poumons.

Elle agit sur la « forme » ou substrat tissulaire de plusieurs organes-fonctions :

- « L'abus de piquant relâche les muscles et les vaisseaux, malmène l'essence (JING) et les esprits (SHEN). » Chap. 3.
- « L'épiderme est blessé par le piquant que réprime l'amer. » Chap. 5.
- « Manger trop piquant contracte les muscles et flétrit les ongles. » Chap. 10.
- « Le piquant bouscule le souffle, on restreindra le piquant quand le souffle est souffrant. » Chap. 23.
- « Le piquant blesse l'épiderme, il est vaincu par l'amer. » Chap. 76.

Le piquant agresse donc les poumons, le foie, le *jing* et le *shen*.

L'ORGANE-FONCTION POUMON

(RAPPORT SAVEUR-ÉNERGIE SPÉCIFIQUE)

- Connaissant les affinités énergétiques du poumon, on en déduit les saveurs qui tonifient ou dispersent son énergie :

肺 FEI

酸 SUAN

用 YONG

欲 YU

以 YI

酸 SUAN

收 SHOU

收 SHOU

補 BU

急 JI

之 ZHI

之 ZHI

食 SHI

辛 XIN

瀉 XIE

之 ZHI

Les poumons désirent rassembler,
vite on prend de l'acide et cela collecte.

On utilise l'acide pour tonifier,
le piquant pour disperser.

La souffrance spécifique de l'énergie des poumons définit sa saveur harmonisante.

肺 FEI

急 JI

苦 KU

食 SHI

氣 QI

苦 KU

上 SHANG

以 YI

逆 NI

泄 XIE

之 ZHI

Les poumons souffrent des offensives
du *qi* vers le haut.

Vite, on mange de l'amer
et cela disperse.

ACTION DU PIQUANT SUR LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

D'APRÈS LE *LING SHU*

« Le piquant entre dans l'estomac ; son souffle se rend au foyer supérieur ; le foyer supérieur reçoit le souffle et nourrit tout ce qui est yang ; le souffle des condiments et légumes piquants (JIANG FEI) l'enrichit (littéralement XUN 熏 : « l'enfume »). Les souffles RONG et WEI (énergies nourricières et défensives) le reçoivent sans interruption. Ils séjournent longtemps sous le cœur, c'est pourquoi le cœur est vide. Le piquant et le souffle circulent ensemble, c'est pourquoi, lorsque le piquant entre, il peut ensuite ressortir en même temps que la sueur. »

On voit par ce texte que le piquant stimule et accompagne le mouvement d'extériorisation par le foyer supérieur des énergies élaborées.

En résumé, pour la saveur piquante

A - ACTION DU PIQUANT SUR LA « FORME » DES ORGANES-FONCTIONS

NOURRIT
LA "FORME"
DES POUMONS
SI MODÉRÉ

BLESSE LE CŒUR
LE CŒUR
VAISSEAUX
SHEN

PIQUANT

BLESSE
LA "FORME"
DES POUMONS
SI EXCESSIF

BLESSE LE FOIE
LE FOIE
MUSCLES
ONGLES

BLESSE
LE JING

ÉPIDERME
SOUFFLE

B - ACTION DU PIQUANT SUR L'ÉNERGIE DES ORGANES-FONCTIONS

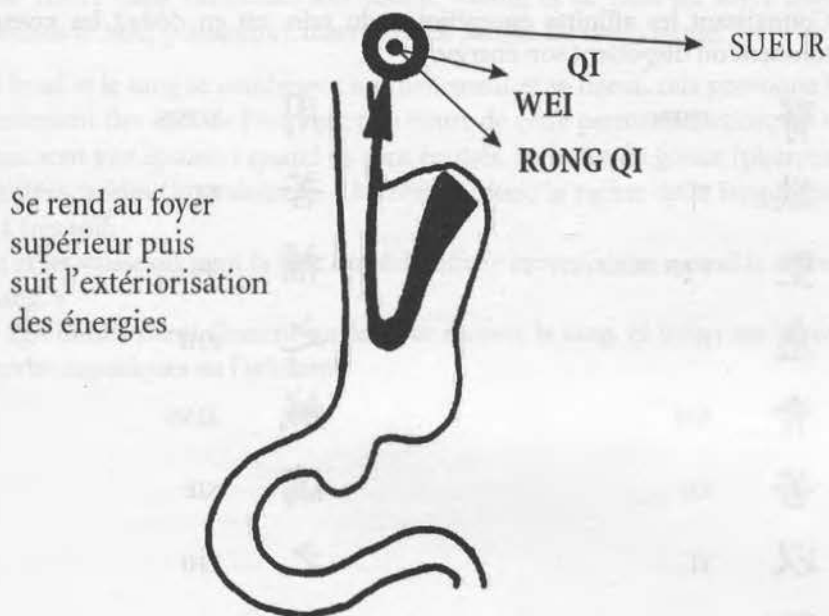
FOIE
TONIFIE
L'ÉNERGIE
DU FOIE

DISPERSE
L'ÉNERGIE
DES POUMONS

PIQUANT

REINS
HARMONISE
L'ÉNERGIE
DES REINS

C - ACTION DU PIQUANT SUR LES TROIS FOYERS



POUR LE MOUVEMENT DE L'EAU

La saveur salée (rapport saveur-forme)

Son organe destinataire est le rein :

- à dose modérée, elle nourrit sa « forme » ;
- en excès, elle l'agresse.

鹹 XIAN

入 RU

腎 SHEN

Elle agit sur la « forme » ou substrat tissulaire des organes-fonctions suivants :

Le salé va aux reins.

- « Trop de sel rétracte les chairs, fatigue les grands os et freine le cœur. » Chap. 3.
- « Les os sont blessés par le sel que réprime la saveur douce. » Chap. 5.
- « Manger trop de sel fige les vaisseaux et altère le teint. » Chap. 10.
- « Le sel bouscule le sang. » Chap. 23.
- « Le sel blesse le sang, il est vaincu par les saveurs douces. » Chap. 76.

La saveur salée attaque donc la rate, les reins et le cœur.

L'ORGANE-FONCTION REINS

(Rapport saveurs-énergie spécifique)

- Connaissant les affinités énergétiques du rein, on en déduit les saveurs qui tonifient ou dispersent son énergie :

腎 SHEN

欲 YU

堅 JIAN (R.715)

急 JI

食 SHI

苦 KU

以 YI

堅 JIAN

之 ZHI

用 YONG

苦 KU

補 BU

之 ZHI

鹹 XIAN

瀉 XIE

之 ZHI

Les reins désirent la dureté, on absorbe vite de l'amer et cela durcit.

On utilise l'amer pour tonifier, le salé pour disperser.

La souffrance spécifique de l'énergie des reins définit sa saveur **harmonisante**.

腎 SHEN

急 JI

以 YI

苦 KU

食 SHI

潤 RUN(R. 2480)

燥 ZAO (R. 5107)

辛 XIN

之 ZHI

Les reins souffrent de la sécheresse

On absorbe vite du piquant et il y a humidification.

ACTION DU SALÉ SUR LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

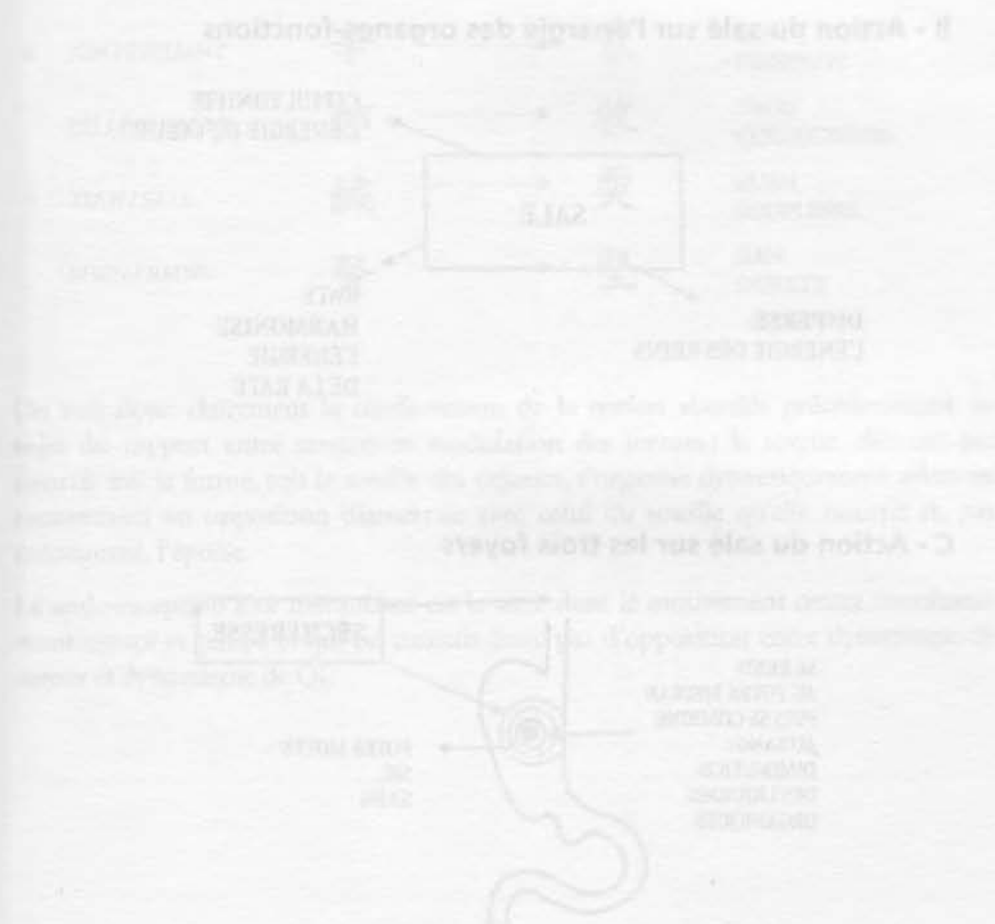
d'après le *LING SHU*

« Le salé rentre dans l'estomac, son souffle monte et se rend au foyer médian, il pénètre dans le MAI (vaisseaux), dans ce cas le souffle du sang circule.

Quand le sel et le sang se combinent mutuellement et se figent, cela provoque la mise en mouvement des sucs de l'estomac ; au cours de cette perméabilisation, les sucs de l'estomac sont vite épuisés ; quand ils sont épuisés, les voies du gosier (pharynx) sont déshydratées, arides (littéralement, « brûlées »), donc la racine de la langue est sèche et l'on a très soif.

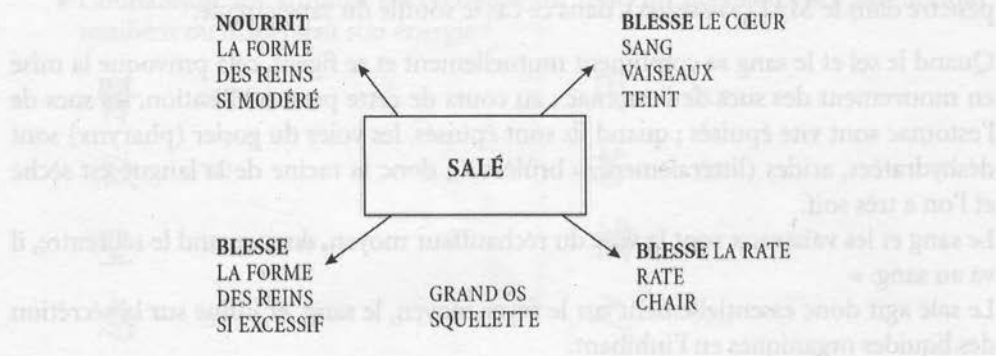
Le sang et les vaisseaux sont la voie du réchauffeur moyen, donc quand le sel rentre, il va au sang. »

Le salé agit donc essentiellement sur le foyer moyen, le sang, et influe sur la sécrétion des liquides organiques en l'inhibant.

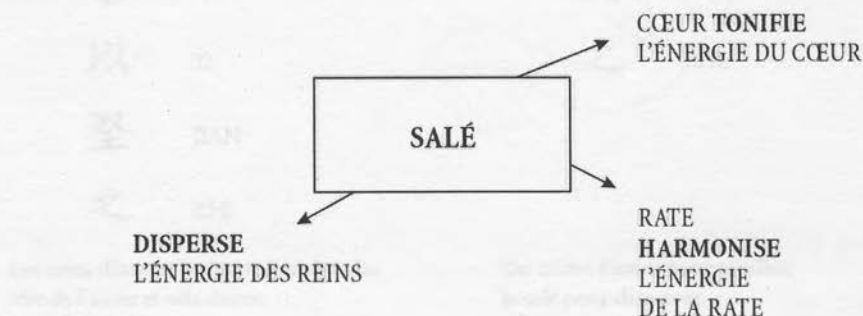


En résumé, pour la saveur salée

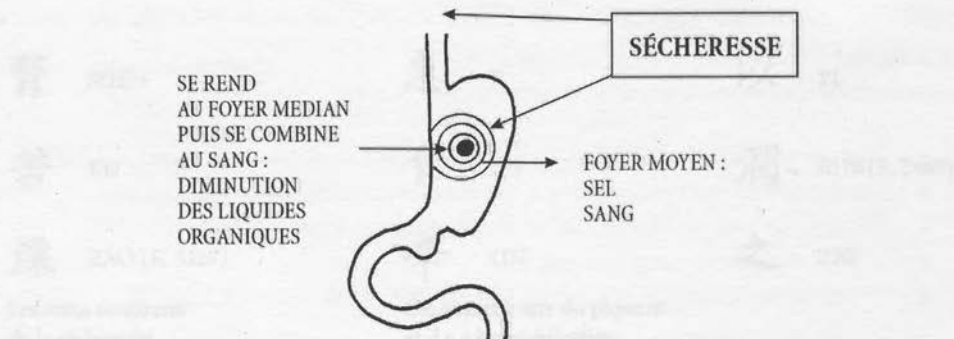
A - Action du salé sur la « forme » des organes-fonctions



B - Action du salé sur l'énergie des organes-fonctions



C - Action du salé sur les trois foyers



Résumé synoptique des caractéristiques énergétiques comparées des saveurs et des organes auxquels elles se rendent

1	SUAN / ACIDE	酸	→	收	SHOU (R. 4415) COLLECTEUR
	GAN / FOIE	肝	→	散	SAN (R. 4199) DISSIPANT
2	KU / AMER	苦	→	堅	JIAN (R. 715) DURETE
	XIN / COEUR	心	→	𢇛	RUAN (R. 2472) SOUPLESSE
3	GAN / DOUX	甘	→	緩	HUAN (R. 2207) HARMONISANT
	PI / RATE	脾	→	緩	HUAN
4	XIN / PIQUANT	辛	→	散	SAN DISSIPANT
	FEI / POUMONS	肺	→	收	SHOU COLLECTEURS
5	XIAN / SALE	鹹	→	𢇛	RUAN SOUPLESSE
	SHEN / REINS	腎	→	堅	JIAN DURETE

On voit donc clairement la confirmation de la notion abordée précédemment au sujet du rapport entre saveurs et modulation des formes : la saveur, élément qui nourrit soit la forme, soit le souffle des organes, s'organise dynamiquement selon un mouvement en opposition diamétrale avec celui du souffle qu'elle nourrit et, par conséquent, l'épuise.

La seule exception à ce mécanisme est la terre dont le mouvement centre simultanément espace et temps et qui ne connaît donc pas d'opposition entre dynamisme de saveur et dynamisme de QI.

TABLEAU SYNOPTIQUE DE L'ACTION DES SAVEURS SUR L'ÉNERGIE (QI)
ET LA FORME (XING) DES ORGANES-FONCTIONS

ORGANES- FONCTIONS	ÉNERGIE			FORME	
	<i>Tonification</i>	<i>Dispersion</i>	<i>Harmonisation</i>	<i>Tonification</i>	<i>Dispersion</i>
FOIE	PIQUANT	ACIDE	DOUX	ACIDE LÉGER	ACIDE FORT PIQUANT
CŒUR	SALÉ	DOUX AMER	ACIDE	AMER LÉGER	AMER FORT DOUX PIQUANT SALÉ
RATE	DOUX	AMER	SALÉ AMER	DOUX	ACIDE DOUX EXCÈS AMER SALÉ
POUMONS	ACIDE	PIQUANT	AMER	PIQUANT LÉGER	PIQUANT FORT AMER
REINS	AMER	SALÉ	PIQUANT	SALÉ LÉGER	SALÉ FORT DOUX PIQUANT AMER (os)

EFFETS PHARMACODYNAMIQUES DES SAVEURS PRONONCÉES ET TOXIQUES

Les aliments porteurs de saveurs fortes et les produits de la pharmacopée sont susceptibles de déclencher des réactions importantes de l'organisme qui les absorbe, aboutissant à une gamme d'actions de type pharmacodynamique utilisée en pratique selon le modèle donné par le chapitre 74 du *SU WEN* :

辛 XIN

甘 GAN

發 FA

散 SAN

為 WEI

陽 YANG

L'âcre et le doux sudorifique
et dissipant sont YANG.

酸 SUAN

苦 KU

涌 TONG

泄 XIE

為 WEI

陰 YIN

L'acide et l'amer évacuant
et purgatif sont YIN.

鹹 XIAN

味 WEI

涌 TONG

泄 XIE

為 WEI

陰 YIN

Le salé évacuant et purgatif est YIN.

淡 TAN

味 WEI

滲 CHEN

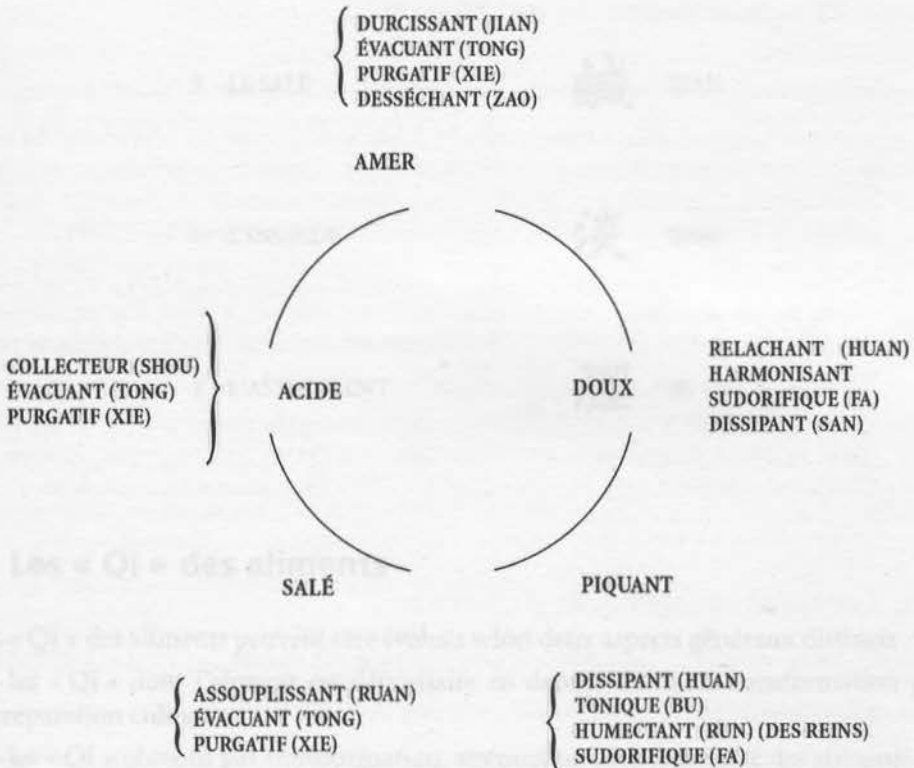
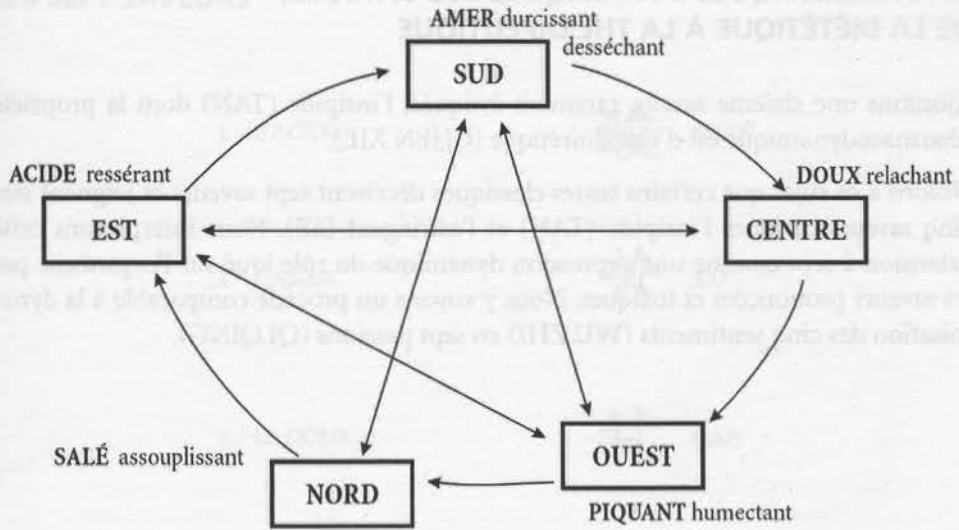
泄 XIE

為 WEI

陽 YANG

L'insipide et le diurétique sont YANG.

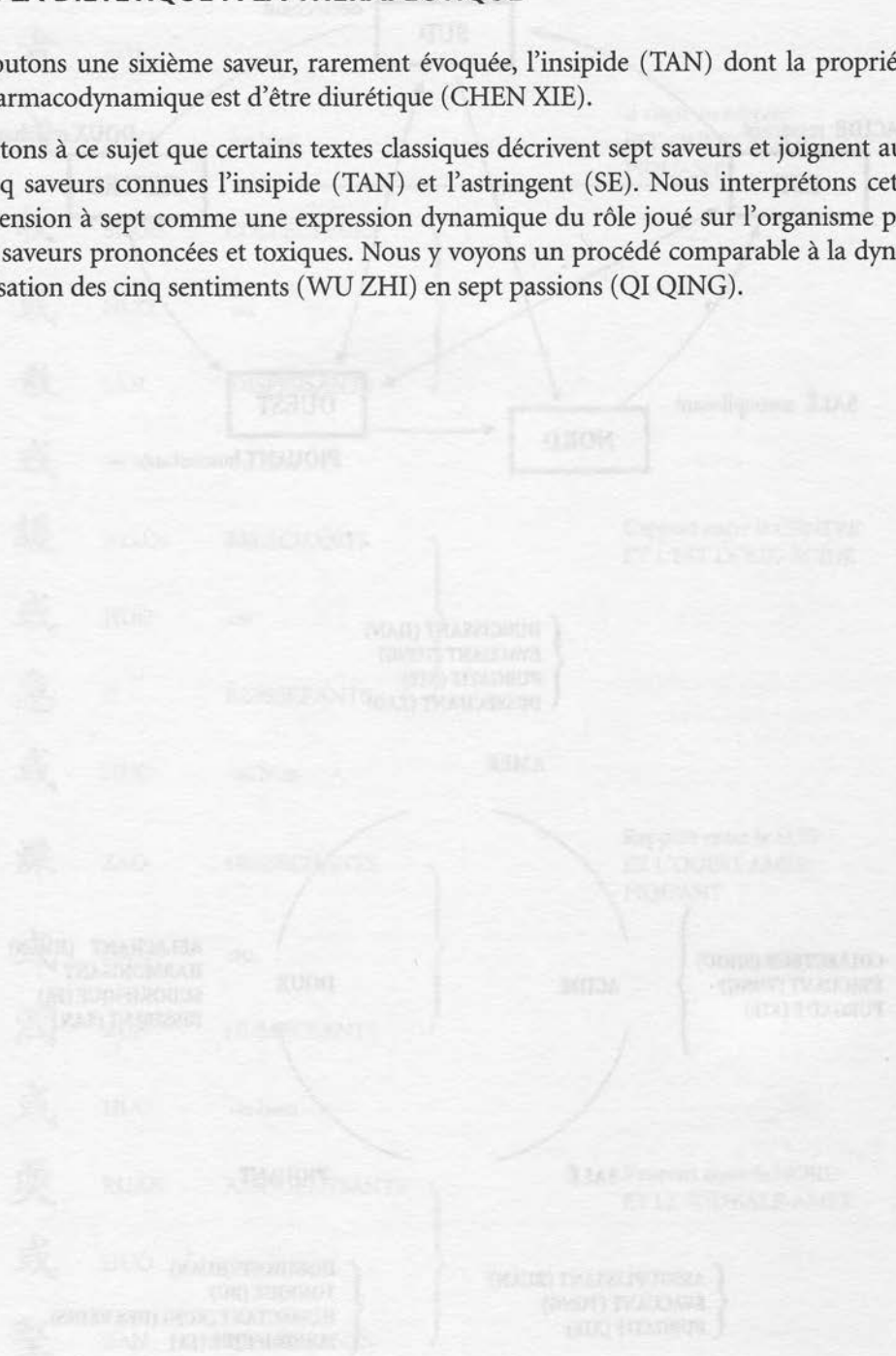
六	LIU	Les six (saveurs ont des effets)		
者	ZHI			
或	HUO	ou bien		Il s'agit du rapport EST-OUEST ACIDE- PIQUANT
收	SHOU	COLLECTEURS	}	
或	HUO	ou		
散	SAN	DISPERSANTS		
或	HUO	ou bien		
緩	HUAN	RELÂCHANTS	}	Rapport entre le CENTRE ET L'EST DOUX-ACIDE
或	HUO	ou		
急	JI	RESSERRANTS		
或	HUO	ou bien		
燥	ZAO	DESSÉCHANTS	}	Rapport entre le SUD ET L'OUEST AMER PIQUANT
或	HUO	ou		
潤	RUN	HUMECTANTS		
或	HUO	ou bien		
𤑔	RUAN	ASSOUPLISSANTS	}	Rapport entre le NORD ET LE SUD SALÉ-AMER
或	HUO	ou		
堅	JIAN	DURCISSANTS		



CARACTÉRISTIQUES DYNAMIQUES DES SAVEURS, DE LA DIÉTÉTIQUE À LA THÉRAPEUTIQUE

Ajoutons une sixième saveur, rarement évoquée, l'insipide (TAN) dont la propriété pharmacodynamique est d'être diurétique (CHEN XIE).

Notons à ce sujet que certains textes classiques décrivent sept saveurs et joignent aux cinq saveurs connues l'insipide (TAN) et l'astringent (SE). Nous interprétons cette extension à sept comme une expression dynamique du rôle joué sur l'organisme par les saveurs prononcées et toxiques. Nous y voyons un procédé comparable à la dynamisation des cinq sentiments (WU ZHI) en sept passions (QI QING).



LES SEPT SAVEURS

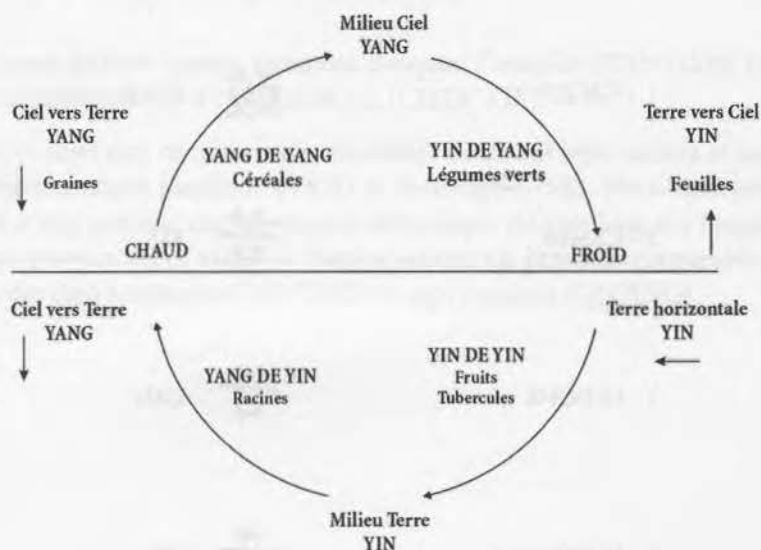


C- Les « Qi » des aliments

Les « Qi » des aliments peuvent être évalués selon deux aspects généraux distincts :

- les « Qi » dont l'aliment est dépositaire en dehors de toute transformation par préparation culinaire ;
- les « Qi » obtenus par transformation, atténuation ou potentialité des aliments ou des préparations médicinales par des techniques répertoriées.

a) Les végétaux



1- Les « QI » caractéristiques de l'aliment

Nous distinguons trois niveaux essentiels dans le QI dont les aliments sont porteurs :

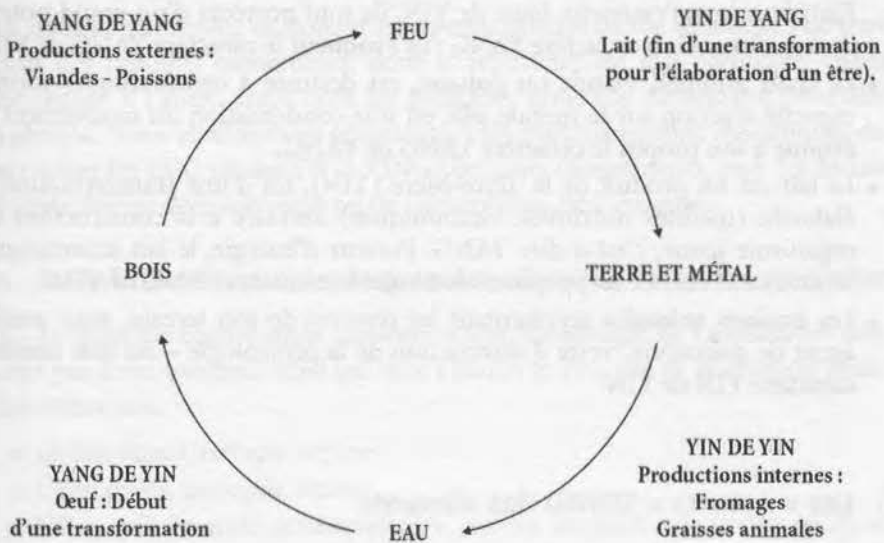
- le premier, qui utilise le raisonnement traditionnel mais ne représente qu'une déduction personnelle, est donné ici à titre d'indication commode, pour situer le dynamisme énergétique de différentes classes d'aliments en fonction de leur milieu de développement et de la direction prise par ce développement ;
- le second aspect concerne ce qu'il est convenu d'appeler la « nature » de l'aliment, en chinois 性 XING, identifiant par l'intermédiaire du vocabulaire des températures le type d'activité et d'activation du QI dont l'aliment est porteur ;
- le troisième aspect concerne le ou les méridiens principaux (JING MAI) auxquels l'aliment délivre plus spécifiquement son QI, ce que les textes chinois de diététique signalent sous la rubrique GUI JING : **méridiens destinataires**.

a - Les types énergétiques d'aliments

Nous abordons séparément l'analyse des produits végétaux et celle des produits animaux.

En ce qui concerne les végétaux, nous distinguons deux paramètres :

- l'un, terrestre, concerne le milieu dans lequel les éléments envisagés du végétal se développent, **milieu aérien YANG, milieu terrestre YIN** ;



- l'autre, céleste, concerne la direction générale prise par le végétal, ou sa partie considérée, au cours de la croissance, de la terre vers le ciel, mouvement YIN, du ciel vers la terre, mouvement YANG.

Ainsi, utilisant les quatre phases du YIN-YANG, nous proposons :

Pour les racines, le mouvement YANG de YIN :

- elles se développent dans la terre -YIN
mais selon un mouvement de haut en bas -YANG.

Pour les céréales, le mouvement YANG de YANG :

- produites en milieu aérien -YANG
- elles sont aussi la partie la plus précieuse (semence), destinée à retomber en terre, de haut en bas - YANG.

Pour les légumes verts, le mouvement YIN de YANG :

- ils se développent en milieu aérien -YANG
- mais selon un mouvement de bas en haut - YIN.

Pour les tubercules, le mouvement YIN de YIN :

- le développement a lieu sous la terre - YIN
- selon un mouvement horizontal - YIN.

En ce qui concerne les produits animaux, il est nécessaire de repenser leur nature en fonction de leur signification physiologique, selon la règle intérieur-extérieur :

- Ainsi, les œufs représentent en eux-mêmes le début d'une mutation et vont de l'intérieur vers l'extérieur. Issus de YIN, ils sont porteurs d'un grand potentiel de transformation, caractère YANG ; ils évoquent le caractère YANG de YIN.
- La chair animale, viande ou poisson, est destinée à communiquer forme et capacité d'action sur le monde, elle est une condensation du mouvement ; on évoque à son propos le caractère YANG de YANG.
- Le lait est un produit de la Terre-Mère (YIN), fin d'une transformation très élaborée (qualités nutritives, vitaminiques) destinée à la construction d'un organisme jeune, c'est-à-dire YANG. Porteur d'énergie, le lait accompagne le mouvement du PO, on propose à son sujet le caractère YANG de YIN.
- Les graisses animales représentent les réserves de son terrain, mais aussi un agent de stagnation, voire d'obstruction de la physiologie – on leur confère le caractère YIN de YIN.

b - Les « natures » (XING) des aliments

Chaque aliment simple possède une capacité d'activation énergétique qui s'exprime logiquement en termes de température :

Le Froid, HAN 寒 est l'aspect céleste lié à l'eau.

Le Chaud, RE 熱 est l'aspect céleste lié au Feu.

Le Tiède, WEN 溫 est l'aspect céleste du bois.

Le Frais, LIANG 涼 est l'aspect céleste du Métal.

Quand la nature de l'aliment est parfaitement stable, on la qualifie alors de PING 平, équilibrée, qui nous conduit à l'aspect céleste de la Terre.

c - Les méridiens destinataires (GUI JING)

Tout aliment a la propriété de délivrer son QI à un ou plusieurs trajets d'énergie en particulier, ce qui confère une précision singulière à ses vertus thérapeutiques.

- Ainsi, le cresson (*Nasturtium officinalis*) donne par exemple son énergie au méridien des poumons.
- La laitue (*Lactuca sativa*) donne son énergie au méridien du gros intestin et de l'estomac.
- Le lait de vache donne son énergie aux méridiens du cœur et des poumons.
- La noix (*Inglans Regia*) donne son énergie aux méridiens des reins et des poumons.

2 - Les « QI » obtenus par transformation de l'aliment

Nous nous contenterons de donner un aperçu général de ces techniques de transformation des produits comestibles, dont le répertoire est fort complexe, changeant d'une région à l'autre, mais dont les principes généraux demeurent invariables en énergétique. Nous envisagerons globalement les transformations mécaniques des aliments selon les cinq phases (WU XING) ou cinq mouvements, puis les techniques plus particulières de macération ou de conservation déjà évoquées.

A - Transformations mécaniques des aliments selon les cinq phases

1 - Le principe central de la transformation énergétique de l'aliment est son passage par le mouvement axial qui relie l'Eau et le Feu, axe de la création dont il est lui-même issu.

- Le Feu durcit, rétracte, sépare.
- L'Eau dilate, assouplit, sépare.
- L'Eau, utilisée seule, est représentée par des méthodes de trempage, de refroidissement, de lavage.
- Le Feu, utilisé seul, concerne les méthodes de flambage, de grillage, de rôtissage (KAO), de torrification, de carbonisation.
- L'Eau et le Feu, employés conjointement, donnent lieu, entre autres, aux méthodes suivantes :

燙	TANG	Blanchir : on plonge les aliments quelques secondes dans l'eau bouillante et on les rince immédiatement à l'eau froide.
煮	ZHU	Bouillir : utilisant ici l'eau activée par le feu, on peut employer soit la cuisson complète, soit une cuisson partielle.
燉	DUN faire braiser la viande	Braiser, mijoter : on utilise d'abord le Feu, en faisant revenir les aliments, puis le feu et l'eau qu'on ajoute dans le récipient, en couvrant et en laissant cuire doucement.
滾	GUN	Porter à ébullition : correspond à la température de l'eau utilisée pour confectionner les potages et bouillons (TANG).
泡	BAO	Terme consacré à l'infusion du thé dans l'eau bouillante.

Le Feu transmis par les corps gras (Terre)

炒	CHAO	Faire revenir : on verse les aliments dans une poêle chaude enduite d'huile de sésame. Cette méthode peut être utilisée très rapidement pour réchauffer les crudités.
煎	JIAN	Frir : on fait brunir de chaque côté les aliments dans un récipient avec un peu d'huile chaude (friture du poisson <i>jian yu</i>).
炸	ZHA	Bain de friture : on plonge généralement deux fois et peu de temps à chaque fois l'aliment dans un bain de friture : la première fois on scelle les saveurs, la seconde fois on donne à l'aliment une consistance croustillante.

2 - Les principes auxiliaires de la transformation énergétique des aliments sont réalisés par les mouvements du Bois et de la Terre, du Métal, souvent associés à l'Eau et au Feu.

a - Les transformations par mécanismes internes

Pour le Bois, les transformations liées au Vent :

- Aliments battus jusqu'à transformation : œufs en neige, mis à fermenter, fermentation lactique, alcoolisation, action des levures et mycélium.
- Soja en sauce.
- Boissons fermentées (kéfir, cidre, bière, vin).
- Produits laitiers, fromages.
- *Pickles* (fermentation lactique des légumes).

Pour la Terre, les transformations liées à l'humidification :

- Aliments mis à tremper (céréales).
- Humidifiés.
- Mis à reposer (pâte pour crêpes).
- Mis à gonfler (graines).
- Aliments ou médicaments mis à humidifier la nuit (accueil de la rosée).

Pour le Métal, les transformations liées à la dessiccation :

- Fruits et légumes desséchés.
- Poissons et viandes séchés.
- Aliments mis à sécher au soleil pour en développer l'aspect YANG.

Pour le Feu associé au Métal :

- Légumes, fruits et viandes desséchés et fumés ou grillés et fumés.

Pour l'Eau, les transformations liées au Froid :

- Aliments refroidis ou congelés.
- Aliments délayés.

b - Les transformations par mécanisme externe

Elles sont liées aux ustensiles utilisés pour transformer les aliments.

Le mouvement du Bois et du Vent réalise le dynamisme du mélange, du brassage et du battage par des ustensiles de bois tels

- les cuillers,
- les spatules,
- les baguettes,
- les mortiers de bois.

Le mouvement de la Terre réalise l'harmonisation des saveurs et des QI en tant que contenant :

- pots,
- terrines,
- cuillères de porcelaine,
- théières.

Le mouvement du Métal transforme les aliments :

- soit indirectement en transmettant une chaleur incisive :

- poêles,
- casseroles,
- casseroles à vapeur ;

- soit directement en réalisant les transformations de séparation par :

- les couteaux,
- les ciseaux,
- les hachoirs,
- les râpes,

- de façon à réaliser les opérations fondamentales de découpage dont le mouvement affecte les QI, la répartition des saveurs et la consistance des aliments :

- coupe en bouchées : on coupe l'aliment pour qu'il ait environ un « pouce chinois » (*cun*) de côté ;
- coupe en dés dont la grosseur est variable avec l'aliment ;
- « déchiqueter » – on coupe en « julienne » : on émince l'aliment. On taille ensuite les lamelles en bâtonnets fins comme des allumettes. Cela permet une « pré-digestion » des aliments fibreux et augmente le dégagement de saveur ;
- « coupe en treillis » : on incise dans les deux sens, en biais ou perpendiculairement : cela agit sur le dégagement des saveurs, l'équilibre hydrique de l'aliment et sa consistance.
- émincer : on coupe l'aliment en lamelles ou tranches minces de façon à augmenter la surface de contact avec les papilles linguales et développer ainsi certaines saveurs subtiles ;
- hacher : les viandes sont hachées généralement avec l'os, de façon à maintenir saveur et équilibre hydrique ;
- hacher menu : très employé pour l'ail, le gingembre, les oignons et les cébettes, les herbes aromatiques ;
- inciser : on entaille légèrement l'aliment sur le dessus de façon à permettre une meilleure absorption des assaisonnements ;
- déveiner : réservé aux végétaux et produits animaux comprenant des fibres dures indésirables.

B - La température de l'aliment au moment de sa consommation

Elle influence bien sûr l'impact énergétique de l'aliment sur l'organisme.

Ce qui est chaud est yang et stimule le Triple Réchauffeur, ce qui est froid est YIN et le rafraîchit en le ralentissant, ce qui est glacé le fige, c'est la raison pour laquelle on consomme très rarement des glaces chez les Chinois traditionalistes.

De la même façon, on présente rarement les crudités sans les avoir saisies soit à la vapeur, soit à la poêle, soit à l'eau bouillante un temps très court mais suffisant pour que l'aliment ne soit pas totalement froid.

On ne boit jamais de liquide froid au cours du repas, c'est une interdiction très classique des mères chinoises à leurs enfants à table. Le vin lui-même, servi au cours des banquets, est la plupart du temps réchauffé.

Les liquides consommés sont toujours chauds ou tièdes et n'interviennent qu'à la fin du repas : le *tang*, ou bouillon traditionnel, clôture le repas et aide à la digestion, ou bien on le prend entre les repas sous la forme de thés, parfois même d'eau chaude dont les vertus activantes et régulatrices sont prônées par la tradition (la bouteille thermos est l'une des créations du monde moderne qui a trouvé le plus immédiatement sa place au sein des habitudes traditionnelles).

D - La forme (XING) des aliments 形

Dans son acception générale, la forme prise par l'aliment comporte trois aspects :

- couleur et forme envisagées comme stimulations visuelles destinées à aiguïser l'appétit ; elles sont mises explicitement en correspondance avec les odeurs et les saveurs qui leur correspondent selon la loi des cinq mouvements au chapitre 66 du *Ling Shu* ;
- consistance, liée à la structuration de l'aliment et jeu entre le dur et le mou ;
- degré d'hydratation et mode de répartition des liquides dont l'aliment est porteur.

1 - La présentation, couleur et forme des aliments, joue un rôle très important sur le corps énergétique par l'intermédiaire de SHEN.

Elle est l'intention de « mise en accord » entre l'aliment et celui qui le consomme.

En outre, certains systèmes populaires de diététique chinoise accordent un rôle de stimulation interne spécifique aux couleurs des aliments en association avec les saveurs.

2 - La consistance des aliments détermine :

- les modalités de la mastication et de la régulation, la répartition des saveurs et celle des liquides ;
- les modalités de l'assimilation énergétique aux différents étages digestifs et celles des évacuations.

Dans la cavité buccale, le jeu entre le dur, GANG 剛 et le mou, ROU 柔 par le biais des consistances met en mouvement les dents et, à travers la mastication, éveille et stimule le YANG MING, le CHONG MAI, le REN MAI et le DU MAI.

La langue, par ses mouvements, assistée des liquides salivaires, essentiellement XIAN 涎 sécrété par la rate, mais aussi TUO 唾 produit à la racine de la langue et correspondant aux reins, ajuste les saveurs et le degré de consistance des aliments à transformer.

De l'harmonie de cette transformation consciente et volontaire dépend la déglutition au niveau pharyngé et la suite des processus involontaires qui constitueront l'assimilation et la digestion ; ainsi que l'énonce le *Su Wen* au chapitre 29, « le pharynx commande l'énergie de la Terre » YAN 咽 ZHU 主 DI 地 QI 氣

Ici encore, les cinq mouvements représenteront la référence formelle des cinq consistances et une allusion précise y est faite dans le *Su Wen* au chapitre 70. Ici, le terme employé, SHI 實 (Ricci 4361) signifie « plein », « substantiel », « complet », et se réfère à la valeur structurale de l'aliment ; on peut lui donner l'équivalence de notre notion de consistance, traduction donnée par A. Husson.

SHI peut signifier « graine » ou « fruit » dans certains contextes ; or, c'est étrangement le vocabulaire appliqué aux différentes parties composant les fruits (et donc la consistance qui s'y rapporte) que le *Su Wen* emploie :

	QI	其
Au bois :	SHI	實
	HE	核

核 HE (R. 1733) signifie littéralement « noyau » ou « induration », ainsi la consistance du noyau stimule le mouvement du Bois, ce que l'on comprend aisément par la mise en jeu intense des maxillaires, soit des muscles.

	QI	其
Au feu :	SHI	實
	LUO	絡

絡 LUO (R. 3217) signifie « rainure » ou « raie », « fils de soie », « filaments qui enveloppent la pulpe de certains fruits » ; il s'agit donc de la consistance fibreuse évoquant les ramifications des vaisseaux sanguins ou des nerfs.

	QI	其
A la terre :	SHI	實
	ROU	肉

肉 ROU (R. 2453) évoque la chair, celle de l'animal aussi bien que la pulpe du fruit, c'est la consistance charnue.

QI 其

Au métal : SHI 實

KE 殼

殼 KE (R. 2637) se dit d'un fruit dont l'écorce est dure et sèche et la chair molle ; il s'agit donc de la consistance croquante qui fait allusion au QI dominant de la peau ou carapace liée au Métal.

QI 其

A l'eau : SHI 實

RU 濡

濡 RU (R. 2464) signifie « mouillé », « imbibé », « humecté », voire « onctueux » ; il s'agit donc de la consistance juteuse, propre aux fruits et aux aliments riches en jus.

Elle fait directement référence au pouvoir d'imbibition et de transmission de l'eau.

3 - Le degré d'hydratation de l'aliment

- La forme, XING, de l'aliment est aussi l'alliance du sec et de l'humide, la structuration par les saveurs et les consistances, la répartition de l'eau à l'intérieur et à l'extérieur de ses structures.

Ainsi, pour les produits frais :

- les liquides abondants portent les saveurs et les répartissent mieux au niveau subtil, c'est-à-dire buccal – ceci est vrai des fruits, des légumes et des viandes.

Pour les produits conservés :

- La dessiccation du produit permet un dégagement des saveurs fortes qui favorisent à leur tour une insalivation abondante et une bonne réception des saveurs. C'est le cas pour les fruits secs, les légumes sautés et réduits, les céréales et les viandes rôties ou sèches.
- Les produits de la première catégorie sont utiles en été dans les pays chauds, ceux de la seconde catégorie sont plus intéressants en hiver et dans les pays froids. On peut en déduire les associations utiles pour les saisons et les climats intermédiaires.
- Signalons que les viandes et certains légumes sont rarement rôtis au four, avant d'avoir été mis à mariner dans un bain d'aromates appropriés destiné à souligner et compléter la nature propre de ces denrées.

IV - LES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEURS CARACTÉRISTIQUES

A - Résumé des caractéristiques de l'aliment en fonction des cinq mouvements et des huit règles

1 - En fonction des cinq mouvements

- La richesse en JING (principe vital) de l'aliment et son degré de froid et d'hydratation représentent son aspect Eau.
- Son degré d'activation par l'extérieur, chaleur-fermentation, représentent l'aspect Bois.
- Sa nature énergétique et les méridiens auxquels il se rapporte représentent son aspect Feu.
- Sa ou ses saveurs représentent son aspect Terre.
- Sa consistance et son degré de toxicité représentent son aspect Métal.

2 - En fonction des huit règles

- Les méridiens auxquels il se rend et sa consistance répondent au critère intérieur-extérieur.

Son degré d'activation par :

- les méthodes de préparation,
- sa nature énergétique,
- son degré de fermentation,
- sa température de consommation

répondent au critère froid-chaleur.

Sa richesse en :

- JING (principe vital),
- saveurs,
- QI,
- eau

répondent au critère vide-plénitude.

Les natures de :

- ses saveurs,
- ses QI,

répondent au critère YIN-YANG.

3 - Les rubriques caractérisant l'aliment

Ainsi, on verra toujours dans les traités de diététique énergétique chinois les rubriques suivantes pour chaque aliment :

性	XING	NATURE
味	WEI	SAVEURS
毒	DU	TOXICITÉ
歸經	GUI JING	MERIDIENS DESTINATAIRES
功效	GONG XIAO	EFFICACITÉ
主治	ZHU ZHI	EFFETS THÉRAPEUTIQUES PRINCIPAUX
說明	SHUO MING	EXPLICATIONS (SUR SON EMPLOI)
禁忌	JIN LI	INCOMPATIBILITÉS, INTERDITS

B) Les quatre familles d'aliments

Le *Su Wen* énonce au chapitre 22 quatre familles d'aliments dont il précise le rôle physiologique général.

Ainsi :

1) 五 WU « Les cinq légumes effectuent le remplissage. »

菜 CAI

為 WEI

充 CHONG (1285)

Rappelons que CHONG 充 飢 en chinois signifie « assouvir sa faim ».

Les légumes représentent donc clairement les aliments de lest.

Ils sont respectivement illustrés :

pour le doux, par la mauve 葵 KUI (encore consommée en Afrique du Nord) ;

pour l'acide, par le poireau chinois 菲 FEI dont la saveur est plus alliacée que celle de notre poireau ;

pour l'amer, par l'échalote 薤 XIE ;

pour le salé, par les feuilles du plant de haricot 藿 HUO, nourriture considérée aujourd'hui comme celle des gens très pauvres ;

pour le piquant, par l'oignon 蔥 CONG ;

2) 五 WU

穀 GU

為 WEI

養 YANG (R. 5652)

« Les cinq graines nourrissent. »

Les graines représentent donc la base même de la nourriture et le choix du mot YANG prouve qu'elles sont porteuses du principe de vie.

Elles sont représentées respectivement par :

粳米 GENG MI Le millet non glutineux pour le doux.

小豆 XIAO DOU Le petit haricot pour l'acide ; d'autres textes citent le sésame.

麥 MAI qui peut correspondre soit à DA MAI, l'orge, soit à XIAO MAI, le blé, pour l'amer.

大豆 DA DOU Le grand haricot pour la saveur salée.

黃黍 HUANG SHU Le millet jaune pour la saveur piquante.

3) 五 WU
果 GUO

為 WEI

助 ZHU (R. 1123)

« Les cinq fruits sont des adjuvants. »

Les fruits représentent donc des aides précieux dans les transformations subtiles (saveurs) aussi bien que dans les effets mécaniques (lest et hydratation).

- La saveur douce est représentée par le jujube ZAO 燥
- La saveur acide correspond à la prune LI 栗
- La saveur amère est représentée par l'abricot XING 杏
- La saveur salée (ou minéralisée) correspond à la châtaigne LI 栗
- La saveur piquante correspond à la pêche blanche TAO 桃

4 -

五 WU

畜 CHU

為 WEI

益 YI (R. 2366)

« Les cinq viandes sont tonifiantes ».

YI signifie « tonification » dans le sens d'un accroissement et d'un enrichissement ; les viandes ont donc un rôle de stimulation et d'augmentation des QI.

Elles peuvent être utilisées en particulier dans les cas de vide de l'énergie et du sang en tant que stimulants du JING des organes.

- La viande de bœuf correspond à la saveur douce NIU ROU 牛肉

- La viande de chien correspond à la saveur acide QUAN ROU 犬肉
- La viande de mouton correspond à la saveur amère YANG ROU 羊肉
- La viande de porc correspond à la saveur salée SHI ROU 豕肉
- La viande de poulet correspond à la saveur piquante JI ROU 雞肉

Ainsi, l'harmonie d'un repas, en fonction des besoins du sujet, s'effectue par l'équilibre entre :

LES LÉGUMES, éléments de remplissage dont l'apport varie essentiellement en fonction des troubles du transit et ceux des réflexes digestifs par excès ou par défaut.

LES GRAINS, qui interviennent dans tous les cas mais en proportions variables en fonction des besoins nutritionnels.

LES FRUITS, qui représentent une aide pour les stimulations subtiles et les apports hydriques.

LES VIANDES, éléments d'enrichissement des organismes fatigués ou affaiblis, à limiter chez les sujets toniques et pléthoriques ayant une faible dépense.

Chapitre II

« Les insuffisances de la Forme sont réchauffées par le moyen (inductions) du souffle (exercices respiratoires et gymniques). Les insuffisances du JING (principe vital) sont tonifiées par les Saveurs (des aliments). »

SU WEN, chap. 5

LA PHYSIOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

La physiologie énergétique envisagée du point de vue de la diététique

Organisation des énergies et substrats Assimilation des aliments

Nous abordons une étude de la fonction d'assimilation et de distribution du Triple Réchauffeur (SAN JIAO) selon une orientation directement inspirée par le but de notre recherche : comment agir globalement sur la physiologie par une diététique appropriée ?

Parmi les questions immédiates que soulève cette investigation, nous avons donné des éléments de réponse au premier aspect concernant la nature énergétique des principaux aliments.

Il nous faut aborder le second versant concernant la capacité transformatrice offerte par les différents types d'organismes, ses variations dans des limites physiologiques (évoquant dans une certaine mesure une sorte de typologie dynamique) et les formes pathologiques qui en découlent.

I - L'INTERACTION EAU-FEU, RACINE DE LA PHYSIOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

A - Cette vision de notre physiologie, orientée par le point de vue de la pratique diététique, comporte plusieurs idées force que nous livrons ici en préambule, à la compréhension et à la sensibilité du lecteur.

En énergétique chinoise, tous les phénomènes engendrés par les transformations et les métamorphoses (BIAN-HUA) conditionnent les Dix mille êtres (WAN WOU) et

sont les produits momentanés de la danse entre l'eau et le feu, composée d'unions, de séparations et de mouvements intermédiaires. Cette « danse » est une application première des Jeux de l'Espace et du Temps, de l'inertie et du mouvement.

B - Ainsi, dans la loi des cinq modalités (WU XING), l'axe cosmique de l'être humain lié à sa verticalité est celui qui unit le Feu, soit l'organe-fonction Cœur, lié à l'ensemble du potentiel organisateur et transformateur de l'être (SHEN), et l'organe-fonction Reins dépositaire des capacités réalisatrices (ZHI) concrétisées par JING, le principe vital dont l'intensité est en grande partie déterminée dès la naissance.

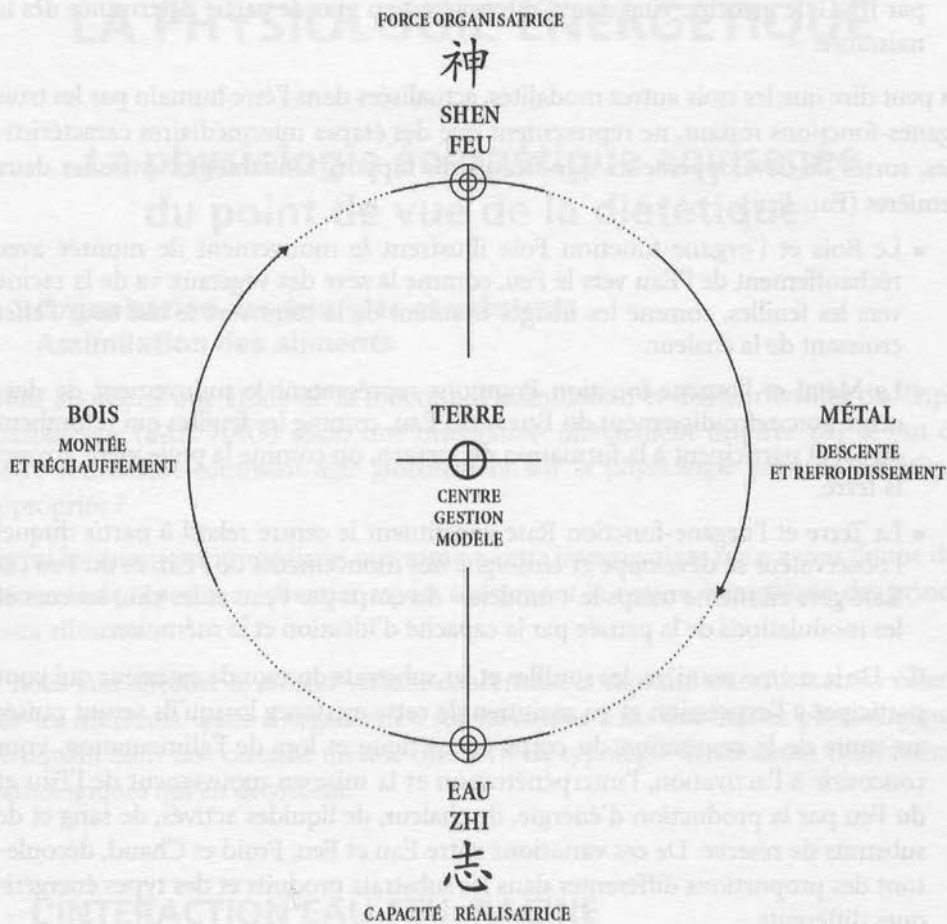
On peut dire que les trois autres modalités, actualisées dans l'être humain par les trois organes-fonctions restant, ne représentent que des étapes intermédiaires caractéristiques, sortes de développements significatifs du rapport fondamental entre les deux premières (Eau-Feu).

- Le Bois et l'organe-fonction Foie illustrent le mouvement de montée avec réchauffement de l'Eau vers le Feu, comme la sève des végétaux va de la racine vers les feuilles, comme les nuages montent de la terre vers le ciel sous l'effet croissant de la chaleur.
- Le Métal et l'organe-fonction Poumons représentent le mouvement de descente avec refroidissement du Feu vers l'Eau, comme les feuilles qui retombent au sol et participent à la formation du terreau, ou comme la pluie vient arroser la terre.
- La Terre et l'organe-fonction Rate constituent le centre relatif à partir duquel l'observateur se développe et témoigne des mouvements de l'Eau et du Feu ; la Rate gère en même temps le « modèle » du corps par l'eau et les cinq saveurs et les modulations de la pensée par la capacité d'idéation et la mémoire.

C - De la même manière, les souffles et les substrats du monde extérieur qui vont participer à l'expression et au maintien de cette existence lorsqu'ils seront puisés au cours de la respiration du corps énergétique et lors de l'alimentation, vont concourir à l'activation, l'interpénétration et la mise en mouvement de l'Eau et du Feu par la production d'énergie, de chaleur, de liquides activés, de sang et de substrats de réserve. De ces variations entre Eau et Feu, Froid et Chaud, découleront des proportions différentes dans les substrats produits et des types énergétiques différents.

sont les premiers moments de la danse entre l'eau et le feu, composés d'un mouvement de rotation et de mouvement latéral. Cette « danse » est une application pratique des lois de l'énergie et du temps de l'univers.

8 - Ainsi, dans le jeu des cinq modalités (WU XING), l'eau représente le Yin, le feu le Yang, le bois le Jiao, le métal le Gao, le terre le Di. Le jeu des cinq modalités est un jeu de complémentarité et de transformation. Le jeu des cinq modalités est un jeu de complémentarité et de transformation. Le jeu des cinq modalités est un jeu de complémentarité et de transformation.



DE LA PHYSIOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

A - Cette vision de notre physiologie est basée sur le principe de la complémentarité, c'est-à-dire que les deux aspects de la physiologie sont complémentaires et se complètent mutuellement.

B - Cette vision de notre physiologie est basée sur le principe de la complémentarité, c'est-à-dire que les deux aspects de la physiologie sont complémentaires et se complètent mutuellement.

II - SHEN OU L'ORCHESTRATION DU MOUVEMENT COSMIQUE DANS L'ÊTRE HUMAIN

La conception : mais envisageons tout d'abord la vision chinoise de l'être humain dans son plan d'ensemble et élucidons un peu la notion de SHEN, produit et entretenu par les mouvements de l'Eau et du Feu. SHEN, défini par le sinologue Manfred Porkert comme la « force organisatrice et transformatrice spécifique d'un individu », répond à un principe subtil de cohésion contemporain de la conception puisqu'il tire son existence même, selon le *LING SHU*, de la rencontre entre les énergies procréatives (JING) du père et de la mère, conçus comme représentants du Ciel et de la Terre, de l'Eau et du Feu : « Lorsque les deux JING se combinent, cela s'appelle SHEN. » (Chap. 8.) Au cours du précédent chapitre, nous avons abondamment détaillé ses modalités célestes et terrestres, représentées par le souffle et la forme ; nous l'envisageons maintenant dans sa manifestation globale.

Certains courants taoïstes (école ZONGXUAN) ont attribué à SHEN l'épithète de « silencieux ».

Pour nous, le « silencieux », à l'origine du son et de la parole, présente une capacité structurante et subtile d'ordre musical et nous choisissons cette allégorie pour en suggérer les caractéristiques essentielles.

III - LA RYTHMICITÉ DES FONCTIONS DE SHEN EST RÉALISÉE PAR LE MAÎTRE DU CŒUR ET LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

LA VIE FŒTALE

SHEN, en effet, à la fois compose et orchestre nos énergies, son centre de référence est le cœur énergétique et nous rappelons ici que le premier rythme fondamental de notre physiologie survient aux environs du 23^e jour de la vie intra-utérine, lorsque le cœur fœtal amorce ses premiers battements, mise en fonction du XIN BAO LO, ou « enveloppe du cœur », mieux connu sous le nom de Maître du Cœur.

Autour de ce premier rythme de base, témoin d'une organisation énergétique préexistante ayant la capacité de coordonner et d'animer les substrats offerts par l'organisme maternel, va s'articuler un second aspect indissoluble, la mise en place du système circulatoire et son fonctionnement à partir du 27^e jour de la vie fœtale.

De ce point de vue, le Maître du Cœur est le dispositif physiologique le plus ancien de coordination :

- de l'Eau (c'est-à-dire les « reins Yin » recelant le principe vital JING et les « reins Yang » ou « Feu de l'Eau », détenteurs du YANG ancestral émanant du point MING MEN ou « Porte du Destin ») ;
- il recevra en son lieu de manifestation énergétique le 17VC, TAN ZHONG (ou « milieu de la poitrine »), la part subtile (ou JING) tirée de la respiration, de l'ali-

mentation, et la capacité innée de les ordonner selon un rythme ; à cet ensemble fonctionnel, les médecins chinois ont donné le nom d'énergie ZONG.

Cette énergie comporte à cette période deux aspects

- elle représente le principe vital, ou JING, des énergies de l'environnement et des substrats présents dès la conception ;
- elle représente également le principe vital des énergies alimentaires et respiratoires que la mère transmet au fœtus pendant toute la gestation.

Le rassemblement et la distribution de ZONG QI sont effectués en particulier :

- par le Méridien Curieux CHONG MAI, dont l'origine se situe aux Reins, lieux de l'énergie originelle, ou YUAN QI, la seule qu'on puisse véritablement qualifier d'*ancestrale* puisqu'elle transmet les caractéristiques de la lignée et de l'espèce.
- et par le Grand LO de l'estomac, ou XU LI (« voie libre »), originaire de l'estomac et se détachant de ce viscère pour traverser le diaphragme, gagner le 17VC, relier les poumons et le cœur et ressortir au 18E, sous les mamelons (*Su Wen*, chap. 17).

Le second rythme fondamental apparaît lors de la naissance.

On sait qu'au cours de la gestation le fœtus dépend entièrement de l'organisme maternel qui puise et lui transmet par le flux sanguin l'énergie cosmique et alimentaire à travers la barrière placentaire. L'embryologie occidentale nous apprend que les circulations artérielles et veineuses étant peu différenciées, le cœur droit communique avec le cœur gauche par le canal de Botal et que le sang veineux de l'artère pulmonaire est dérivé vers le système aortique par le canal artériel.

Si le Maître du Cœur est entré en fonction dès la fin du premier mois par les battements du tube cardiaque puis l'établissement de la circulation fœtale, le Triple Réchauffeur (SAN JIAO), prêt à fonctionner dès les derniers mois de grossesse, n'a alors qu'une expression limitée à la circulation des liquides organiques par l'intermédiaire du liquide amniotique dans lequel le fœtus baigne. Le liquide amniotique, dégluti par le fœtus, est absorbé au niveau intestinal mais il traverse la barrière placentaire pour passer dans la circulation maternelle et être éliminé par les voies urinaires du fœtus (40 cm³ par 24 h).

Notons à cette occasion que l'ensemble du revêtement cutané s'est développé en milieu liquidien et qu'à cette période fœtale la barrière cutanée est un lieu d'échange direct avec l'eau, en connexion avec l'organe vessie, comme nous venons de le voir, mais aussi avec le méridien de la vessie, niveau ZU TAI YANG, qui recouvre le fœtus (position fœtale). Il s'agit donc déjà d'une zone privilégiée d'interaction directe entre l'Eau (territoires cutanés baignant dans les liquides amniotiques) et le Feu (circulation des énergies du niveau TAI YANG).

Le Triple Réchauffeur n'a pratiquement aucune autonomie puisque sa distribution des énergies et du sang dépend entièrement des apports du sang maternel.

LA NAISSANCE

Le choc de la naissance réside non seulement dans le passage plus ou moins aisé à travers la filière génitale, mais aussi dans le changement engendré par la brusque dépression intra-thoracique consécutive à la première inspiration, avec déplissement des alvéoles et mise en mouvement de la circulation pulmonaire.

Le jeu des pressions nouvelles amène au niveau du cœur la fermeture du passage en chicanes du trou de Botal et, au niveau des gros vaisseaux, l'affaissement du canal artériel.

En termes de physiologie énergétique, l'enfant recueille directement les souffles clairs de l'énergie cosmique respiratoire et accomplit ainsi son premier acte d'autonomie entre le Ciel et la Terre.

Cette première respiration correspond à la mise en action directe du Triple Réchauffeur qui doit alors effectuer son équilibration avec le Maître du Cœur, déjà en partie autonome. La prise de fonction effective du Triple Réchauffeur comprend donc la mise en activité des poumons, rythmée par le diaphragme (GE ou HUAN 膈育), et celle des voies digestives qui vont absorber, transformer et éliminer directement les aliments. Le rythme fondamental de la respiration apparaît comme l'expression même de la coordination des trois niveaux du Triple Réchauffeur :

« L'expiration sort (commandée) par le cœur et les poumons (réchauffeur supérieur).

« L'inspiration entre (commandée) par les reins et le foie (réchauffeur inférieur).

« Dans l'intervalle entre inspiration et expiration, la rate (foyer moyen) recueille les saveurs des aliments, son vaisseau est situé au Centre. »

(*Nan Jing* : difficulté n°4.)

Le même rythme respiratoire, dans son choc initial, ébranle l'organisation cardiovasculaire et transforme donc le fonctionnement du Maître du Cœur. La séparation des cœurs droit et gauche individualise nettement les circulations artérielles et veineuses, donc les sangs clair (QING 清) et trouble (ZHUO 濁) dont la différenciation est effectuée par les passages sus-diaphragmatique (le sang veineux se rend au « clair » par l'artère pulmonaire) et sous-diaphragmatique. Il est évident que les sangs artériel et veineux coexistant dans tous les segments du corps, les termes de *clair-sus-diaphragmatique* et *trouble-sous-diaphragmatique* concernent non la disposition anatomique mais la perspective énergétique définissant l'origine et la culmination du clair au-dessus du diaphragme et du trouble au-dessous (le sang artériel se rend au « trouble » par l'aorte).

Par ailleurs :

- aux artères appartient le rythme donc l'énergie du sang : DONG MO

動脈 les vaisseaux qui pulsent.

- aux veines appartient la capacité de rassemblement du sang : XUE MO

血脈 les « vaisseaux barrières » du sang.

Rythmicité et pouvoir de rassemblement représentent deux grandes caractéristiques du Maître du Cœur, ou « enveloppe du cœur », dont le fonctionnement va s'articuler

avec celui du Triple Réchauffeur par l'intermédiaire des mouvements respiratoires ainsi que le *Su Wen* l'exprime au chapitre 18 :

« Pendant l'inspiration, il y a double pulsation, de même pendant l'expiration, un cinquième battement remplit la pause respiratoire. »

Le rythme de cinq lié aux battements du cœur est complété par une propagation de l'énergie RONG des méridiens en rapport avec les mouvements respiratoires sur six mesures, composante à la fois « rythmique » et « mélodique » de l'orchestration de SHEN.

« Ainsi, quand l'être humain expire, le pouls présente deux battements, le souffle progresse d'une distance de trois pouces (un pouce : 4 cm), à l'inspiration le pouls bat aussi deux fois, le souffle progresse de trois pouces, ce qui détermine, pour un mouvement respiratoire complet, une progression du souffle sur six pouces (24 cm). »
(LING SHU, chap. 15.)

On voit clairement que SHEN, principe de cohésion de l'individu dans l'espace et le temps, ne dispose de ses mécanismes essentiels d'organisation et de transformation qu'à partir de la naissance par la mise en jeu coordonnée du Maître du Cœur et du Triple Réchauffeur.

La première respiration entraîne une activation directe des trois foyers :

- Elle débute par une inspiration qui abaisse le diaphragme, déplisse les alvéoles pulmonaires et permet, par la diminution de pression sanguine dans l'oreillette droite et son augmentation dans l'oreillette gauche, la fermeture du trou de Botal.
- La mise en jeu de la petite circulation est l'établissement même du dialogue poumons-Maître du Cœur, spécifique de la physiologie du foyer supérieur.
- Successivement, les foyers inférieur (première inspiration), moyen (premier intervalle entre les mouvements respiratoires), supérieur (première expiration), entrent en activité et préparent les voies digestives à leur première mise en fonction.
- Les éléments subtils des énergies et des liquides, tirés de l'alimentation et de la respiration, vont monter vers le centre de la poitrine, formant l'énergie ZONG, en même temps mécanisme et source énergétique des rythmes respiratoires et cardiaques (distribuée en particulier par XU LI, grand LO de l'estomac déjà cité).

A partir du foyer supérieur :

- la respiration coordonne la distribution du sang en corrélation avec les battements du cœur : cinq pulsations pour un mouvement respiratoire complet ;
- la respiration coordonne la distribution de l'énergie nourricière RONG qui circule dans les méridiens : six distances (24 cm) pour un mouvement respiratoire complet.

IV - LES QUATRE PHASES DE LA CONSTITUTION ÉNERGÉTIQUE

Ainsi, à partir du battement du cœur et du rythme respiratoire dont on vient d'examiner la mise en place dans le temps, l'organisme va établir en partie et manifester la cadence et la qualité de ses productions :

- la circulation de la vitalité nourricière par la circulation de l'énergie RONG dans les douze méridiens principaux ;
- la circulation de la chaleur et des capacités défensives par l'énergie WEI ;
- la circulation du sang XUE par les vaisseaux ;
- la circulation organique et la capacité refroidissante de l'organisme par les « trajets de l'eau » et la « pulsation des liquides ».

On se trouve en présence de quatre données énergétiques fondamentales qui semblent bien rassembler à elles seules les grandes rubriques dynamiques qui caractérisent l'organisme vivant :

- l'eau,
- le feu,
- l'énergie nourricière,
- le sang.

La physiologie énergétique décrit l'interpénétration permanente mais de modalités variables entre ces quatre phases, que nous allons successivement évoquer.

A - L'énergie nourricière et le sang

Si nous suivons rigoureusement la succession des opérations de l'assimilation des aliments en énergétique, nous constatons que la première opération d'extraction du potentiel nutritif du bol alimentaire s'effectue au niveau de l'estomac (entendre ici estomac et duodénum de la physiologie occidentale), soit au foyer moyen.

Nous avons déjà analysé l'extraction sélective des saveurs (WEI) et du principe vital (JING) qui les accompagne, transmis vers la rate (PI).

Le second point de vue à partir duquel on peut envisager cette première extraction est celui de l'énergie ou souffle des aliments que l'organisme va puiser pour augmenter et stimuler son propre potentiel énergétique.

C'est au chapitre 21 du *Su Wen* que nous allons préciser la succession des opérations :

1 « L'émanation des aliments entre dans l'estomac. »

Ici, déjà, le texte précise le registre, il ne s'agit pas des aliments en eux-mêmes, mais de leur souffle, leur émanation.

2 « L'essence est émise vers le Foie. »

La vitalité (JING) des aliments accompagne non seulement les saveurs vers la rate, mais elle est sélectivement recueillie par le foie, « réservoir du sang » (XUE HAI), et grand défenseur de l'organisme.

6 « Les QI des méridiens rejoignent les poumons. »

Les souffles circulant dans les JING ont les poumons pour lieu de ralliement ; c'est en ce lieu que les souffles s'enrichissent des souffles alimentaires et se regroupent avant d'être à nouveau propulsés dans la circulation des douze méridiens dite *circulation de l'énergie RONG* (nourricière).

7 « Tous les pouls vont en audience matinale auprès des poumons qui en expédient l'essence dans l'épiderme (et les poils). »

Ici encore, l'afflux des souffles dans la profondeur au niveau des poumons permet à ces derniers de diffuser l'essence vitale vers leur tissu spécifique, la peau et les poils.

8 « Les vaisseaux épidermiques recueillent l'essence et conduisent le QI dans son palais. »

L'essence vitale de la peau est absorbée par les vaisseaux et rassemblée puis conduite vers le milieu de la poitrine, TAN ZHONG 17VC ou Mer des QI. A partir de ce lieu, se manifeste le Maître du Cœur qui rythme la circulation des vaisseaux et protège le cœur.

9 « En ce palais, sont raffinées les spiritualités (SHEN) qui vont garnir les viscères. »

Le rassemblement de l'essence vitale (JING) de la peau et des vaisseaux périphériques vers le milieu de la poitrine et sa diffusion vers la profondeur du tronc vont participer au renforcement des SHEN ou forces organisatrices subtiles dont on conçoit que le foyer d'émission se situe dans chacun des organes.

10 « Le QI rejoint "le Mensurateur" (QUAN HENG désignant le Triple Foyer) qui le répartit de façon à donner sa "longueur" (*cun*) au pouls radial et à permettre de faire des pronostics. »

A partir du foyer du Maître du Cœur, le souffle rejoint donc le Triple Réchauffeur qui l'égalise en lui donnant sa mesure juste par l'intermédiaire du pouls.

On voit dans cette vaste suite d'opérations les énergies des aliments diffuser du bas vers le haut, de la profondeur vers la surface puis de la surface vers la profondeur suivant un itinéraire qui accompagne celui du sang sans s'y confondre, bien que certaines phases et certains lieux énergétiques témoignent de leurs interprétations périodiques et de leur source commune. L'essence vitale (JING), véhiculée par le souffle des aliments, enrichira les tendons et le tonus musculaire, les vaisseaux et leur souplesse, la peau et son lustre.

Cette série de transformations aboutit à un réajustement du flux énergétique par le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur :

- le Maître du Cœur, « délégué aux réjouissances », recueille et distribue aux organes le principe vital véhiculé par les souffles ; ce faisant, il renforce les SHEN, donc les mécanismes organisateurs profonds ;
- le Triple Réchauffeur régularise le QI et, fidèle à sa « fonction d'irrigation », donne au pouls le rythme et la mesure en fonction du plan organisateur (SHEN) et des circonstances extérieures du moment.

B - LES LIQUIDES ORGANIQUES JIN YE

A - C'est encore dans le chapitre 21 du *Su Wen* que nous trouvons notre première approche des liquides organiques à partir de leur absorption et de leur première répartition par le Triple Réchauffeur.

1 - *« Les boissons entrent dans l'estomac et l'énergie essentielle qui voyage et abonde (YOU YI) est conduite à la rate. »*

On emploie ici JING QI pour désigner l'énergie essentielle libre qui imprègne les liquides et en constitue en même temps la part la plus caractéristique et la moins déterminée. C'est le « souffle essentiel » des liquides qui va réaliser véritablement le cycle de l'eau et trouvera, au cours de ses trajets successifs, les différentes déterminations dont l'ensemble caractérise la fonction des liquides organiques. 津液 (JIN YE)

2 - *« Le QI de la rate émet vers le haut une essence qui rejoint le poumon, communique et régularise "la voie des liquides" qui la mène en bas à la vessie. »*

Après assimilation de l'énergie essentielle des liquides par la rate, il y a donc une montée de cette essence vers les poumons. Or, l'appellation « poumons », qui désigne l'organe-fonction, c'est -à-dire le ZANG, concerne aussi bien les voies respiratoires que la peau.

Il s'agit d'une montée du centre (rate) vers le haut (poumons) et de l'intérieur (tronc) vers l'extérieur (revêtement cutané). On peut représenter cette montée de l'essence des liquides absorbés dans le bol alimentaire comme une véritable montée de la sève dans un arbre : cette première phase du cycle de l'eau se fera selon le cycle des douze trajets des liquides, SHI ER JING SHUI, mentionnés par le *LING SHU* au chapitre 12 et qui constituent leurs voies de circulation externe. Nous lui attribuons l'expression employée par le *SU WEN* au chapitre 5 :

« La montée des nuages ».

Les poumons, maîtres de l'énergie et « couvercles » des viscères (*SU WEN*, chap. 46), vont assurer le mouvement de retour, de descente, d'abaissement des liquides en même temps qu'ils vont exercer une action de clarification des résidus et des lies (ZAO PO) dont l'aspect solide sera évacué par le gros intestin et l'aspect fluide par la vessie : c'est la fonction QING-SU de clarification et d'abaissement qui

constituera la seconde grande voie des liquides. Pour le *SU WEN*, au chapitre 5, cela correspond à « *la descente des pluies* ».

La vessie recueille non seulement les résidus liquidiens indésirables mais aussi le surplus des liquides clairs (JIN) dont elle semble constituer la grande réserve.

Elle représente surtout, selon nous, la grande régulatrice entre l'Eau et le Feu, c'est-à-dire les liquides organiques (JIN YE) et l'énergie WEI de défense.

En effet, elle établit un équilibre :

- d'une part, entre la mise en réserve de ces liquides et leur transformation en énergie WEI de défense par le foyer inférieur ;
- d'autre part, entre l'émission de la transpiration et celle des urines. Liée à l'intestin grêle en tant que viscère, elle répond au niveau TAI YANG à l'externe et à la répartition supérieure et postérieure de l'énergie WEI assurant chaleur et défense, autant qu'à la répartition externe des liquides sur le versant YANG des territoires cutanés, comme nous l'avons évoqué plus haut.

C'est en ce sens que nous lirons l'affirmation du *SU WEN* au chapitre 8 :

« La vessie a une fonction subalterne de retenue des humeurs et d'émission du souffle transformé. »

3 « *L'essence des liquides se répand de tous les côtés (littéralement, « les quatre secteurs »), afflue dans tous les méridiens, en s'adaptant aux quatre saisons, elle permet d'évaluer la normalité du Yin-Yang dans les cinq viscères. »*

Cette dernière phrase nous montre l'importance fondamentale des liquides organiques dans l'équilibre entre souffle et forme, chaleur et froid, et leurs variations en fonction des conditions externes.

Cela nous confirme leur rôle central dans la nutrition et dans la compréhension des prescriptions diététiques.

B - Le chapitre 36 du *LING SHU* va nous permettre de préciser les déterminations dynamiques des liquides organiques tout au long de leur trajet entre l'intérieur et l'extérieur, le bas et le haut :

« L'eau et les grains entrent par la bouche et sont transportés dans l'estomac et les intestins ; les liquides sont séparés et distingués en cinq.

Quand il fait froid ou lorsque les vêtements sont minces, cela produit l'urine accompagnée du souffle. Quand il fait chaud ou lorsque les vêtements sont épais, cela produit la sueur. Quand apparaissent tristesse et douleur, le rassemblement du souffle produit les larmes.

La chaleur au centre du corps et le ralentissement de l'estomac sont producteurs de sialorrhée. » (TUO)

1 - Le texte nous présente quatre types d'adaptation des liquides organiques en fonction de changements externes ou de troubles internes.

Le froid ou l'insuffisance de protection externe rassemblent les liquides vers la vessie qui produira ainsi plus facilement, en relation avec le foyer inférieur, les souffles de défense WEI.

La chaleur ou l'excès vestimentaire provoquent au contraire un mouvement de refroidissement vers l'externe par les liquides organiques qui quittent la vessie, ou ralentissent leur descente dans sa direction.

La tristesse et la douleur morale blessent le cœur et endommagent, par l'intermédiaire du foyer supérieur, la fonction d'abaissement des liquides par les poumons. Les voies des liquides organiques, liées aux cinq organes et aux six entrailles, passent par les yeux, aussi l'altération de la fonction d'abaissement par les poumons provoque-t-elle une surcharge des montées liquidiennes au niveau des yeux et de la formation des larmes.

La chaleur centrale au niveau de l'estomac provoque un ralentissement de sa fonction d'assimilation à l'origine d'une circulation d'énergie en opposition vers le haut.

Ce souffle en opposition altère également la fonction d'abaissement des liquides par les poumons et provoque une sialorrhée.

2 - En poursuivant le texte du chapitre 36, nous obtenons une définition des liquides organiques dans leurs différentes fonctions :

津 « L'eau et les grains ensemble entrent dans la bouche, cela produit cinq saveurs, chaque saveur entre dans la Mer.

Parmi les liquides organiques, chacun va selon son chemin. Ainsi donc le souffle sort du Triple Réchauffeur, on appelle JIN ce qui tiédit la chair et les tendons et remplit la peau (portion diffusante des liquides) ; on appelle YE ce qui est liquide et, s'écoulant, n'a pas de diffusion active (portion structurante des liquides). »

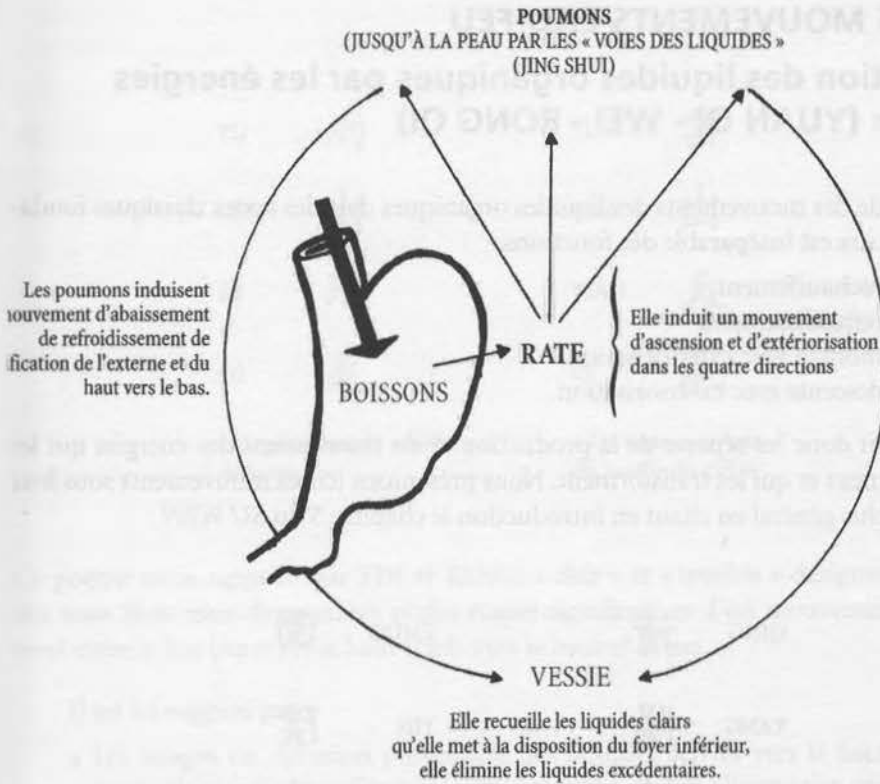
(Traduction de Manfred Porkert.)

3 - Nous précisons ces définitions par un extrait du chapitre 30 du LING SHU :

液 « Ce qui diffuse et disperse la sueur à travers les orifices cutanés, en sortant très abondamment, est appelé JIN...

Quand les grains ont été assimilés, que le souffle est en plénitude (MAN), l'eau du marécage (NIAO ZHE) pénètre la structure osseuse, et ce qui correspond à l'os dans la flexion et l'extension, ce qui disperse l'humidité, ce qui tonifie et complète le cerveau et les moelles, ce qui humecte et irrigue le derme, est nommé YE. **液** »

Ainsi, compte tenu du rapport précédemment établi entre les liquides de la vessie et les fluides émis par les orifices, en particulier les pores de la peau, on peut conclure que JIN **津** correspond aux liquides de diffusion externe, suivant le trajet de l'énergie WEI le long des tendons et à la surface de la peau ; ils interviennent aussi dans les sécrétions des orifices sensoriels sous la forme des cinq humeurs citées au chapitre 23 du SU WEN :



汗	« La sueur - HAN	élaborée par le cœur,
涕	Le liquide nasal - TI	élaboré par les poumons,
淚	Les larmes - LEI	élaborées par le foie,
涎	La salive - XIAN	élaborée par la rate,
唾	La bave - TUO	en provenance des dents et élaborée par les reins. »
液	YE correspond de son côté aux liquides internes dont les cinq organes (ZANG) sont les gardiens et qui composent aussi bien :	

- le liquide céphalorachidien
- que les liquides
 - intra-oculaires,
 - intra-pleuraux,
 - intra-péritonéaux,
 - synoviaux,
 - péricardiques
- ainsi que la circulation lymphatique et les liquides du tissu cellulo-sous-cutané.

V - LES MOUVEMENTS EAU-FEU

Activation des liquides organiques par les énergies « Feu » (YUAN QI - WEI - RONG QI)

L'étude des mouvements des liquides organiques dans les textes classiques fondamentaux est inséparable des fonctions :

- de réchauffement,
- de refroidissement,
- de montée avec extériorisation,
- de descente avec extériorisation.

On ne peut donc les séparer de la production et du mouvement des énergies qui les accompagnent et qui les transforment. Nous présentons ici ces mouvements sous leur aspect le plus général en citant en introduction le chapitre 5 du *SU WEN* :

A	QING	清	ZHUO	濁
	YANG	陽	YIN	陰
	WEI	為	WEI	為
	TIAN	天	DI	地
	« Le Yang limpide est céleste. »		« Le Yin troublé est terrestre. »	

B	TIAN	天	DI	地
	QI	氣	QI	氣
	XIA	下	SHANG	上
	WEI	為	WEI	為
	YU	雨	YUN	雲
	« L'émanation du ciel descend en pluie. »		« L'émanation de la terre monte en nuages. »	

C	YU	雨	YUN	雲
	CHU	出	CHU	出
	DI	地	TIAN	天
	QI	氣	QI	氣

« La pluie sort du souffle
de la terre. »

« Les nuages sortent
du souffle du ciel. »

Ce poème nous rappelle que YIN et YANG, « clair » et « trouble » désignent ici, non des états fixés mais des qualités et des étapes significatives d'un mouvement permanent entre le bas (terre) et le haut (ciel) puis le haut et le bas.

Il est ici suggéré par :

- Les nuages ou diffusion progressive des liquides activés vers le haut et l'extérieur ; ils représentent l'énergie terrestre (celle du bol alimentaire comme nous l'avons vu) qui devient céleste.
- Les pluies ou condensation progressive des liquides activants vers le bas et l'intérieur ; c'est le mouvement de retour des liquides ayant circulé à la peau et au niveau des poumons ; de céleste, l'énergie des liquides redevient terrestre et fait retour aux organes et à la vessie.

La forme corporelle (XING) toute entière est entretenue, rafraîchie, plénifiée et drainée par cette véritable respiration des liquides qui reste d'ailleurs très liée à la respiration proprement dite, les deux cycles se régulant mutuellement par l'intermédiaire des poumons, de la rate, et du Triple Réchauffeur.

Son mouvement est symbolisé par celui du « dragon des eaux » :

LONG (R. 3309 龍) « Quand il monte au ciel et s'étend, la pluie tombe, quand il se cache au fond des puits, sécheresse. Vapeurs et nuages personnifiés », comme nous l'indique le père Wieger décryptant le vieil idéogramme dans ses leçons étymologiques (N 140 A - p. 309).



Nous devons introduire ici une notion difficile mais de première importance : dans la conception énergétique, les liquides circulants sont étroitement associés à JING « le principe vital », « l'essence » ou « les essences ».

Nous rappelons brièvement, en nous inspirant de la définition de Manfred Porkert (*Theoretical foundations of chinese medicine*, M.I.T. Press) que notre physiologie subtile, JING, n'est pas à proprement parler une énergie mais le principe même sur lequel se fonde toute structure (JING de l'air et des aliments) et toute existence (JING ancestral des parents) : ce principe de vie, antérieur et nécessaire à l'apparition de toute forme distincte, donc doué de capacité structurante, est en lui-même non attaché, non fixe, non vectorisé et sans qualité spécifique bien qu'il représente l'aspect le plus subtil et le plus important de tout être et de tout substrat.

Pour ces différentes raisons, JING est généralement traduit par « essence » ou « quintessence », terme consacré par l'usage mais qui introduit ici une contradiction liée à l'histoire de la philosophie occidentale ; dans la « théorie des essences » d'Aristote, reprise par la scolastique médiévale, on envisage dans l'essence la part la plus subtile mais aussi la plus caractéristique des êtres et des choses.

On comprend donc que JING représente chez nous une notion pour le moins énigmatique et souvent trahie, puisque dans le contexte culturel occidental il est difficile d'admettre que la part la plus subtile d'un objet soit aussi la plus indifférenciée.

Les caractéristiques positives et négatives de JING rappellent étrangement celles de l'eau qui en représente finalement le support visible et jusqu'à un certain point inséparable.

Seul, en effet, le souffle des organes-fonctions permet la mobilisation des liquides organiques et on utilise souvent dans la tradition :

- l'image du Feu sous la marmite qui laisse monter les vapeurs (souffle du foyer moyen - rate ou Feu acquis, souffle du foyer inférieur - rein ou Feu inné) ;
- et celle du couvercle qui les condense et les fait ruisseler (souffles des poumons refroidissant, clarifiant, abaissant).

Comme JING, donc, et avec lui, l'Eau est mobilisée par les souffles vectorisés qui lui permettent de revitaliser les tissus, en les nourrissant et en les drainant, qu'il s'agisse :

- des organes-fonctions et des structures qui leur sont associées,
- des espaces mésenchymateux, des mésos, des fascias,
- des orifices et des grandes cavités,
- des articulations et des membres,
- du revêtement cutané.

Cette distribution comporte trois grands aspects :

- 1) son véhicule énergétique varie en fonction des régions irriguées ;
- 2) sa qualité et ses associations varient en fonction du point du cycle haut-bas intérieur-extérieur où elle est distribuée ;

- 3) son cycle de distribution varie dans l'intervalle des limites établies par son absorption, ses voies d'élimination, ses lieux de réserve et de transformation.

Nous analysons tour à tour ces trois aspects.

Les souffles conducteurs des liquides organiques varient en fonction des régions irriguées

JIN YE et énergie RONG

Le LING SHU au chapitre 12 cite d'abord 12 trajets de l'EAU en relation avec les méridiens principaux :

« Il y a douze méridiens (JING MAI) qui correspondent à l'extérieur à douze trajets de l'eau (JING SHUI) et qui appartiennent à l'intérieur aux cinq organes et aux six entrailles ».

經水

Ce texte invite donc à envisager l'énergie comme un mouvement entraînant dans son sillage les liquides organiques, un peu sur le modèle du sang, c'est-à-dire selon des circuits spécifiques liés au trajet de l'énergie nourricière RONG dans les douze méridiens principaux.

Cette première affirmation est confirmée plus loin :

« Les chemins de l'eau reçoivent les liquides et les font circuler.

Les cinq organes correspondent au souffle du SHEN, au HUN, au PO et les emmagasinent. Les six entrailles reçoivent les aliments et les font circuler, elles reçoivent le souffle et le développent. » (R. 5635 YANG 陽)

« Les vaisseaux reçoivent le sang et le font circuler. » (RONG 榮 R. 2488)

On voit ici l'établissement d'une relation précise entre :

- les cinq organes et leurs SHEN (productions du JING),
- les six entrailles et leur capacité de transformation et d'évacuation,
- l'eau, l'énergie, le sang et leurs chenaux respectifs.

Plus loin encore, dans sa réponse, le médecin Qi Ba considère que les douze méridiens principaux établissent la relation entre une manifestation particulière des liquides organiques en direction de l'extérieur et un organe ou une « entraille » à l'intérieur.

Bien que le contenu de cette énumération soit sur plus d'un point énigmatique, et nous ne chercherons en aucun cas à en forcer l'explication, nous le transcrivons ici dans son intégralité car il nous permettra des applications inattendues sur la correction des énergies et des échanges liquidiens par la diététique.

ZU TAI YANG	à l'extérieur, correspond à « l'eau pure », QING SHUI à l'intérieur, il appartient à la vessie. Elle fait circuler le chemin des eaux, SHUI DAO	清水 水道
ZU SHAO YANG	à l'extérieur, correspond à l'eau de la rivière WEI ² à l'intérieur, il appartient à la vésicule biliaire.	渭
ZU YANG MING	à l'extérieur, correspond à l'eau de la mer ³ , HAI à l'intérieur, il appartient à l'estomac.	海
ZU TAI YIN	à l'extérieur, correspond à l'eau du « lac », HU à l'intérieur, il appartient à la rate.	湖
ZU SHAO YIN	à l'extérieur, correspond à l'eau de la (rivière) RU ⁴ à l'intérieur, il appartient aux reins.	汝
ZU JUE YIN	à l'extérieur, correspond à l'eau de la (rivière) SHENG ⁵	澗
SHOU TAI YANG	à l'extérieur, correspond à l'eau de la (rivière) WAI ⁶ à l'intérieur, il appartient à l'intestin grêle. C'est de là que sort le chemin des eaux.	淮
SHOU SHAO YANG	à l'extérieur, correspond à l'eau de la (rivière) TA ⁷ à l'intérieur, il appartient aux trois réchauffeurs.	漯
SHOU YANG MING	à l'intérieur, correspond à l'eau du fleuve JIANG ⁸ à l'extérieur, il appartient au gros intestin.	江
SHOU TAI YIN	à l'extérieur, correspond à l'eau de la rivière HE ⁹ à l'intérieur, il appartient aux poumons.	河

2 Rivière du Shan Xi ; affluent du fleuve Jaune qui traverse la ville de Xian.

3 Cf. Su Wen, chap. 11 : « L'estomac est la mer des aliments » et Ling Shu, chap. 33 : « L'estomac est la mer des nourritures ».

4 Ru : très petite rivière du Henan qui passe à Runan.

5 Senhg : rivière du Shandong.

6 Wai : rivière du Shandong qui traverse la péninsule du sud au nord.

7 Ta : rivière du Henan, affluent du fleuve Jaune traversant Luo Yang.

8 Jiang : employé seul, le terme désigne toujours le Chang Jiang, c'est-à-dire le Yangzi Jiang, le plus grand fleuve de Chine.

9 HE : le caractère sous-entend le Huang He, ou fleuve Jaune, qui a toujours été considéré en Chine comme le fleuve principal puisque son bassin constitue le berceau de la civilisation chinoise. Il est le cœur de la Chine antique. On doit ici remarquer que SHOU TAI YIN et SHOU YANG MING, qui appartiennent tous deux au Métal, sont ici figurés par les deux plus importants fleuves de Chine, le fleuve Jaune et le YANG ZI JIANG.

SHOU SHAO YIN

à l'extérieur, correspond à l'eau de la rivière JI¹⁰ 濟 ,
à l'intérieur, il appartient au cœur.

« SHOU XIN ZHU (JUE YIN)

à l'extérieur correspond à l'eau de la rivière ZHANG¹¹
à l'intérieur, il appartient à l'enveloppe du cœur ».

On remarquera que seuls les méridiens SHOU et ZU TAI YANG sont l'objet d'une note supplémentaire concernant leur rôle plus général sur « la voie ou le chemin des eaux » (SHUI DAO), l'intestin grêle parce que les liquides internes en sortent, la vessie parce qu'elle préside à leur mise en circulation : c'est assez souligner le rôle essentiel du niveau énergétique TAI YANG et celui de la vessie, en particulier sur la circulation et la répartition des liquides organiques.

Le texte conclut finalement cette longue énumération :

« Pour l'ensemble des cinq organes, des six entrailles et des douze trajets de l'eau, on trouve : à l'extérieur, la source d'origine (YUAN QUAN 源泉) et, à l'intérieur, le lieu d'appartenance (littéralement « ce par quoi il reçoit ») (SUO BIN 所稟).

Dans leur ensemble, intérieur et extérieur s'enfilent mutuellement comme un cercle sans origine, il en est de même pour les méridiens de l'être humain. »

Cette dernière remarque écarte toute confusion entre les trajets de l'eau et les méridiens proprement dits ; bien qu'appartenances et circuits soient identiques, la distinction est ici précisément faite et riche de conséquences ; en effet, presque tous les aliments ont un ou plusieurs destinataires parmi les douze méridiens principaux : on peut supposer qu'ils auront une action tonificatrice ou régulatrice, non seulement sur l'énergie circulante de ces méridiens mais aussi sur les mouvements liquidiens qu'ils entraînent et les déplacements de JING, l'essence ou principe vital associé aux liquides organiques. Il nous semble en effet qu'à la façon de l'aiguille qui agit directement sur les flux énergétiques du méridien, l'aliment spécifique agit plus particulièrement sur les liquides et le JING associés au méridien ; rappelons à cette occasion l'affirmation du *Su Wen* au chapitre 5 :

10 Ji : rivière du Shandong. Il y a 2 000 ans environ, le fleuve Jaune n'avait pas un cours stable au niveau de l'estuaire. Ce bras principal se jetait au nord, vers Pékin. La Ji était un fleuve qui se trouvait dans les environs du cours actuel du fleuve Jaune ; une ville porte encore ce nom : Ji Nan. Le Huang He et la Ji sont au centre de la Chine comme le cœur et les poumons, qui leur correspondent sont le centre du corps.

11 ZHANG : rivière du Hebei à la frontière sud de la province.

JING	精	BU	補
BU	不	ZHI	之
ZU	足	YI	以
ZHE	者	WEI	味

Lorsque le JING (essence ou principe vital) est insuffisant on tonifie par les saveurs (des aliments) »

Fidèle à l'identité subtile que la cosmologie et la cosmogonie taoïstes établissent entre le monde extérieur et le corps humain, le texte du *LING SHU* distingue les chemins de l'eau en leur attribuant les noms de mer, lac, fleuve, rivière et ceux des grands cours d'eau de la Chine antique (des SAN GUO ou époque dite « des Trois Royaumes »).

Les voies des liquides représentent un des rares exemples dans les textes médicaux fondamentaux d'une identité aussi immédiate entre le corps du monde (entendre ici le monde central, c'est-à-dire la Chine de l'Antiquité) et le corps de l'homme ; nous pouvons mieux en comprendre la raison si nous nous rappelons que, dans un monde essentiellement rural, les territoires productifs sont d'abord situés par rapport aux plans d'eau et aux cours d'eau qui les irriguent, les drainent et les délimitent. Il en est de même pour le corps humain dont on va situer certains grands territoires d'irrigation par les méridiens fondamentaux qui les bordent, entraînant énergie nourricière RONG, sang (XUE), liquides organiques (JING YE) et principe vital (JING).

Le texte du chapitre 12 du *LING SHU* propose cette « cartographie » :

« Ainsi le ciel est YANG

la terre est YIN

Au-dessus des lombes, c'est le ciel ;

Au-dessous des lombes, c'est la Terre,

Donc ce qui est au nord (donc au-dessous) de la mer (estomac) est YIN,

Ce qui est au nord du lac (rate) est YIN de YIN,

Ce qui est au sud (donc au-dessus) de la rivière ZANG (Maître du Cœur) est YANG,

Ce qui est situé entre le nord du fleuve HE (poumons)

Et la rivière ZANG (M.C.) est le YIN de YANG.

Ce qui est situé entre le sud de la LUO (Triple Réchauffeur)

jusqu'à la rivière (gros intestin) est le grand YANG du YANG.

Par le truchement de YIN et de YANG, l'homme est lié au ciel, et à la terre. »

Dans le texte, on note les points suivants :

- Le ciel-terre du corps humain, considéré comme territoire irrigué, a pour plan de séparation la région des lombes ou, si l'on veut, la taille.
- Ce qui est situé sous le centre (la mer-l'estomac) est YIN ; ce qui est situé sous le centre et à l'intérieur (lac-rate) est YIN de YIN.
- Ce qui est au-dessus du Maître du Cœur (centre de la poitrine)-rivière ZANG est YANG.
- Ce qui est situé entre la base des poumons (nord) du fleuve-HE et le Maître du Cœur (centre de la poitrine) est YIN de YANG.
- Ce qui est situé entre le dessus du Triple Réchauffeur (sud de LUO) jusqu'au gros intestin (rivière-JIANG) est le grand YANG du YANG (on suppose ici qu'il s'agit de la face et du crâne où gravitent leurs deux méridiens).

On remarque que dans cette énumération, seuls sont cités les chemins de l'eau correspondant au TAI YIN et au YANG MING auxquels s'ajoutent les deux grands régulateurs fonctionnels, le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur ; il s'agit bien de régions frontières des territoires énergétiques puisque TAI YIN s'ouvre vers les YIN, le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur jouant les rôles de charnières énergétiques et de médiateurs rythmiques entre les apports externes et les répartitions internes.

En conclusion de ce long paragraphe, nous constatons que les liquides organiques présentent un réseau de distribution qui se rend disponible à celui des douze méridiens principaux et reçoit donc l'impulsion de l'énergie RONG. Ces liquides organiques, porteurs de JING, vont permettre l'irrigation et la vitalisation des régions traversées par l'énergie RONG ; le chapitre 43 du *SU WEN* nous en donne un aperçu :

« Le RONG est l'énergie essentielle (JING QI) des aliments. Accommodé par des organes (ZANG), il est distribué par les entrailles (FU) avant d'être introduit dans les vaisseaux méridiens (JING MAI) ; il traverse les organes et touche les entrailles. »

Cette citation nous indique que les liquides organiques (JIN YE) 津液 entraînés par RONG auront plutôt les caractéristiques de la fraction YE 液 de ces liquides, destinée à entretenir l'irrigation de la profondeur des tissus (organes, entrailles, muscles, chair, os, articulations) ; ainsi, la fraction claire (QING) du souffle (RONG) stimulera la circulation de la fraction trouble (ZHUO) des liquides organiques, liés à la forme.

Le chapitre 27 du *SU WEN* nous donne une illustration du mouvement du QI humain comparé au mouvement des eaux dans la nature et qui ne nous paraît pas seulement une métaphore mais établit un lien, à la lumière des textes cités plus haut, entre le mouvement linéaire et ondulatoire de l'énergie RONG et les flux liquidiens qu'elle entraîne :

« Il y a sur terre (douze) variétés de cours d'eau et chez l'homme (autant) de vaisseaux méridiens. Quand le ciel et la terre sont modérément chauds, les eaux sont paisibles. Quand le ciel est froid et la terre gelée, les eaux se figent. Quand le ciel est brûlant et la terre torride, les eaux bouillonnent. Quand un vent soudain s'élève avec violence, les eaux s'enflent en vagues déferlantes. »

(Traduction A. Husson.)

b - L'énergie WEI et les « JIN YE »

Les modalités de l'énergie WEI étant bien connues, nous résumons ici ses différentes attributions à partir des chapitres 18, 76 et 79 du *LING SHU* :

- L'énergie WEI est du domaine du trouble (ZHUO).
Elle est produite au foyer inférieur que le même texte situe fonctionnellement à partir du jéjunum et jusqu'à la vessie. Cette aire d'influence joue donc un rôle frontière essentiel entre l'eau (JIN YE) et le feu (WEI QI).

Elle effectue 50 tours dans l'organisme au cours du nycthémère :

Durant le jour :

- 25 tours dans le YANG ; au matin, elle monte aux yeux au niveau de I V et du I VB puis se distribue successivement à TAI YANG SHAO YANG YANG MING
- passe ensuite dans le YIN, puis revient à TAI YANG, puis SHAO YANG, YANG MING, SHAO YIN,
- et ainsi de suite en 25 séquences égales se terminant par TAI YANG.
- Durant ce cycle, à midi, elle correspond au YANG culminant (TAI YANG).
- Au cours de la nuit : 25 tours dans le YIN, en passant par la malléole interne et en pénétrant dans l'organe-fonction reins, l'énergie WEI suivra alors le cycle des dominations (KE 剋) passant successivement par :
 - les reins,
 - le cœur,
 - les poumons,
 - le foie,
 - la rate, ceci pendant 25 tours.

Au réveil, l'énergie diurne s'extériorisera à nouveau au niveau des yeux (I V- I VB). A minuit, sa circulation correspond au YIN extrême. (C'est-à-dire la période où le YANG est le plus profondément caché, c'est le symbole du triagramme KAN, le trait YANG au centre du YIN.)

- L'énergie WEI présente également une circulation mensuelle : elle se concentre au point FENG FU (16VG) et descend à partir de la première vertèbre dorsale d'une vertèbre par jour pendant 9 jours. Elle réapparaît le 31^e jour au FENG FU pour un nouveau cycle.

Elle effectue un mouvement de descente en sens inverse de celui du DU MAI (Vaisseau Gouverneur) puis une ascension en compagnie de CHONG MAI et dans le même sens.

On voit par le résumé de ses attributions que l'énergie WEI correspond véritablement à l'aspect YANG du souffle, ce qui nous amène à l'associer très spécifiquement à l'élément Feu dans l'organisme :

- Circulant essentiellement dans le YANG pendant le jour, elle se diffuse à partir des JING JIN 經筋 ou méridiens tendino-musculaires vers la peau qu'elle réchauffe, les pores dont elle domine l'ouverture et la fermeture, les tendons et l'aspect effecteur des muscles dont elle domine la motricité, tout en stimulant le YIN, un temps sur quatre.
- Circulant dans le YIN la nuit, elle réassure la défense profonde des organes, l'équilibration des SHEN (rôle de WEI dans la genèse des rêves), elle est alors le YANG au cœur du YIN.
- En connexion avec DU MAI 督脈 (mer des YANG 衛脈) CHONG MAI (Vaisseau d'Assaut) porteur d'énergie, de sang, de chaleur et de liquides, elle est en relation avec les canaux YANG de l'énergie héréditaire, issus des reins. En relation avec le CHONG MAI, en particulier, elle équilibre la thermorégulation et l'hydratation à la périphérie du corps. Produite au foyer inférieur, elle contracte donc de nombreuses relations avec l'énergie des reins YANG qui influe en particulier sur sa production.
- Connaissant les plus grands écarts dans ses circuits d'évolution, la périphérie le jour, l'extrême profondeur la nuit, sa propagation nous semble s'effectuer essentiellement par nappes de diffusion en expansion et en rétraction alternantes suivant le rythme jour-nuit, les changements de température extérieure et les réflexes de défense immunitaire.

Autant l'énergie RONG montre une propagation linéaire reliant régulièrement le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur, la moyenne surface et la profondeur, sur un mode que nous qualifions de « mélodique », autant l'énergie WEI, dans sa rapidité de diffusion et ses alternances, nous paraît présenter une expression à dominante « rythmique », reliant les extrêmes.

- Le rapport entre cette énergie Feu et l'alimentation est établi au chapitre 43 du SU WEN :

« Le WEI est l'ardeur (HAN 悍 aspect offensif, agressif) des aliments. Il est d'une nature trop fluide pour être contenu dans les vaisseaux, aussi circule-t-il dans la peau et entre les fibres de la chair, il se sublime dans les membranes du diaphragme pour se répandre dans les cavités thoraciques et abdominales. »

D'après ce texte, WEI est la part la plus « ardente » des aliments, elle en représente donc l'aspect « Feu », générateur de la chaleur et des défenses.

- Cette énergie Feu, par sa labilité, circule en dehors des conduits, c'est-à-dire dans les espaces intermédiaires, entre les fibres tissulaires et sur la surface des épithéliums, autrement dit sur les périphéries et dans les vides qui séparent les éléments microscopiques et macroscopiques constituant la forme corporelle.
- En particulier : elle circule sur toute la surface du diaphragme, barrière entre le clair et le trouble et médiateur du mouvement respiratoire ; elle diffuse aussi à la surface des mesos et des fascias de la cavité abdominale ; enfin, le long de la plèvre et du péricarde dans la cage thoracique.

Cette circulation par diffusion à la périphérie des surfaces internes des grandes cavités du tronc, dites « banlieues des organes » au chapitre 35 du *LING SHU*, préfigure l'expression de cette même énergie WEI au niveau des orifices périphériques du corps : WEI, ardente, défensive, entraîne avec elle les liquides organiques, mais spécifiquement sur des surfaces de contact, muqueuses ou épithéliales, et dans des espaces intermédiaires ou vides, des grandes cavités séreuses et revêtements

- du thorax, XIONG 胸
- de l'abdomen, FU 腹
- des orifices (la périphérie énergétique des 9 ouvertures externes),
- des pertuis (la périphérie des pores de la peau ou COU LI 理).

Il existe donc en énergétique une relation d'un extrême intérêt entre :

ÉNERGIE (WEI) → LIQUIDES PÉRIPHÉRIQUES → CAVITÉS, ORIFICES, PORES DE LA PEAU.

On comprend l'importance de la portion JIN des liquides organiques qui suivra les mouvements de l'énergie WEI, lubrifiant aussi bien les mesos et les fascias à l'interne que les muqueuses péri-orificielles et produisant, comme nous l'avons déjà vu, le refroidissement et la défense externe par la transpiration.

Ici encore, par un renversement significatif, l'énergie trouble WEI éperonnera la fraction claire des liquides, JIN, et toute circulation ralentie ou à contre-courant (NI) de l'énergie défensive entraînera l'obstruction du souffle et des liquides dans les grandes cavités (*LING SHU*, chapitre 59), l'apparition de gonflements et d'œdèmes à la périphérie du corps.

2 - La qualité et les associations des liquides organiques varient également en fonction des territoires de distribution selon le haut et le bas, l'intérieur et l'extérieur.

Ici encore, c'est au chapitre 5 du *SU WEN* que nous nous adressons et, sous les dénominations corrélatives de QING YANG, YANG clair et ZHUO YIN, YIN trouble, c'est au jeu de l'eau et du feu, en haut ou en bas, à l'intérieur ou à l'extérieur, que nous assistons selon trois alternances « des nuages et de la pluie ».

A - Les 9 orifices (JIAO), les 9 territoires (JUE) et les 9 pouls périphériques

Le texte débute par les deux vers suivants :

QING	清	ZHUO	濁
YANG	陽	YIN	陰
CHU	出	CHU	出
SHANG	上	XIA	下
QIAO	竅	QIAO	竅

« Le YANG limpide s'évapore
par les orifices supérieurs »

« Le YIN trouble s'écoule
par les orifices inférieurs »

Ainsi, fidèle au mouvement des « nuages », l'eau et le souffle montent (ils en constituent de ce fait la portion claire) pour se distribuer au niveau des 7 orifices supérieurs et leur délivrer liquides (JIN YE), souffles (QI) et JING (principe vital), conditions d'une bonne acuité de ces organes sensoriels en relation avec la bonne vitalité des organes dont ils dépendent.

Les sécrétions liquidiennes des orifices sensoriels ont déjà été citées, nous rappellerons ici seulement l'importance des deux formes de salives XIAN 涎 et TUO 唾 issues respectivement de la rate et des reins et qui semblent jouer un rôle essentiel en énergétique :

la salive est en effet considérée comme un liquide clair, condensateur du souffle et porteur de principe vital, JING ; rappelons à cet effet que CHONG MAI, DU MAI et REN MAI circulent tous trois au niveau de l'orifice buccal. Des noms poétiques et évocateurs lui ont été attribués tels que LING YI (« suc divin »), JIN LI (« liqueur d'or »), YU YI (« suc de jade ») ou TIAN LU (« rosée céleste »).

Produite par la « montée des nuages », elle participera, par le mécanisme d'insalivation lié à la mastication des aliments, à la « descente des pluies » et à l'irrigation des tissus en principe vital. Son avalement spontané en dehors de toute alimentation est considéré comme générateur de vitalité pour le corps entier et son abondance raisonnable dans la bouche est un signe de bonne santé.

Le YIN trouble s'écoule par les deux orifices inférieurs, l'anus et l'urètre, les émonctoires liés au foyer inférieur. Nuançons pourtant cette affirmation :

- le YIN trouble concerne les liquides excédentaires et les lies (ZAO PO)

糟粕, dont la part inutilisable sera rejetée,

- car, nous l'avons déjà envisagé, la vessie réutilisera, en fonction de besoins, la fraction JIN des liquides qu'elle reçoit. (Nous rappelons que la fonction de la vessie, du point de vue énergétique, débute aux tubules rénaux.)
De même, la semence sexuelle JING, porteuse du principe vital « par excellence », constitue une part de la réserve des reins en JING ; bien que YIN, elle est claire et génératrice de YANG (souffle).
- Chez l'homme, si elle est émise, elle porte alors le nom de JING YE, le sperme, YE soulignant que cette émission porteuse de vie (JING) est quand même du domaine du trouble.
- Chez la femme, elle est mise en rapport avec le sang de la matrice (NU ZI BAO) et le sang menstruel en représente l'élimination périodique.

Ainsi, sept orifices communiquent le YANG clair (souffles et liquides) en haut, deux orifices éliminent le YIN trouble (liquides et lies) en bas ; or, les orifices sont en relation

avec les neuf districts (ZHOU 州) ou les neuf régions périphériques (YE 野) du corps humain, conçus comme neuf territoires d'irrigation et de drainage.

Nous apprenons au chapitre 8 du SU WEN que :

- « De tout temps, la continuité (de l'année) avec le ciel a été le fondement de la vie. »
- « Ce fondement réside dans le YIN-YANG, dont les souffles par les neuf districts et les neuf orifices établissent la continuité avec le souffle céleste. »

Le texte poursuit son analyse par la symbolique des nombres :

- Le nombre 5 est celui des éléments qui s'engendrent les uns les autres.
Le nombre 3 est celui des QI (souffles originaux, trigrammes, etc.). 3 est dénominateur commun de la terre et de l'homme. »

Dans la suite, on distingue alors deux catégories de régions ou réceptacles et nous reproduisons ici, vu son importance, le texte original :

- « 9 est le nombre des régions périphériques. »
- « 9 régions périphériques signifient 9 réceptacles. »
(ZANG ou « cachettes », selon Husson.)
- « Donc, il y a quatre réceptacles liés à la forme »...
- « et cinq réceptacles des SHEN. »
- « Cela fait un ensemble qui répond à 9. »

Husson donne en note ce qu'il a traduit par « cachettes » (ZANG).

« Les cachettes physiques (liées à la forme) sont : les tempes, les oreilles, la bouche et le médiastin. Les cachettes spirituelles sont les cinq viscères contenant chacun son SHEN. » (Note 30, p. 97.)

On trouve cette explication par la suite au chapitre 20 intitulé :

« Des postes d'observation des pouls des trois régions. »

Nous en donnons ici la traduction presque complète car ce texte situe très précisément la théorie des 9 territoires énergétiques, liés aux 9 pouls périphériques et aux 9 orifices corporels.

En même temps qu'il est un nouveau regard sur l'organisation du corps énergétique, il nous permettra une investigation et un bilan diagnostique, très appropriés à la prescription diététique.

« La numération parfaite s'étend de 1 à 9 :

1 Ciel - 2 Terre - 3 Homme

3 multiplié par 3 : 9 qui est le nombre des régions périphériques. » (YE) 野

« L'homme est composé de 3 parties qui ont chacune 3 postes d'observation (des pouls) permettant : de juger des chances de survie, de contrôler les maladies, d'harmoniser les pléthores et les vides et, enfin, d'éliminer les perversions.

« Supérieure, moyenne et inférieure, ces trois parties du corps ont chacune trois postes d'observation : ciel, terre, homme. Pour faire du bon travail, il faut se faire enseigner sous une bonne direction.

« Dans la partie supérieure, les trois postes sont :

- Ciel : les deux artères frontales (où passe le QI du SHAO YANG et de la vésicule biliaire¹²).
- Terre : les artères des deux joues (artère faciale YANG MING de la jambe, point JU JIAO de l'estomac)¹³.
- Homme : artères pré-auriculaires (temporales superficielles, SHAO YANG du bras, point ER MEN du triple foyer)¹⁴.

Dans la partie moyenne, les trois postes sont :

- Ciel : TAI YIN du bras (artère radiale, point QING QU du poumon¹⁵).
- Terre : YANG MING du bras (première interosseuse de la main, point HE GU du gros intestin¹⁶).

12 Au niveau du point curieux n°3 TAI YANG

13 Au niveau du 3 E

14 Au niveau du 21 T.R.

15 Au niveau du 8 P.

16 Au niveau du 4 G.I.

- Homme : SHAO YIN du bras (artère cubito-palmaire, point SHEN MEN du cœur¹⁷).

Dans la partie inférieure, les trois postes sont :

- Ciel : JUE YIN de la jambe (artère honteuse, externe inférieure, point WU LI du foie¹⁸).
- Terre : SHAO YIN de la jambe (artère tibiale postérieure, point TAI XI du rein¹⁹).
- Homme : TAI YIN de la jambe (artère crurale, point JI MEN de la rate²⁰).

Ainsi dans la partie inférieure,

- c'est au Ciel que s'observe le Foie,
- à la Terre, le Rein,
- et à l'Homme, la Rate-Estomac.

H. D. : Qu'observe-t-on à la partie moyenne ?

- au ciel le poumon
- à la terre le dedans de la poitrine
- à l'homme le cœur.

H.D. : Et à la partie supérieure ?

- au ciel le QI des tempes
- à la terre celui de la bouche
- à l'homme celles des oreilles et des yeux.

17 Au niveau du 7 C.

18 Au niveau du 10 F.

19 Au niveau du 3 RN.

20 Au niveau du 11 RT.



« Les 3 parties ayant chacune 3 postes "ciel", 3 postes "terre" et 3 postes "homme", soit en tout 9 territoires qui sont des réserves (JUI ZANG) dont 5 pour les SHEN (esprits viscéraux) et 4 pour les substances matérielles (forme : XING). »

- Selon nous, les 9 réceptacles sont les 9 lieux énergétiques essentiels de réserve du JING ou principe vital.
- Chacun d'eux est dépositaire de la réserve d'un des 9 territoires énergétiques du corps.
- Son degré de réplétion et d'harmonie avec les autres territoires se juge au « poste d'observation », autrement dit au pouls périphérique spécifique de ce territoire.
- Cinq de ces réceptacles concernent les SHEN, autrement dit « les capacités organisatrices spécifiques » des cinq organes-fonctions :
 - le HUN, lié au foie et moteur de SHEN (pouls au 10F) ;
 - SHEN proprement dit, lié au cœur et à l'organisation générale de l'être (pouls au 7C) ;
 - le PO, lié aux poumons et à la capacité d'élaborer la forme (pouls au 8P) ;
 - le ZHI, lié aux reins et à la capacité de réaliser concrètement le programme de SHEN (pouls au 3RN).

Ces cinq SHEN, comme nous le savons, sont les produits permanents de la rencontre entre JING inné des organes-fonctions (principe vital lié à l'hérédité) et JING acquis (principe vital tiré des aliments, des saveurs, des liquides et transmis aux différents organes), comme nous le confirme cette citation du chapitre 9 du SU WEN :

- « Pour chaque saveur, il y a un organe réceptacle »
- « Et cela nourrit les cinq souffles (des organes) »
- « Les souffles en harmonie produisent »
- « Les JIN YE (liquides organiques) se complètent mutuellement »
- « Et les SHEN naissent spontanément. »

Quatre de ces réceptacles concernent la forme, XING, opposée ici à SHEN. C'est une citation du chapitre 25 du SU WEN qui nous met sur la voie :

« L'homme possède de naissance une forme étroitement liée au YIN-YANG. Les combinaisons d'émanations céleste et terrestre se partagent les 9 périphéries (JIU YE) et se répartissent entre les 4 saisons, les mois grands et petits, les jours courts et longs pour faire suivre simultanément toutes les créatures. » (Traduction Husson.)

En la comparant avec une autre citation du chapitre 20 du SU WEN, nous obtenons une probabilité de réponse :

« L'assimilation au DAO céleste implique un début et une fin correspondant : en haut aux astres et leur calendrier, en bas aux vicissitudes des 4 saisons et des 5 éléments. Comment l'homme répond-il au YIN hivernal et au YANG estival ?

Q. B. : *Bien subtile question : c'est celle de la numération universelle (ZHI SHU). »*

- Les quatre réceptacles concernent donc pour nous les autres réserves de l'énergie des quatre saisons, aussi bien les saisons climatiques que leur transposition dans le corps de l'homme.

Ainsi, dans la région supérieure (SHANG BU), on décrit :

- Le « poste du ciel » qui correspond aux points curieux TAI YANG sur les artères frontales et à l'énergie des tempes : TAI YANG est un terme employé pour désigner le soleil en chinois, il s'agit à ce niveau de la jonction énergétique entre les méridiens YANG de la main et les méridiens YANG du pied, c'est-à-dire la transposition de l'énergie de l'été dans le corps humain (jonction du YANG croissant avec le YANG décroissant) ; pour nous, cette région est en relation avec la réserve de JING du cerveau et des moelles, et le poulx de TAI YANG en est le témoin énergétique.

Dans la région moyenne (ZHONG BU), on décrit :

- Le « poste de la terre » qui correspond au HE GU ou 4GI, sur la première interosseuse de la main et qui témoigne de l'énergie située à l'intérieur de la poitrine (XIONG).

Pour nous, cette région est la réserve du JING du sang, de l'énergie nourricière RONG et des liquides organiques (JING YE), et le pouls de HE GU en témoigne.

Dans la région supérieure, nous localisons les deux saisons intermédiaires restantes :

- Le printemps avec le « poste de l'homme » au niveau du 21TR sur les artères pré-auriculaires ; il témoigne de l'énergie des yeux et des oreilles : en effet, au chapitre 4 du *SU WEN*, nous apprenons que : « La configuration énergétique de l'est est de couleur verte, elle rentre dans le foie et ressort par les yeux... La configuration énergétique du sud est de couleur rouge, elle rentre dans le cœur et ressort par les oreilles... Le mouvement des énergies va donc de l'intérieur (organe – hiver) vers l'extérieur (orifice supérieur – été) et correspond au mouvement du printemps, extériorisation des énergies.

Ici, le JING des yeux et des oreilles concerne l'impulsion du « mouvement des nuages » ou mouvement vital du « YANG pur » vers le haut du corps.

Ce mouvement est en relation avec l'énergie ZONG qui véhicule les éléments subtils tirés de la respiration et de l'alimentation depuis l'origine de l'organisme et les distribue à partir du foyer supérieur.

Le « territoire de réserve » (ZANG) des yeux et des oreilles semble en rapport avec les vaisseaux appelés ZONG MAI, véhicules locaux de l'énergie ZONG s'insérant en particulier derrière les oreilles : « L'oreille est le lieu de réunion des ZONG MAI donc, quand le milieu de l'estomac est vide (KONG), les ZONG MAI sont vides. » (*LING SHU*, chap. 28.)

Rappelons aussi que « *les liquides organiques des cinq organes et des six entrailles montent tous aux yeux et y pénètrent* » (*LING SHU*, chap. 30) et que le principe vital JING se rassemble en particulier au coin de l'œil, le I V, nommé JING MING ou « essence de la clarté ».

Pour nous, ce territoire concerne la réserve du JING, lié à l'ascension de l'énergie ZONG et au méridien curieux CHONG MAI ; le pouls de l'artère pré-auriculaire au 21TR, ER MEN, en témoigne. L'automne, avec le « poste de la terre », correspond à la bouche et aux dents et on en situe le pouls sur l'artère faciale au point 3E (JU JIAO).

Il s'agit donc ici du mouvement d'engrangement lié à l'automne et gouverné par l'énergie du YANG MING, mouvement énergétique du YANG qui s'ouvre vers le YIN.

La cavité buccale et les dents sont directement en rapport avec le JING du gros intestin et de l'estomac, et en constituent un territoire de réserve. La diminution de ce JING entraîne l'apparition des rides autour de la bouche et la perte de réplétion du YANG MING.

A ce point de l'exposé sur les neuf territoires, nous désirons établir un parallèle entre les quatre réceptacles concernant la forme et les quatre mers énergétiques dont il est fait mention au chapitre 33 du *LING SHU*, commentant, les extraits les plus significatifs :

- 1 « L'homme a quatre mers »
- 2 « Douze trajets énergétiques de l'eau. »
- 3 « L'ensemble de ces trajets énergétiques de l'eau conduit aux mers. »
- 4 « Il existe les mers de l'Est, de l'Ouest, du Sud et du Nord. »
- 5 « On les appelle *les quatre Mers*. »

Nous voyons ici que les quatre Mers semblent des réservoirs énergétiques des JING SHUI, ou trajets énergétiques de l'eau, et qu'étant rapportées aux quatre directions de l'espace, nous supposons qu'elles sont également en rapport avec les quatre saisons.

Nous lisons plus loin :

- 6 « Chez l'homme, il y a la mer des Moelles »
- 7 « La mer du Sang »
- 8 « La mer du Souffle »
- 9 « La mer des Nourritures. »

Plus loin, la correspondance est établie entre les autres mers et les structures énergétiques du corps :

- 10 « L'estomac est la mer des Nourritures »
- 11 « Le CHONG MAI est la mer des douze méridiens »
- 12 « Le milieu de la poitrine est la mer du Souffle »
- 13 « Le cerveau est la mer des Moelles. »

Notre hypothèse est que les « Quatre Réceptacles concernant la Forme », cités parmi les neuf secteurs des trois régions du corps, répondent aux quatre mers selon l'ordre suivant :

Le poste de l'homme de la région supérieure concernant le réservoir des yeux et des oreilles est en relation avec CHONG MAI, la mer des douze méridiens.

Le poste du ciel de la région supérieure concernant le réservoir des tempes est en relation avec NAO, le cerveau et la mer des moelles.

- Le poste de la terre de la région supérieure concernant le réservoir de la bouche et des dents est en relation avec l'estomac, la mer des nourritures.
- Le poste de la terre de la région moyenne concernant le réservoir de la cavité thoracique est en relation avec le milieu de la poitrine, TAN ZHONG, la mer du souffle.
- De la qualité de ces quatre variétés de poulx périphériques, on peut déduire la qualité de ces quatre réservoirs d'énergie (les mers) et celle des tissus et des fonctions qui leur sont associés.

TABLEAU SYNOPTIQUE				
POSTE	POULS	SECTEUR	STRUCTURE ASSOCIÉE	MER
Poste Homme Supérieure	Pouls 21 TR	Yeux et oreilles	Chong Mai	Mer des 12 méridiens
Poste ciel Région Supérieure	Pouls Tai Yang	Tempes	Cerveau	Mer des Moelles
Poste Terre Région Supérieure	Pouls 3 E	Bouche et dents	Estomac	Mer des Nourritures
Poste Terre Région Moyenne	Pouls 4 GI	Cavité thoracique	Milieu de la poitrine	Mer du Souffle

B - Les cinq organes et la peau

Reprenant le chapitre 5 du *SU WEN*, nous examinons le deuxième rapport entre YANG clair et YIN trouble :

1	QING	清	2	ZHUO	濁
	YANG	陽		YIN	陰
	FA	發		ZOU	走
	COU	腠		WU	五
	LI	理		ZANG	藏

« Le YANG limpide sort par les linéaments cutanés (COU LI) »

« Le YIN trouble parcourt les cinq viscères »

Le rapport, établi ici entre les organes profonds (ZANG) et les pores de la peau, nous paraît une nouvelle modalité de la distribution corrélatrice des fractions JIN et YE des liquides organiques.

On dit au chapitre 36 du *LING SHU* :

« L'eau et les grains entrent par la bouche et sont transportés dans l'estomac et les intestins : les liquides (YE) sont séparés et distingués en cinq. »

Cette fraction « trouble » (ZHUO) et nourricière des liquides va donc parcourir les tissus liés aux cinq organes-fonctions et remplir les cavités liquidiennes du corps.

- La rate, nous l'avons vu, fait ascensionner les liquides vers les poumons : « La rate recèle l'essence de la terre qu'elle tient normalement de l'estomac. » (SU WEN, chap. 29.)
- Le poumon, « supérieur des viscères et couvercle du cœur » (SU WEN, chap. 44), abaisse, clarifie, refroidit les liquides à partir du derme.
- Le rein est ZHI YIN (YIN dans le YIN) qui est abondance d'eau... Il est viscère femelle. L'émanation ascendante de la terre se rend dans le rein où elle engendre les humeurs (YE) et les liquides (SHUI).
- Le cœur et le foie, irrigués par les liquides organiques, voient leur contribution active sur ces derniers s'exercer plutôt indirectement par l'intermédiaire :
 - de la circulation du sang pour le cœur,
 - de la mise en réserve du sang et de la propagation du feu (énergie WEI) pour le foie.

Corrélativement, la portion claire des liquides organiques se déplace vers les orifices cutanés (COU LI), il s'agit alors de JIN, toujours en relation avec les liquides des organes profonds :

« La transpiration provient de l'essence née des aliments. » (SU WEN, chap. 33.)

Dans les conditions physiologiques, la circulation des liquides suit pendant l'hiver la circulation générale et se fait plutôt dans les organes profonds et dans le « trouble » par l'intermédiaire de YE ; au cours de l'été, elle se fait plutôt à la périphérie et diffuse avec JIN au niveau des pores de la peau et du « clair ».

Dans les conditions pathologiques, le dérèglement des SHEN, ou principes organisateurs des organes profonds, provoque une transpiration particulière :

*« Dans la spoliation d'essence par effroi, la transpiration vient du cœur.
 Dans la fatigue par transport d'une lourde charge, la transpiration vient du rein.
 Dans l'angoisse qui accompagne une marche trop pénible, la transpiration vient du foie.
 Dans les travaux pénibles, elle vient de la rate. »*

Ce rapport entre orifices cutanés et organes profonds est lié non seulement aux liquides, mais au principe vital JING dont ils sont porteurs ; l'essence JING est collectée dans les organes profonds, elle peut se manifester à la périphérie et donne le lustre de la peau, elle peut aussi s'échapper dans les transpirations pathologiques.

C - Les six entrailles et les quatre membres

Le chapitre 5 du SU WEN énonce la dernière des trois propositions alternantes entre clair et trouble :

1	QING	清	2	ZHUO	濁
	YANG	陽		YIN	陰
	SHI	實		GUI	歸
	SI	四		LIU	六
	ZHI	支		FU	府
	« Le yang limpide affermit les quatre membres »			« Le yin trouble rejoint les six réceptacles (entrailles) »	

Pour bien situer ce dernier « mouvement des nuages et des pluies », il faut se rappeler avec le chapitre 8 du SU WEN que « rate, estomac, petit et gros intestins, Triple Foyer et vessie sont au principe de la “ mise en réserve”, résidences du YING (ravitaillement). Ils sont appelés “ récipients” (QI 器). Ils ont le pouvoir d’élaborer la lie (alimentaire) et font transiter les aliments. »

Bien qu’organe-fonction (ZANG), la rate, dans la mesure où elle rassemble l’énergie nourricière glanée par les « réceptacles » (FU, ou entrailles) dans sa phase « trouble » (tirée directement des aliments), est classée ici parmi les « récipients ».

Cette particularité, outre sa situation décisive d’organe central, « soutien de famille des quatre autres viscères » dit le SU WEN, est due aux liens physiologiques particulièrement étroits qu’elle contracte avec l’estomac :

*« La rate recèle l’essence de la Terre qu’elle tient normalement de l’estomac. »
(SU WEN, chap. 29.)*

« Les membres reçoivent de l’estomac un QI qui doit passer par la rate avant de gagner les méridiens. Si la rate est souffrante, elle ne peut mettre en circulation les humeurs de l’estomac et les membres sont privés de l’émanation des aliments ; leur souffle s’affaiblit de jour en jour. » (SU WEN, chap. 29.)

Et encore :

*« C’est par le méridien de la rate que viscères et réceptacles reçoivent le QI du YANG MING, car il est le véhicule des humeurs de l’estomac. Si les membres ne peuvent recevoir le QI des aliments, ils s’affaiblissent de jour en jour ; les voies du YIN s’imperméabilisent, les os et les chairs, faute de QI pour vivre, deviennent impotents. »
(SU WEN, chap. 29.)*

Ces textes, fort explicites en eux-mêmes, montrent que les énergies et les liquides troubles qui circulent au niveau des six réceptacles donnent, par l'entremise de la rate, les souffles et les liquides clairs qui nourrissent et animent les quatre membres.

Notons également que la rate, présentant une position charnière entre les énergies et les liquides des entrailles et ceux des organes, influera également sur les énergies et liquides clairs des membres et ceux des orifices ; en effet, au chapitre 19 du *SU WEN* :

« H. D. : Vous dites que la rate est un organe singulier qui est Terre-Centre pour se déverser de tous côtés. Comment sont les maladies dues à son dépassement ou à sa carence ?

« Q. B. : Son dépassement entraîne une impotence des quatre membres, sa carence imperméabilise les neuf orifices, ce qu'on nomme " une superposition des QI indociles " (CHONG QIANG). »

Ainsi, de nombreux aliments tonifient le foyer moyen, l'estomac, la rate, « le centre », le tiédissent, l'élargissent, engageant ainsi tout un vocabulaire qui tend à suggérer que, ce faisant, ces aliments stimulent beaucoup plus qu'un organe ; ils agissent directement sur la capacité de transit de l'ensemble des énergies et des liquides alimentaires.

En conclusion de ce chapitre sur les montées et les descentes, les extériorisations et les intériorisations de l'eau et du feu, nous retiendrons ces « trois relations des nuages et des pluies » dans le corps :

	6 relations Haut-Bas Intérieur- Extérieur	Signes cliniques révélateurs
Nuages	expression du Yang clair par les orifices de la face.	Relation avec les 9 territoires ; les 4 réceptacles de la forme et les 5 Shen : 9 Pouls périphériques.
Pluies	expression du Yin trouble par les deux orifices inférieurs.	
Nuages	expression du Yang clair par les linéaments de la peau.	Expression de l'eau et du Jing à l'externe et à l'interne, rôle de l'énergie Wei, de la rate, des poumons, et reins : Pouls radiaux à l'interne, teint et peau du bras (étang de 1 mètre) à l'externe.
Pluies	expression du Yin trouble par la nutrition des cinq organes.	
Nuages	expression du Yang clair par la vigueur des quatre membres.	Expression de la qualité de transformation du foyer moyen, de la rate et du canal interne du Triple Réchauffeur : rôle des énergies Rong, Wei et de la bonne circulation dans les Jing Mai : à l'interne- langue et pouls radiaux. A l'externe- qualité des articulations, des os, des tendons, de la chair et de la peau.
Pluies	expression du Yin trouble par les liquides des six entrailles.	

3 - Les frontières du cycle de l'eau et du feu : entre leur absorption et leur élimination existent des lieux de transformation et de réserve

Les cycles de l'eau et du feu, des liquides organiques, des souffles et du sang ne connaissent pas seulement des mouvements de montée et de descente, vers l'intérieur ou l'extérieur, transmettant les rythmes vitaux, mais ils contribuent hautement à la vitalisation et à l'enrichissement de structures très anciennes (les premières formées chez l'embryon) et que le *SU WEN* a classé sous le terme de *QI HENG ZHI FU* ou « réceptacles extraordinaires et constants » (ou « à l'extraordinaire pérennité »).

奇恒之腑
Pérennité 恒 HENG (R. 1757)

C'est le chapitre 10 du *LING SHU* qui va nous permettre indirectement l'approche « historique » :

« A l'origine de l'engendrement (SHENG 生 R. 4331) de l'être humain, il y a d'abord détermination (CHENG 成 R. 339) du principe vital (JING). »

Cette première constatation nous rappelle que « les mouvements de la forme (corporelle) et de l'essence (JING) sont liés comme le tronc et la racine le sont aux feuilles et aux branches » (*SU WEN*, chap. 67). C'est bien pourtant l'essence, ou principe vital, qui précède toujours l'établissement de la forme dans le temps, et ce même JING, inné ou original, va constituer le foyer définitif à partir duquel s'exprimera la vitalité du nouvel être.

Si l'on peut se permettre une image, c'est à partir et autour de lui que vont rayonner les souffles et s'organiser les substrats constituants de la forme corporelle ; il va également permettre très vite l'établissement d'autres structures dépositaires de JING, à mesure que la forme corporelle se complexifie dans l'espace.

Lorsque cette forme sera constituée, le foyer se localisera dans la région sous-ombilicale et interne, au lieu dit « champ de cinabre inférieur » (*XIA DAN TIAN*). Dans la mesure où ce foyer vital est la source de la forme corporelle, on pourrait avancer que les différents systèmes physiologiques ne se localisent fonctionnellement qu'à partir de lui. Nous y voyons l'une des raisons de l'appellation que le *SU WEN* consacre à sa localisation pelvienne : *NU ZI BAO*, « la matrice », littéralement « l'enveloppe de la femme et de l'enfant ».

Cette désignation, qu'on peut considérer en partie comme allégorique, puisque cette « matrice énergétique », grand réceptacle ou principe vital inné, existe aussi bien chez l'homme que chez la femme, renvoie à la capacité créatrice originelle de l'être, celle qu'il a de se donner une forme à partir des apports de l'organisme maternel et, par la suite, celle de donner forme, en lui et à l'extérieur, par la sexualité et la créativité.

Toute l'aventure du corps énergétique va se situer dans le raffinement, la mobilisation, l'enrichissement de cette vitalité originelle, et ce par d'innombrables cycles se

développant entre le haut, le bas, l'extérieur, l'intérieur, la droite, la gauche, l'avant, l'arrière, et donnant progressivement lieu à une concentration du principe subtil.

JING, dans les organes-fonctions, nourrit ainsi leur principe organisateur SHEN et, dans les réceptacles extraordinaires et constants, transforme, comme nous le verrons, les qualités et les capacités du terrain physique et psychique.

Cette dernière constatation introduit la suite du chapitre 10 du *LING SHU* :

« A la détermination du principe vital, succède l'engendrement du cerveau et des moelles. »

On voit qu'historiquement la formation du système nerveux succède directement à l'établissement du foyer vital de JING. Ici, se met en place un substrat dépositaire de JING et transmetteur des capacités organisatrices de SHEN :

Il a donc un rôle en même temps :

- qualitatif : il organise,
- quantitatif : il est un réceptacle de la vitalité.

Notons que SUI 骨道 « les moelles », qui désigne aussi bien la moelle épinière que la moelle osseuse, est une notion qui n'a bien sûr de sens que du point de vue énergétique ; « moelles », ici, ne concerne pas les structures histologiques mais ce que nous pourrions nommer *les processus de la chimie énergétique*, autrement dit des « réceptacles à l'extraordinaire pérennité » dépendant fonctionnellement du même organe-fonction (reins) et composés chimiquement de substances de niveaux de transformation et de capacité fonctionnelle équivalents (GAO, les graisses).

Nous reviendrons abondamment sur ces notions.

Le LING SHU poursuit :

« Les os en forment l'enveloppe protectrice. »

(GAN 幹 R. 2535, littéralement « tronc d'arbre » ou « planches longitudinales d'un coffrage pour bâtir un mur de pisé » D. Ricci.)

Les os qui protègent l'ensemble du cerveau et des « moelles » « sont associés aux reins » (SU WEN, chap. 10), c'est-à-dire au même organe-fonction.

Il s'agit donc d'une liaison fonctionnelle beaucoup plus intéressante et complexe que la pure et simple protection comme le confirme le chapitre 34 du SU WEN :

« Le rein est Eau, il vivifie les os.

Si le rein est improductif, les moelles ne peuvent remplir les os. »

Ainsi, l'os est récepteur, transmetteur et protecteur du JING profond.

Le *LING SHU* dit ensuite :

« *Les vaisseaux représentent ce qui organise et nourrit.* »

(YING 營 R. 5807, « *diriger une entreprise* », D. Ricci.)

Il existe une certaine analogie entre le rapport os et moelles, et le rapport vaisseaux et sang. Car le terme MAI, n'étant précédé d'aucun caractère associé, peut se comprendre aussi bien dans le sens JING MAI ou LUO MAI, « méridien », « trajet d'énergie », que dans celui de XUE MAI ou DONG MAI, « veine » ou « artère », donc « vaisseau sanguin ».

En réalité, toutes les catégories de MAI constituent un réseau organisateur très vaste qui dépend du Feu, Maître du Cœur ou cœur, donc du SHEN ; on dit au chapitre 8 du *LING SHU* : « *Le cœur garde les MAI et dans les MAI se loge le SHEN.* »

Ils constituent une barrière protectrice, soit un conduit énergétique pour les JING MAI (« *ce qui retient et empêche l'énergie nourricière de diffuser en dehors et ne laisse rien s'échapper, cela se nomme MAI* » – *LING SHU*, chap. 30), soit un conduit matérialisé pour les vaisseaux sanguins qui canalisent les éléments nobles et le JING du sang.

Nous avons déjà évoqué la mise en place du réseau cardiovasculaire dans la genèse du Maître du Cœur et nous savons qu'en embryologie occidentale, les mêmes cellules souches donnent naissance à l'épithélium vasculaire et aux cellules sanguines (îlots de Wolf et Pander). Pour ces différentes raisons, les vaisseaux MAI nous paraissent des receleurs du JING dont l'abondance conditionne leur souplesse et leur solidité s'il s'agit de vaisseaux sanguins, leur circulation dans le sens conforme à SHEN s'il s'agit des conduits énergétiques.

- La dernière des six structures composant les QI HENG ZHI FU, les « réceptacles à l'extraordinaire pérennité », est la vésicule biliaire à laquelle le texte du chapitre 10 ne fait pas d'allusion, sinon indirectement par le tissu qui dépend d'elle en affirmant que « *les tendons sont la résistance du corps* ».

Nous savons que la vésicule biliaire est nommée dans le *LING SHU* :

« *L'entraille du JING du milieu du corps.* »

Elle est dite également :

« *L'entraille du clair du milieu du corps.* »

Elle n'appartient donc pas aux CHUAN HUA ZHI FU ou « réceptacles de transmission et de transformation » (*SU WEN*, chap. 11) puisqu'elle est dite *réceptacle pur* ou *clair* et le *SU WEN* souligne au chapitre 9 que « *les onze entrepôts prennent les décisions de la vésicule biliaire* ».

On peut rappeler avec le Dr Schatz et l'Ecole européenne que « des textes précisent que la vésicule biliaire commande le Foie. Cette précession de la Vésicule Biliaire sur

le Foie peut être éclairée par l'embryologie occidentale qui montre que les bourgeons issus de l'intestin primitif donnent naissance aux canalicules biliaires (et à la vésicule) à partir desquels s'organisent les travées hépatiques ».

- La vésicule biliaire joue, en tant que réceptacle ou entraille, un rôle essentiel de recel du principe vital au centre du corps, à proximité du diaphragme.
Rappelons à ce sujet que le point 25VB est aussi le MU des reins²¹. Elle semble participer de façon importante à la dynamique respiratoire, associée au méridien curieux DAI MAI à l'extérieur (il passe en effet par les points 23V qu'il relie aux 25, 27 et 28VB).
- En tant que réceptacle toujours, sa participation à l'émulsion des graisses par émission de la bile vésiculaire joue un rôle important dans l'assimilation et, indirectement, dans l'enrichissement du tissu nerveux.
- En tant que méridien, son trajet céphalique souligne une capacité de déclenchement et de stimulation du fonctionnement cérébral, sensoriel (yeux, oreilles) et moteur (physiologie de la fonction musculaire).

Nous en arrivons donc au texte du chapitre 11 du *SU WEN* qui présente ces structures et résume leurs caractéristiques communes.

« Le cerveau, les moelles, les os, les vaisseaux, la vésicule biliaire, la matrice, les six structures naissent du souffle de la terre, elles sont contenues dans la région du YIN et leur image est conforme à celle de la terre. »

« Donc elles emmagasinent mais n'éliminent pas, on les nomme réceptacles à l'extraordinaire pérennité. »

Le texte qui donne la clé des rapports énergétiques entre liquides organiques, système nerveux et GAO (graisse essentielle), est tiré du chapitre 36 du *LING SHU* :

- 1 - « Les JIN YE (liquides organiques), tirés des cinq graines, s'associent en bonne harmonie et cela produit GAO (les graisses subtiles ou essentielles). »
- 2 - « A l'intérieur, (les graisses) pénètrent dans l'orifice des os. »
- 3 - « Elles tonifient et enrichissent le cerveau et les moelles. »
- 4 - « En bas, elles s'écoulent vers les membres YIN. »

膏

C'est donc en passant par la phase de GAO, « graisses essentielles », que les liquides organiques, principalement sous la forme de YE, s'emmagasinent dans le système nerveux, les moelles, les lombes et la partie inférieure du corps, en enrichissant ces différentes structures.

Tout comme les liquides organiques ou le sang, ces graisses sont des condensateurs de JING et leurs réceptacles sont essentiellement les « FU à l'extraordinaire pérennité ». Cette fraction tirée des aliments, « des cinq graines » dit le texte qui souligne ainsi

21 Point MU : point de concentration du YIN de l'organe-fonction.

qu'il s'agit de la synthèse d'un éventail complet et diversifié d'aliments, n'appartient pas seulement à l'Eau mais aussi au Feu, c'est-à-dire à l'énergie qui l'accompagne.

Ainsi, tout déséquilibre entre le YIN et le YANG, l'Eau et le Feu, perturbera cette synthèse et cette mise en réserve, comme le souligne la suite du chapitre 36 du *LING SHU* : « Quand le YIN et le YANG ne s'harmonisent pas, cela fait dévier les YE (fraction trouble des liquides organiques) et provoque leur écoulement jusqu'au YIN (orifices inférieurs). »

Ces six structures, les plus anciennes du corps, comme nous l'a montré le chapitre 10 du *LING SHU*, sont des réservoirs du JING :

- Les os, les moelles, les vaisseaux sont répartis dans la totalité du corps.
- Le cerveau en haut,
- la vésicule biliaire au centre,
- la « matrice » dans la cavité pelvienne énergétique.

Et, de la même manière que le JING est porté par les liquides organiques (Eau) et mobilisé par les souffles (Feu), il sera mis en réserve par des tissus liés à la Terre et réunissant sous une forme stable, comme l'élément Terre, les énergies de l'Eau et du Feu.

Cette substance énergétique stable, permettant la mise en réserve de JING, est GAO 膏 (R. 2587), qu'on traduit généralement par « graisse », « onguent », « crème » mais qui, dans le contexte physiologique où nous le plaçons ici, correspond aux substances les plus profondes et les plus fines du corps humain.

Le caractère GAO comporte les connotations de « fertile », « fécond », « bienfaisant » (par exemple la pluie, D. Ricci) et encore le sens d'« arroser », d'« humecter », de « lubrifier ».

Dans le cas de « réceptacles à l'extraordinaire pérennité », il est la correspondance énergétique des phospholipides composant le système nerveux. Dans le cadre du point 43 Vessie GAO HUANG 膏肓 qui signifie littéralement « les graisses du diaphragme », il est en relation avec le Maître du Cœur, mer du souffle, mais sans doute également avec la vésicule biliaire, « réceptacle du principe vital (JING) du milieu du corps ».

Rapport entre les Entrailles à l'extraordinaire pérennité et les Méridiens curieux

Le *Chamfrault* (tome V, p. 245-246) met en relation les huit Méridiens curieux avec les Entrailles à l'extraordinaire pérennité qui en seraient les réceptacles, réabsorbant le JING par les points des huit méridiens.

- Le CHONG MAI et le REN MAI sont mis en relation avec NU ZI BAO, la matrice énergétique et les échanges énergie-sang à son niveau ;

- Nous proposons une extension de ces relations avec le DAI MAI rattaché à la vésicule biliaire, considérée comme entraille pure du milieu du corps.
- Le DU MAI est mis en relation avec le cerveau, les moelles et les os.
- Le YIN WEI est en relation avec les vaisseaux (MAI) et la matrice énergétique.
- Le YIN QIAO est mis en relation avec la matrice, l'os, les MAI, le cerveau et les moelles.
- Le YANG WEI est en relation avec l'os, la vésicule biliaire, le cerveau et les moelles.
- Le YANG QIAO est en relation avec l'os, le cerveau et les moelles.
- Ces relations, nullement restrictives, précisent seulement les modalités du réseau de l'énergie ancestrale qui relance à l'externe (Méridiens principaux) et réassure à l'interne (Entraîles à l'extraordinaire pérennité) les modalités et la vitalité de l'énergie ancestrale ou innée (YUAN QI 原氣).

原氣

Chapitre III

LES SIX RAPPORTS DYNAMIQUES

Entre :

**Chaleur et liquides - Énergie et sang
Souffle et forme corporelle**

INTRODUCTION

En reprenant le plan que nous avons choisi pour comprendre l'organisme humain d'un point de vue s'accordant plus particulièrement avec la diététique, nous constatons l'existence de quatre grandes familles de circulations :

- **ENERGIE** - La circulation de l'énergie nourricière RONG par l'intermédiaire des douze JING MAI.
- **SANG** - La circulation du sang (XUE) à partir du cœur dans les vaisseaux (MAI) selon le rythme impulsé par le Maître du Cœur.
- **FEU** - La circulation de l'énergie WEI, Feu, calorifère et défensive, ses rapports avec les organes et l'énergie ancestrale.
- **EAU** - La circulation des liquides organiques JIN YE et leurs liens étroits avec JING et l'énergie ancestrale.

Ces circulations aboutissent à des mises en réserve de l'Eau et du Feu et, à travers eux, du principe vital JING par l'intermédiaire de structures énergétiques « célestes » et « terrestres ».

- Les structures « célestes » sont les cinq aspects des SHEN ; leurs adjuvants sont les dix entrailles de transit et d'élaboration et leurs émanations externes se jugeront à la qualité des échanges du revêtement cutané, à la chaleur et à la vigueur des membres, à la qualité des échanges au niveau des neuf orifices sensoriels, à l'harmonie des éléments composant la personnalité.
- Les structures terrestres sont : les quatre Mers énergétiques, réceptacles transitaires des énergies du ciel vers la terre ; elles sont en relation directe avec les quatre « cachettes » terrestres (tempes, yeux et oreilles, bouche et dents, médiastin).

On y compte également les « six réceptacles à l'extraordinaire pérennité », structures de recel et d'enrichissement de la vitalité par l'intermédiaire des méridiens curieux. Leurs qualités se jugeront par les qualités sensorielles des yeux et des oreilles, l'état et la qualité sensorielle de l'orifice buccal (et nasal, lié ici au premier), la vigueur du système nerveux en général (acuité, force, équilibre, agilité mentale et mémoire), la coordination des rythmes issus du thorax (respiration et pulsations), la vigueur sexuelle.

On comprend à quel point cette dissociation demeure formelle, les structures célestes et terrestres étant totalement intriquées. Cependant, on pourra modifier l'ensemble

par la diététique en agissant préférentiellement d'un point de vue ou de l'autre, comme nous le verrons plus loin.

A partir de ces éléments, établir une typologie dynamique est un problème complexe et nous devons ici distinguer deux aspects d'ailleurs intriqués :

Sur le plan des idées directrices, on observe :

- ce qui dans l'individu appartient surtout à la loi des cinq modalités ou mouvements, que l'origine soit :
 - typologique,
 - saisonnière,
 - pathologique ;
- et ce qui appartient aux échanges plus dynamiques et généraux entre l'Eau et le Feu, l'énergie et le sang ; de ce point de vue, le système des six niveaux énergétiques nous paraît l'expression la plus achevée de leurs phases caractéristiques.

Sur le plan diagnostique :

- On utilisera les neuf pouls périphériques pour apprécier l'énergie des quatre réceptacles terrestres (tête et thorax) et celle des cinq réceptacles célestes (les SHEN des organes-thorax et abdomen).
- On utilisera bien sûr, comme de coutume, les douze pouls radiaux donnant la mesure de l'énergie et du sang dans les trois foyers, les cinq organes et les six entrailles.

On insistera sur :

- le teint ;
- la texture de la peau, son rapport au chaud et au froid
- les modalités de la sudation ;
- la qualité fonctionnelle des membres et leur température ;
- la coordination de la circulation et de la respiration ;
- la qualité de l'acuité sensorielle et l'hydratation des orifices, en particulier la bouche et la langue ;
- les modalités de l'émission sexuelle, celles des urines et des selles ;
- la symptomatologie des méridiens curieux et l'équilibre général du système neurologique et psychique ;
- l'état général du système vasculaire, articulaire et osseux.

Sur le plan thérapeutique :

- Lorsqu'on veut agir sur les organes et les entrailles, on utilise plutôt les aliments en fonction de leurs saveurs, des méridiens destinataires, et des propriétés médicinales spécifiques.
- Lorsqu'on veut agir sur les échanges entre l'Eau et le Feu, l'énergie et le sang, on utilise alors plutôt les aliments en fonction de leurs natures et de leurs effets

sur les mouvements de la chaleur, des liquides organiques, du sang et de l'énergie nourricière.

ÉTABLISSEMENT DES SIX RAPPORTS DYNAMIQUES ENTRE SOUFFLE ET FORME

« L'entretien du SHEN nécessite la surveillance de l'état d'embonpoint, de l'abondance du sang et du QI, des RONG et WEI qui sont le SHEN humain et qu'il est indispensable de soigner avec zèle. »

Cette affirmation du chapitre 25 du SU WEN nous conduit à choisir le système de référence des six niveaux énergétiques comme expression privilégiée de six rapports dynamiques entre eau-feu, énergie-sang, souffle-forme, expression du SHEN.

Ce système est en même temps une mise en forme du corps énergétique dans l'espace et une gestion des souffles rythmée dans le temps.

Rappelons à ce propos le chapitre 6 du SU WEN :

« Quand le sage fait face au Sud, il a devant lui la "Vaste Clarté" (GUANG MING) et derrière le "Grand Carrefour" (TAI CHONG). La base de celui-ci se nomme SHAO YIN au-dessus duquel est le TAI YANG. Le vaisseau de TAI YANG s'enracine au point ZHI YIN (5^e orteil) et fructifie au MING MEN. Par rapport au milieu du corps (ceinture), le haut est la "Vaste Clarté", en dessous c'est le TAI YIN, au-devant est le YANG MING dont le vaisseau s'enracine au point LI DUI (45E) et se qualifie de YANG dans le YIN.

L'Extérieur (endroit) du JUE YIN est le SHAO YANG dont le vaisseau s'enracine au point QIAO YIN (4^e orteil), il est le SHAO YANG dans le YIN.

Dans les vicissitudes des trois YANG : le TAI YANG est "ouverture" (il répand le souffle), le YANG MING est "clôture" (il rassemble le souffle), le SHAO YANG est "charnière" (règle de débit).

Quand les pouls des trois vaisseaux sont égaux, sans que l'un d'eux soit plus superficiel, c'est "l'unisson des YANG". »

Le texte définit spatialement le corps énergétique après l'avoir orienté face au Sud, position de « l'Empereur », en fonction d'un axe médian semi-vertical qui va de GUANG MING, « vaste lumière » (que les commentateurs font correspondre à la région entourant le 17VC sur le sternum), à TAI CHONG, « grand carrefour » (que l'on situe au niveau du sacrum).

Les niveaux énergétiques supports de méridiens sont ensuite situés en référence à ces derniers, d'après les six dispositions spatiales intérieur-extérieur, dessus-dessous, avant-arrière.

Le texte présente ensuite les niveaux énergétiques du point de vue des trois YIN :

« Les YANG sont pour l'extérieur, les YIN pour l'intérieur. Le YIN est central et son "carrefour" (CHONG) est en bas, il se nomme TAI YIN (rate). Son vaisseau s'enracine au point YIN BAI (gros orteil), il est le YIN dans le YIN.

En arrière est le SHAO YIN dont le vaisseau s'enracine au point YONG QUAN (creux plantaire), il est le SHAO YIN dans le YIN. En avant du SHAO YIN est le JUE YIN (foie) dont le vaisseau s'enracine au point DA DUN (gros orteil), terminus du YANG. Il est appelé "fin du YIN dans le YIN".

C'est ainsi que dans les vicissitudes des trois YIN, le TAI YIN "ouvre", le JUE YIN "clôt"¹ et le SHAO YIN fait "charnière"².

Si le pouls de ces trois vaisseaux sont égaux sans que l'un d'eux soit plus enfoncé, c'est l'unisson des YIN, le YIN-YANG circule, se rassemble, se propage (pouls) selon un circuit (qui dure deux encoches de clepsydre – 24 heures) ; le souffle et la forme, le dedans et le dehors se complètent. »

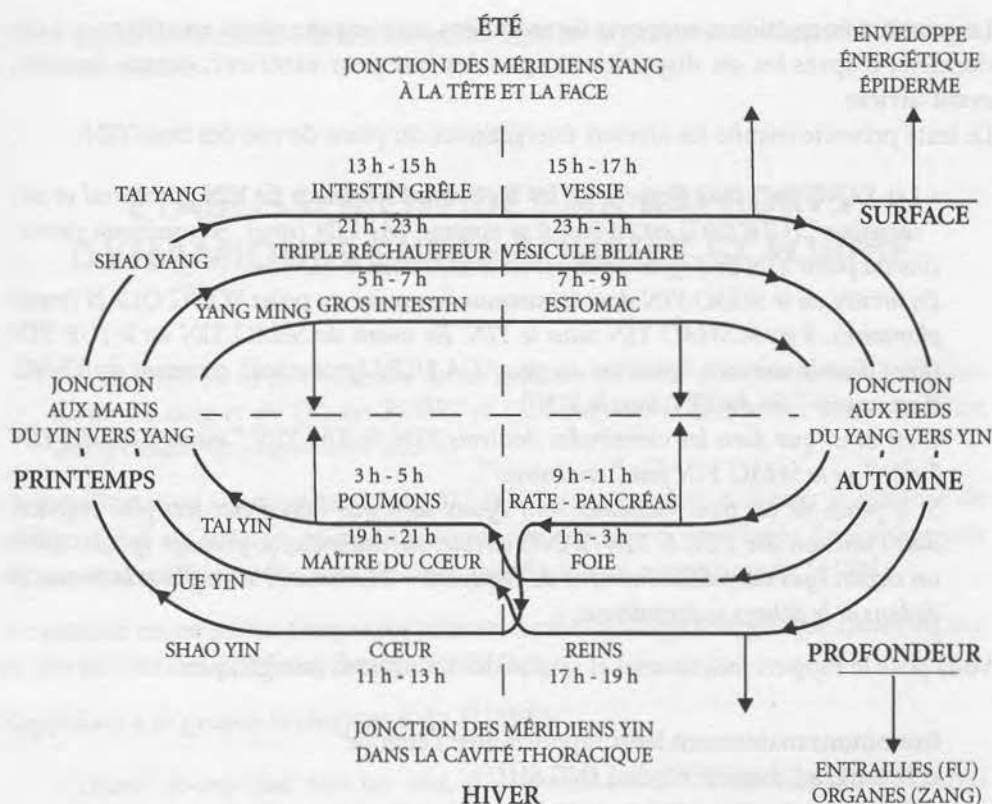
Voilà posé le rapport fonctionnel et spatial des six niveaux énergétiques.

Examinons maintenant leurs rapports avec l'énergie et le sang, au chapitre 65 du *LING SHU* :

- « TAI YANG a toujours plus de sang que l'énergie,
- SHAO YANG a toujours plus d'énergie que de sang,
- YANG MING a beaucoup de sang et d'énergie,
- TAI YIN a toujours plus d'énergie que de sang,
- SHAO YIN a toujours plus d'énergie que de sang,
- JUE YIN a toujours plus de sang que d'énergie. »

1 *Le JUE YIN clôt la circulation de l'énergie YONG, il est en effet la fin du YIN, mais du point de vue des six niveaux, il est la charnière des YIN entre TAI YIN à l'extérieur et SHAO YIN à l'intérieur.*

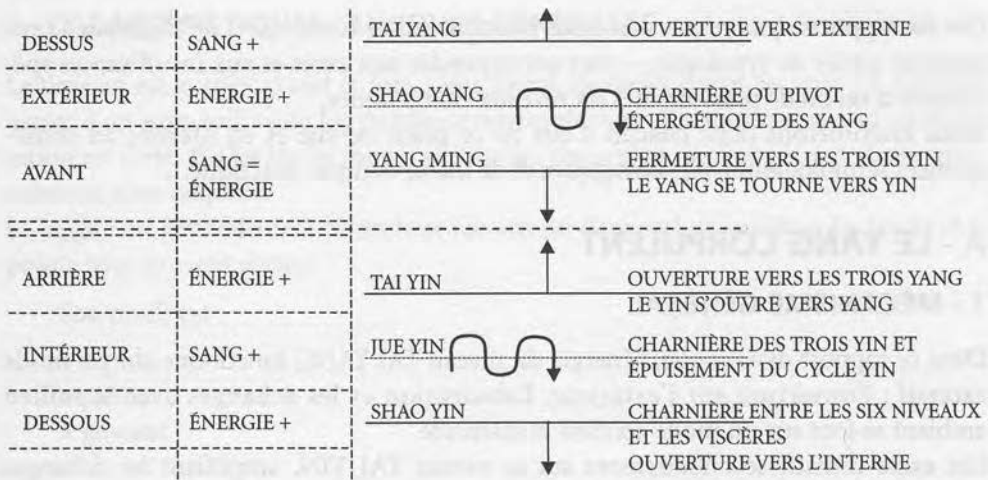
2 *SHAO YIN fait ici charnière entre les six niveaux énergétiques et l'intérieur du corps.*



Circulation de l'énergie nourricière dans les douze méridiens principaux déterminant
 les six niveaux d'énergie,
 les six degrés de profondeur du qi,
 les quatre jonctions énergétiques liées aux quatre saisons,
 les douze horaires de marée énergétique dans les méridiens.

Ces différentes données sur les six niveaux vont être utilisées pour la compréhension des six rapports dynamiques entre le souffle et la forme dont nous abordons maintenant l'exposé, en nous inspirant partiellement de la classification proposée par le Dr Chuang Shu Chin dans *Chinese Secret of Longevity*³.

3 *Chinese Secret of Longevity* - Chaun Shu Chin with Joe Deisher Shufunotomo Co. Ltd, Tokio 1973.



Mouvements énergétiques caractérisant les six niveaux de circulation

La classification que nous adoptons part d'un rapport simple entre souffle et forme, liquides organiques et chaleur.

Dans ces rapports dynamiques, on distingue :

- Sur le plan de la forme :
 - les sujets chez lesquels elle est en plénitude ; ils sont qualifiés de « corpulents » ;
 - les sujets chez lesquels elle est peu développée ; ils sont qualifiés de « minces ».
- Sur le plan du souffle et de la chaleur :
 - ceux dont le souffle est en plénitude et la production de chaleur dominante sont dits YANG ;
 - ceux dont le souffle est en vide et la production de chaleur déficiente sont dits YIN ;
 - ceux dont la production des énergies et leur répartition subissent d'importantes variations dans le temps sont dits *instables*.

On retrouve six rapports dynamiques entre le souffle et la forme :

- 1 - YANG CORPULENT
- 2 - YIN CORPULENT
- 3 - YANG MINCE
- 4 - YIN MINCE
- 5 - YANG INSTABLE
- 6 - YIN INSTABLE

Ces six rapports *dynamiques* – et nous insistons sur ce terme car il ne s'agit pas à proprement parler de typologies – vont correspondre aux excès et aux insuffisances spécifiques d'un ou de plusieurs des six niveaux énergétiques.

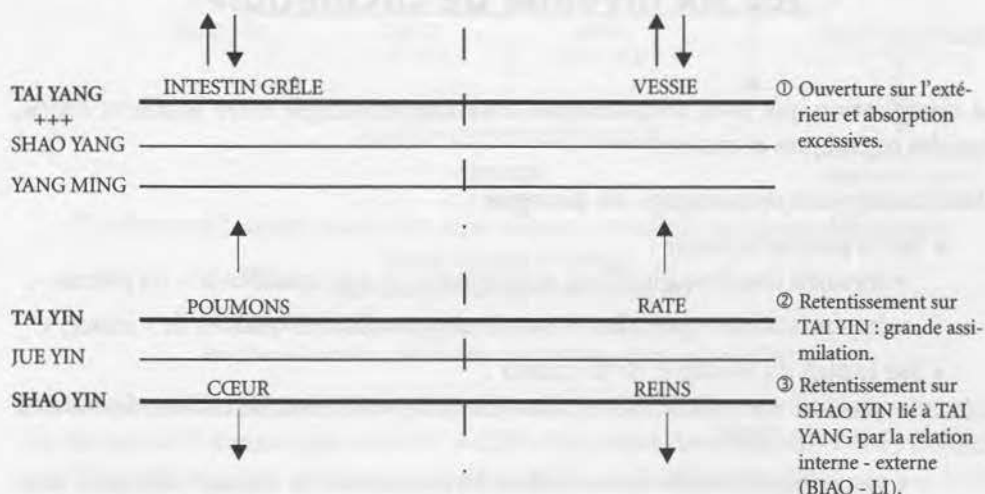
Nous examinerons donc chacun d'eux de ce point de vue et en tirerons les conséquences sémiologiques, physiologiques et de thérapeutique diététique.

A - LE YANG CORPULENT

1 - MÉCANISME GÉNÉRAL

Dans ce rapport dynamique, l'énergie du niveau TAI YANG fonctionne sur un mode excessif : l'ouverture sur l'extérieur, l'absorption et les échanges avec le milieu ambiant se font sur un mode accéléré et intensifié.

Cet excès retentit secondairement sur le niveau TAI YIN, amplifiant les échanges entre les trois niveaux YIN et YANG ; on note également un retentissement sur le niveau SHAO YIN qui augmente la capacité d'absorption et de mise en circulation des énergies et substrats vers l'intérieur.



2 - CARACTÉRISTIQUES PHYSIOPATHOLOGIQUES GÉNÉRALES

Il s'agit d'un organisme dont le pouvoir d'assimilation des énergies et des substrats est exceptionnel : les liquides, en particulier, sont absorbés et répartis, l'intestin grêle en est la « source » et la vessie en stimule la « distribution », de la même façon la production de chaleur et d'énergie est intense.

Ce pouvoir d'assimilation s'accompagne souvent malencontreusement d'un grand pouvoir d'absorption et d'une habitude de suralimentation qui font prédominer à la longue le sang, les liquides et les graisses sur les souffles et engendrent des troubles par pléthore.

3 - CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES GÉNÉRALES

Le type en est le sujet grand et fort, rieur, jovial, de faciès rouge. Sa voix est ample et haute, il est expressif, voire logorrhéique ou envahissant. Il a toujours chaud, sa respiration est forte. Il a les lèvres rouges et tous ses tissus sont développés, squelette, musculature, tissu adipeux.

Sa langue est généralement humide et recouverte d'un enduit jaunâtre, les bords et la pointe sont souvent rouges.

Son pouls est :

- rapide,
- plein,
- glissant.

4 - CARACTÉRISTIQUES DES SIX PRODUCTIONS

a - LIQUIDES ORGANIQUES (EAU) ET CHALEUR (FEU)

Les deux aspects sont produits, échangés et retenus en abondance, d'où la corpulence et la chaleur corporelle, caractéristiques de ce sujet.

b - ENERGIE ET SANG

Le TAI YANG contient plus de sang que d'énergie, mais le TAI YIN et le SHAO YIN plus d'énergie que de sang ; au total, on peut considérer que le sujet contient autant de sang que d'énergie.

c - SOUFFLE ET FORME

Nous procédons ici à un examen général des structures énergétiques évoquées au cours de l'exposé sur les mouvements de l'Eau et du Feu.

Les orifices

Les sept orifices sensoriels sont actifs, bien irrigués, la prédominance d'activité et d'éveil sensoriel va à l'orifice buccal ; acuité du sens gustatif, hypersialorrhée.

Pour les deux orifices inférieurs :

- il peut survenir une légère constipation YANG par déshydratation excessive des selles ;
- il existe des petits problèmes urinaires à type de dysurie, chaleur à la miction, voir uricurie.

La peau

Elle est résistante et chaude, colorée.

Il existe une transpiration abondante, à la tête et sur le haut du dos.

Les organes-fonctions

Leur vitalité est grande et l'excès de chaleur favorise la formation d'un tissu adipeux important provoquant parfois une obésité de type androïde. Il existe une plénitude du thorax.

Les membres

Ils sont chauds et, comme nous l'avons vu, pleins, musclés, vigoureux.

Les entrailles

Leur fonction est très excessive et peut favoriser certaines irritations des muqueuses par excès de chaleur. Le bas-ventre est souvent gonflé et un peu dur, provoquant des lombalgies par plénitude (intestin grêle).

Les « six réceptacles à l'extraordinaire pérennité »

Tous sont en plénitude, on peut même noter une certaine fréquence des lombalgies et rachialgies par plénitude-chaleur au niveau de l'os et des lombes, occasionnant raideurs et contractures.

Les « quatre mers »

Un excès de chaleur-humidité au niveau de la Mer des nourritures peut entretenir des infections dentaires.

5 - LA RÉGULATION DIÉTÉTIQUE

a - Ses principes : ralentir - refroidir - drainer.

Devant le pouvoir d'assimilation, il faudra :

- limiter les aliments
- générateurs de chaleur,
- trop énergétiques,
- trop stimulants ;
- favoriser la consommation de crudités qui refroidissent, ralentissent et régularisent les viscères.

B - Son application :

Ce qui est contre-indiqué ou à limiter parmi les quatre classes d'aliments :

On devra limiter de façon importante :

Les produits animaux qui sont très tonifiants (cf. *SU WEN* : WU CHU WEI YI, « les cinq viandes enrichissent (l'organisme), en particulier ceux qui sont générateurs de chaleur-humidité ») :

- beurre, crème et graisses animales,
- la viande de mouton, de bœuf, de dinde, de gibier divers,
- les abats, les viandes séchées ou transformées et épicées (charcuterie, salaisons),
- les fromages gras de chèvre, brebis,
- les œufs durs qui sont générateurs de chaleur, ainsi que les omelettes,
- les poissons gras (thon, raie, truite).

Parmi les graines « qui nourrissent », on devra éviter ou limiter :

- le sésame, huile et graine,
- les légumineuses fortes : haricots rouges, soja rouge (azuki), gros haricots blancs,
- le sarrasin générateur de chaleur,
- les productions très riches à base de farine : pâtes, gâteaux sucrés.

Parmi les légumes « qui font le remplissage », on évitera essentiellement les végétaux et condiments porteurs de saveurs fortes, à effet sudorifique et stimulant de la chaleur vers le haut et l'extérieur (piquant) et concentrant excessivement leur pouvoir nutritif au foyer central (doux et sucré) :

- ail, oignon, ciboulette, gingembre, radis noir, céleri,
- piment, poivre, clou de girofle, curry, cannelle.

On utilisera modérément :

- la pomme de terre, le cresson.

A ce sujet, les potages confectionnés avec plusieurs légumes et très épais sont contre-indiqués ; ils favorisent en effet les surcharges intestinales et les stagnations inflammatoires dans les articulations (lombalgies) et la paroi vésicale (cystites).

On doit également éviter la consommation de sucre.

Parmi les fruits « qui sont des adjuvants » :

- Il faut éviter les graines et fruits secs (amandes, noix, noisettes, pistaches).
- On doit rester très prudent dans la consommation des fruits, producteurs de chaleur interne, en particulier :
 - la pêche,
 - l'abricot, la châtaigne,
 - la cerise, le litchi.

Les fruits trop doux sont consommés rarement : le melon.

En général, toutes les boissons à base de fruits sucrés ou alcoolisés sont à éviter.

Les boissons très stimulantes sont prosrites :

- chocolat, café, bière, vin, alcools.

Ce qui est indiqué et que l'on doit favoriser dans la consommation.

Parmi les produits animaux :

- On peut utiliser le miel en faible quantité en cas d'hypertension artérielle.
- On peut utiliser les œufs très frais « à la coque » ou pochés.
- Le lait peut être consommé mais modérément.
- On conseille le poisson maigre (lieu, cabillaud, merlu), le plus souvent cuit au court-bouillon ; il faut éviter les fritures.
- On peut consommer à l'occasion les huîtres, le crabe ou l'oursin en cas de plénitudes de chaleur avec cardialgies qui peuvent se rencontrer dans le contexte du YANG corpulent.
- La chair de lapin rafraîchit le sang.
- La chair de volaille peut être consommée modérément, en particulier le canard débarrassé de sa graisse.
- Le poulet et l'oie ne doivent pas être utilisés s'il y a une obésité débutante ou une tendance à la fixation d'humidité-chaleur (troubles articulaires fixes avec inflammation).

Parmi les produits animaux rares :

- L'escargot dissipe la chaleur et libère les toxiques, il combat la chaleur du sang avec épistaxis, les ulcères de jambe et les hémorroïdes, mais on doit en consommer rarement et éviter les préparations trop riches (ex. : beurre d'escargot).

Parmi les végétaux :

Les crudités doivent être employées au début du repas :

- On recommande toutes les formes de salades à saveur douce (laitue, batavia, romaine, mâche) ou amère (scarole, pissenlit, chicorée, endives).
- On recommande les artichauts, les poireaux, les épinards, les asperges, les aubergines (grillées au four), les bettes, les navets, la courge, le chou et la carotte crue.
- On insiste sur l'utilisation d'algues dans la confection de bouillons clairs avec un seul légume (navet ou poireau, par exemple).
- On utilisera fréquemment les champignons qui apportent les saveurs subtiles, ralentissent et refroidissent les entrailles tout en nourrissant.
- La rhubarbe, de nature froide, aidera ici à l'élimination des toxiques de la chaleur et de leur accumulation dans les intestins. On s'en dispensera pendant la grossesse.

Parmi les graines :

- Le blé sera employé plutôt sous forme de semoule, couscous, ou boulgour que sous forme de farine. On limite le pain et les pâtisseries.
- Le riz, spécialement le riz long, le millet, l'orge sont régularisants du foyer moyen et indiqués.

- Le maïs est intéressant par son action diurétique et calmante sur le cœur.
- L'avoine, très énergétique, doit être limitée.
- Le soja vert est recommandé pour son effet libérateur sur la chaleur, de même le soja germé qui agira plus particulièrement sur les syndromes humidité-chaaleur dans le LI (l'interne – arthralgies et plénitude thoracique). De même, le fromage de soja, ou DOU FU, que l'on trouve de façon courante dans les épiceries extrême-orientales, est un aliment-médicament pour le YANG corpulent. Il élimine la chaleur et dissipe les stagnations sanguines. On peut le préparer comme une viande en compagnie d'algues, de champignons ou autres légumes.
- On pourra employer également les pois, les haricots verts, pois cassés en petite quantité en raison de leur action diurétique et détoxiquante.
- L'huile de tournesol agira favorablement sur les tendances à l'hypertension artérielle, fréquente dans ce cas.
- On pourra également employer le vinaigre doux de riz (ou de vinaigre de cidre) qui freine les dilatations excessives et la formation des graisses.

Parmi les fruits :

- On recommande l'emploi du jus de citron, qui élimine la chaleur, avec les crudités.
- La poire, la pomme, la mandarine, le kaki, la pastèque sont intéressants par leurs effets purifiants de la chaleur et refroidissants, en particulier le jus et la peau de la pastèque possèdent une action hypotensive et diurétique.
- Le raisin, qui joue un rôle sédatif dans les dysuries, est intéressant mais doit être employé avec prudence car il peut devenir générateur de chaleur.
- La banane est utile en cas de constipation YANG (par déshydratation excessive des selles).

Parmi les plantes d'utilisation courante employées en tisane, on conseille ici :

- L'ache des marais (*Apium Graveolens*) qui supprime la chaleur et traite l'hypertension artérielle avec faciès vultueux et yeux rouges (10 à 18 g par jour de plante séchée en décoction).
- La racine de bardane qui chasse le vent et la chaleur (vertiges par plénitude, feu du cœur, furoncles) ; la racine broyée et torréfiée entre dans la composition de certains mélanges dits « cafés de céréales ».
- La menthe (*Mentha Piperata*, *Haplocalyx* et *Arvensis*) qui élimine le vent et dissipe la chaleur.
- La rue (*Ruta Graveolens*), amère, piquante et froide, chasse également les toxiques du vent et de la chaleur (3,5 g à 11 g en décoction par jour).
- La verveine (*Verbena Officinalis*) élimine la chaleur et favorise la circulation de l'eau (18 à 37 g par jour en décoction).

En conclusion, on recommande dans le cas du YANG corpulent la saveur acide dont l'énergie resserre les tissus et la saveur amère dont l'énergie affermit le corps tout en freinant les élaborations excessives ; les deux saveurs contribuent à régulariser la rate. La tradition recommande également les aliments de couleur verte (ou bleue) et

blanche correspondant aux dynamismes colorés de l'Est et de l'Ouest qui relancent la totalité du cycle des cinq mouvements.

Résumé YANG corpulent

Mécanisme général : fonction excessive du niveau TAI YANG.

Physiopathologie

- Grand pouvoir d'assimilation des énergies et des substrats.
- Habitude de suralimentation.
- Excès du sang, des liquides, des graisses.

Caractéristiques cliniques

- Grand, fort, rieur, face rouge.
- Tissus développés : squelette, muscles, graisse.
- Langue humide, avec enduits, rouge à la pointe.
- Pouls rapide (SHU), plein (SHI), glissant (HUA).

Régulation diététique - Principes généraux

- Ralentir - refroidir - drainer.
- Limiter les aliments très énergétiques, très stimulants.
- Favoriser les crudités qui refroidissent, ralentissent et régulariseront les viscères.

Aliments contre-indiqués

- Parmi les produits animaux
 - Beurre, crème, graisses.
 - Abats, viandes séchées.
 - Fromages gras, œufs durs, omelettes.
 - Poissons gras.

Parmi les graines

- Sésame, huile de sésame.
- Haricots rouges et blancs, sarrasin.
- Pâtes, gâteaux.

Parmi les légumes

- Ail, oignon, ciboulette, gingembre, radis noir, céleri, piment, poivre, clou de girofle, curry, cannelle.

Parmi les fruits

- Graines et fruits secs : amandes, noix, noisettes, pistaches.
- Pêche, abricot, châtaigne, cerise, litchi.

- Melon, boissons alcoolisées et sucrées.
- Chocolat, café, bière, vin, alcool.

Aliments indiqués ou conseillés

■ Produits animaux

- Miel, œuf frais, « coque », un peu de lait.
- Poisson maigre (lieu, cabillaud, merlu).
- Huîtres, crabe, oursin.
- Lapin et canard.
- Oie et poulet modérément.
- Escargots.

Graines

- Blé (farine, couscous, semoule).
- Riz long, orge, millet, maïs, seigle.
- Soja vert, germé, fromage de soja (DOU FU).
- Pois, haricots verts, pois cassés.
- Peu d'avoine.
- Huile de tournesol, vinaigre doux de riz.

Légumes

- Salades : laitue, batavia, romaine, mâche, scarole, pissenlit, endive, chicorée.
- Artichauts, poireaux, épinards, asperges.
- Navets, aubergines, bettes, courge.
- Chou et carotte crus.
- Algues dans les potages (Kombu, Nori, Wakamé, Hiziki).
- Champignons, rhubarbe.

Fruits

- Citron, poire, pomme, mandarine, kaki, pastèque.
- Raisin, banane.

Tisanes

- Ache des marais (*Apium Graveolens*).
- Racine de bardane.
- Menthe (*Mentha Arvensis*).
- Rue (*Ruta Graveolens*).
- Verveine (*Verbena Officinalis*).

Saveurs et couleurs indiqués

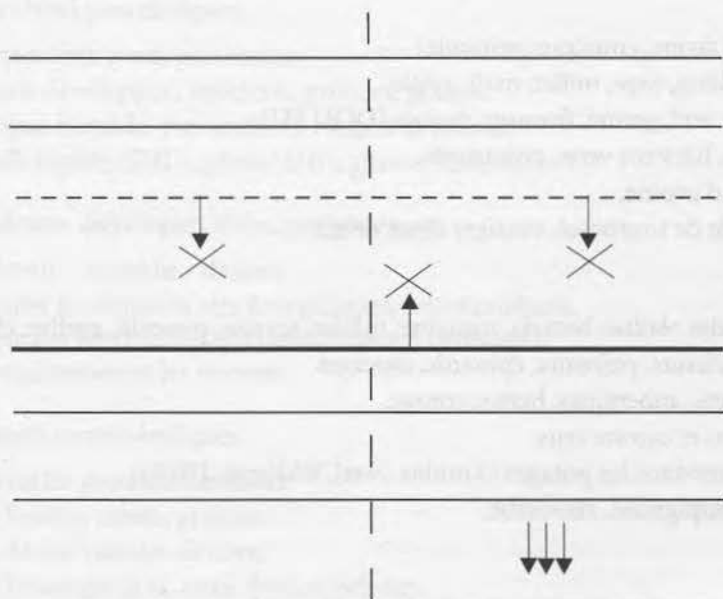
- Acide qui resserre.
- Amère qui durcit.
- Aliments verts et blancs.

B - LE YIN CORPULENT

1 - MÉCANISME GÉNÉRAL

Dans le rapport dynamique qui caractérise le contexte YIN corpulent, c'est l'insuffisance du YANG MING (niveau d'ouverture du YANG vers le YIN) qui est à l'origine d'un important ralentissement des trois niveaux YIN entraînant une stagnation de l'eau et des substrats.

Ce ralentissement porte en particulier sur TAI YIN, dont le mouvement d'ouverture sur les YANG est freiné, et sur SHAO YIN dont le rôle charnière entre les six niveaux énergétiques et le corps est également perturbé.



2 - CARACTÉRISTIQUES PHYSIOPATHOLOGIQUES GÉNÉRALES

On dit que le sujet est YIN dans la mesure où les productions de chaleur et d'énergies sont globalement déficientes :

- L'insuffisance du YANG MING s'accompagne d'une insuffisance de production de la chaleur acquise par l'estomac ; l'absorption, la digestion et la mobilisation des énergies par les méridiens YANG MING sont mauvaises.
- L'insuffisance du SHAO YIN s'accompagne d'une insuffisance de mobilisation de la chaleur innée (énergie des reins) par le cœur et les reins : il existe un certain degré d'insuffisance hormonale.

- Cette déficience globale du métabolisme s'accompagne d'un développement excessif de certaines structures corporelles aux dépens de l'énergie :
 - le métabolisme des liquides est déficient, le tissu cellulo-sous-cutané est infiltré et le tissu adipeux développé : il s'agit d'une forme énergétiquement « vide » des graisses (cellulite, forme « froide ») ;
 - les viscères creux sont dilatés et fonctionnellement insuffisants.

3 - CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES GÉNÉRALES

Il s'agit d'un sujet présentant soit un certain degré d'obésité, soit des dépôts cellulitiques importants, de visage rond, souvent lunaire, de peau blanche ou cireuse, parfois jaunâtre. Il est lent, d'apparence un peu lymphatique, sa voix est basse, sa respiration est ralentie, mais il s'essouffle dès qu'il doit accélérer son rythme de déplacement. Ses lèvres sont développées, parfois légèrement violacées. Sa langue est blanche, étalée et humide.

Son pouls est :

- profond (CHEN),
- lent (CHI),
- voire retardé (HUAN).

4 - CARACTÉRISTIQUES DES SIX PRODUCTIONS

a - RAPPORT GÉNÉRAL DES LIQUIDES ORGANIQUES (EAU) ET DE LA PRODUCTION DE CHALEUR (FEU)

Les liquides organiques sont absorbés mais insuffisamment mobilisés, ce qui provoque leur stagnation, voire leur rétention à tous les niveaux : viscères creux, tissus mésenchymateux, derme, vessie. En revanche, la production de la chaleur est faible, entretenant frilosité, stagnation sanguine et manque de vigueur générale.

b - ENERGIE ET SANG

Le YANG MING étant déficient, sang et énergie sont ici tous deux insuffisants, bien que l'insuffisance maximale porte sur l'énergie (déficience de TAI YIN et SHAO YIN associées).

c - SOUFFLE ET FORME

Nous examinons à nouveau les différentes structures conditionnant l'énergie et la forme corporelle :

Les orifices

- Les orifices sensoriels : ils sont tous très irrigués, parfois trop ; la salive est excessive et vide, froide, en provenance de la rate (XIAN), parfois il apparaît une rhinorrhée de liquide clair.

On peut noter une acuité particulière de l'olfaction pour les odeurs « humi-

des » ou transmises par la vapeur d'eau.

On peut noter une certaine fréquence des baisses d'acuité auditive (il existe également des surdités transitoires fréquemment par présence de bouchons de cérumen récidivants).

■ Les orifices inférieurs :

- Il existe une tendance à la diarrhée ou de fréquentes selles semi-liquides. Il peut exister une constipation de type YIN par insuffisance du péristaltisme.
- Les urines sont claires et abondantes.
- Il existe un certain degré d'impuissance ou de frigidité sous la forme d'un manque d'élan sexuel.

La peau

Elle est froide, infiltrée, cireuse.

La transpiration est inconstante et froide.

Les organes-fonctions

Le manque de chaleur circulante affaiblit les viscères ; la production de tissu adipeux donnera lieu à une obésité de type gynoïde avec prédominance sur les hanches, les fesses et la face externe des cuisses.

Les membres

Ils sont froids, sans grande force, parfois infiltrés de tissu cellulitique. La circulation veineuse est insuffisante. Les lombes et les membres inférieurs sont particulièrement froids et faibles.

Les entrailles

Elles sont dilatées, leur fonction est ralentie et insuffisante ; l'épigastre et l'abdomen sont presque toujours gonflés et mous.

Les « six réceptacles à l'extraordinaire pérennité »

L'insuffisance de la chaleur et de l'énergie ne permet pas une mise en réserve harmonieuse, on note en particulier une insuffisance de la « matrice » énergétique par stagnation ; une insuffisance de la vésicule biliaire, entraille pure, qui ne transforme plus suffisamment la « forme » ; une insuffisance des os et des moelles avec lombalgies et faiblesse des membres inférieurs.

Les « quatre mers »

Elles sont toutes insuffisantes, en particulier l'estomac, mer des nourritures, et CHONG MAI, mer des méridiens, qui représentent les deux aspects du Feu.

5 - LA RÉGULATION DIÉTÉTIQUE

a - Ses principes : activer et réchauffer

Froid et stagnation qui dominent tout ce contexte YIN corpulent vont nécessiter d'agir au niveau du YANG MING, de l'estomac en particulier :

- En évitant :
 - les aliments qui produisent des gaz,
 - ceux qui refroidissent le corps,
 - ceux dont la digestion demande beaucoup d'énergie.
- Et en recherchant :
 - les aliments chauds ou générateurs de chaleur,
 - ceux qui stimulent le YANG MING et le TAI YIN.
- On recherchera une nourriture activant SHAO YIN, c'est-à-dire :
 - activant le cœur et accélérant la circulation sanguine,
 - stimulant les reins et favorisant l'évacuation des urines.

B - Son application :

Aliments contre-indiqués ou à limiter

Parmi les quatre classes, on devra limiter surtout :

Légumes et crudités générateurs de froid et de météorisme

- On évitera en général la salade crue.
- On évite le concombre, la tomate, le cresson, le pourpier, les champignons, les aubergines, dont l'effet refroidissant représente une agression dans ce cas.
- La laitue ne peut être que saisie à la vapeur ou en soupe (car elle pénètre dans le YANG MING et traite les accumulations de froid, bien qu'elle soit de nature fraîche).
- Les algues ne peuvent être consommées qu'en potage avec un légume chaud (le céleri, l'asperge ou le poireau) ; elles auront alors un rôle stimulant du système endocrinien.
- La rhubarbe, de nature froide, est ici déconseillée.

Produits animaux froids

- Le beurre, favorisant la formation de glaires-humidité, est à éviter.
- Le lait de vache est trop refroidissant, il peut être employé chaud mais pas froid et jamais cru.
- Le fromage en général est contre-indiqué en présence d'humidité avec vide du foyer moyen, bien que les fromages de vache et de chèvre soient considérés de nature tiède.
- Plus il est gras, plus il est générateur de glaires-humidité favorisant les écoulements troubles (rhinorrhées, pertes blanches).
- Le lait et le fromage de brebis sont les plus activants, mais doivent rester de consommation peu fréquente.
- On évitera d'employer le blanc d'œuf ou le jaune d'œuf seuls car ils refroidissent.
- Parmi les viandes, on évitera en premier lieu le porc qui est froid et favorise la formation des glaires-humidité. La viande de cheval et celle du lapin, quoique moins toxiques, sont déconseillées pour les mêmes raisons.

On doit être très prudent dans la consommation de la chair de canard qui, prise en excès, blesse tous les vides de YANG avec insuffisances de rate.

Parmi les crustacés

- On évitera les huîtres et le crabe qui refroidissent.

Parmi les produits animaux rares

- On évitera les escargots (nature froide) et les cuisses de grenouille (nature fraîche).

Graines contre-indiquées

- Le gros haricot blanc, refroidissant, est à éviter.
- Les pois, le soja vert, le fromage de soja (DOU FU), le soja germé, sont de nature fraîche et ne peuvent être employés que transformés et activés par la cuisson et l'assaisonnement ; même dans ce cas, leur emploi reste rare.
- L'avoine, l'orge et le blé, en raison de leur nature fraîche, restent d'emploi modéré.
- On doit éviter l'arachide (graines et huile) qui, bien que de nature neutre, n'est pas indiquée pour un terrain froid avec stagnation des liquides.
- La graine et l'huile de tournesol sont trop froides dans ce contexte.

Fruits contre-indiqués

- Les fruits, qui sont en général générateurs de liquides organiques et rafraîchissants du corps, devront être employés très modérément.
- On évite en particulier les agrumes et on utilise très peu de citron.
- La pêche, la pastèque, le melon, la poire, le kaki, la mangue sont contre-indiqués et si, l'on utilise la pomme, il est préférable de la cuire au four.

- On évitera en règle générale le sucre, les boissons sucrées, les alcools forts, le chocolat, la bière ; le thé, de nature fraîche, est contre-indiqué, le thé froid, dans ce cas, est un poison.
- Le café n'est pas conseillé mais sa nature tiède et stimulante peut exceptionnellement tonifier un cœur souvent insuffisant chez le YIN corpulent.
- Le vin, en très faible quantité, peut avoir un effet réchauffant.
- Le miel peut être consommé en petites quantités, en dehors des repas et s'il n'y a pas de problème rhumatismal.

Les aliments conseillés (en favoriser la consommation régulière) :

Parmi les légumes :

- Si l'on désire prendre des crudités, il faudra choisir la carotte, le chou, le céleri et en prendre très peu, coupé très fin.
- En règle générale, on utilisera les légumes forts et les condiments comme stimulants de la digestion et de la production d'énergie et de chaleur :

On utilisera abondamment :

- Le persil, la ciboule, la ciboulette, qui active la thermorégulation et que l'on utilise toujours crue, coupée fin sur un plat déjà cuit, l'oignon, l'échalote qui réchauffe le foyer moyen et élimine l'œdème, l'ail qui dissipe les stagnations et fait communiquer les cinq organes avec leurs orifices, le coriandre qui facilite la digestion, le clou de girofle qui réchauffe les reins et l'estomac, le gingembre qui élimine les obstructions des orifices, la cannelle qui dispense le froid de l'abdomen et, en petite quantité, le poivre noir qui élimine les glaires.
On pourra également utiliser les herbes aromatiques réchauffantes, telles que le basilic et le cumin, dans la cuisson des végétaux.
- Les légumes de base sont la carotte qui élimine les stagnations et tonifie l'énergie YUAN des reins, le céleri tiède, qui tonifie les reins, le chou neutre, qui tonifie les cinq organes, les entrailles, les reins, les os et les moelles, le poireau qui fortifie le YANG, la pomme de terre en petite quantité, le navet, l'asperge d'effet diurétique.
- La préparation de ces légumes demande qu'ils soient coupés fins et cuits soit à l'étouffée dans une casserole de fonte, soit sautés à la poêle dans très peu d'huile de sésame, soit encore préparés au four.

Parmi les graines :

- Le sarrasin, spécialement le sarrasin grillé, de nature tiède et stimulante, présente un apport intéressant dans ce contexte ; mais on doit l'éviter le soir car il peut favoriser une tendance à l'insomnie.
- Le millet, de nature neutre, a l'intérêt de stimuler simultanément les méridiens de YANG MING (gros intestin, estomac) et de TAI YIN (poumons et rate), favorisant l'élaboration du QI et la tonification du réchauffeur moyen.
- Le riz dur est très intéressant car il tonifie le foyer moyen, la rate, l'estomac et le souffle. Il peut être utilisé en soupe ou en bouillon, il est alors broyé et donne une décoction revitalisante et diurétique.
- Le riz gluant peut être employé mais sans excès car, bien que tonifiant de la rate, il peut favoriser à dose excessive les stagnations du froid.
- Le maïs est un stimulant du YANG MING, donc de l'appétit, et il a un pouvoir diurétique. De nature neutre, il sera employé sans excès.
- Le soja rouge, dénommé *azuki* par les Japonais et disponible sous ce nom dans les magasins spécialisés, a un pouvoir réchauffant et tonifiant des reins YANG intéressant dans ce cas.
Il doit être pris en petite quantité, mais assez régulièrement, mélangé avec des céréales.
- On doit éviter la graine de sésame en raison de sa contre-indication dans le vide de YANG inné et acquis, mais on peut employer l'huile de sésame en petite quantité pour faire revenir à la poêle légumes ou céréales.
- Dans les pays tropicaux, l'utilisation du sorgho est intéressante en raison de ses quantités tonifiantes du YANG MING, du TAI YIN et du foyer moyen.
- On peut utiliser le vinaigre de riz, le contexte énergétique entraînant ici une dilatation du corps qui doit être « rassemblé ».

Parmi les produits animaux :

- Les œufs sont intéressants à condition d'être consommés durs ou en omelette, ce qui réchauffe considérablement leur nature (neutre).
- Les œufs de pigeon ont un effet tonifiant sur les reins et le souffle.
- Le lait de brebis chaud a également une action réchauffante sur les reins.

Parmi les produits de la mer et poissons d'eau douce :

- L'anguille élimine le vent-humidité et tonifie le centre, elle est utile en cas de diarrhée glaireuse, d'hémorroïdes et de froid au ventre.
- La carpe est ici un véritable remède de la stagnation de l'eau avec elle « abaisse le souffle » ; elle est en général cuite au four avec une farce d'herbes stimulantes ou en soupe après grillage avec du riz gluant.
- Le chien de mer (*Mustelus Manazo*) supprime les œdèmes et les accumulations du sang.
- La crevette renforce le YANG et tonifie les reins, mais elle doit être employée en petites quantités car elle favorise la communication des cinq organes et aide le QI de la rate.

Parmi les volailles

- La caille fortifie le QI, le foyer moyen, les cinq organes et lutte contre les rhumatismes (BI) par humidité, fréquents dans ce cas.
- Le faisan, de nature tiède, tonifie le souffle et le foyer moyen mais on doit le consommer en automne. A cette époque, s'il existe un vide du souffle de l'estomac et de la rate avec diarrhées, ce qui peut arriver souvent dans le contexte YIN corpulent, on fera cuire un faisan coupé en petits morceaux avec de la peau d'orange, de la ciboulette, un peu de poivre et de la sauce de soja, et on le consommera à jeun au repas de midi.
- La chair de l'oie tonifie le QI, le vide et les cinq organes, on l'emploie sans la graisse.
- La chair de poulet est très indiquée, elle tiédit le réchauffeur moyen, favorise le QI et le JING, elle aide les moelles ; on préférera ici :
 - la chair du coq qui tonifie la chaleur,
 - celle de la poule jaune qui fait circuler les stagnations de l'eau, tonifie le YANG et le JING.
- La chair de dinde est revitalisante, mais doit être dépourvue de graisse.
- La chair de pigeon nourrit les reins.

Parmi les mammifères :

- On peut utiliser la viande de bœuf qui tonifie le foyer moyen, dissipe les œdèmes, élimine le souffle humide et tonifie le vide.
- La viande de mouton, réchauffant le centre, les reins et le YANG en général, est très recommandée, en particulier grillée avec de l'ail, elle est un remède des reins YANG et traite les lombalgies avec faiblesse des membres.

Parmi les produits animaux rares :

- La viande de cerf tonifie le YANG et les cinq organes.

Parmi les fruits :

- On recommande la châtaigne qui tonifie l'estomac, les intestins, les reins et le YANG en général, la noix en petites quantités pour tonifier les reins.
- La cerise crue et cuite est particulièrement indiquée car elle traite le vide et chasse le vent-humidité.
- L'abricot, de nature tiède, doit être modérément consommé.
- Les litchis ont un effet réchauffant intéressant.
- Pommes et figues, en raison de leur pouvoir rafraîchissant, seront prises modérément.
- On consommera peu de noisettes, d'amandes ; en revanche, on recommande la pistache qui tiédit les reins et réchauffe la rate.

Parmi les plantes d'utilisation courante employées en condiments ou tisanes, on conseille ici :

- L'aneth (*Anethum Graveolens*) qui réchauffe la rate et les reins (2,5 g à 3,5 g par jour en décoction).
- La bardane (*Illicum Verum*) qui disperse le froid et réchauffe le YANG (3,5 g à 7,5 g par jour en décoction).
- Le basilic (*Ocinum Basilicum*) qui dissipe l'humidité et vivifie le sang (7 g à 10 g par jour en décoction).
- Le fenouil (*Foeniculum Vulgare*) dont les graines tonifient les reins YANG (le MING MEN) (3,5 g à 11 g par jour en décoction).
- La réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*) qui tiédit le foyer moyen et active la circulation dans les méridiens et les vaisseaux (1,5 g à 11 g par jour en décoction).

En conclusion, dans le contexte YIN corpulent on luttera contre le développement excessif de la forme corporelle par la saveur acide (SHOU, rétractante) et on activera la circulation des souffles à la surface du corps par la saveur piquante (SAN, dispersante).

Ce faisant, on dynamise le corps énergétique entier en sollicitant les deux transitions Bois-Métal, Est-Ouest.

En complément, on recommande les aliments de couleur rouge et noire, activant ainsi les vibrations des deux culminations Sud-Nord, Feu-Eau. On établit donc une stimulation complète du centre, luttant ainsi contre sa stagnation.

Résumé YIN corpulent

Mécanisme général

- Insuffisance du niveau YANG MING provoquant un ralentissement des trois YIN.

Physiopathologie

- Insuffisance de la chaleur produite par l'estomac.
- Insuffisance de la chaleur des reins et du cœur.
- Métabolisme des liquides déficient : adiposité, oedèmes.
- Viscères creux dilatés et insuffisants fonctionnellement.

Caractéristiques cliniques

- Obèse, visage lunaire, peau blanche.
- Lent, d'apparence lymphatique, essoufflé.
- Langue humide, blanche, étalée, épaisse

- Pouls profond (CHEN), lent (CHI), retardé (HUAN).

Régulation diététique

■ Principes généraux

- Activer et réchauffer, en particulier en agissant sur l'estomac par des aliments généralement de chaleur.
- Eviter les aliments qui refroidissent, produisent des gaz ou demandent trop d'énergie à la digestion.
- Stimuler les reins en favorisant la diurèse.

Aliments contre-indiqués

Les légumes :

- principalement les crudités :

- Salade, concombre, tomate, cresson, pourpier, oseille, citrouille, bette, artichaut, champignon, aubergine.
- Algues, rhubarbe.

Les produits animaux :

- Beurre, lait de vache, fromage, blanc d'œuf.
- Porc, cheval, lapin, peu de canard.
- Huîtres, crabe, escargots, grenouilles.

Les graines :

- Haricots blancs, pois, soja vert, DOU FU, soja germé, avoine, orge, blé modérément, arachide et tournesol (graines et huile).

Les fruits :

- Agrumes, peu de citron, pêche, pastèque, melon, poire, kaki, mangue.
- Eviter le sucre, le chocolat, les alcools forts, la bière, le thé, le café très modérément.

Aliments indiqués :

- Les légumes :

Condiments et saveurs fortes,

- persil, ciboule, ciboulette, oignon, échalote, ail, coriandre, gingembre, clou de girofle, cannelle, poivre noir, basilic, cumin.
- Carotte, céleri, chou, poireau, navet, pomme de terre, asperge.

Les graines :

- Sarrasin, millet, riz rond, riz gluant, maïs, soja rouge, huile de sésame, sorgho, vinaigre de riz.

Les produits animaux :

- Œufs durs et omelettes, œufs de caille.
- Lait de brebis.
- Anguille, carpe, chien de mer.
- Crevette, moule, mulot (roussette ou mustelle).
- Caille, faisan, oie, poulet, dinde.
- Pigeon.
- Bœuf, mouton, cerf.

Les fruits :

- Châtaigne, noix, cerise, abricot, litchi, pomme, figue, pistache.

Tisanes :

- Aneth (*Anethum Graveolens*).
- Bardane (*Illicum Verum*).
- Fenouil (*Foeniculum Vulgare*).
- Réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*).

Saveurs et couleurs indiquées :

- Acide qui resserre.
- Piquant qui disperse.

Aliments noirs et rouges.

C - LE YANG MINCE

1 - MÉCANISME GÉNÉRAL

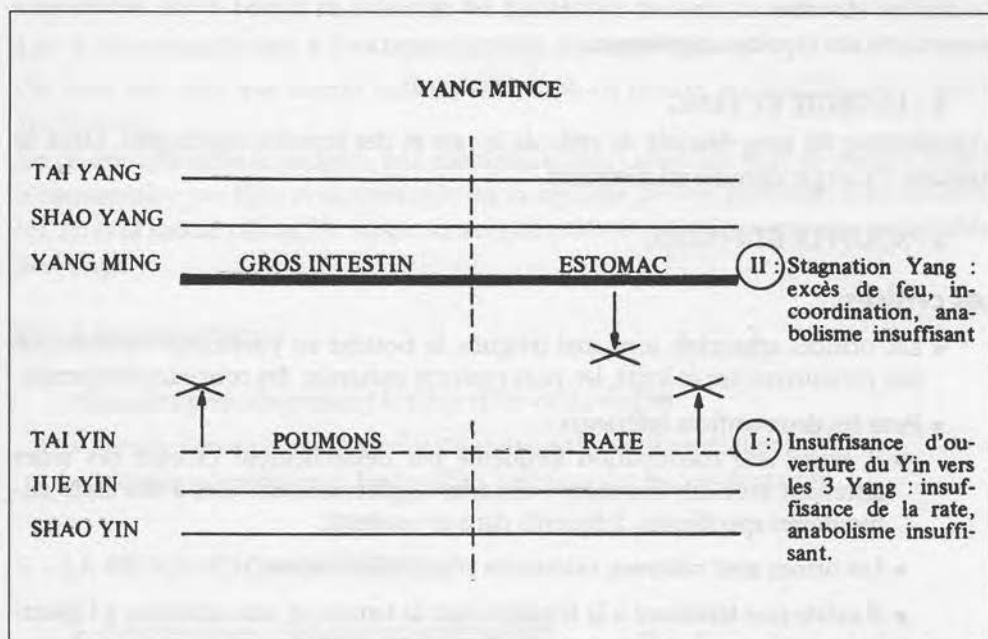
L'insuffisance réside ici au niveau TAI YIN dont la fonction d'ouverture sur le YANG est suffisante ; elle est ici une conséquence du vide du YIN de la rate.

Il en résulte un excès relatif des trois YANG, en particulier de YANG MING, le sujet absorbe bien mais il distribue mal ce qu'il absorbe. L'ouverture du SHAO YIN sur l'intérieur peut également présenter des déficiences.

2 - CARACTÉRISTIQUES PHYSIOPATHOLOGIQUES GÉNÉRALES

L'organisme absorbe surtout la part Feu et la part d'énergie véhiculées par les aliments dans l'estomac, l'absorption des saveurs, des liquides organiques et des substrats est considérablement freinée par l'insuffisance de la rate dans sa fonction nourricière YIN.

La fonction du niveau TAI YIN d'ouverture mais aussi de refroidissement et de nutrition vers le YANG en est affectée.



Ainsi, l'énergie brûle trop dans le YANG ; bien que mal absorbée, elle pénètre encore de façon excessive dans le YIN en regard de l'insuffisance de la forme : liquides organiques, saveurs, substrats. Il y a donc une production de chaleur et d'énergie excessive pour une forme corporelle peu développée.

- La circulation sanguine périphérique est souvent insuffisante, conséquence d'un mauvais rapport sang/énergie.
- Il peut apparaître des tachycardies, des cardialgies secondaires à la fatigue de l'organe-fonction cœur, « mère de la rate » dans la loi des cinq mouvements.
- Le psychisme est souvent instable, agité.

3 - CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES GÉNÉRALES

Le sujet est mince, sec, coloré ou de faciès jaunâtre ; sa voix est métallique mais sans amplitude, il est nerveux, inquiet, et tient difficilement en place, excepté pendant les phases dépressives. Sa peau est déshydratée, ses lèvres sont minces et sèches, il présente fréquemment une alopecie précoce. La bouche est sèche, l'haleine souvent mauvaise, la dentition et l'état des gencives peuvent être déficients. La langue est rouge sur la pointe et les bords, recouverte d'un enduit jaune ; elle est mince et sèche. Le pouls est rapide et superficiel.

4 - CARACTÉRISTIQUES DES SIX PRODUCTIONS

a - LIQUIDES ORGANIQUES (EAU) ET CHALEUR (FEU)

La chaleur absorbée et mise en circulation est excessive en regard d'une insuffisance importante des liquides organiques.

b - ENERGIE ET SANG

L'insuffisance du sang découle de celle de la rate et des liquides organiques. Dans ce contexte, l'énergie domine relativement.

c - SOUFFLE ET FORME

Les orifices

- Les orifices sensoriels sont mal irrigués, la bouche en particulier est sèche, le nez est souvent sec et irrité, les yeux peuvent présenter des rougeurs fréquentes.
- Pour les deux orifices inférieurs :
 - Il existe une constipation fréquente par dessèchement excessif des selles alternant avec des diarrhées « chaudes », généralement liées à des excès alimentaires spécifiques, fréquents dans ce contexte.
 - Les urines sont colorées, odorantes et peu abondantes.
 - Il existe une tendance à la frigidité chez la femme et une tendance à l'éjaculation précoce chez l'homme.

La peau

Elle est sèche, chaude, avec troubles des phanères, poils secs et cassants. La transpiration est rare.

Les organes-fonctions

Leur vitalité est ralentie par la déficience de la rate, ce qui les amène à produire peu de tissus spécifiques (peau, chair, muscles, os) et entraîne une maigreur constante.

Les membres

Ils sont chauds, minces, souvent agités mais sans force réelle. Les membres inférieurs peuvent présenter des varices signant la destruction précoce des valvules veineuses par un échappement du Feu à la périphérie.

Les entrailles

Elles conservent une activité fonctionnelle importante mais la déficience de la rate exacerbe le YANG des entrailles et favorise l'irritation des muqueuses gastriques et intestinales.

De plus, les mauvaises habitudes alimentaires sont fréquentes chez ces sujets qui, ayant toujours faim (la forme corporelle, ne s'élaborant plus suffisamment, « demande » constamment), mangent beaucoup et souvent une nourriture trop stimulante (vinaigre, épices, poivre) à l'origine de diarrhées et de constipations « chau-

des ». Le sujet présente également une tendance constante au ballonnement et aux éructations.

Les « six réceptacles à l'extraordinaire pérennité »

On peut dire qu'à leur niveau également la mise en réserve est insuffisante et que le Feu domine.

En ce qui concerne le cerveau, par exemple, le sujet mobilise bien sa pensée mais il n'emmagasine pas bien et sa mémoire ou sa capacité de concentration sont déficientes. Pour la même raison, les vaisseaux sanguins deviennent fréquemment vulnérables avec l'âge.

Les « quatre mers »

Elles sont périodiquement le siège d'un excès de Feu :

- Mer de l'énergie avec l'accélération des rythmes thoraciques ;
- Mer des nourritures et les troubles gastriques et bucco-dentaires.

5 - LA RÉGULATION DIÉTÉTIQUE

a - Ses principes : élaborer sans réchauffer

On doit rétablir l'équilibre entre le Feu et les liquides organiques en tonifiant la rate et le TAI YIN par une nourriture abondante génératrice de liquides organiques et riche en saveurs.

On doit rafraîchir l'estomac et le YANG MING et éviter tous les aliments très stimulants et générateurs de Feu.

b - Son application :

Ce qui est contre-indiqué ou à limiter :

Parmi les végétaux :

- On doit éviter les condiments forts et les épices qui exacerbent le YANG : tout particulièrement la cannelle qui risque d'augmenter le vide de YIN, le clou de girofle, le gingembre, le persil, le piment, le poivre noir, la moutarde, l'ail, la ciboule, la ciboulette, l'oignon et l'échalote crus.
- On peut employer avec beaucoup de prudence le coriandre et le cumin, mélangés avec légumes et céréales.
- Parmi les légumes, la tomate, malgré sa nature froide et sa production de liquides organiques, doit être évitée en raison du vide de rate dans le contexte YANG mince.
- On doit éviter la consommation du céleri, de nature tiède, et rester très modéré sur la consommation des asperges, trop diurétiques, des carottes, très stimulan-

tes de la moitié supérieure du corps, des poireaux et des choux, de nature très stimulante du YANG.

- Tous les potages de légumes épais sont déconseillés, car générateurs d'une surcharge que l'organisme YANG mince ne peut mobiliser et transformer.

Parmi les graines :

- On indiquera seulement une grande prudence d'emploi du sarrasin, d'action réchauffante, et du sorgho (tropical) pour les mêmes raisons.

Parmi les produits animaux :

- On évitera les œufs frits ou en omelette.
- Les fromages de brebis et de chèvre, très fermentés, ne sont pas recommandés, leur action étant trop stimulante.
- L'anguille est contre-indiquée ainsi que les poissons gras.
- Parmi les volailles, on consomme prudemment la chair de poulet et on évite le faisan et la dinde.
- Parmi les mammifères, on évite surtout la viande de mouton, trop chaude dans ce vide de YIN.

Parmi les fruits :

- On évitera les fruits générateurs de chaleur interne tels que la cerise, le litchi, l'abricot, la prune.
- On consommera prudemment, pour les mêmes raisons, le raisin, la noix, la châtaigne.
- On restera très modéré sur les fruits secs : amandes et noisettes.

En général :

- Le café, le vin, les alcools, le vinaigre sont formellement contre-indiqués.
- Le thé léger est toléré, parfois même rafraîchissant, de même le cidre.

Ce qui est recommandé et dont on doit développer la consommation

Parmi les légumes :

- Les algues, en particulier les algues des Sargasses (*Sargassum Pallidum*), utilisées cuites en soupe ou avec les céréales, sont recommandées.
- L'aubergine purifie la chaleur, les pousses de bambou l'éliminent, les bettes chassent la chaleur tout en tonifiant le réchauffeur moyen, la citrouille également, le concombre rafraîchit et facilite la circulation de l'eau, le cresson humecte les poumons, les épinards libèrent les toxines de la chaleur et vivifient le sang, la laitue rafraîchit et calme.
- La pomme de terre tonifie le centre et supprime l'inflammation.
- Le pourpier chasse également la chaleur.

- Les champignons seront également d'excellents aliments de régularisation du foyer moyen en même temps qu'ils tonifieront les reins.

Parmi les extraits végétaux :

- Le sucre roux, qui humecte les poumons, produit les liquides organiques et tonifie le foyer moyen (le *Ben Cao Gang Mu* dit aussi qu'il humecte la sécheresse et la chaleur du cœur des poumons), a ici un intérêt en quantité modérée, un peu comme un « médicament » ou stimulant naturel de la rate ; il est bien sûr contre-indiqué en cas de gingivite et caries dentaires, fréquentes dans ce type.
- De même, la canne à sucre, en milieu tropical, purifie la chaleur, humecte la sécheresse et produit des liquides organiques. Elle tonifie le YIN de la rate, le sang, les os et les tendons.

Parmi les graines :

- Le blé, sous toutes ses formes, est très recommandé car il vitalise tout en rafraîchissant ; il combat en particulier la sécheresse des organes et l'agitation due à la chaleur.
- L'orge chasse la chaleur et rafraîchit le sang.
- L'avoine est fraîche et aide la transpiration.
- Le riz dur a un effet harmonisant et apaise la soif.
- Le riz gluant aide la transpiration.
- Le maïs doit être utilisé modérément en raison de son effet diurétique.
- Le millet tonifie le souffle, on l'utilise également sans excès.
- Les pois sont utilisés modérément en raison de leur effet diurétique.
- En revanche, les grains de soja vert, chassant la chaleur, éliminant le Feu et favorisant la circulation de l'eau, ont un grand intérêt ; on peut aussi les employer sous la forme de soja germé, d'action détoxiquante, et de fromage de soja, ou DOU FU, qui élimine la chaleur et harmonise la rate et l'estomac.
- Le sésame, le tournesol et l'arachide sont recommandés en graine ou sous forme d'huile.
- Le sucre d'orge, préparé à partir de blé, de maïs, de riz utilisés après fermentation, tonifie le vide, humecte la sécheresse et produit des liquides. Ses méridiens destinataires sont la rate, l'estomac et les poumons.

Parmi les produits animaux :

- Le miel nourrit le souffle de la rate, calme les cinq organes en insuffisance et supprime l'agitation interne.
- Le lait de vache, qui nourrit le sang du cœur, humecte la peau et neutralise les toxiques de la chaleur, est intéressant.
- De même, le fromage de vache nourrit le YIN et humecte le gros intestin. Il constitue donc, dans ce cas, un apport très intéressant.
- Les œufs de poule sont consommés à la coque ou pochés ; ils nourrissent le YIN, humectent la sécheresse et calment l'agitation interne. On doit toutefois

en consommer modérément car leur excès engendre la formation de « vent interne » entravant la circulation du QI.

- Le blanc d'œuf peut être employé seul parfois (œufs en neige) car il libère les agitations internes liées à la chaleur.
- Le jaune d'œuf, employé seul (crêpes, gâteaux), humecte la sécheresse et élimine les toxiques de la chaleur, en même temps qu'il nourrit le YIN.
- L'œuf de cane joue ici un rôle thérapeutique particulier car, de nature fraîche, il tonifie le TAI YIN et élimine la chaleur du diaphragme.

Parmi les poissons et crustacés :

- La carpe favorise la circulation de l'eau, le chien de mer (*Mustelus Manazo*) fortifie les cinq organes, le mulot gris ou cabot (*Mugil Cephalus*) aide le QI de la rate, le crabe purifie la chaleur et renforce les liquides de l'estomac, les crevettes suppriment les glaires, de même l'oursin est utile dans les cardialgies.

Parmi les volailles :

- La caille est utile au foyer moyen et dissipe les accumulations de chaleur.
- Le canard nourrit le YIN, chasse la chaleur, facilite la circulation de l'eau, régularise les viscères.
- L'oie harmonise l'estomac et apaise la soif.
- Le poulet tiédit le foyer moyen, la poule jaune tonifie le JING et le souffle de l'eau, le coq blanc aurait une action sédative sur les troubles mentaux.
- Le pigeon a une action tonifiante des reins et il est utile au YIN.
- Rappelons que la viande de lapin est ici utile puisque, de nature fraîche, elle tonifie le foyer moyen et neutralise les toxiques de la chaleur.

Parmi les mammifères :

- La viande de bœuf nourrit la rate et l'estomac, son action est régulatrice du YANG MING mais on doit l'utiliser ici sans excès.
- La viande de cheval élimine la chaleur mais son emploi est délicat et reste contre-indiqué s'il existe une tendance à la diarrhée par vide de rate.
- La viande de porc tonifie les liquides de l'estomac et ceux des reins, elle est supposée calmer certaines agitations mentales. Elle doit être utilisée avec parcimonie car elle peut entraîner la stagnation de glaires humidité-chaleur avec excès de chaleur interne. On la déconseille chez toute personne ayant une grande acuité sensorielle et une sensibilité développée car elle alourdit le psychisme.

Parmi les produits animaux rares :

- Les escargots salés, froids et un peu toxiques, peuvent être parfois consommés pour éliminer le Feu et faire circuler les liquides.
- Les cuisses de grenouilles, salées et fraîches, peuvent tonifier les poumons dans les toux traînantes, liées à la fatigue et au « Feu vide ».
- Les « nids d'hirondelles », qui correspondent en fait à des concrétions salivaires que différentes espèces d'oiseaux utilisent dans la construction de leurs nids et

qui entrent dans la composition de potages traditionnels chinois, ont un grand pouvoir de tonification du YIN et du YANG (essence ou principe de vitalité). On dit qu'ils « reconduisent le feu à son origine ».

- La chair de tortue nourrit le YIN et rafraîchit le sang.

Parmi les gibiers rares :

- La chair de cerf, douce et tiède, tonifie la rate et l'estomac, nourrit le sang et le JING.
- La chair de sanglier, douce, salée et neutre, tonifie la chair et la peau et chasse le « vent interne ».

Parmi les fruits :

- Le citron peut être utilisé pour son rôle rafraîchissant et sa capacité à produire les liquides organiques, bien qu'en petites quantités compte tenu de son acidité.
- La figue purifie les intestins, consolide l'estomac et tonifie le poumon ; son action favorable sur TAI YIN est ici bénéfique.
- La jujube (*Ziziphus jujuba*), dans les pays où elle est produite, constitue un véritable tonifiant du rapport TAI YIN-YANG MING.
- Le kaki élimine l'excès de chaleur de l'estomac et il humecte les poumons mais, en raison de sa nature froide, on doit en consommer peu.
- La mandarine est intéressante, elle ouvre l'appétit et produit les liquides organiques en humectant la sécheresse.
- La papaye (*Carica Papaya*) libère les stagnations de chaleur et les cardialgies.
- La pomme produit les liquides organiques.
- La poire crue « chasse la chaleur des six entrailles ». Mais sa nature fraîche doit la faire utiliser prudemment.
- La mangue, le melon, le pamplemousse ne sont utilisés que lors des fortes chaleurs, ainsi que la pastèque.
- En revanche, le raisin, très revitalisant, ne doit pas être consommé en excès car il devient générateur de chaleur interne.

Parmi les plantes utilisables couramment en tisanes ou comme aromates :

- Le houblon (*Humulus Lupulus L.*) tonifie l'estomac et calme l'esprit (1,8 g à 3,7 g par jour en décoction).
- La menthe (*Mentha Haplocalyx*) dissipe la chaleur, chasse le QI de la colère et favorise la circulation à travers les articulations (2,5 g à 7 g par jour en infusion légère).
- L'origan (*Origanum Vulgare*) libère les BIAO et harmonise le QI. Il combat les ballonnements épigastriques (10 g à 15 g en infusion ou décoction).
- Le rosé des prés (*Agaricus Campestris*) est antidépresseur, apéritif, utile à l'estomac et l'intestin (6 g à 10 g en infusion ou en potage).
- Les graines de nénuphar (*Nelumbo Nucifera*) nourrissent le cœur, tonifient la rate et les reins et neutralisent la chaleur (7 g à 15 g par jour en décoction).
- La réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*) harmonise le foyer moyen. Elle est nutritive et fortifiante (1,5 g à 11 g par jour en décoction).

En conclusion, dans ce contexte YANG mince, on utilisera la saveur douce qui ralentit le passage des aliments, les retenant au foyer moyen, et la saveur amère modérée qui disperse les excès de Feu du Triple Réchauffeur tout en tonifiant le souffle des reins (l'amer tonifie l'énergie spécifique de durcissement des reins). Les couleurs que la tradition chinoise conseille dans ce cas sont le jaune, qui se réfère à nouveau à la rate et à la terre, et le blanc, couleur du mouvement du PO, le SHEN (ou puissance créatrice) de l'élaboration des formes (et dont le mouvement s'est déterminé pendant la période fœtale). L'ensemble est destiné à consolider la forme corporelle tout en la purifiant d'un feu excessif.

Résumé YANG mince

Mécanisme général : Insuffisance du niveau TAI YIN avec excès du Feu des trois YANG.

Physiopathologie

- Insuffisance de la fonction nourricière YIN de la rate et insuffisance de la fonction refroidissante des poumons.
- Energie Feu excessive dans le YANG et dans le YIN.
- Insuffisance de la forme corporelle.
- Insuffisance des saveurs, liquides et substrats.
- Insuffisance circulatoire.

Caractéristiques cliniques

- Mince, sec, visage coloré ou jaunâtre.
- Voix métallique, nerveux, inquiet, peau sèche.
- Langue mince et sèche, jaune au-dessus, rouge à la pointe.
- Pouls superficiel (FU), rapide (SHU).

Régulation diététique

- Principes généraux
- Elaborer la forme sans échauffer le souffle.
- Tonifier la rate et le TAI YIN par une nourriture abondante, génératrice de liquides et riche en saveurs.
- Rafraîchir l'estomac et le YANG MING, éviter les aliments très stimulants et chauds.

Aliments contre-indiqués

Les légumes :

- Condiments forts, cannelle, clou de girofle, gingembre, persil.
- Piment, poivre noir, moutarde, ail, ciboule, ciboulette, oignon, échalote.

- Peu de cumin ou de coriandre.
- Tomate, céleri, asperge, carotte, poireau, chou.
- Potages épais.
- [reformater] Les graines :
- Le sarrasin, le sorgho.

Les produits animaux :

- Œufs frits, omelettes, fromages de brebis, de chèvre, très fermentés, anguilles, poissons gras, faisan, dinde, mouton.

Les fruits :

- Cerise, litchi, abricot, châtaigne, prune, raisin, noix, noisettes.

On évite le café, le vin, les alcools, le vinaigre.

Aliments indiqués

Les légumes :

- Algues, aubergine, bettes.
- Citrouille, pousses de bambou.
- Concombre, cresson, épinards ; laitue, pomme de terre, pourpier, champignons.
- Canne à sucre, sucre roux.

Les graines :

- Blé, orge, avoine, riz dur et gluant, maïs, millet, pois, soja vert, germé et DOU FU.
- Sésame, tournesol, arachide.
- Sucre d'orge.

Les produits animaux :

- Miel, lait de vache, œufs, blanc d'œuf, jaune d'œuf.
- Carpe, chien de mer, mullet gris.
- Crabe, crevette, oursin.
- Caille, canard, oie, poulet.
- Pigeon, lapin, bœuf, cheval, porc.
- Escargots, grenouilles, nids d'hirondelles.
- Tortue, cerf, sanglier.

Les fruits :

- Citron, figue, jujube, kaki.
- Mandarine, papaye, pomme, poire.
- Mangue, melon, pamplemousse.
- Pastèque.

Les tisanes :

- Houblon (*Humulus Lupulus*).

- Menthe (*Mentha Haplocalyx*).
- Origan (*Origanum Vulgare*).
- Rosé des prés (*Agaricus Campestris*).
- Réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*).

Saveurs et couleurs indiquées :

- Doux qui ralentit le passage des aliments.
- Acide qui disperse les excès du Feu.
- Aliments jaunes et blancs.

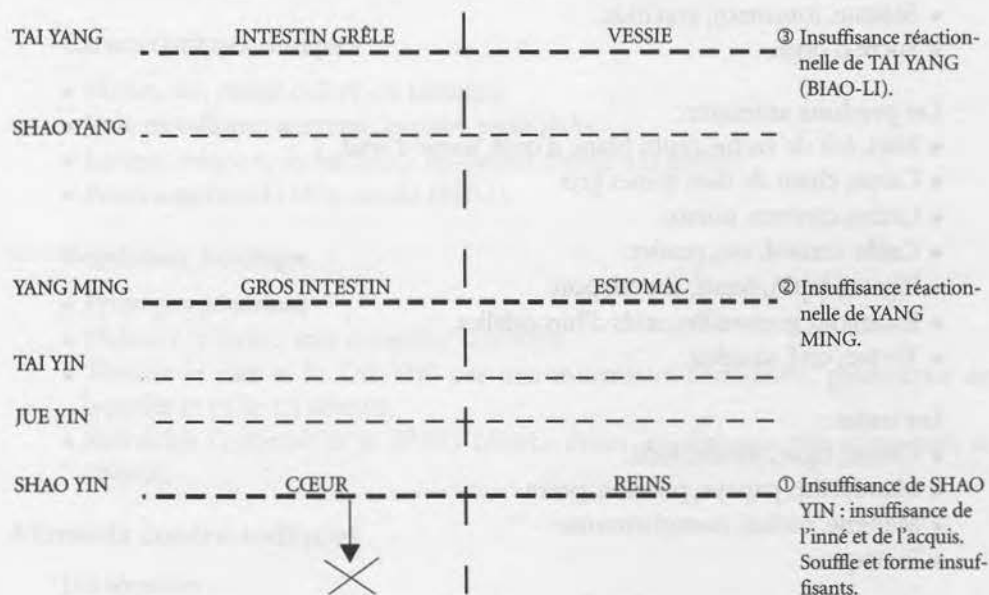
D - LE YIN MINCE

1 - MÉCANISME GÉNÉRAL

Ici, l'insuffisance d'énergie du niveau SHAO YIN qui s'ouvre vers l'intérieur du corps (organes et entrailles) crée un retentissement sur tous les niveaux énergétiques, en particulier sur YANG MING et sur TAI YANG.

2 - CARACTÉRISTIQUES PHYSIOPATHOLOGIQUES GÉNÉRALES

L'insuffisance de SHAO YIN entraîne l'apparition d'une constitution globalement fragile, liée à une insuffisance primitive de l'énergie innée ou ancestrale (insuffisance des reins et du cœur, du SHEN). La conséquence directe en est une difficulté à transformer et absorber l'énergie acquise : en conséquence, tous les organes-fonctions sont faibles.



3 - CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES GÉNÉRALES

Le sujet est mince, pâle, frileux, craintif. Très conscient de son asthénie, il parle peu, sa voix est faible, il se protège des agressions éventuelles jusqu'à présenter un aspect peureux, « souffreteux ».

Sa peau est très fine, transparente, et laisse souvent apparaître de fines veinules. Toute la structure corporelle est fragile, les lèvres sont décolorées, comme le teint, la langue est blanche, fine, légèrement humide.

Le pouls est :

- fin (WEI),
- petit (XI),
- profond (CHEN).

4 - CARACTÉRISTIQUES ORGANIQUES DES SIX PRODUCTIONS

a - LIQUIDES ORGANIQUES (EAU) ET CHALEUR (FEU)

Les deux aspects sont insuffisants, mais le froid domine la constitution.

b - ENERGIE ET SANG

Ici également, il existe une insuffisance globale plus marquée encore pour le sang que pour l'énergie (faiblesse des cinq organes) et qui peut aller jusqu'à la tendance anémique.

c - SOUFFLE ET FORME

Les orifices

Parmi les sept orifices sensoriels, les deux plus exposés sont la cavité buccale (fréquence des angines) et les oreilles (otites fréquentes, surtout dans l'enfance).

L'audition peut se révéler facilement déficiente au cours de l'existence.

Pour les deux orifices inférieurs :

- les selles sont souvent pâteuses, mal formées et froides ;
- les urines sont claires et assez abondantes.
- Il existe une insuffisance sexuelle, aménorrhées fréquentes chez la femme, rapports sexuels peu fréquents – et souvent générateurs de fatigue.

La peau

Elle est fine, presque transparente, froide ; la sudation est rare et froide.

Les organes-fonctions

Tous sont faibles mais les reins et le cœur sont les plus faibles. En conséquence, la forme corporelle est fluette, les tissus tous peu développés.

Les membres

Ils sont froids, fluets, peu vigoureux.

Les entrailles

Le manque d'énergie et de feu peut entraîner une déficience de tonicité à leur niveau, d'où la fréquence des ptoses gastriques, ou anales.

Leur fonctionnement, leurs sécrétions sont dominés par l'atonie.

Les « six réceptacles à l'extraordinaire pérennité »

Ils sont peu vigoureux, on note en particulier une faiblesse constitutionnelle de la « matrice énergétique », une faiblesse du cerveau et des moelles, entraînant une tendance aux lipothymies (rôle de l'insuffisance du sang, voire de l'anémie), une faiblesse des os et des articulations qui peut entraîner des rachialgies, voire des déformations de l'axe vertébral.

Les « quatre mers »

C'est la mer du sang, liée à CHONG MAI, qui est la plus déficiente ; elle peut entraîner à la longue un déficit conjoint des oreilles et des yeux.

5 - LA RÉGULATION DIÉTÉTIQUE

a - Ses principes : construire sans refroidir

L'insuffisance globale de la constitution et de l'énergie demande de :

- Consommer une nourriture riche :
 - en énergie, donc en chaleur,
 - en saveurs et en liquides, donc qui augmente les apports.

On évitera cependant les aliments trop froids ralentissant la fonction des organes tels que les crudités, les produits animaux froids.

b - Son application :

Ce qui est contre-indiqué ou à limiter :

Parmi les végétaux

- On limite les condiments et on évite les épices fortes qui risquent de brusquer la physiologie YIN mince : on évite la cannelle, trop chaude, la moutarde, le poivre long et noir, le piment.
- A l'autre extrémité de l'échelle, on évite d'employer les légumes crus, trop froids dans ce contexte, qu'il s'agisse des légumes verts ou des racines (salade, carotte, céleri, chou).
- Le cresson sera consommé exclusivement en soupe et la laitue sera saisie à la vapeur avant l'absorption.
- On proscriit les pousses de bambou, le concombre, l'oseille, le pourpier et la tomate en raison de leur nature trop froide, génératrice de glaires.

Parmi les graines

- On évitera les excès de légumineuses de nature fraîche, haricots blancs, soja vert, pois et celles qui créent une stagnation du souffle central, les fèves.
- On évitera toujours l'emploi du vinaigre (de riz, vin ou cidre).

Parmi les produits animaux

- On ne doit pas consommer le lait de vache froid ou glacé.
- On consomme les œufs entiers.
- On évite de manger du crabe.
- On évite la viande de cheval.

Parmi les fruits

- On évite les fruits très acides (orange, ananas) ou trop froids (pastèque, kaki, mangue, pamplemousse et melon).
- On évitera en général le café et les alcools forts.

Ce qui est indiqué et doit être favorisé dans l'alimentation**Parmi les végétaux**

On conseille d'employer modérément les condiments et les légumes forts, mais la chaleur et la stimulation de l'appétit qu'ils provoquent les rendent précieux dans ce contexte :

- L'ail tonifie les voies du YANG et tiédit la rate et l'estomac.
- La ciboule perméabilise les voies du YANG, la ciboulette fait communiquer le QI.
- Le clou de girofle ici est précieux car il réchauffe les reins, les lombes, les genoux et nourrit le MING MEN (centre des reins YANG).
- Le coriandre aide la digestion.
- L'échalote tiédit le foyer moyen.
- Le gingembre tonifie les tendons et élimine les obstructions des neuf Orifices.
- Le persil consolide les reins.

Les légumes :

- L'aubergine peut être employée grillée au four avec l'ail, elle fortifie la peau, élargit le milieu, tonifie la force physique.
- La carotte tonifie la rate, l'estomac et les intestins, elle humecte les reins et fortifie le YANG originel (YUAN YANG).
- Le céleri consolide les reins.
- Le chou est utile aux reins, aux moelles et au cerveau. Il clarifie la vue et l'ouïe (ZONG MAI).
- La citrouille tiède tonifie le foyer moyen.
- Les épinards nourrissent le sang, collectent le YIN en humectant la sécheresse, ouvrent les orifices.

- Les poireaux tiédissent le foyer moyen et tonifient les reins et le YANG (utiles dans l'impuissance et les otites).
- La pomme de terre fortifie la rate et l'estomac.
- Le sucre, de nature neutre, humecte les poumons et tonifie le foyer moyen. Il doit être employé sous la forme de sucre roux, non raffiné, seul apte à communiquer les qualités curatives de la plante d'origine (nous n'envisageons ici que le sucre de canne). Son emploi doit rester très modéré, sous peine de provoquer d'importants déséquilibres caractéristiques des saveurs toxiques, même dans le contexte YIN mince.

Parmi les graines :

- L'avoine fortifie l'état général et les tendons.
- L'arachide cuite à l'eau salée fortifie les poumons.
- Le blé nourrit le cœur, et il est utile aux reins. Le blé vieilli, utilisé en soupe, aide à l'arrêt des sueurs par vide d'énergie.
- Le maïs ouvre l'appétit et tonifie l'estomac.
- Le riz dur tonifie la rate et le foyer moyen.
- Le riz gluant aide dans les cas de transpiration par vide et lombalgies.
- L'orge élargit le foyer moyen et favorise la circulation de l'eau.
- Le millet tonifie le QI et le foyer moyen.
- Parmi les légumineuses, on préférera le grain de soja rouge, plus réchauffant et plus spécifique des reins YANG que le vert.
- Les pousses de soja seront toujours cuites et réchauffées par le mélange avec l'oignon, les carottes, la ciboulette et la sauce de soja.
- On utilisera la graine de sésame grillée et broyée avec du sel comme stimulant de l'appétit et fortifiant.
- L'huile de sésame est préférée à l'huile de tournesol.
- La pistache, piquante et tiède, réchauffe la rate et les reins.
- Le sucre d'orge tonifie le vide, les insuffisances globales des organes et le froid.

Parmi les produits animaux :

- L'œuf de poule nourrit le YIN et le sang : on peut manger les œufs de toutes les façons.
- Les œufs de pigeon tonifient les reins et le YANG ; il en est de même des œufs de caille.
- Le lait de vache tonifie les blessures du vide, ouvre l'appétit et nourrit le sang du cœur. Il est préférable de le consommer chaud.
- Le lait de brebis tonifie les reins et le JING (principe vital).
- Les fromages de vache, de brebis et de chèvre sont recommandés, ils tonifient les blessures du vide, le sang et le JING.
- Le miel, doux et neutre, tonifie la rate et le centre.

Parmi les poissons et crustacés :

- L'anguille tonifie les cinq Organes, les blessures du vide, les tendons et les os, et combat l'amaigrissement.

- La carpe grillée réhydrate le corps.
- Le chien de mer tonifie les cinq Organes.
- Le mulot gris favorise la circulation entre les cinq Organes et fortifie les tendons et les os.
- La crevette tonifie le YANG et les reins.
- La moule séchée tonifie les reins, le JING et combat l'amaigrissement.
- L'huître, bien que froide, peut être utile car elle tonifie le YIN, empêche les sudations excessives et tonifie la spermatogenèse.

Parmi les volailles :

- La caille tonifie les cinq Organes et consolide les os et les tendons.
- La chair de canard tonifie le vide et nourrit le YIN mais sa consommation doit être modérée car elle rafraîchit.
- Pour traiter les fatigues générales avec vide, on recommande le canard blanc à os foncés.
- Le faisan tonifie le foyer moyen.
- L'oie tonifie le vide et les cinq Organes.
- La chair de poulet tonifie le JING et produit la moelle, elle favorise le QI et tiédit le foyer moyen, elle a donc toutes les qualités requises pour tonifier dans le contexte YIN mince.
- On préférera la chair du coq et de poule jaune (action plus forte sur le JING et la moelle).
- Le foie de poulet tonifie le YIN.
- Le foie de coq tonifie les reins.
- La chair de pigeon nourrit les reins et le YIN.

Les viandes de mammifères :

- La viande de bœuf tonifie l'énergie et le sang, la rate et l'estomac, les os et les tendons.
- Le foie de génisse (ou bœuf) nourrit le sang.
- Le rein de bœuf tonifie le JING et chasse le BI (rhumatisme) de l'humidité.
- La viande de mouton, douce et tiède, est très recommandée ; elle tonifie les reins, le YANG, combat le syndrome froid-vide des cinq Fatigues et des sept Blessures, combat la lombalgie avec faiblesse des genoux.
- Le foie d'agneau tonifie le foie et le sang ainsi que la vue.
- La cervelle d'agneau humecte la peau et combat les ulcérations ou excroissances cutanées.
- Les reins de mouton tonifient le vide, le YANG, la moelle et le JING.
- La viande de porc nourrit le YIN, tonifie les épuisements dus au vide du souffle des reins ; elle humecte la chair et la peau et favorise l'évacuation des selles et des urines.
- Le foie de porc tonifie foie et sang.
- Les reins de porc tonifient les reins et combattent les lombalgies.
- Le cœur de porc tonifie les vides et les insuffisances et calme l'angoisse.

- Nous conservons ici les mêmes restrictions concernant la consommation de viande de porc, de bœuf et même de mouton chez les sujets de sensibilité développée et nous considérons cette énumération des abats de mammifères comme une possibilité de traitement spécifique chez les sujets YIN mince auxquels cela convient.
- La chair de lapin tonifie le foyer moyen.

Parmi les produits animaux rares :

- Les cuisses de grenouilles, bien que de nature fraîche, tonifient les poumons et les reins et traitent les toux de fatigue consécutives au vide.
- Les nids d'hirondelles, en potage, nourrissent le YIN, tonifient le YANG, augmentent le principe vital JING et le souffle originel YUAN QI.
- La chair de tortue, douce et neutre, nourrit le YIN, on l'utilise en potage.

Parmi les animaux sauvages :

- Le cerf, de saveur douce et de nature tiède, représente un apport de YANG pur ; il tonifie les cinq Organes, nourrit le sang, tonifie le principe vital et réchauffe les lombes et le dos.
- Dans la pharmacopée traditionnelle, la corne de cerf est utilisée aux reins et fait circuler le sang ; la jeune corne de cerf tonifie le principe vital, la moelle, le souffle, le sang et le SHEN ou force configurative spécifique de l'individu.
- Le sanglier, doux, salé et neutre, tonifie les cinq Organes, la chair et la peau. Il est recommandé devant un amaigrissement important.

Parmi les fruits :

Les plus intéressants sont :

- La châtaigne qui tonifie les reins, la rate, le sang et les tendons.
- La noix qui tonifie les reins, consolide le JING et humecte les intestins.
- La cerise qui traite tous les vides et tonifie spécifiquement YUAN QI, le souffle originel.
- Le raisin qui tonifie le souffle et le sang, nourrit les liquides du rein, calme la toux due au vide des poumons.
- Le jujube qui harmonise les souffles RONG (nutritif) et WEI (défensif).
- Le litchi qui tonifie le foyer moyen, le YANG, clarifie les poumons et stimule mémoire et intelligence.

Sont également indiqués :

- Le citron en faibles quantités.
- La figue qui consolide l'estomac.
- La mandarine, productrice de liquides organiques.
- La pêche qui humecte les intestins et favorise les menstruations.
- La pomme apéritive, calmante et qui, cuite au bain-marie, effectue un apport nuancé de liquides organiques ; cuite au four, elle tonifie le foyer moyen et calme le psychisme.
- La poire cuite nourrit le YIN des cinq Organes.

- L'abricot humecte les poumons.
- L'arbose harmonise les cinq Organes.
- La banane humecte les poumons et les intestins et elle favorise les cicatrisations.

Parmi les plantes d'utilisation courante employées en condiment ou tisane, on recommande :

- L'aneth (*Anethum Graveolens*), piquante et tiède, qui réchauffe la rate et les reins, ouvre l'appétit, fait circuler le QI, tonifie le MING MEN, lieu énergétique lié aux reins YANG (2,5 g à 3,5 g par jour en décoction).
- La badiane (*Illicium Verum*) réchauffe le YANG, disperse le froid et harmonise le QI ; elle est utile au cours des lombalgies par vide des reins (3,5 g à 7,5 g par jour en infusion ou décoction).
- Le basilic (*Ocinum basilicum*), piquant et tiède, vivifie le sang et favorise la digestion ; il doit être employé ici avec prudence s'il y a vide important de QI et sécheresse du sang (jusqu'à 5 g par jour comme aromate ou en infusion).
- La camomille (*Matricharia Camomilla*), douce et neutre, aide à combattre les rhumes et les algies rhumatismales.
- Le fenouil (*Foeniculum Vulgare*), piquant et tiède, tonifie les reins et le MING MEN ; d'après le *Yi Lin Zuan Yao* :
- « Les graines de fenouil tonifient le MING MEN ; cette tonification monte au-dessus de TAN ZHONG (17VC) lorsque le feu du MING MEN est consolidé, la rate et l'estomac peuvent assurer leurs fonctions de transformation de l'eau et des aliments pour produire le sang et le souffle, les différents types de froid se trouvent ainsi dispersés. » (3,5 g à 11 g par jour en infusion ou décoction.)
- Le fenugrec (*Trigonella Foenum*), amer et tiède, tonifie le YANG des reins et le MING MEN. Il nourrit et renforce le JING ou principe vital ; on ne l'emploie pas au cours de la grossesse (3,5 g à 7,5 g par jour en poudre ou décoction).
- Le rhizome de nénuphar (*Nelumbo Nucifera*), de saveur douce, est tiède lorsqu'il est cuit. Il tonifie la rate et le sang, il produit les muscles, on le consomme en potage.
- Les graines de nénuphar nourrissent le cœur, tonifient la rate et les reins (7 g à 15 g par jour en décoction).
- La réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*) est nutritive et fortifiante ; elle harmonise le réchauffeur moyen et tonifie les cinq Organes et les six Entrailles. Elle tonifie les blessures du vide avec palpitation, angoisse et perte de mémoire. Elle fait communiquer les neuf Orifices (1,5 g à 8 g par jour en infusion ou décoction).

En conclusion, on utilisera préférentiellement la saveur douce qui retarde un peu le passage du bol alimentaire au foyer moyen et permet d'harmoniser la digestion et l'assimilation.

On utilisera également la saveur salée qui tonifiera le SHAO YIN et favorisera l'ouverture des énergies vers l'intérieur et leur distribution à l'extérieur (TAI YANG). Les couleurs stimulantes traditionnelles concernent l'axe cosmique Feu-Eau puisqu'il s'agit du rouge et du noir qui fixent la vitalité corporelle et répondent ici encore à SHAO YIN.

Résumé YIN mince

Mécanisme général : insuffisance du niveau SHAO YIN, crée une mauvaise communication avec l'Interne (Organes et Entrailles).

Physiopathologie

- Constitution globalement fragile par insuffisance d'activation énergétique avec retentissement sur la forme corporelle.
- Insuffisance de l'énergie ancestrale (innée).
- Absorbe et transforme mal l'énergie acquise des aliments.

Caractéristiques cliniques

- Mince, pâle, frileux, craintif.
- Voix faible, attitude voûtée, peau fine.
- Langue blanche, fine, légèrement humide.
- Pouls fin (WEI), faible (XI), profond (CHEN).

Régulation diététique

- Construire la forme sans refroidir le souffle.
- Consommer une nourriture riche en énergie, génératrice de chaleur, riche également en saveurs et en liquides, donc apte à reconstruire.
- Éviter les aliments trop froids, crudités et produits animaux froids, qui ralentissent la fonction des organes.

Aliments contre-indiqués

Les légumes :

- Condiments : cannelle, moutarde, piment, poivre long et noir.
- Crudités : salade, carotte, chou, concombre, pourpier, tomate.
- Pousses de bambou, oseille.

Les graines :

- Peu de haricots blancs, soja vert, pois, fèves.
- Pas de vinaigre (riz, vin ou cidre).

Les produits animaux :

- Lait de vache, froid ou glacé.
- Blanc d'œuf.
- Crabe, cheval.

Les fruits :

- Agrumes : orange, ananas, pamplemousse.
- Pastèque, melon, kaki, mangue.

Aliments indiqués**Les légumes :**

- Condiments faibles et légumes forts : ail, ciboule, ciboulette, clou de girofle, coriandre, échalote, gingembre, persil.
- Cuits : aubergine, carotte, céleri, chou, citrouille, épinards, poireau, pomme de terre.
- Sucre roux.

Les graines :

- Avoine, arachide, blé, maïs, riz dur et gluant, orge, millet, soja rouge, pousses de soja sautées.
- Sésame (graine et huile), pistache.
- Sucre d'orge.

Les produits animaux :

- Œufs de poule, de pigeon, de caille.
- Lait de vache chaud, lait de brebis, fromages de vache, brebis, chèvre.
- Miel.
- Anguille, carpe, chien de mer, mullet gris, crevette, moule, huître.
- Caille, canard, faisan, oie, coq.
- Poulet, bœuf, mouton, porc, abats.
- Cuisses de grenouilles, nids d'hirondelles, chair de tortue, cerf, sanglier.

Les fruits :

- Châtaigne, noix, cerise, raisin, jujube, litchi, citron, figue, mandarine, pêche, pomme, poire, abricot, arbrousse, banane.

Les tisanes :

- Aneth (*Anethum Graveolens*).
- Badiane (*Illicium Verum*).
- Basilic (*Ocinum Basilicum*).
- Camomille (*Matricaria Camomilla*).
- Fenouil (*Fœniculum Vulgare*).
- Fenugrec (*Trigonella Fœnum Graecum*).
- Réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*).

Saveurs et couleurs indiquées

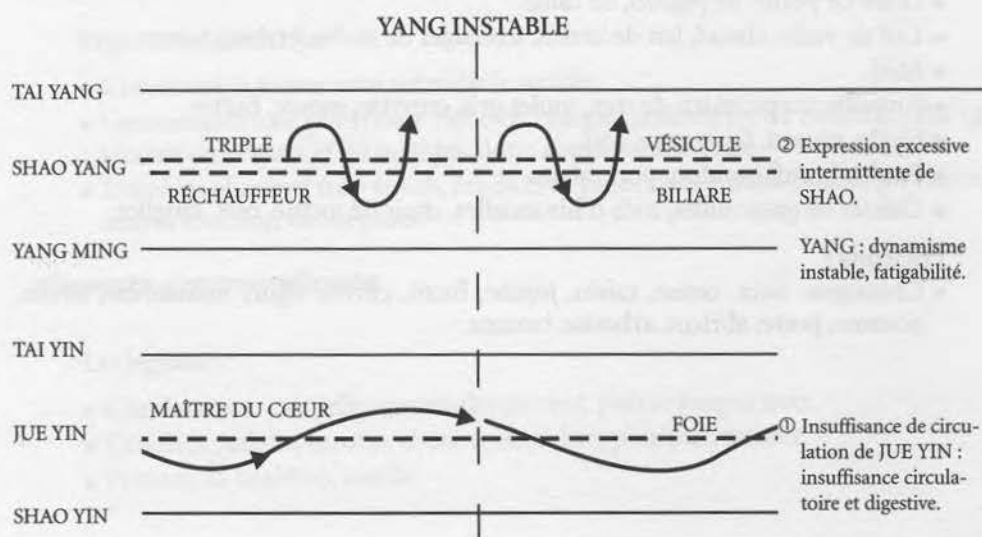
- Doux qui ralentit le passage des aliments.
- Salé qui tonifie le SHAO YIN.
- Aliments rouges et noirs.

E - LE YANG INSTABLE

1 - MÉCANISME GÉNÉRAL

Ici, l'insuffisance du niveau énergétique JUE YIN entraîne une prédominance de fonctionnement du SHAO YANG qui présente même des accès intermittents de chaleur, voir de Feu.

C'est ce dialogue entre les deux niveaux énergétiques « charnières », les seuls qui soient reliés en même temps par les mouvements d'énergie et par les couplages YIN-YANG.



2 - CARACTÉRISTIQUES PHYSIOPATHOLOGIQUES GÉNÉRALES

- La perturbation d'origine est l'insuffisance circulatoire du JUE YIN ; ainsi, la circulation sanguine, en particulier thoracique, et la digestion, en particulier celle des corps gras, sont déficientes.
- L'équilibre des liquides organiques est instable et, lors des excès de chaleur au niveau du SHAO YANG, il peut y avoir formation de glaires-feu, entraînant angoisse et obstruction thoracique, migraines et troubles de l'humeur.
- Les mêmes excès du SHAO YANG entraînent un gonflement intermittent des viscères avec météorisme.
- Les troubles entre les deux niveaux énergétiques confèrent au sujet un caractère instable, impulsif, une certaine fatigabilité et une tendance à s'endormir à mesure que la journée avance.

3 - CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES GÉNÉRALES

Il s'agit d'un sujet souvent athlétique, dynamique dans la première partie de la journée, de visage plutôt coloré, manifestant imagination et fantaisie, mais plutôt désordonné. Il est coléreux, voire rancunier. Bien que sa température corporelle soit plutôt la tiédeur, il présente des accès de frilosité avec frissons et, dans tous les cas, son adaptation au froid est mauvaise. La langue est plutôt sèche et jaunâtre à la racine et au centre.

Le pouls est

- tendu (XIAN),
- rapide (SHU),
- instable (tantôt grand, ZUO DA,
- tantôt petit, ZUO XIAO,
- tantôt long, ZUO CHANG,
- tantôt court, ZUO DUAN.

4 - CARACTÉRISTIQUES DES SIX PRODUCTIONS

a - LIQUIDES ORGANIQUES ET CHALEUR

L'eau est tantôt retenue à l'intérieur, tantôt dégagée à l'extérieur par la transpiration : sa distribution est très instable, favorisant avec le Feu la formation de glaires obstruants.

La chaleur, elle aussi instable, peut se dégager violemment vers le haut du corps et la tête par crises.

b - ENERGIE ET SANG

Le sujet a plus d'énergie que de sang. Les fausses routes circulatoires sont fréquentes et douloureuses, thoracalgies, cardialgies, migraines, héméralopie.

c - SOUFFLE ET FORME

Les orifices

Les sept Orifices sensoriels sont sensibilisés par l'instabilité des apports de l'énergie et du sang, de l'eau et du feu ; ainsi, au niveau des yeux, le sujet souffre de fréquents éblouissements ou scotomes scintillants, au niveau des oreilles les bourdonnements et acouphènes surviennent régulièrement, la bouche est souvent amère et sèche, la gorge parfois douloureuse.

Pour les deux orifices inférieurs :

- Il peut survenir une irrégularité des selles, voire une alternance de constipation et de selles liquides chaudes.
- Les urines sont généralement normales.
- La fonction sexuelle est elle aussi soumise à la loi d'instabilité, la fatigabilité et la nervosité prédisposent à l'éjaculation précoce.

La peau

Elle est tonique, les transpirations sont fréquentes, tièdes, elles se situent derrière l'oreille et sous les aisselles.

Les organes-fonctions

Ils ont une bonne vitalité et, parmi les tissus spécifiques qu'ils produisent, le tissu musculaire et tendineux est le mieux représenté : la vitalité de l'organe foie lui-même est meilleure que l'extériorisation de son énergie au niveau énergétique JUE YIN. Une mauvaise coordination entre les fonctions profondes favorise la fatigabilité et l'endormissement.

Les membres

Ils sont vigoureux, musclés et chauds, mais rapidement fatigables.

Les entrailles

Elles sont sujettes à des variations importantes des sécrétions digestives et du péristaltisme, entraînant par intermittence des digestions très lentes avec gonflement, ou très accélérées avec coliques et mauvaise assimilation.

Les « six réceptacles à l'extraordinaire pérennité »

Des scapulalgies, brachialgies et lombalgies signent une certaine insuffisance articulaire et osseuse, compte tenu d'une musculature souvent développée. Le cerveau et les moelles ne reçoivent pas JING avec la régularité qui leur est nécessaire, d'où une tendance à l'agitation, l'impatience, le manque de coordination et de régularité physique et mentale.

Les « quatre mers »

La fréquence des troubles associés des yeux et des oreilles indique l'insuffisance intermittente de la mer des méridiens CHONG MAI, tout autant que des troubles des méridiens du niveau SHAO YANG. La mer du souffle, compte tenu des insuffisances de la circulation énergétique intra-thoracique, est fréquemment sollicitée et parfois insuffisante.

5 - LA RÉGULATION DIÉTÉTIQUE

a - Ses principes : refroidir et régulariser

C'est l'instabilité énergétique, accompagnée de montées de chaleur vers le haut et l'extérieur, qui seront ici l'objet de la régulation diététique ; il faudra :

Limiter les aliments :

- trop chauds,
- trop stimulants.
- Augmenter la consommation des aliments de nature PING (équilibrée).
- Augmenter la consommation de crudités, d'algues, de champignons.

b - Son application :

Ce qui est contre-indiqué ou à limiter

Parmi les végétaux

- Les épices et les légumes forts contre-indiqués : l'ail cru, l'oignon cru, le clou de girofle, la cannelle, le gingembre, le piment de Cayenne, la moutarde, le poivre long et noir, la ciboule et la ciboulette.
- Le persil, l'oignon et l'ail cuit, l'échalote et le coriandre sont tolérés en faibles quantités.
- Le céleri, les poireaux, en raison de leur nature tiède, doivent être employés sans excès.

Parmi les grains

- On évitera le sarrasin, surtout le soir, car dans ce contexte, il prédispose aux insomnies.
- On consommera peu de soja rouge du type azuki qui stimule trop le feu des reins.
- On s'abstiendra du vinaigre de riz (ou vin ou cidre).

Parmi les produits animaux

- On évitera les fromages très fermentés et stimulants, du type fromage de brebis (roquefort) et chèvre vieilli.
- On évitera le poisson frit, en particulier les anguilles, le thon, les soles.
- On évitera les volailles trop stimulantes, en particulier le faisan ou la dinde.
- On évitera la viande de mouton, trop réchauffante.

Parmi les fruits

- On évitera une consommation abusive de pêches, génératrices de chaleur ; il en est de même pour les abricots, les litchis, les arbrouses, les cerises et les noix.

En général

- On évitera tous les excitants, café, chocolat, alcools, bière, vin.
- On tolère le thé léger et le cidre doux qui rafraîchissent l'énergie.

Ce qui est indiqué et dont on doit favoriser l'emploi

Parmi les végétaux

- Les algues en bouillon avec un légume et de la sauce de soja sont un apport intéressant dans ce contexte, ainsi la *Zostera Marina*, de nature froide et purifiant la chaleur, ou l'algue des Sargasses, diurétique et dissolvant les glaires.
- On peut employer également les algues diffusées par les Japonais sous le nom d'*isiki*, *nori* et *wakamé*, toutes rafraîchissantes et aidant la circulation dans le YIN. Des variétés de ces algues comestibles, récoltées sur les côtes bretonnes, sont actuellement disponibles (*nori* et *kombu* de Bretagne).
- L'asperge, tiède, doit être utilisée sans excès.
- L'aubergine, fraîche, purifie la chaleur et dissipe les stagnations du sang.
- Les pousses de bambou favorisent appétit et digestion tout en supprimant la chaleur et les glaires.
- Les bettes chassent la chaleur et le vent de la région cervicale.
- Les légumes, feuilles ou racines, sous forme de crudités finement coupées, sont très recommandés.
- La carotte, de nature neutre, élimine la chaleur et les toxiques.
- Le chou tonifie organes et entrailles, clarifie la vue et l'ouïe.
- La citrouille bien mûre (avant maturité, elle est tiède) aide, par sa fraîcheur, l'élimination de la chaleur.
- Le concombre supprime la chaleur du thorax, les gonflements douloureux et chauds de la gorge et il perméabilise la voie des liquides.
- Les épinards, de nature fraîche, vivifient le sang ici insuffisant et libèrent les toxines de la chaleur, en chassant le vent, en clarifiant la vue, en ouvrant les orifices.
- La laitue, fraîche, traite le feu des glaires et ouvre le médiastin mais on doit éviter son abus, néfaste pour la vue et parfois générateur de douleurs oculaires.
- L'oseille chasse la chaleur mais son acidité la rend ici d'un emploi délicat (foie).
- La pomme de terre, de nature neutre, stabilise la muqueuse gastro-duodénale souvent enflammée (elle doit être utilisée modérément).
- Le pourpier chasse la chaleur et disperse les accumulations de sang.
- Le navet est rafraîchissant et stabilisant.
- La tomate, utilisée avec prudence, mais seulement fraîche et en été, produit les liquides organiques.
- Les champignons réalisent également un apport très régulateur.

- Le sucre doit être utilisé très modérément en raison de son effet ralentissant sur l'énergie du foie.
- La canne à sucre est recommandée pour son action purifiante de la chaleur, sa capacité d'abaisser le souffle et de produire des liquides organiques.

Parmi les graines

On utilisera le blé qui chasse la chaleur et les agitations internes (ZANG ZAO, « agitation des organes », l'une des formes de l'hystérie).

- L'avoine, neutre, qui fait baisser le QI, la fève qui stimule la digestion, le maïs qui calme le cœur, le millet, de nature neutre, qui combat les gastralgies, le riz dur qui tonifie la rate et le foyer moyen, le riz gluant, l'orge qui chasse la chaleur, rafraîchit le sang et favorise la circulation de l'eau.

Parmi les légumineuses

- Les pois harmonisent le foyer moyen, le soja vert chasse la chaleur, élimine le feu, supprime les glaires, favorise la circulation de l'eau, la pousse de soja régularise le Triple Réchauffeur, le fromage de soja (DOU FU) élimine la chaleur et supprime les stagnations du sang.
- On peut aussi utiliser l'arachide qui tonifie la rate, le tournesol qui calme le foie, et le sésame qui tonifie le foie et les reins, clarifiant la vue et l'ouïe (mais ce dernier est utilisé modérément).

Parmi les produits animaux

- Les œufs, qui nourrissent le YIN et le sang, sont utilisés sous toutes les formes, mais modérément s'ils sont frits ou en omelettes, étant donné qu'ils déclenchent le « souffle du vent », on n'en prendra pas plus de deux fois par semaine.
- Le blanc d'œuf seul aide à dissiper l'agitation interne et la sensation de chaleur sous le cœur, les douleurs de gorge et les yeux rouges.
- L'œuf de canne est intéressant ici car il nourrit le YIN et élimine la chaleur du diaphragme.
- Le lait de vache, qui nourrit le sang et neutralise les toxiques de la chaleur, est aussi intéressant.
- Le lait de brebis traite les attaques par le vent.
- Le fromage nourrit le YIN et humecte les intestins mais on évitera les fromages très gras ou trop fermentés.
- Le miel supprime l'agitation interne, les douleurs musculaires et clarifie la vue.
- La cire d'abeille, douce et neutre, peut être utilisée en dilution (3 g à 10 g) pour calmer les précordialgies.

Parmi les poissons et crustacés

- La carpe, de nature neutre, aide à produire les liquides organiques.
- Le chien de mer, neutre également, fortifie les cinq Organes.
- Le crabe, froid et salé, purifie la chaleur.
- La crevette, salée et tiède, doit être prise en petites quantités.

- L'huître tonifie le YIN et supprime les glaires.
- La moule séchée, bien que tiède, a l'avantage de tonifier le foie et les reins.
- Le mulot, neutre, fait baisser le QI.
- L'oursin, neutre, est intéressant en cas de glaires avec douleurs au cœur et plénitude de la région thoracique.

Parmi les volailles

- La caille, neutre, augmente la résistance contre le froid et la chaleur et nourrit le souffle du foie.
- Le canard, neutre, nourrit le YIN et chasse la chaleur.
- L'oie, neutre, libère la chaleur et harmonise l'estomac.
- Le poulet tiédit le foyer moyen mais on doit ici en user modérément.
- Le pigeon, de nature neutre, élimine le vent et le feu du foie.

Parmi les rongeurs

- Le lapin rafraîchit le QI et combat les énergies « perverses » de la chaleur.

Parmi les mammifères

- Le bœuf tonifie la rate et le centre, sa nature neutre l'indique ici encore. Le foie de génisse, de nature neutre, peut tonifier le foie et clarifier la vue.
- La viande de cheval, bien que froide, peut être utilisée pour éliminer la chaleur et renforcer la colonne dorsolombaire, souvent déficiente chez le YANG instable.
- La chair de la tête du mouton, de nature neutre, contrairement au reste du corps qui est tiède, traite les douleurs osseuses, la chaleur du cerveau, les vertiges et elle clarifie la vue.
- Le foie du mouton, de nature fraîche, est utile au sang et tonifie le foie et la vue.
- La viande de porc, neutre, nourrit le YIN, humecte la sécheresse, nourrit le YIN du foie, on l'utilisera surtout en bouillon et sans graisse.
- Le foie de porc tonifie le foie, nourrit le sang et clarifie la vue.

Parmi les produits animaux rares

- L'escargot, salé et froid, élimine le feu interne.
- Les cuisses de grenouilles, salées et fraîches, ralentissent la montée du feu vide.
- La chair de tortue, en potage, nourrit le YIN et rafraîchit le sang.

Parmi les fruits

- La châtaigne, bien que tiède, est intéressante parce qu'elle élimine les douleurs du type vent des tendons et des os ; cependant, elle doit être consommée plutôt bouillie que grillée car elle est tiède.
- Le citron refroidit et produit des liquides organiques.
- La figue, neutre, purifie les intestins.
- Le jujube produit des liquides organiques.

- Le kaki peut éliminer la chaleur de l'estomac et il favorise la circulation du QI du nez et des oreilles mais il est un peu froid et doit être consommé prudemment.
- La mandarine combat les accumulations du souffle dans la région épigastrique.
- Le pamplemousse élimine les gaz de l'estomac et des intestins.
- La papaye, neutre, dissipe les stagnations du sang, celles de la chaleur et elle calme les douleurs au cœur.
- La pastèque purifie la chaleur et supprime l'agitation interne, le melon également.
- La pomme supprime la gêne thoracique et l'agitation interne.
- La poire rafraîchit le cœur et traite les plénitudes du thorax.
- Le raisin, qui tonifie le YIN du foie, est intéressant en petites quantités, mais son caractère tiède demande une grande prudence d'emploi.
- La banane purifie la chaleur et la banane séchée chasse la chaleur des muscles.

Parmi les plantes d'utilisation courante employées en condiment ou tisane, on recommande :

- L'ache des marais (*Apium Graveolens*), douce, amère et fraîche, qui, en tonifiant le sang, calme le foie, supprime la chaleur et le vent ; elle est utile dans les cas de vertiges et de céphalées, fréquents dans ce contexte (10 g à 18 g en infusion ou décoction).
- La racine de bardane (*Arctium Lappa*) chasse le vent et la chaleur, combat les vertiges, les inflammations de la gorge et les odontalgies. On peut la consommer cuite ou l'employer en décoction.
- Le houblon (*Humulus Lupulus*), amer et légèrement frais, facilite la digestion et calme la tension psychique (1,8 g à 3,7 g en décoction ou infusion).
- La menthe (*Mentha Haplocalyx*), âpre et fraîche, chasse le QI de la colère, élimine le vent et la chaleur ; elle favorise la circulation à travers les articulations (2,5 g à 7 g par jour en infusion).
- La menthe à feuilles rondes (*Mentha Rotundifolia*) dissipe la chaleur du vent et supprime les œdèmes toxiques. On l'emploie dans les cas d'épigastralgies, d'épitaux avec yeux rouges (3,5 g à 11 g par jour en infusion).
- L'origan (*Origanum Vulgare*) harmonise le QI, combat le ballonnement épigastrique et le prurit cutané dû à l'humidité-chaleur (10 g à 15 g par jour en infusion).
- La rue (*Ruta Graveolens*), amère, piquante et froide, vivifie le sang en éliminant la chaleur (3,5 g à 11 g par jour en infusion ou décoction).
- La réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*) harmonise le foyer moyen en relâchant ce qui est pressé ; elle calme le psychisme (1,5 g à 11 g par jour en décoction).
- La rhubarbe (*Rheum Officinale*), amère et froide, élimine les toxiques de la chaleur, fait baisser le QI et calme les cinq Organes (9 g à 15 g par jour en décoction).
- La valériane (*Valeriana Officinale*), piquante, amère et tiède, calme les inquiétudes du cœur et du psychisme, les palpitations avec insomnie, les lombalgies

avec douleurs des membres inférieurs (3,5 g à 7,5 g par jour en infusion ou décoction).

- La verveine (*Verbena Officinalis*), amère et fraîche, élimine la chaleur, vivifie le sang et favorise la circulation de l'eau (18 g à 37 g par jour en infusion ou décoction).

En conclusion, on conseille dans l'alimentation de contexte YANG instable les saveurs amères et salées qui vont stimuler l'eau et le feu, les foyers supérieurs et inférieurs, permettant une meilleure absorption des liquides et une meilleure diffusion externe de la chaleur.

Les couleurs associées des aliments sont le vert et le blanc, soit l'axe des transitions Est-Ouest, perpendiculaire au premier et achevant de mettre en mouvement l'ensemble du cycle.

Il est intéressant de remarquer que l'association couleurs-saveurs du YANG instable est exactement inverse de celle du YIN corpulent qui comporte l'acide et le piquant, le rouge et le noir.

Nous l'interprétons comme une utilisation des saveurs dynamisantes et déstabilisantes de l'axe des transitions pour le YIN corpulent, qui souffre d'inertie énergétique, et comme une utilisation des saveurs limites de l'axe des culminations pour le YANG instable, qui souffre de constantes variations.

Dans chaque cas, on complète par les couleurs de l'axe complémentaire.

Résumé YANG instable

Mécanisme général : fonction insuffisante du niveau JUE YIN
Prédominance réactionnelle de SHAO YANG.

Physiopathologie

- Insuffisance circulatoire, en particulier thoracique.
- Insuffisance digestive marquée pour les graisses.
- Gonflement intermittent des viscères avec météorisme.
- Caractère instable, impulsif, fatigable à mesure que la journée avance.

Caractéristiques cliniques

- Aspect athlétique, dynamique, visage plutôt coloré.
- Imaginatif, désordonné, vif.
- Troubles de thermorégulation, tantôt tiède, tantôt froid.
- Langue sèche, jaunâtre à la racine et au centre.
- Pouls tendu (XIAN), rapide (SHU), instable.

Régulation diététique

Principes généraux

- Refroidir et régulariser les énergies.
- Limiter les aliments trop chauds et trop stimulants.
- Insister sur la consommation des aliments de nature PING équilibrée.
- Augmenter la consommation de crudités, d'algues, de champignons.

Aliments contre- indiqués

Produits animaux :

- Fromages très fermentés (brebis, chèvre), poisson frit, anguille, thon, sole.
- Volailles stimulantes : dinde, faisan.
- Viande de mouton.

Légumes :

- Epices et légumes forts : ail cru, oignon cru, clou de girofle, cannelle, gingembre, piment, moutarde, poivre long et noir, ciboule, ciboulette, peu de persil, ail, oignon cuit, échalote, coriandre.
- Peu de céleri et poireau.

Graines :

- Sarrasin le soir, peu de soja rouge, pas de vinaigre de riz (vin ou cidre).

Fruits :

- Pêche, abricot, litchi, arbrousse, cerise, noix.

Eviter le café, chocolat, alcool, bière, vin.

On tolère le thé léger et le cidre doux.

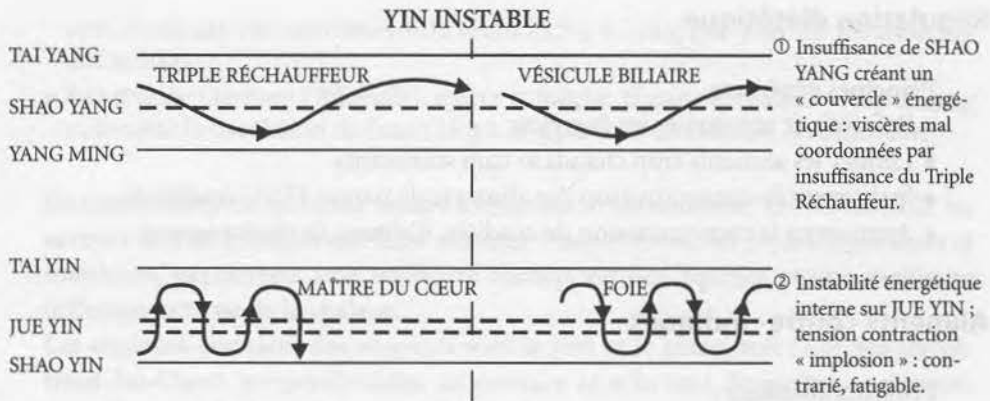
Aliments indiqués

Les légumes :

- Algues en bouillon (*wakamé, kombu, iziki*).
- Aubergine, bette, pousses de bambou, peu d'asperges.
- Carotte, choux, citrouille, concombre, cresson, épinard, laitue, oseille, pomme de terre.
- Pourpier, navet, champignons.
- Canne à sucre.

Les graines :

- Blé, avoine, fève, maïs, millet, riz dur et gluant, orge, pois, soja vert, pousses et DOU FU, arachide, tournesol, sésame et huiles.



Les produits animaux :

- Œufs, coque et durs, modérément : frits et en omelette.
- Blanc d'œuf, œuf de cane.
- Lait de vache, de brebis.
- Miel, cire d'abeille.
- Carpe, chien de mer, crabe, crevettes, huîtres, moules, mulot, oursins.
- Caille, canard, oie, poulet, pigeon, lapin.
- Bœuf, cheval, tête du mouton, porc (abats, en particulier le foie).
- Escargots, cuisses de grenouilles, tortue.
- Les fruits : châtaigne, citron, figue, jujube, kaki, mandarine, pamplemousse, papaye, pastèque, pomme, poire, banane.

Les tisanes :

- Ache des marais (*Apium Graveolens*).
- Racine de bardane (*Arcticum Lappa*).
- Houblon (*Humulus Lupulus*).
- Menthe (*Mentha Haplocalyx et Rotundifolia*).
- Origan (*Origanum Vulgare*).
- Réglisse (*Radix Glycyrrhiza*).
- Valériane (*Valeriana Officinalis*).
- Verveine (*Verbena Officinalis*).

Saveurs et couleurs indiquées :

- Amer et salé qui tonifient les foyers supérieur et inférieur. On emploie les aliments verts et blancs de préférence.

F - LE YIN INSTABLE

1 - MÉCANISME GÉNÉRAL

L'insuffisance d'ouverture du niveau énergétique SHAO YANG provoque une dominance du niveau énergétique JUE YIN.

L'inhibition de SHAO YANG crée une sorte de couvercle énergétique externe sous lequel le niveau JUE YIN connaît des variations et des fluctuations dont les conséquences directes restent internes.

L'instabilité énergétique n'est pas moins grande que pour le contexte YANG instable mais elle est ici intériorisée et elle « implose ».

2 - CARACTÉRISTIQUES PHYSIOPATHOLOGIQUES GÉNÉRALES

L'insuffisance du SHAO YANG crée un certain statisme dans la possibilité de mobilisation des entrailles ou « réceptacles de transmission et de transformation » : le système digestif a un faible pouvoir de transformation des aliments.

De la même manière, les organes-fonctions, dépendant de l'apport des entrailles, travaillent sur un mode discontinu : la coordination des viscères est mauvaise.

L'ensemble favorise la fatigabilité laquelle sous-entend plus une déficience de mobilisation qu'une insuffisance des énergies elles-mêmes.

3 - CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES GÉNÉRALES

Le sujet, de corpulence moyenne, est anxieux, renfermé, le visage est fermé ou rétracté, les plis de la bouche sont marqués et le regard a très souvent un éclat particulier qui contraste avec l'attitude fermée. La voix n'est pas forte mais plus par attitude de retrait que par insuffisance car on peut y distinguer une sonorité marquée dans le timbre et les accents. L'affectivité est excessivement développée, mais le sujet attend toujours qu'on vienne le solliciter.

L'attitude corporelle générale est celle de l'inhibition, qu'il s'agisse de timidité ou de retrait amer.

Ces sujets sont contrariaibles et leurs ressentiments durables et difficilement exprimés. La bouche est contractée, les lèvres fermées, la langue est humide, glissante, la racine et le dessus peuvent être recouverts d'un enduit humide et blanchâtre.

Le pouls est

- tendu (XIAN),
- profond (CHEN).

4 - CARACTÉRISTIQUES DES SIX PRODUCTIONS

a - LIQUIDES ORGANIQUES ET CHALEUR

La production de chaleur est souvent insuffisante pour mobiliser harmonieusement les liquides qui dominent au niveau des viscères et favorisent parfois la formation de glaires froids.

b - ENERGIE ET SANG

Dans le contexte, l'organisme a plus de sang que d'énergie mais le sang peut être l'objet d'une mise en réserve excessive au niveau du foie et de la profondeur, favorisant un ralentissement circulatoire et des problèmes de la physiologie musculaire, voire de la circulation thoracique ou méningée.

c - SOUFFLE ET FORME

Les orifices

Les orifices sensoriels : les yeux représentent en même temps un sens privilégié et la faculté sensorielle la plus fréquemment et rapidement perturbée : éblouissements, myopie, migraines ophtalmiques.

Les orifices inférieurs

La constipation est fréquente et fait intervenir souvent de multiples laxatifs.

Il peut exister une pollakiurie avec des cystites ou des urétrites itératives.

La sexualité est perturbée par l'inhibition et, chez la femme tout particulièrement, par la contrariabilité pour un motif apparemment insignifiant.

La peau

Elle manque généralement de chaleur et de souplesse, il existe des troubles des phanères dominant au niveau des ongles, que le sujet ronge souvent.

La transpiration est faible et le sujet présente une certaine vulnérabilité aux agressions saisonnières.

Les organes-fonctions

La vitalité profonde est suffisante, seule fait défaut la coordination, l'orchestration du Triple Réchauffeur et la capacité effective de la vésicule biliaire.

Aussi, on verra apparaître de fréquentes cardialgies par manque de coordination entre les organes se répercutant sur le méridien curieux YIN WEI ; dans ce même contexte, interviendront des migraines violentes avec fréquente participation oculaire, ainsi qu'une tendance à la spasmophilie, liée à des dégagements intempetifs du « vent interne » du foie, très renforcés par le terrain psychologique.

Le système gynécologique est souvent perturbé par des tensions pelviennes, des dysménorrhées, des troubles tubaires, voire des vaginites ou des vulvites.

Les membres

Ils manquent de chaleur et leur vigueur est limitée par la tendance aux crampes et aux spasmes à l'effort soutenu.

Les entrailles

L'insuffisance du Triple Réchauffeur, associée à la tendance spastique, entraîne de fréquentes gastralgies, entéralgies avec gonflement dur et douloureux, abdominal ou pelvien.

On peut conclure que les entrailles se fatiguent vite et se spasment souvent.

Les « six réceptacles à l'extraordinaire pérennité »

La vésicule, en tant qu'entraille pure du Milieu du corps, est défaillante et favorise en conséquence les troubles du comportement psychologique et neuromusculaire que nous avons décrits.

Le cerveau et les moelles dans leur capacité mobilisatrice souffrent de l'inhibition du SHEN par l'intermédiaire du HUN, structure qui enregistre les lois et les interdits. Ici, l'intériorisation des interdits n'a pas été surmontée et bloque l'expression au niveau du SHAO YANG.

L'effet déclencheur des points de pénétration du méridien dans son trajet céphalique est insuffisant et inhibé : d'où la tendance au vertige, la spasmophilie et la difficulté à « passer à l'acte » dans la vie en général. A ce propos, les colères, dans ce contexte, ont un intérêt tout particulier : elles n'interviennent jamais à propos mais un peu après, « à côté », pourrait-on dire, entraînant inévitablement une inadéquation à la situation, des torts, des remords, puis à nouveau des rancœurs.

Les « quatre mers »

Leurs énergies ne sont pas mobilisées aisément, en particulier celles du thorax et de la mer de l'énergie (obstructions thoraciques et cardialgies) et celles des moelles au niveau temporo-pariétal, compte tenu des difficultés de déclenchement harmonieux et sans « ruptures » ou « à-coups » du système nerveux.

Ici encore, les réservoirs ne sont pas insuffisants, la défaillance a pour origine la commande de la vésicule biliaire.

5 - La régulation diététique

a - Ses principes : stimuler progressivement et régulariser

L'insuffisance du SHAO YANG ne doit pas provoquer l'utilisation massive en diététique de substances très stimulantes, destinées à « forcer le barrage énergétique ».

On doit au contraire aider le Triple Réchauffeur par une nourriture riche, régulière, productrice d'énergie et de chaleur, non de feu.

On utilisera les légumes forts, les céréales riches, les viandes équilibrées en évitant tous les excitants.

b - Son application

Ce qui est contre-indiqué ou à éviter

Parmi les légumes et les condiments

- On supprime les épices fortes : le piment de Cayenne, le poivre noir qui consomme le QI et blesse le YIN, la moutarde, la cannelle trop chaude.
- On prendra peu d'oignon, d'ail, d'échalote, de gingembre, de ciboulette, de clou de girofle, de coriandre, de persil, et plus souvent cuits que crus.
- On évite les légumes trop froids, la tomate, l'oseille, le pourpier.

Parmi les graines

- On évite les fèves qui favorisent la stagnation du souffle du milieu et gonflent l'abdomen.

Parmi les produits animaux

- On doit éviter les excès d'œufs, générateurs de vent interne.
- On doit limiter les fromages très gras et fermentés, ainsi que le beurre.
- On limite la viande de mouton et celle de la dinde.
- On renonce à la viande de cheval, de nature trop froide, dans le cadre YIN instable.
- On évite toutes les graisses animales.

Parmi les fruits

- On évite les fruits très froids et acides : orange, pamplemousse, ananas.
- On limite la prune, le melon, la pastèque, de même les noix et les fruits secs.
- On renonce au café, au chocolat, aux alcools et vins, au vinaigre et à ses sous-produits.

Ce qui est indiqué et ce que l'on doit rechercher dans l'alimentation

Parmi les légumes et condiments

- On pourra utiliser les algues en soupe, malgré leur nature froide, à condition d'y ajouter de la ciboulette et de la sauce de soja, par exemple.
- L'algue des Sargasses sera particulièrement intéressante dans les douleurs testiculaires.
- L'asperge, tiède et douce, doit être employée prudemment en raison de sa légère toxicité.
- L'aubergine grillée traite les glaires du vent-chaleur et les hémorragies hémorroïdaires.
- La carotte calme les cinq Organes, elle est ici très recommandée, crue ou cuite.
- Le céleri aura un intérêt particulier en cas de troubles gynécologiques (pertes blanches) mais on ne doit pas en abuser (tiède).
- Le chou est ici d'un extrême intérêt, tonifiant global des cinq Organes et des six Entrailles : on le consomme cru, coupé fin, ou bien cuit (à la vapeur).
- La citrouille a un pouvoir détoxiquant, elle est utile en soupe légère.
- Le concombre réduit la chaleur intra-thoracique.
- Le cresson humidifie les poumons.
- Les épinards, ici, régularisent le sang, la vue et chassent le vent.
- La laitue perméabilise les méridiens.
- Le poireau est utile lors des douleurs aiguës et transfixiantes de la région cardiaque au cours des saignements et dans les cas d'hémorroïdes.
- La pomme de terre calmera l'inflammation gastrique.
- Les artichauts auront un pouvoir détoxiquant.
- Les champignons sont également indiqués.

Parmi les graines

- On conseille le riz dur, neutre, le riz gluant, tiède, tous deux utiles au réchauffeur.
- L'orge en farine rafraîchit le sang et supprime les stagnations.
- Le sésame tonifie le foie et les reins, il aide dans les rhumatismes de type vent.
- L'huile de sésame combat les douleurs abdominales par accumulations alimentaires, elle neutralise les toxiques et présente un effet laxatif.
- L'avoine fortifie, l'arachide harmonise l'estomac, le blé supprime les agitations internes (ZANG ZAO, agitation des organes liée à l'hystérie), tonifie le vide et consolide les muscles : on le prendra sous forme de pain, farine, couscous ou boulgour, selon les capacités intestinales.
- Le maïs, neutre, régularise le centre.
- Le millet, neutre, tonifie le foyer moyen et le QI.
- Le sarrasin tiédit et tonifie le foyer moyen.
- Le sorgho tiédit et tonifie le foyer moyen.
- Le tournesol, en graines et huile, à la qualité de calmer le foie, de traiter les vertiges et les pertes blanches.

Parmi les légumineuses

- Le gros haricot blanc, commun, neutre, libère la chaleur, on le consomme en petites quantités.
- Les pois, neutres, font baisser le QI.
- Les grains de soja vert suppriment les glaires, neutralisent les toxiques, combattent l'urticaire et les éruptions infectieuses auxquelles le YIN instable est vulnérable.
- Les pousses de soja, favorables au Triple Réchauffeur, doivent être saisies à la vapeur et mélangées à des légumes de nature tiède. Il en est de même du fromage de soja, ou DOU FU, qui élargit le foyer moyen et dissipe les stagnations du sang.

Parmi les produits animaux

Pris en quantité limitée (1 à 2 fois par semaine)

- L'œuf de poule nourrit le YIN, le sang, il chasse l'agitation interne, apaise les cinq Organes, traite les yeux rouges ; il est utile ici sous toutes ses formes mais doit être consommé plus rarement frit ou en omelette.
- On ne l'utilise pas plus deux à trois fois par semaine, et on s'en abstient s'il existe une obstruction manifeste du souffle du foie.
- L'œuf de cane, de nature fraîche, nourrit le YIN et élimine la chaleur du diaphragme, il peut trouver ici son utilité.
- Le lait de vache humecte les muscles, élimine les ictères et neutralise les toxiques de la chaleur, il peut être utilisé après avoir été débarrassé de sa crème.
- Le fromage maigre est conseillé. Il combat la constipation et la sécheresse des muscles ; on préférera le fromage de chèvre ou celui de brebis.
- Le miel tonifie la rate et fait communiquer les trois foyers.

Parmi les poissons et crustacés

- L'anguille, cuite à la vapeur et débarrassée de sa graisse, tonifie les cinq Organes et élimine le vent et l'humidité. Elle combat en particulier les hémorroïdes internes, le vent froid, le froid abdominal et les troubles gynécologiques consécutifs à la grossesse.
- La carpe combat les ictères, en période de gestation elle est calmante des mouvements fœtaux (particulièrement dans le contexte YIN instable).
- Le chien de mer tonifie les cinq Organes.
- Le crabe tonifie le YIN du foie en même temps qu'il purifie la chaleur, pourtant sa nature froide doit en limiter la consommation.
- La crevette renforce le YANG et supprime les glaires.
- L'huître tonifie le YIN et calme la montée du YANG du foie ; elle est utile en cas d'atteinte des organes génitaux, en particulier externes (blennorragie, spermatorrhée, pertes blanches, métrorragies).
- L'oursin disperse les « nœuds énergétiques », les plénitudes et les douleurs de la région thoracique.

Parmi les volailles

- La caille fortifie le foyer moyen.
- Le canard dissipe les glaires du vide.
- Le faisan, utile au foie, clarifie la vue et tonifie le réchauffeur moyen ; on le consommera entre septembre et décembre.
- L'oie tonifie l'estomac et les cinq Organes.
- Le poulet tonifie le YANG, mais un abus peut engendrer chaleur et vent interne (foie).
- Le pigeon, utile au YIN et neutralisant les toxiques, élimine le vent et le feu du foie (il est indiqué chez les femmes dans le vide du sang, et pour le psoriasis).

Parmi les rongeurs

- Le lapin tonifie le réchauffeur moyen.

Parmi les mammifères

- Le bœuf tonifie la rate, l'estomac, le sang et il apaise la gestation.
- Si la viande de cheval n'est pas indiquée, signalons que, traditionnellement, le foie de cheval grillé traite les stagnations menstruelles avec gêne thoracique et abdominale.
- De la même façon, la chair de tête de mouton traite les vertiges du vent, les migraines, les troubles de la vue et les convulsions infantiles.
- Le porc tonifie les reins et le foie mais il doit être consommé sans graisse.

Parmi les animaux sauvages

- La viande de cerf, douce et tiède, régularise le sang et les vaisseaux, combat la fatigue et les faiblesses en fortifiant le YANG et le JING ou principe vital.

- La viande de sanglier, douce, salée et neutre, tonifie les cinq Organes et élimine le vent des intestins.

Parmi les fruits

- On prendra la châtaigne qui nourrit l'estomac, vivifie le sang, arrête les hémorragies ; elle élimine les douleurs de type vent des tendons et des os.
- Le citron produit les liquides et tonifie le foie.
- La figue neutralise les toxiques.
- Le jujube tonifie le QI.
- Le kaki tonifie les insuffisances et les vides dus au surmenage.
- Les litchis tonifient le YANG et le foyer moyen. Les noyaux du litchi, pris en décoction, peuvent traiter les douleurs épigastriques et herniaires (10 g par jour en décoction).
- La mandarine traite les accumulations du souffle dans la région épigastrique.
- La papaye dissipe les stagnations du sang et calme les douleurs au cœur.
- On limite la pastèque qui peut cependant, en été, purifier la chaleur et supprimer les agitations internes.
- La pêche est conseillée, mais en petites quantités, elle nourrit le souffle du foie, favorise les menstruations et supprime les accumulations de la région épigastrique.
- La pomme tonifie le foyer moyen, supprime la gêne thoracique et l'agitation interne.
- La poire cuite nourrit le YIN des cinq Organes, crue elle dissipe les glaires et neutralise les toxiques des furoncles et de l'alcool.
- Le raisin tonifie le YIN du foie et traite les transpirations avec palpitation et peur.
- L'abricot produit des liquides organiques bien qu'il soit de nature tiède.
- L'arbose, tiède, harmonise l'estomac.
- Le melon, en été, peut chasser l'engourdissement dû au vent et à l'humidité.
- La cerise tonifie le souffle et le sang, elle chasse le vent-humidité.
- La banane humecte les intestins, cuite au bain-marie elle chasse les hémorroïdes.

Parmi les plantes d'utilisation courante en tisane ou comme aromates

- L'aneth (*Anethum Graveolens*), piquante et tiède, harmonise « le bois » du foie et traite les hernies de type froid (2,5 g à 3,5 g par jour).
- La badiane (*Illicium Verum*), piquante, douce et tiède, traite les douleurs abdominales par accumulation de froid, la stagnation du QI des hernies et elle réchauffe le Yang.
- Le basilic (*Ocinum Basilicum*), piquant et tiède, favorise la circulation du vent et du souffle : il traite également les petites irrégularités menstruelles (7 g à 10 g par jour).
- La camomille (*Matricaria Camomilla*), douce et neutre, élimine le vent.
- Les graines de fenouil (*Fœniculum Vulgare*), piquantes et tièdes, traitent le froid hypogastrique et les hernies de type froid (3,5 g à 11 g par jour).

- Le fenugrec (*Trigonelle Fœnum Graecum*), amer et tiède, traite également les syndromes herniaires du froid, l'impuissance, l'éjaculation précoce (3,5 g à 7,5 g par jour en poudre).
- Le houblon (*Humulus Lupulus*) facilite la digestion et calme l'esprit (1,8 g à 3,7 g par jour).
- La réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*) relâche ce qui est comprimé, elle active la circulation dans les méridiens et les vaisseaux et calme l'esprit (1,5 g à 11 g par jour en décoction).
- La valériane (*Valeriana Officinalis*), piquante, amère et tiède, traite les irrégularités menstruelles et la dépression nerveuse (3,5 g à 7,5 g par jour en décoction).

En conclusion, on utilisera pour le YIN instable les trois saveurs liées aux trois réchauffeurs : l'amer, le doux et le salé afin de stimuler le système digestif dans son ensemble.

De la même façon, on utilisera la notion de couleur : le rouge pour le foyer supérieur, le jaune pour le foyer moyen, le vert pour le foyer inférieur.

On stimule ainsi la coordination des cinq Organes et des six Entrailles par les trois réchauffeurs ici insuffisants.

Résumé YIN instable

Mécanisme général : fonction insuffisante du niveau SHAO YANG

Prédominance relative de JUE YIN

Physiopathologie

- Insuffisance du Triple Réchauffeur donnant un faible pouvoir de transformation des aliments.
- Coordination insatisfaisante des viscères.
- Fatigabilité secondaire à une déficience de la mobilisation.

Caractéristiques

- Sujet nerveux, renfermé, contrariable.
- Regard brillant, plis de la bouche marqués, voix timbrée.
- Affectivité intense, timidité ou retrait amer.
- Langue humide, glissante, racine et dessus couverts d'un enduit humide et blanchâtre.
- Pouls tendu (XIAN), profond (CHEN).

Régulation diététique

Principes généraux

- Pas de substances trop stimulantes, on ne doit pas brusquer SHAO YANG.
- Nourriture riche, régularisante, productrice non de feu mais d'énergie et de chaleur.

On utilise les légumes forts, les céréales riches, les viandes équilibrées.

Aliments contre-indiqués

Les légumes :

- Piment, poivre, moutarde, cannelle, peu d'oignon, d'ail, d'échalote, de clou de girofle, de coriandre, de persil.
- Tomate, oseille, pourpier.

Les produits animaux :

- Peu d'œufs, beurre, fromages gras.
- Peu de mouton, de dinde, cheval, graisses.

Les graines :

- Fèves.

Les fruits :

- Orange, pamplemousse, ananas.
- Prune, melon, pastèque, noix, fruits secs.
- Café, chocolat, alcool, vin, vinaigre.

Aliments indiqués

Les légumes :

- Algues en soupe avec ciboulette.
- Asperge, aubergine, carotte, céleri, chou, citrouille, concombre, cresson, épinards.
- Laitue, poireau, pomme de terre, artichaut, champignons.

Les graines :

- Riz dur, gluant, orge, sésame, graine et huile, avoine, arachide, blé.
- Maïs, millet, sarrasin, sorgho.
- Tournesol.
- Haricot blanc modérément, pois, soja vert, pousses de soja et DOU FU.

Les produits animaux :

- Œuf coque et dur, rarement frit ou en omelette, œuf de cane.
- Lait de vache, fromage maigre de chèvre ou brebis.
- Miel.
- Anguille, carpe, chien de mer, crabe, crevettes, huîtres, moules, oursins.
- Caille, canard, faisan, oie, poulet, pigeon, lapin.
- Bœuf, tête de mouton, porc.
- Cerf, sanglier.

Les fruits :

- Châtaigne, citron, figue, jujube, kaki, litchi.
- Mandarine, papaye, pêche, pomme, poire.
- Raisin, abricot, arbrousse, cerise, banane.

Les tisanes :

- Aneth (*Anethum Graveolens*).
- Badiane (*Illicum Verum*).
- Basilic (*Ocinum Basilicum*).
- Camomille (*Matricaria Camomilla*).
- Houblon (*Humulus Lupulus*).
- Réglisse (*Glycyrrhiza Uralensis*).
- Valériane (*Valeriana Officinalis*).

Saveurs et couleurs indiquées :

- Amer, doux et salé, liés aux trois foyers.
- On emploie de préférence les aliments rouges, jaunes et verts.

Section 2

INTRODUCTION

Aspects thérapeutiques

Dans cette section, nous nous proposons de présenter, à l'usage des thérapeutes, les aspects thérapeutiques de la psychothérapie. Nous commencerons par une présentation générale de la psychothérapie, puis nous aborderons les aspects thérapeutiques de la psychothérapie. Nous terminerons par une présentation des aspects thérapeutiques de la psychothérapie.

Dans la section précédente, nous présentons un aperçu de l'ensemble des aspects de la psychothérapie, en identifiant pour chaque aspect les caractéristiques thérapeutiques données par plusieurs grands courants (analyse, humanisme, psychanalyse, etc.). Nous présentons également les différents modes d'action et les effets thérapeutiques.

À cet égard, nous nous sommes particulièrement intéressés à la description d'aspects de la psychothérapie en France.

Nous avons également présenté les aspects de la psychothérapie, qui sont les aspects de la psychothérapie, qui sont les aspects de la psychothérapie.

En effet, nous nous sommes intéressés à ce qui concerne les aspects de la psychothérapie, nous nous sommes intéressés à ce qui concerne les aspects de la psychothérapie, nous nous sommes intéressés à ce qui concerne les aspects de la psychothérapie.

En conclusion, nous avons voulu donner un aperçu de ce qui concerne les aspects de la psychothérapie, nous avons voulu donner un aperçu de ce qui concerne les aspects de la psychothérapie, nous avons voulu donner un aperçu de ce qui concerne les aspects de la psychothérapie.

La psychothérapie, bien que d'origine récente, nous paraît guidée par des principes de valeur universelle, elle ne peut donc pas être considérée comme une simple technique, mais elle est une technique, elle est une technique, elle est une technique.

INTRODUCTION

Dans cette seconde section de *Diététique énergétique et médecine chinoise*, nous abordons, dans un premier temps, la prescription diététique en fonction des cadres cliniques théoriques et des mécanismes pathogéniques propres à la médecine traditionnelle chinoise. Il est à noter que, bien souvent, les aliments sont prescrits comme des remèdes et subissent à cet effet des processus de transformation qui en font de véritables médicaments, ce qui nous écarte quelque peu de la diététique au sens propre.

Dans la seconde partie, nous proposons un répertoire qui reprend l'ensemble des aliments cités au cours de l'ouvrage, en identifiant pour chaque aliment les caractéristiques énergétiques données par plusieurs grands classiques (saveur, nature, méridiens destinataires), leurs différents modes d'action et leurs indications.

A cet égard, nous nous sommes volontairement limités à la description d'aliments pour la plupart courants en Occident.

Nous avons également passé sous silence les données de la diététique occidentale, qui auraient chargé l'exposé et différé le propos de ce travail.

Par ailleurs, certains classiques se contredisent en ce qui concerne les saveurs ou les natures de quelques aliments : nous n'avons pas voulu éluder ces anomalies, qui prouvent à quel point il est difficile d'unifier et de systématiser sur les détails un système diététique quel qu'il soit, à plus forte raison s'il est plusieurs fois millénaire et originaire d'un territoire aussi vaste que la Chine.

En conclusion, nous avons voulu donner un outil de travail à la fois conforme à la tradition, précis quant à l'état d'esprit qui sous-tend la notion d'aliment, d'équilibre alimentaire en fonction du terrain et des maladies, mais exigeant dans la mesure où il nécessite une expérimentation personnelle, un travail de recomposition et d'adaptation en fonction de chaque cas particulier.

La diététique énergétique, bien que d'origine chinoise, nous paraît guidée par des principes de valeur universelle, elle est particulièrement bien adaptée aux régions tempérées, rythmées par les quatre saisons, son application et sa compréhension sont conditionnées par la qualité d'attention et la finesse d'interprétation que chacun donne à sa propre expérience dans l'alimentation quotidienne.

PRINCIPES DE MÉDECINE

Chapitre I

DIÉTÉTIQUE ET PATHOLOGIE

• En relation avec les cinq éléments.

La diète est en relation avec les cinq éléments. Les aliments sont classés en cinq groupes : acide, amer, sucré, salin et piquant. Chaque groupe a des effets spécifiques sur le corps. Par exemple, les aliments acides ont une action rafraîchissante et sont indiqués en cas de chaleur. Les aliments amers ont une action asséchante et sont indiqués en cas d'humidité.

• Selon la dialectique Yin-Yang.

La diète est également en relation avec la dialectique Yin-Yang. Les aliments sont classés en deux groupes : Yin (froid) et Yang (chaud). Les aliments Yin ont une action rafraîchissante et sont indiqués en cas de chaleur. Les aliments Yang ont une action asséchante et sont indiqués en cas d'humidité.

• Parmi les cinq saveurs.

La diète est également en relation avec les cinq saveurs. Les aliments sont classés en cinq groupes : acide, amer, sucré, salin et piquant. Chaque groupe a des effets spécifiques sur le corps.

• Selon les caractéristiques individuelles.

La diète est également en relation avec les caractéristiques individuelles. Les aliments sont classés en cinq groupes : acide, amer, sucré, salin et piquant. Chaque groupe a des effets spécifiques sur le corps.

PRINCIPES DE PRESCRIPTION

Objectifs

La santé, pour les Chinois, se définit par la libre circulation des souffles. La perturbation de cette libre circulation des souffles, liée à des causes internes ou à des causes externes, déclenche la maladie qui se manifeste soit par une stagnation, soit par une plénitude, soit par un vide d'énergie.

Le principe fondamental de la médecine traditionnelle chinoise est de rétablir la libre circulation des souffles, en mobilisant ce qui stagne, en tonifiant ce qui est vide, en dispersant ce qui est en plénitude, en évitant toute intervention susceptible de léser le Souffle Authentique (Zheng Qi), ce qui affaiblirait les défenses de l'organisme.

La prévention des maladies est obtenue en permettant au Souffle Authentique de s'opposer à la pénétration des Souffles pervers (Xie Qi) ou en les éliminant dès le début de leur attaque ; c'est ce que réalisent l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique, le travail du Souffle et les exercices de concentration, les massages et les mobilisations, le respect d'une hygiène de vie correcte.

Véhicules de Saveurs (Wei) et de Souffles (Qi), les aliments sont plus spécifiquement destinés à entretenir notre principe vital (Jing), à restaurer notre forme corporelle (Xing), alors que les drogues visent à rétablir l'équilibre Yin-Yang et à éliminer les pervers de l'organisme. En pathologie, la prescription des aliments obéit à des principes thérapeutiques voisins de ceux qui régissent la pharmacopée.

PRINCIPES THÉRAPEUTIQUES

Nous avons vu que les qualités diététiques, nutritionnelles ou thérapeutiques d'un aliment dépendent de son principe vital Jing, qu'il est important de respecter. Le choix d'un aliment, sur un plan thérapeutique, est déterminé d'après plusieurs critères qui sont :

- le lieu d'action,
- la saveur,
- la nature,
- les mouvements énergétiques induits,
- la « forme » de l'aliment.

I - LE LIEU D'ACTION

Il est déterminé par la théorie des méridiens destinataires (Gui Jing) qui attribue à chaque aliment un point d'impact précis, viscère ou méridien, alors que ses effets sur les autres parties sont minimales ou nuls.

II - LA SAVEUR

L'utilisation pratique des saveurs repose en pharmacopée sur les « Huit Méthodes Thérapeutiques » : sudorification, purgation, vomification, harmonisation, calorification, réfrigération, tonification et dispersion. En diététique, la règle fondamentale, celle qui conditionne toute la médecine chinoise, consiste à tonifier les insuffisances et à disperser les plénitudes ; tonification et dispersion peuvent être déterminées de manière différente selon le système de référence envisagé.

- En relation avec les cinq Mouvements :
Ici, le rôle des saveurs est conditionné par les relations d'interdépendance, d'engendrement ou d'inhibition, que les cinq Mouvements entretiennent entre eux.
En quantité modérée, la saveur nourrit l'organe et ses correspondances en relation avec le mouvement avec lequel elle a une affinité. En quantité excessive, elle peut nuire à son organe électif ou à l'organe dominé sur le plan de la forme.
- Selon la dialectique Yin-Yang :
Nous savons qu'il existe des saveurs qui renforcent le Yin et d'autres qui renforcent le Yang.
- Parmi les saveurs :
Doux, piquant et insipide sont Yang. Acide, amer et salé sont Yin.
- Selon les éliminations induites :
Les saveurs Yang induisent une élimination de type Yang :
 - ◆ le piquant correspond à la sudorification,

- ◆ le doux à la dissipation,
- ◆ l'insipide à la diurèse.

Les saveurs Yin induisent une élimination de type Yin :

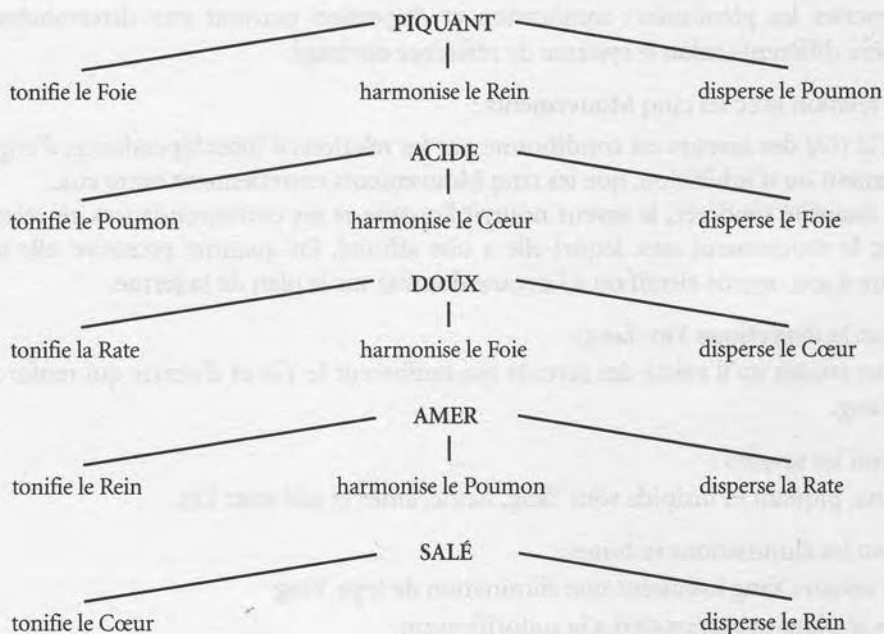
- ◆ l'acide correspond à l'évacuation,
- ◆ l'amer à la vomification,
- ◆ le salé à la purgation et à l'évacuation.

■ Selon les propriétés spécifiques des saveurs :

- ◆ le piquant : disperse, dissipe, humidifie, mobilise et fait circuler.
- ◆ le doux : tonifie, relâche et ralentit, harmonise et régularise le Réchauffeur Moyen.
- ◆ l'acide : est astringent, collecte, immobilise.
- ◆ l'amer : dessèche, affermit et consolide, fait écouler.
- ◆ le salé : ramollit et assouplit, humidifie en descendant, est laxatif.
- ◆ l'insipide : est diurétique.

■ Selon les relations avec le Triple Réchauffeur :

- ◆ l'acide : harmonise et tiédit l'Estomac (Réchauffeur Moyen), rétracte la Vessie (Foyer Inférieur).
- ◆ l'amer : ferme les Trois Foyers, possède un pouvoir émétisant.
- ◆ le doux : se fixe au Réchauffeur Moyen, assouplit et humidifie, dilate les voies digestives et affecte le cœur.
- ◆ le piquant : se rend au Foyer Supérieur.
- ◆ le salé : agit sur le Foyer Moyen, se rend au sang, épuise les liquides organiques.
- ◆ Selon la relation avec les viscères :



■ Selon l'attraction ou la répulsion pour une saveur¹ :

L'attraction pour une saveur témoigne d'un vide de Yin de l'organe pour lequel elle a une affinité,

- ◆ soit par vide de Yin réel,
- ◆ soit par plénitude de Yang.

La répulsion pour une saveur témoigne d'une plénitude de Yin de l'organe pour lequel elle a une affinité,

- ◆ soit par plénitude réelle de Yin,
- ◆ soit par vide de Yang.

Attraction et répulsion pour une saveur peuvent aussi être envisagées en fonction des mouvements du Souffle de l'organe correspondant, qui sont soit en vide, soit en plénitude.

■ Perception gustative d'une saveur, d'origine interne² :

La perception d'une saveur de provenance interne témoigne d'un excès de chaleur de l'organe en relation avec cette saveur,

- ◆ soit par plénitude réelle de chaleur,
- ◆ soit par vide de Yin.

III - LA NATURE

Selon un des grands principes de la médecine traditionnelle, dans les syndromes de type chaleur, il convient de prescrire des aliments de nature froide ou fraîche ; dans les syndromes de type froid, il convient de prescrire des aliments de nature chaude ou tiède.

IV - SELON LES MOUVEMENTS INDUITS DE MONTÉE (SHENG), DE DESCENTE (JIANG), D'ÉMERGENCE (FU) ET D'IMMERSION (CHEN)

Dans une maladie, les symptômes comme les mécanismes physiopathologiques ont tendance à se manifester :

- en haut : vomissement, dyspnée, toux, céphalée...
- en bas : diarrhée, métorragie, prolapsus...
- vers l'extérieur : transpiration diurne ou nocturne...
- vers l'intérieur : après propagation vers l'intérieur d'un syndrome du Biao.

Les aliments qui améliorent ces symptômes ont un effet qui favorise les mouvements de montée ou de descente, d'émergence ou d'immersion.

Ces propriétés permettent de corriger les déséquilibres fonctionnels de l'organisme, favorisent aussi l'élimination des énergies perverses, mais cet aspect concerne plus les

1 Ces propositions restent à confirmer par l'observation, nous ne les avons pas vues explicitées dans les textes chinois traditionnels.

2 Ces propositions restent à confirmer par l'observation, nous ne les avons pas vues explicitées dans les textes chinois traditionnels.

remèdes traditionnels que les aliments. Dans l'ensemble, les aliments qui favorisent les mouvements de montée et d'émergence, leurs effets s'orientent vers le haut et vers l'extérieur : ils possèdent les capacités suivantes :

- faire monter le Yang,
- libérer le Biao, l'avèrs,
- disperser le vent et le froid,
- favoriser les vomissements,
- ouvrir les orifices.

Les aliments qui favorisent les mouvements de descente et d'immersion, leurs effets s'orientent vers le bas et l'intérieur, ce sont des aliments qui ont les capacités suivantes :

- favoriser la purgation,
- éliminer la chaleur,
- favoriser la diurèse,
- faciliter la digestion,
- éliminer les accumulations,
- inverser les contre-courants d'énergie,
- tranquilliser l'Esprit,
- abaisser le Yang et apaiser le vent.

Ces capacités de favoriser les mouvements de montée et de descente, d'émergence et d'immersion, sont en étroite relation avec les propriétés des saveurs et les natures des aliments.

Les aliments qui favorisent les mouvements de montée et d'émergence ont pour la plupart une saveur Piquante ou Douce, une nature Tiède ou Chaude. Alors que les aliments qui favorisent les mouvements de descente et d'immersion ont une nature Froide ou Fraîche, une saveur Acide, Amère, Salée ou Apre.

V - LA « FORME » DE L'ALIMENT

Interviennent ici le mode de présentation de l'aliment, sa consistance et son degré d'hydratation comme nous l'avons expliqué dans la section 1.

Seul un diagnostic énergétique bien conduit peut déterminer le choix des aliments en fonction des critères que nous venons d'évoquer, celui-ci repose toujours sur les Huit Règles Diagnostiques de la médecine traditionnelle chinoise :

- Yin - Yang
- Interne - Externe
- Vide - Plénitude
- Froid - Chaleur

SOUFFLE ET SANG QI ET XUE

La médecine chinoise traditionnelle est fondée sur la conception des Souffles. Le Souffle en chinois, c'est le Qi, classiquement traduit par Energie. Le Qi, c'est l'image des vapeurs qui s'élèvent d'un grain de riz qui éclate sous l'effet de la cuisson ou de la germination.

Cette conception des Souffles fait apparaître à la fois la notion de puissance, de force, de mécanisme subtil qui constitue et anime tous les êtres.

Le Souffle à l'origine est UN. « Un est le Souffle » disent les textes, il est l'émanation du Principe qui détermine la vie et anime le monde. Dans l'Univers, tout est à base de Souffles, des plus subtils aux plus grossiers, l'être humain n'est que souffle, celui-ci se particularise, se spécifie, assure des fonctions différentes selon les circonstances de lieu et de temps où il se manifeste.

Ces souffles peuvent devenir pervers, Xie Qi, lorsqu'ils ne sont pas au bon endroit au bon moment ou lorsqu'ils se trouvent en quantité excessive. Ce qui fait la particularité d'un individu, c'est la qualité, la quantité et la bonne circulation de Souffle Authentique, Zhen Qi.

Zhen Qi résulte de la combinaison des souffles du Ciel Antérieur et des souffles du Ciel Postérieur.

Les souffles du Ciel Antérieur, ou souffles innés, sont constitués par les énergies héréditaires Yuan Qi, et par le principe vital Jing.

Yuan Qi, c'est l'énergie originelle ou principielle qui relie l'homme à son origine.

Jing correspond au matériau de base constitutif de tous les souffles, entretenu par le Jing du Ciel Postérieur, il détermine l'organogénèse de l'être.

Les souffles du Ciel Postérieur, ou souffles acquis, sont représentés par Zong Qi et Jing Qi du Ciel Postérieur auxquels s'ajoutent le souffle nourricier Ying Qi, le souffle défensif Wei Qi, le sang et les liquides. Zong Qi, c'est l'énergie ancestrale qui rattache l'homme à sa lignée. Jing Qi est ici la quintessence extraite de la nourriture et de la respiration dans laquelle on distingue ce qui est grossier et se dirige au Cœur pour former le Sang, ce qui est subtil qui va au Poumon pour former le Souffle.

Selon le lieu de circulation de l'Energie Authentique, qui représente la somme des mécanismes des différentes énergies, sa dénomination sera différente :

Ce qui circule en dehors des méridiens Mai, c'est le Souffle Défensif ou Energie de Défense Wei Qi.

Ce qui circule dans les méridiens, c'est le Souffle Nourricier ou Energie Nourricière Ying Qi.

Cet aspect défensif et nourricier de l'Energie Authentique est spécifié par la notion des quatre couches : Wei Fen - Qi Fen - Ying Fen - Xue Fen, dans lesquelles Wei et

Ying, Qi et Xue sont dialectiquement couplés pour assurer les fonctions de défense et de nutrition du corps. L'énergie conforme à la saison, à la nature de l'individu est dite Zheng, droite orthodoxe garante de la bonne santé par opposition à l'énergie perverse Xie Qi, source de maladie.

Dans la dialectique du Sang et des Souffles, le Sang représente l'aspect Yin de l'Energie Authentique.

Trois organes interviennent directement dans la physiologie du sang : le Cœur est le maître du sang auquel il transmet son feu, sa chaleur ; la Rate dirige le sang auquel elle transmet sa quintessence Jing ;

le Foie thésaurise le sang auquel il donne son énergie.

Le sang circule sous l'impulsion de l'énergie Qi, sang et souffle sont liés comme le cheval à son cavalier¹, le souffle mobilise le sang, le sang transporte le souffle.

Si la répartition du sang se fait par la Rate qui assure la trophicité des tissus, le ministre du cœur commande les lieux de circulation du sang. Les enveloppes du cœur et les enveloppes pelviennes représentent les lieux d'équilibre de l'énergie et du sang. Chargé d'une fonction nutritive (Rong), le sang est composé d'énergie, de liquides et de solides.

Selon la dialectique Yin-Yang, le Feu et le Vent sont les deux énergies spécifiques du sang, le Feu donne sa chaleur au sang, le Vent assure sa mobilité.

1 Denis Colin.

I - PATHOLOGIE DU SOUFFLE

SYNDROME DE VIDE DE SOUFFLE

Le vide de Souffle ou d'Energie désigne une insuffisance de Souffle Originel Yuan Qi, les manifestations se traduisent soit par une faiblesse de l'ensemble de l'organisme, soit par une déficience des fonctions des viscères.

Symptomatologie

- La respiration est courte et faible,
- les paroles sont rares,
- l'asthénie se manifeste tant sur le plan physique que psychique,
- avec transpiration spontanée,
- vertiges,
- troubles de la vue, tous ces symptômes s'accroissent à l'effort, la langue est pâle, le pouls faible et sans force.

Étiologie

Toutes les maladies chroniques, les excès dus au surmenage consomment progressivement le Souffle Originel. Ce vide de Qi peut être la conséquence d'une déficience congénitale. Il peut être entretenu par un déséquilibre alimentaire.

La vieillesse, avec son corollaire physiologique d'épuisement progressif du Souffle Qi et de la Quintessence Jing, représente la cause la plus fréquente.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- tonifier le Souffle Qi,
- tonifier le Souffle Originel Yuan Qi.

Aliments qui tonifient le Souffle

Viandes et produits animaux

De nombreux produits permettent de tonifier l'Energie

- La viande de bœuf, la caille, l'estomac de porc, le faisan, le lapin, la viande de mouton, les nids d'hirondelle, le miel, le lait de brebis, le poulet, la pieuvre, les œufs de poule, la chair de l'oie, les œufs de pigeon. Mais ce sont surtout des produits dont la consommation est inconnue en Occident, que les Chinois recommandent pour tonifier le Qi, parmi ceux-ci la corne de cerf est la plus usitée.

Légumes et céréales

- La citrouille, le fromage de soja, les noix, l'orge, la pomme de terre, le pourpier, les radis longs, le riz gluant, le riz dur, le sorgho sont parmi les produits les plus intéressants.

Fruits et tisanes

- Leur nombre reste limité, nous pouvons citer l'arachide, la cerise, la châtaigne, le jujube, les litchis, les noix, la papaye, la pomme, le raisin, la réglisse.

Aliments contre-indiqués dans les vides de souffle

- L'ail, le basilic, la coriandre, la rhubarbe sont à proscrire.

Aliments qui tonifient le souffle originel Yuan Qi

- La cerise, la carotte, le haricot Dao Dou, les nids d'hirondelle peuvent, pour une certaine part, permettre d'entretenir le Yuan Qi.

Aliments contre-indiqués en cas de vide de Yuan Qi

- L'amande d'abricot et la peau de mandarine sont à proscrire.

SYNDROME DE STAGNATION DU SOUFFLE

Ce syndrome désigne tous les phénomènes d'obstruction qui entravent la circulation de l'Energie, cette stagnation du Souffle peut être globale, limitée à une partie du corps ou concerner un ou plusieurs viscères.

Étiologie

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'une stagnation de Souffle :

- une perturbation des sentiments,
- un déséquilibre alimentaire,
- une attaque d'origine externe par une ou plusieurs Energies Perverses,
- une blessure traumatique,
- une pathologie des glaires,
- un syndrome d'accumulation des aliments,
- un hématome ou stagnation du sang.

Symptomatologie

Tous les symptômes engendrés par une stagnation de Souffle ont pour caractéristiques principales d'être améliorés par une application de chaleur locale, par le massage ou le mouvement et d'être aggravés par le froid.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- faire circuler le Souffle,
- pour lever la stagnation.

Faciliter la circulation du Souffle nécessite de prendre des repas légers, dominés par la saveur piquante et la nature tiède ou chaude ; en effet, la saveur piquante mobilise et fait circuler, la chaleur permet d'éliminer le froid qui congèle, ralentit et prend en masse. Certains aliments seront plus particulièrement recommandés, ce sont : l'ail, l'aneth, le basilic, le haricot Dao Dou, la laitue, les pieds de porc, le poireau (signalons que le tabac peut dans ce cas agir utilement).

Inversement, tous les aliments de nature froide sont à éviter, la saveur acide, en raison de ses propriétés énergétiques, astringente-immobilisante, est à proscrire.

SYNDROME DU SOUFFLE PIÉGÉ

Le syndrome du Souffle piégé est un aspect du vide de Souffle ; le Qi en état de vide n'a plus la possibilité de monter ; les manifestations essentielles se localisent au Réchauffeur Moyen, pour cette saison ce syndrome est encore dénommé « piégeage en bas du Souffle du Réchauffeur Moyen ».

Symptomatologie

- Vertiges,
- troubles visuels,
- baisse de la force physique,
- respiration courte,
- ballonnement abdominal,
- relâchement abdominal,
- pollakiurie,
- prolapsus rectal ou utérin,
- langue pâle,
- pouls vide.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- nourrir le Souffle,
- et le faire monter.

Les aliments qui conviennent sont ceux qui interviennent dans la tonification du Souffle.

TONIFICATION DU YANG

Dans la médecine traditionnelle chinoise, la tonification du Yang sous-entend qu'il s'agit du Yang des Reins, elle est de même nature que le réchauffement du Yang.

Habituellement, le réchauffement des Reins possède un sens plus large, en cas de baisse de la résistance de l'organisme ou de diminution de ses différentes fonctions,

nous pouvons conseiller des aliments de nature tiède ou chaude pour vivifier ces mécanismes, c'est ce qu'on appelle « réchauffer les Reins ».

La tonification du Yang a un domaine plus restreint, elle concerne la baisse des fonctions sexuelles.

Aliments qui tonifient le Yang

Produits animaux

- La crevette, la viande de mouton, les reins de moutons, la chair de poulet ; pour tonifier le Yang, les Chinois préconisent les nids d'hirondelle, les cornes de jeune cerf.

Produits végétaux

- Le clou de girofle, les litchis, le poireau, la badiane.

Aliments qui tonifient la puissance sexuelle

- Dans les textes traditionnels, certains aliments sont cités pour tonifier la puissance sexuelle, ce sont : la corne de jeune cerf, les crevettes, les moules séchées, les reins de mouton, la vésicule de bœuf, la noix, le poireau, la réglisse.

CIRCULATION DU SOUFFLE À CONTRE-COURANT

Symptomatologie

Dans les conditions physiologiques, le Poumon et l'Estomac font baisser le Souffle ; en cas d'anomalie fonctionnelle de ces deux viscères, leurs fonctions d'abaissement sont perturbées, le Souffle remonte à contre-courant et provoque les symptômes suivants :

sensation d'Énergie qui remonte vers le haut du corps,

- toux,
- suffocation,
- dyspnée,
- éructation,
- hoquet,
- nausées et vomissements.

Lorsque le Souffle du Foie circule à contre-courant, il y a :

- céphalées,
- vertiges,
- lipothymies,
- vomissements.

Thérapeutique

Le principe consiste à abaisser le Souffle.

De nombreux produits alimentaires permettent d'abaisser le Souffle qui circule à contre-courant.

Viandes et produits animaux :

- La carpe réduite en poudre après grillage calme la toux et la dyspnée ; la viande de cheval, le lait de vache, le mulet gris rayé, les œufs de poule.
- Légumes, céréales et condiments : l'ail, l'avoine, la bette, la carotte, le clou de girofle, la coriandre, l'échalote, les épinards, le gingembre, les graines de lotus, le haricot Dao Dou, le poivre, les pois, le pourpier, l'orge, le radis long.
- Fruits et tisanes : l'amande d'abricot, le calice de kaki, la canne à sucre, la menthe haplocalyx, la peau de mandarine, l'olive, la réglisse, la rhubarbe, le thé Tuo Cha.

TONIFIER LE YIN, NOURRIR LE YIN

Tonifier ou nourrir le Yin est, en diététique, une méthode qui consiste à employer des aliments destinés à traiter les syndromes de vide Yin. Ces aliments ont pour rôle essentiel de régulariser le métabolisme des liquides organiques pour obtenir les effets suivants :

- favoriser la miction et éliminer la chaleur,
- humecter la sécheresse, transformer et dissiper les glaires,
- augmenter les liquides organiques et favoriser le transit,
- calmer et tranquilliser l'esprit,
- produire des liquides organiques pour apaiser la soif,
- arrêter les hémorragies et tonifier le sang,
- nourrir et fortifier le corps.

Parmi les produits qui nourrissent le Yin, certains possèdent également une action hypotensive, hypocholestérolémiante, anti-athéromateuse et laxative.

Les aliments qui tonifient ou nourrissent le Yin sont d'abord tous ceux qui favorisent la production de liquides organiques.

A ceux-ci, il faut ajouter : la viande de porc, la moelle de porc, les reins de mouton, la viande de canard, la chair de pigeon, le foie de poulet, les œufs de poule et de cane, le jaune d'œuf, les nids d'hirondelle, la chair et la carapace molle de tortue, les huîtres, le sésame noir, le fromage.

Dans les vides de Yin, les aliments contre-indiqués sont de nature chaude et de saveur piquante ou amère, nous pouvons citer l'aneth, la peau de mandarine, le tabac, la valériane.

II - PATHOLOGIE DU SANG

SYNDROME DU VIDE DE SANG

Ce syndrome désigne soit une insuffisance des liquides du sang, soit une insuffisance de la fonction nourricière du sang par déficience d'un viscère.

Étiologie

Le syndrome de vide ou d'insuffisance de sang s'observe dans différentes circonstances :

- après des pertes hémorragiques,
- excès de consommation du sang,
- insuffisance de production du sang par déficience des fonctions de la Rate et de l'Estomac,
- consommation du sang Yin par perturbation des sentiments,
- hématomes persistants.

Symptomatologie

Les symptômes de vide de sang sont caractéristiques :

- pâleur exagérée,
- faciès sans éclat,
- vertiges,
- vision trouble,
- palpitations,
- insomnie,
- paresthésies des extrémités (Ma Mu),
- hypotension orthostatique,
- transpiration spontanée,
- céphalées déclenchées par un effort intellectuel,
- perte de mémoire,
- difficulté de concentration,
- langue pâle,
- pouls petit et sans force.

Thérapeutique

Le principe consiste à tonifier le Sang.

Aliments qui tonifient ou nourrissent le sang

- Viandes et produits animaux : la viande de bœuf, le cœur de porc, les cornes de jeunes cerfs, le foie de bœuf, le foie de mouton, le foie de porc, les pieds de porc, la viande de porc, le sang de bœuf, le sang de canard, le sang de porc.

- Produits de la mer : l'anguille, le crabe, la moule séchée, la pieuvre.
- Volailles et produits laitiers : le fromage, le jaune d'œuf, les œufs de poule.
- Légumes, céréales et condiments : l'ache des marais, l'aubergine, les épinards, la rue.
- Fruits et tisanes : la canne à sucre, la camomille jaune chinoise, l'écorce de cannelle, la cerise, la châtaigne, le Ku Gua, les litchis, les noix, la pêche, la poire, le raisin, la réglisse.

Aliments contre-indiqués

- Ce sont tous les aliments contre-indiqués dans les vides de Yin, en insistant plus particulièrement sur l'ail, le basilic, la rhubarbe, les tiges de cannelle.

STAGNATION DE SANG

Lorsque les liquides du sang quittent les vaisseaux-méridiens et s'accumulent dans une partie de l'organisme, ou lorsqu'il y a entrave à la circulation du sang avec accumulation locale et formation d'hématome, ceci correspond à ce que les Chinois appellent « syndrome de stagnation du sang ».

Étiologie

La stagnation du sang peut survenir après une blessure traumatique ou après une hémorragie.

Un vide de Souffle provoque un ralentissement de la circulation du sang et sa stagnation. La pénétration d'un froid pervers d'origine externe dans la couche du sang (Xue Fen) bloque sa circulation.

Symptomatologie

La stagnation du sang se traduit par :

- des douleurs à type de piqûre,
- un œdème localisé,
- des phénomènes hémorragiques,
- des pétéchie,
- la langue est bordeaux avec un enduit blanc,
- le poulx est tendu.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- faire circuler le Souffle,
- mobiliser la stagnation.

Aliments qui favorisent la circulation du sang

- Viandes et produits animaux : le chien de mer supprime les œdèmes et chasse les accumulations de sang ; la corne de cerf fait circuler le sang, élimine les douleurs par accumulation de sang ; le cœur de porc traite les accumulations de sang et de souffle ; l'estomac de porc libère les stagnations de sang dans les vaisseaux ; les pieds de porc, la soupe de pieds de porc additionnée de vinaigre et de gingembre font circuler le souffle et éliminent les stagnations de sang ; le sang de bœuf dissipe les stagnations de sang.

Légumes et céréales

- L'arachide grillée fait circuler le sang ; l'aubergine fait circuler le sang et possède un pouvoir antalgique et anti-œdémateux ; la bette dissipe les hématomes et arrête les hémorragies ; les épinards perméabilisent les voies du sang ; le poireau fait circuler le Qi et dissipe les stagnations de sang ; le pourpier disperse les accumulations de sang et élimine les œdèmes ; les rhizomes de lotus crus dissipent les stagnations de sang ; le fromage de soja dissipe les stagnations de sang.

Fruits et tisanes

- La menthe, la papaye, la rhubarbe, la verveine éliminent les stagnations de sang.

Aliments qui favorisent la circulation du Souffle

- Faire circuler le Souffle, c'est mobiliser le sang, les aliments qui agissent dans ce sens ont été étudiés dans les chapitres précédents.

EXCÈS DE CHALEUR DU SANG

Ce syndrome caractérise la présence de chaleur dans la couche du sang (Xue Fen) ou désigne la symptomatologie secondaire à l'attaque de la couche du sang par la chaleur perverse.

Étiologie

Atteinte d'origine externe par la chaleur perverse qui pénètre dans la couche du sang.

Excès des cinq Volontés (Wu Zhi) qui engendre la production de feu.

Syndrome de feu du Foie.

Symptomatologie

Lorsque la chaleur du sang est efflorescente, elle perturbe le cœur et l'esprit, entraîne inquiétude interne (Xin Fan) et agitation.

Lorsque la chaleur perverse atteint la couche du sang, les symptômes sont majorés la nuit, parce que le sang appartient au Yin.

La consommation progressive du sang Yin engendre de la soif, comme la chaleur ne pénètre pas dans la couche du Souffle (Qi Fen), la personne ne veut pas boire.

Lorsque la chaleur perverse est en excès dans la couche du sang, le sang est pressé et des hémorragies apparaissent : hématurie, épistaxis, métrorragie, hémorragie sous cutanée... Le sang consommé par l'excès de chaleur ne parvient plus à remplir suffisamment les vaisseaux, le pouls est petit et rapide.

Thérapeutique

Le principe consiste à rafraîchir le sang.

Aliments qui rafraîchissent le sang

Viandes et produits animaux

- La viande de lapin, douce et fraîche, rafraîchit le sang, neutralise les toxiques de la chaleur ; les escargots dissipent la chaleur, éliminent la chaleur du sang qui inonde les poumons ; la chair de tortue nourrit le Yin et rafraîchit le sang.

Légumes et céréales

- La patate douce produit les liquides organiques et rafraîchit le sang ; l'orge, l'oseille, les rhizomes de lotus, le sésame éliminent la chaleur du sang.

Fruits

- Parmi les fruits, la cerise purifie la chaleur du sang.

Aliments contre-indiqués

- Tous les aliments qui produisent la chaleur ou tonifient le Yang sont à éviter, les arbouses, bien que tonifiant la production des liquides organiques, sont à proscrire dans les syndromes de chaleur du sang avec échappement de feu.

III - PATHOLOGIE DU SANG ET DU SOUFFLE

STAGNATION DU SOUFFLE ET DU SANG AVEC FORMATION D'HÉMATOME

Ce syndrome désigne une obstruction à la circulation du sang avec formation d'hématome (Xue Yu) dû à la stagnation du Souffle.

Étiologie

La stagnation du Souffle avec arrêt de la circulation du sang peut être secondaire à un traumatisme interne mais aussi à des troubles psychologiques à type de désenchantement, frustrations, désirs inassouvis.

Symptomatologie

Le Foie favorise la circulation des Souffles et emmagasine le sang ; si le Souffle du Foie stagne, il ne favorise plus la circulation du sang, d'où sensation douloureuse de plénitude thoracique, nervosité, inquiétude interne.

Le Souffle commande le sang, s'il y a stagnation de Souffle le sang ne circule plus, des masses douloureuses sensibles à la palpation apparaissent, la langue est violacée avec présence de pétéchie, les femmes peuvent présenter des troubles menstruels, aménorrhée, dysménorrhée, turgescence mammaire...

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- faire circuler le Souffle,
- pour mobiliser le sang.

Se reporter aux chapitres précédents où nous avons envisagé les différents aliments qui interviennent dans la mobilisation du Souffle et du sang ; les radis, les bettes et la rue sont ici particulièrement indiqués.

VIDE DE SANG ET DE SOUFFLE

Étiologie

Les syndromes de vide de sang et de Souffle surviennent dans les suites de maladies chroniques qui blessent le Souffle et le sang, après des hémorragies au cours desquelles le Souffle accompagne la déperdition de sang.

Il peut s'agir d'un vide initial de Souffle qui ne permet pas la transformation et la production de sang.

Symptomatologie

Le vide de sang et de Souffle se manifeste par :

- un état de faiblesse avancé,
- les paroles sont rares,
- une adynamie,
- un amaigrissement,
- des sudations spontanées,
- une pâleur du visage ou un teint subictérique,
- des palpitations,
- des vertiges,
- une insomnie,
- la langue est pâle et fine,
- le pouls est petit et faible.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- tonifier le Souffle,
- pour produire le sang.

Parmi les aliments que nous avons étudiés, il faut insister sur la viande de bœuf, l'estomac de bœuf, les cornes de jeunes cerfs, le raisin, qui tonifient le Souffle et produisent le sang. Dans ce type de pathologie, la rhubarbe est déconseillée.

VIDE DE SOUFFLE AVEC PERTE DE SANG

Étiologie

Le Souffle en état de vide perd son pouvoir de direction, si bien que le sang quitte les méridiens pour se disperser à l'extérieur des vaisseaux et donner lieu à des phénomènes hémorragiques.

Le sang suit la circulation du Souffle, lorsque le Souffle est en état de vide, il se trouve piégé en bas, le sang s'écoule par la partie inférieure du corps et apparaissent des hémorragies : hématurie, rectorragie, métrorragie...

Symptomatologie

C'est celle que nous observons dans tout phénomène hémorragique :

- polypnée,
- asthénie intense,
- tachycardie,

- vertiges,
- transpiration spontanée,
- pâleur du visage,
- subictère,
- langue pâle,
- pouls vide et rapide.

Tous ces signes cliniques s'accompagnent de symptômes de vide de Souffle.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- tonifier le Souffle,
- diriger le sang.

Bien entendu, la thérapeutique s'adresse en premier lieu à tous les moyens hémostatiques classiques. La diététique qui permet de tonifier le Souffle et le sang est un appoint que nous avons déjà traité.

ÉPUISEMENT DE SOUFFLE PAR DÉPERDITION DE SANG

Étiologie

Ce tableau s'observe après tout phénomène hémorragique :

- hémorragie post-traumatique,
- métrorragie,
- hémorragie du post-partum...

Symptomatologie

- Pâleur intense,
- froid des quatre membres,
- transpiration abondante,
- obnubilation,
- pouls faible,

sont des témoins habituels d'un syndrome hémorragique.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- arrêter l'hémorragie,
- nourrir le sang,
- tonifier le Souffle.

Arrêter l'hémorragie relève des traitements académiques.

Pour nourrir le sang et tonifier le Souffle, se reporter aux chapitres précédents.

LES LIQUIDES ORGANIQUES - JIN YE

Les liquides organiques représentent l'un des aspects de l'Eau du corps, dont les autres aspects sont les eaux matricielles, l'eau authentique, l'humidité...

Le terme de Jin Ye désigne d'une manière générale tout ce qui est spécifique d'une circulation liquidienne dans un corps animé.

Bien qu'on associe généralement les deux termes Jin et Ye, leur répartition et leur action sont différentes.

En résumé des notions développées dans la présentation physiologique,

Les liquides Jin :

- se trouvent du côté de ce qui est plus clair, Yang, subtil, léger. Ce sont des liquides qui se faufilent partout dans l'organisme avec une tendance à aller vers l'avant (Biao) et même à s'évacuer, comme la sueur, les urines, les larmes... Ils sont répartis à la peau et aux muscles et servent à les réchauffer et à les lubrifier.

Les liquides Ye :

- se trouvent du côté de ce qui est plus trouble, opaque, Yin, épais, dense, visqueux. Les liquides Ye sont davantage dans la profondeur du corps, responsables de l'irrigation des articulations, de l'intérieur des os, du cerveau...

Cependant, dans le fonctionnement de l'organisme, les Jin et les Ye s'influencent et se transforment mutuellement.

Hormis cette action nourricière et de lubrification des tissus et organes, les Jin Ye sont en rapport avec l'équilibre du Yin et du Yang à l'intérieur de l'organisme, en fonction du terrain et des transformations climatiques externes. Ainsi, au plus chaud de l'été, il y a abondance de sueur, et peu d'urine, par temps froid, peu de sueur et beaucoup d'urine.

Les Jin Ye se forment dans le Réchauffeur Moyen, à partir des éléments subtils de l'alimentation. Lorsque « les liquides et les céréales » arrivent dans l'estomac, le bol alimentaire subit une première transformation, une partie des essences de l'alimentation est dirigée vers la Rate, ce sont les Jin Wei, à partir de la Rate les Jin Ye sont élaborés et distribués dans tout l'organisme. C'est aussi à partir de là qu'est élaboré un suc qui est à la base de la formation du sang.

La Rate transforme et transporte les liquides en les faisant monter.

Le Poumon, « toit des viscères », abaisse le Souffle et les Jin Ye vers le 6CV, perméabilise les « voies de l'eau » pour la répartition des liquides dans le corps, sous contrôle de la vessie.

Les Jin Ye ont des relations privilégiées avec les Reins et la Vessie, dans le *SU WEN* (chap. 8) on dit que « la vessie a pour charge de thésauriser les Jin Ye » ; c'est par cette fonction que la Vessie dirige toutes les répartitions territoriales du corps, qui se font à la manière dont les eaux et la terre se répartissent à la surface du globe.

Les Reins sont maîtres de tout le secteur liquidien du corps.

Le rôle des Jin Ye va donc intervenir à plusieurs niveaux : ils constituent un réservoir de Souffle et de sang, ils interviennent dans la lubrification et l'humidification de la peau, des chairs, des articulations, des viscères, ils assurent la cohésion de l'être et sont le lieu de la création permanente de l'être sous le contrôle de Yuan Qi.

La pathologie des liquides organiques se distingue en insuffisance ou vide : sécheresse de l'organisme ; excès ou plénitude : accumulation d'humidité, glaires et œdèmes.

INSUFFISANCE DE LIQUIDES ORGANIQUES OU BLESSURES DES JIN YE

Les liquides organiques en état d'insuffisance perdent leur rôle nutritif, ce tableau est secondaire à la sécheresse et appartient au syndrome de sécheresse.

Symptomatologie

- Sécheresse de la gorge,
- lèvres sèches,
- langue sèche,
- soif excessive,
- peau sèche et fripée,
- urines rares et foncées,
- pouls rapide et petit.

Étiologie

- Transpiration excessive,
- hémorragies diverses,
- vomissements et diarrhée,
- polyurie,
- sécheresse et chaleur externe,
- chaleur interne,
- apport hydrique insuffisant.

Traitement

Principe :

- produire les liquides organiques,
- combattre la sécheresse.

Aliments qui tonifient la production des liquides organiques

- Abricot, arbouse, citron, canne à sucre, jujube, litchi, mandarine, olive, pastèque, pêche, poire, pomme, rhizome de lotus, sucre, sucre d'orge, thé Tuo Cha, tomate, viande de porc.

STAGNATION DES LIQUIDES JIN YE

Les maladies dues à une stagnation des liquides Ye sont liées à un dysfonctionnement du Poumon, de la Rate et des Reins, elles se caractérisent par les syndromes de glaire, de phlegme et d'œdème.

I - SYNDROME DES GLAIRES TAN

1 - GLAIRES DU VENT

Parmi les syndromes de glaires, le plus fréquent est celui de glaires dues au vent, Feng Tan. Lorsque les glaires sont abondantes et s'accompagnent d'agitation du vent interne, on appelle ce syndrome « glaires du vent ».

Symptomatologie

- Vertiges,
- bruit de glaires dans la gorge,
- chute brutale suivie de déviation de la bouche et des yeux,
- raideur de la langue avec impossibilité de parler,
- parésie des membres ou hémiplégie,
- langue pâle, enduit blanc et léger,
- pouls superficiel et glissant.

Étiologie

Vide de Yin avec efflorescence de Yang et agitation interne du vent. Consommation excessive d'aliments gras, épicés ou sucrés.

Pathogénie

Les glaires de type vent perturbent le haut du corps, provoquant vertiges et éblouissements, elles pénètrent dans les méridiens et entraînent une hémiplégie, elles obstruent les orifices en causant une perte de connaissance avec raideur de la langue et aphasie.

Thérapeutique

Le principe consiste à chasser le vent et dissoudre les glaires.

Sont indiqués, les aliments qui nourrissent le Yin en évitant ceux qui tonifient le Yang ainsi que les aliments gras, les épices ou les sucres. Le thé Tuo Cha peut être ici particulièrement recommandé.

2 - GLAIRES CHALEUR

Lorsque les glaires et la chaleur se nouent ensemble, cela donne des glaires de type chaleur, Re Tan.

Symptomatologie

- Sensation de chaleur avec agitation interne,
- toux avec expectoration jaune verdâtre,
- dysphagie,
- constipation,
- parfois folie « Dian Juang »,
- enduit de la langue jaune épais, collant,
- pouls glissant et rapide.

Étiologie

Attaque par la chaleur perverse d'origine externe.

Efflorescence du Yang interne.

Pathogénie

La chaleur brûle et consume les liquides organiques et produit des glaires de type chaleur. La chaleur des glaires crée un dérangement interne avec inquiétude interne et sensation de chaleur.

Lorsque les liquides organiques sont brûlés par l'excès de chaleur et de Yang, il y a une toux avec expectoration jaune verdâtre.

Lorsque les glaires et la chaleur se nouent ensemble, les mécanismes du Qi sont entravés, il apparaît des douleurs (Bi) de la gorge et une dysphagie.

Lorsque la chaleur et les glaires stagnent dans l'Estomac et l'Intestin, les selles se dessèchent et provoquent une constipation.

Les glaires chaleur perturbent le Cœur et l'Esprit, pouvant engendrer la folie.

Lorsque les glaires et la chaleur se nouent ensemble, le pouls arrive rapide et glissant.

Thérapeutique

Le principe consiste à disperser la chaleur et dissoudre les glaires.

Les aliments piquants, de nature chaude ou tiède, sont à proscrire, il faut tonifier le Yin et les liquides.

Pour dissoudre les glaires chaleur, sont recommandés : les algues, les asperges, le chou de Chine, le radis, la rhubarbe, les rosés des prés, les graines de soja, le fromage de soja, les poires non farineuses, le thé ; en pharmacopée, on utilise les vésicules de cheval.

Si le vent et la chaleur sont associés, on préconise les aubergines. Si les glaires chaleur encombrant le Réchauffeur Supérieur, il faut consommer des rhizomes de lotus et éviter les œufs de poule, les mandarines et, dans la pharmacopée, les cornes de jeune cerf.

S'il y a feu des glaires, sont indiqués le Luo Han Guo et la laitue ; sont contre-indiquées, les noix et la chair de mouton.

3 - GLAIRES FROID

Lorsque le froid et les glaires se condensent ou lorsque les glaires sont en abondance associées à un phénomène de type froid, cela constitue le syndrome des glaires de type froid.

Symptomatologie

- Crainte du froid,
- toux avec expectoration blanche et fluide,
- douleur osseuse avec sensation de piquûre,
- parésie des quatre membres,
- pouls profond, retardé.

Étiologie

- Atteinte par le pervers du froid.
- Excès de Yin et insuffisance de Yang.

Pathogénie

Il y a stagnation des liquides qui ne se transforment pas et produisent des glaires de type froid. Lorsque le froid et les glaires se condensent, le souffle Yang est blessé, il y a crainte du froid.

Lorsque la circulation est gênée dans les méridiens principaux et secondaires (Jing Luo), le Qi ne peut circuler librement, il y a douleurs osseuses, parésie des quatre membres, pouls profond et retardé. S'il y a prédominance de l'eau froide, les crachats sont fluides et blancs.

Thérapeutique

Le principe consiste à dissoudre les glaires en apportant de la chaleur.

Les aliments piquants, de nature chaude ou tiède, sont indiqués, particulièrement l'ail, le gingembre, le poivre et, en pharmacopée, l'amande d'abricot. Les aliments de nature froide ou fraîche, tels que le concombre, les poires et les mandarines, sont à proscrire.

4 - GLAIRES HUMIDITÉ

Les glaires humidité correspondent soit à une accumulation d'humidité avec formation de glaires, soit ce sont des glaires abondantes accompagnées de symptômes humidité, cela s'appelle également « humidité des glaires ».

Symptomatologie

- Sensation de gêne et de plénitude intra-thoracique,
- inappétence,
- nausées et vomissements,
- glaires abondantes,
- corps lourd et fatigué,
- pouls faible comme du coton à la surface de l'eau, glissant,
- langue chargée, enduit épais.

Étiologie

Humidité des glaires d'origine interne due au vide de la Rate qui perd son pouvoir de transformation.

Atteinte externe par l'humidité et le froid qui gênent le Poumon et la Rate, l'humidité de l'eau s'arrête à l'intérieur de l'organisme, cette stagnation est à l'origine de la formation de glaires.

Pathologie

Le vide de Rate et l'accumulation d'humidité entravent la capacité d'assimilation, l'humidité des glaires s'accumule dans le Réchauffeur Supérieur d'où sensation de gêne et de plénitude intra-thoracique. Lorsqu'elle s'accumule dans le Réchauffeur Moyen, il y a nausée et vomissements.

L'humidité des glaires empêche la purification du Yang, le corps est lourd et fatigué.

Thérapeutique

Le principe consiste à assécher l'humidité et dissoudre les glaires.

Sont recommandés, les aliments qui tonifient la Rate mais aussi la peau de mandarine et la peau d'orange. Parmi les produits contre-indiqués, nous trouvons le sucre, les jujubes, le kaki, les produits laitiers.

Si l'humidité des glaires intéresse le Réchauffeur Moyen, il faut supprimer le jujube, le lait de vache, le sucre et les sucreries, le porc.

5 - GLAIRES SÉCHERESSE

Les glaires sécheresse correspondent à l'association d'un syndrome de sécheresse à des glaires.

Symptomatologie

Les glaires sont collantes, épaisses, en perles, en filet ou en morceaux de faible abondance, difficiles à expectorer avec parfois des traces de sang,

- le nez et la bouche sont secs,
- la gorge est sèche et douloureuse,
- la langue est sèche, sans salive,
- constipation,
- pouls, petit, glissant et rapide.

Étiologie

Atteinte par le pervers de la sécheresse ou de la chaleur.

Chaleur interne qui brûle et condense les liquides organiques.

Pathogénie

La chaleur brûle et consume les liquides organiques, la sécheresse et les glaires apparaissent.

Lorsque les liquides sont blessés, la sécheresse apparaît.

Lorsque la sécheresse est en excès, il y a dessiccation ; aussi les glaires de la sécheresse sont collantes, peu abondantes, difficiles à évacuer.

Sécheresse de la gorge, du nez, de la bouche et constipation sont dues à l'atteinte du Poumon et du Gros Intestin par la sécheresse.

Thérapeutique

Le principe consiste à humidifier la sécheresse et à dissoudre les glaires.

Sont indiqués, les produits qui favorisent les liquides organiques, en particulier les noix, les nids d'hirondelle et les poires non farineuses. Les produits qui renforcent le Yang ou lèsent le Yin sont à supprimer.

II - SYNDROMES DES PHLEGMES YIN

L'apparition des phlegmes est liée à une disrégulation des fonctions des différents organes qui engendre une stagnation des liquides.

Les syndromes des phlegmes désignent globalement les maladies en relation avec l'eau et les liquides des boissons.

Comme les phlegmes présentent des points communs et des rapports étroits dans la symptomatologie avec les glaires Tan et l'eau Shui, les syndromes sont appelés également Tan Yin et Shui Yin.

Cette pathologie correspond à un vide habituel du Yang du Réchauffeur Moyen associé à :

- une attaque externe par le froid et l'humidité,
- un surmenage,
- un excès alimentaire,

avec perte de contrôle de la fonction de transformation et d'assimilation, arrêt et stagnation des liquides. Selon les lieux de stagnation des liquides, on peut différencier quatre syndromes : Tan Yin, Yuan Yin, Yi Yin, Zi Yin.

1 - SYNDROMES DES TAN YIN

Symptomatologie

- Sensation de plénitude du thorax et des flancs,
- borborygmes épigastriques,
- nausées et vomissements fluides et clairs,
- absence de soif,
- ou soif mais ne veut pas boire,
- vertiges et troubles de la vue,
- palpitations,
- dyspnée,
- enduit de la langue blanc et glissant,
- pouls tendu en corde et glissant.

Étiologie et pathogénie

Le Yang du Réchauffeur Moyen n'est pas suffisamment florissant, l'eau absorbée s'accumule à l'intérieur et donne une sensation de plénitude du thorax et des flancs.

Lorsqu'elle s'accumule à l'épigastre, il y a production de borborygmes. Lorsqu'elle circule à contre-courant, il y a vomissements de glaires fluides et claires.

L'eau s'accumule dans le Réchauffeur Moyen, d'où absence de soif ou soif sans envie de boire.

L'obstruction provoquée par l'eau empêche la montée du Yang limpide d'où : vertiges, trouble de la vue ; les liquides attaquent le Cœur et le Poumon : palpitations, dyspnée.

Thérapeutique

Le principe consiste à réchauffer et dissoudre les Tan Yin.

2 - SYNDROME DE YUAN YIN

Les Yuan Yin s'accumulent au niveau des flancs sans atteindre le thorax en haut, ni l'abdomen en bas, d'où le nom de Yuan Yin, « Yin suspendu ».

Symptomatologie

Douleur des flancs accentués par la toux avec expectoration, ces douleurs sont également déclenchées par les changements de position, sensation de plénitude au niveau des flancs, dyspnée avec respiration courte, pouls profond tendu en corde.

Étiopathogénie

Les deux flancs constituent les voies de montée et de descente des Souffles du Yin et du Yang. Lorsque l'eau circule dans les flancs, les voies Luo sont entravées, les fonctions de montée et de descente sont perturbées, il y a des douleurs des flancs, accentuées par la toux et la respiration. Lorsque l'eau s'accumule dans les Poumons, il y a sensation de plénitude, dyspnée, respiration courte.

Thérapeutique

Le principe consiste à poursuivre le Shui Yin.

3 - SYNDROME YI YIN

Ce syndrome correspond à l'accumulation de l'eau au niveau des muscles des quatre membres, il ressemble aux autres maladies du Souffle de l'eau, Shui Qi.

Symptomatologie

Le corps et les membres sont lourds et douloureux.

Dans les cas graves, il y a des œdèmes généralisés du corps et des membres avec oligurie.

Il peut y avoir également :

- fièvre,
- frisson,
- absence de transpiration,
- toux dyspnéique avec crachats blancs et mousseux,
- l'enduit de la langue est blanc,
- le pouls tendu et pressé.

Étiopathogénie

Lorsque les fonctions de distribution du Poumon et de la Rate ne sont plus assurées, les liquides absorbés débordent et s'accumulent dans les quatre membres, le corps et les membres sont douloureux avec parfois œdèmes.

Si se surajoute à cela une attaque par les pervers externes, le vent et le froid s'attachent dans le Biao, le souffle défensif Wei Qi est entravé, d'où fièvre avec crainte du froid, absence de transpiration.

Lorsque les liquides froids attaquent les Poumons, ceux-ci perdent leur rôle d'abaissement, il y a toux dyspnéique, avec des glaires mousseuses et blanches.

Thérapeutique

Le principe consiste à faire circuler l'eau et dissoudre par la chaleur.

4 - SYNDROME ZI YIN

Lorsque les liquides s'accumulent au niveau du diaphragme et de l'épigastre, ce syndrome s'appelle Zi Yin et se manifeste de la manière suivante :

- toux et dyspnée dues à la circulation du Souffle à contre-courant,
- sensation de plénitude thoracique et respiration courte,
- orthopnée,
- l'eau ne peut pas circuler vers le bas et déborde, d'où œdème du visage,
- comme à l'intérieur se trouve l'eau qui se cache, le sujet est très sensible au froid externe, les récidives sont fréquentes et peuvent survenir pendant plusieurs années,
- les glaires sont de couleur blanche et mousseuses,
- l'enduit de la langue est épais, blanc et gras,
- le pouls est pressé et tendu.

Le principe thérapeutique consiste à disperser le Poumon et chasser le Yin.

POUMON - GROS INTESTIN

- Le Poumon - Fei gouverne la respiration, il est le maître des Souffles (de l'Energie) : « Le Poumon, c'est le tronc où s'enracinent les Souffles. » (*SU WEN*, chap. 9.)
- C'est le « toit des viscères », il intervient dans l'abaissement des Souffles et des Liquides jusqu'au Champ de Cinabre inférieur, au niveau du 6VC.
- Le Poumon assure la charge des « transmissions ministérielles » : « Le Poumon, c'est la charge des transmissions ministérielles, commandement et articulations sortent de là. »¹ (*SU WEN*, chap. 8.)
- C'est-à-dire qu'il transmet les ordres du Cœur - Centre et administre l'articulation des phénomènes du corps en même temps qu'il en assure l'union.
- Le Poumon étend son action jusqu'à la peau et aux poils, « le Poumon gouverne la peau et les poils ». Son orifice est le nez, par où pénètrent les souffles de la respiration.
- Toutes ces fonctions sont éclairées par l'appartenance du Poumon au mouvement du Métal dans le cycle des cinq Mouvements. Il est couplé en Biao Li avec le Gros Intestin.
- Les manifestations cliniques de son dérèglement énergétique se distinguent en vide et en plénitude : toux, dyspnée, souffle court, hémoptysie, oppression et douleur thoracique...

Les syndromes de vide s'observent en cas d'insuffisance de Souffle - Qi ou d'insuffisance de liquides - Yin.

Les syndromes de plénitude sont liés à l'atteinte du Poumon par les Souffles pervers du vent, du froid, de la chaleur, du feu, de l'humidité ou de la sécheresse, ou à l'atteinte des Poumons par les glaires troubles.

VIDE DE QI DU POUMON

Étiologie

Ce syndrome s'observe après consommation excessive de l'Energie du Poumon, en cas d'insuffisance de production ou de transformation des Souffles qui engendre un affaiblissement de la fonction de diffusion du Qi du Poumon.

1 Traduction de l'Ecole européenne d'acupuncture.

Symptomatologie

Lorsque le Souffle du Poumon est en vide, le sujet est fatigué, la respiration devient courte, la toux dyspnéisante sans force, la voix faible. L'Energie du Poumon est insuffisante pour que le Souffle Défensif Wei Qi puisse se manifester, les pores de la peau ne sont pas consolidés, il y a transpiration spontanée, frilosité et rhinorrhée.

Le Sang et le Souffle ne peuvent pas nourrir le visage, le teint et la langue sont pâles. Le pouls est vide et faible.

Thérapeutique

En diététique, le principe thérapeutique consiste à consolider et à tonifier le Souffle du Poumon, en évitant les aliments piquants et plus particulièrement les épices.

Dans les aliments indiqués, nous pouvons conseiller :

Parmi les graines :

- le maïs, doux et neutre, qui est utile au Poumon et régularise le milieu.

Parmi les légumes :

- l'arachide, douce et neutre, est ici particulièrement indiquée, elle humecte le Poumon, est utile au Qi, tonifie le Réchauffeur Moyen ; cuite à l'eau salée, elle nourrit le Poumon.

Parmi les fruits :

- la figue, douce et neutre, tonifie le Poumon ; le raisin, doux-acide et neutre, tonifie le Souffle et le Sang, calme la toux par vide de Poumon ; la noix, qui tonifie le Rein, tiédit le Poumon, calme la dyspnée.

Parmi les viandes et les produits animaux :

- le lait de brebis, doux et tiède, tonifie le vide, humecte le Poumon, tonifie le Poumon et le Rein ; le lait de vache, doux et neutre, qui nourrit le Cœur et le Poumon, mais doit être évité en cas d'accumulation d'humidité et de glaires dans le Réchauffeur Moyen, il en est de même pour le fromage.
 - Certains abats sont recommandés par les Chinois pour tonifier le Poumon : le pancréas de porc, le poumon de porc ou de mouton. Dans les toux de fatigue et de vide, les cuisses de grenouille sont préconisées pour tonifier le Poumon.
 - Un plat chinois trouve ici une indication essentielle, il s'agit des nids d'hirondelle qui tonifient le Rein et le Poumon, mais doivent être évités si le syndrome de vide s'accompagne de signes de froid.
- A titre d'exemple, nous pouvons citer quelques aliments indiqués dans deux syndromes courants :
- Toux chronique : amande d'abricot, asperge, carotte, peau de mandarine, radis long, pancréas de porc.
 - Toux par reflux de Qi à contre-courant : amande d'abricot, carpe, gingembre, miel.

VIDE DE YIN DU POUMON

Étiologie

Ce syndrome peut survenir au décours de surmenage ou après une toux chronique qui blesse et consume le Yin du Poumon.

Symptomatologie

Lorsque le Yin du Poumon est insuffisant, le Poumon perd son pouvoir de purification, d'humidification et d'abaissement, aussi la bouche et la gorge sont sèches, la voix est rauque, le souffle court, la toux sèche, les crachats peu abondants, collants et épais.

Le Yin est en état de vide, il n'est plus alimenté et la chaleur du vide brûle à l'intérieur, d'où amaigrissement, fièvre ondulante vespérale, chaleur et gêne des cinq centres², transpiration spontanée, pommettes rouges.

La langue est rouge, la salive peu abondante, le pouls est fin et rapide. Lorsque la chaleur blesse les vaisseaux Luo des Poumons, la toux s'accompagne de filets de sang dans les glaires.

Thérapeutique

En diététique, le principe consiste à :

- nourrir le Yin,
- humecter le Poumon,
- ou humecter le Yin,
- faire baisser le feu.

A cet effet, il faut éviter les aliments chauds et piquants, insister sur ceux qui nourrissent le Yin et produisent les liquides organiques, ce que nous allons voir à travers quelques exemples.

Hémoptysie :

Parmi les fruits et légumes, sont indiqués :

- le radis long, le kaki séché, le sucre d'orge, les rhizomes de lotus, les amandes de pépins de pastèque, l'extrait d'olive.
- Parmi les produits animaux : la moule séchée, le poumon de porc, le pancréas de porc, la chair de tortue.

Parmi les plantes médicinales :

- *Gincko Biloba*, *Tremella Fuciformis*, *Lilium Browni*, *Eriobotria Japonica*.

Toux de chaleur du vide

- Parmi les fruits, il faut éviter de consommer des cerises, en pays tropicaux la canne à sucre est recommandée.

2 Les « cinq centres » ou « cinq cœurs » correspondent au milieu de la poitrine, à la paume des mains et à la plante des pieds.

Feu vide de Poumon

- Feu vide de Poumon : Ce tableau correspond à une indication particulière du thé Tuo Cha.
- Toux par vide de Yin :
Ici, sont surtout indiqués le gingembre et les amandes d'abricot.

SÉCHERESSE PERVERSE DU POUMON

Étiologie

En général, ce syndrome est dû à l'atteinte par la sécheresse perverse automnale qui entraîne une consommation des liquides du Poumon.

Il peut également être provoqué par la chaleur et le vent pervers qui blessent les liquides organiques et engendrent la sécheresse.

Symptomatologie

Lorsque la sécheresse perverse atteint les poumons, les liquides organiques sont blessés, le Poumon perd son pouvoir d'humidification, de nutrition, de ramassage et d'abaissement, une toux avec dyspnée apparaît, sans crachat ou avec des crachats peu abondants, collants et difficiles à expectorer ; la peau, la bouche et le nez sont secs, la langue est sèche avec un enduit mince, la salive est peu abondante.

Lorsque la sécheresse perverse blesse le Poumon, le Souffle - Qi du Poumon est entravé, des douleurs thoraciques apparaissent lors des accès de toux.

Lorsque la sécheresse perverse blesse le Biao, le pouvoir de protection du Poumon ne se manifeste pas, il y a fièvre, céphalée, avec crainte du froid et du vent.

La chaleur de la sécheresse blesse les liquides organiques, le pouls est faible et rapide, s'il y a un syndrome d'atteinte du Biao associé, le pouls est superficiel.

Thérapeutique

En diététique, le principe thérapeutique consiste à :

- purifier le Poumon,
- humecter la sécheresse.

Purification du Poumon

- Parmi les aliments qui purifient le Poumon, nous trouvons les litchis, l'olive chinoise, les œufs de cane, un fruit chinois disponible dans les boutiques spécialisées, le Luo Han Guo.

Humidification de la sécheresse du Poumon

- Les aliments qui stimulent la production des liquides organiques sont ici très utiles. Plus spécifiquement, nous pouvons citer : l'arachide, l'asperge, le blé, le cresson, la réglisse, le sucre, le sucre d'orge, les rhizomes de lotus, le tournesol.
- Les fruits indiqués sont surtout : l'abricot, l'amande d'abricot, la banane, le kaki, la mandarine, la poire, la pomme.
- Les produits animaux trouvent peu d'indication en dehors du blanc d'œuf, du jaune d'œuf, du lait de brebis, des nids d'hirondelle.

Exemple : toux de sécheresse de Poumon

Sont indiqués les aliments qui tonifient le Poumon, calment la toux, humidifient le Poumon tels que : l'arachide, l'asperge, la canne à sucre, le sucre d'orge, le miel, les olives chinoises, le sucre, le tournesol, les œufs de poule et plus précisément le jaune d'œuf, le kaki, le Luo Han Guo, la viande de porc et de canard, les poumons de porc.

**OBSTRUCTION DES POUMONS
PAR L'HUMIDITÉ DES GLAIRES****Étiologie**

Ce syndrome s'observe en cas d'atteinte par le vent-froid ou l'humidité, dans les toux et dyspnées chroniques qui inhibent la distribution des liquides organiques par le Poumon ; ceux-ci s'accumulent et l'humidité des glaires apparaît.

Lorsque le Souffle de la Rate est en état de vide, l'humidité s'accumule, engendre des glaires qui remontent et stagnent dans le Poumon.

Symptomatologie

Lorsque l'humidité des glaires stagne, le Poumon perd son pouvoir de distribution et d'abaissement, il y a toux et dyspnée, les crachats sont abondants mais fluides et blancs, faciles à expectorer.

Lorsque les glaires obstruent les Luo des Poumons, il apparaît une gêne thoracique.

Lorsque les glaires obstruent les voies du Qi, il y a dyspnée avec respiration bruyante.

L'humidité des glaires est le pervers du Yin trouble, aussi la langue est pâle avec un enduit blanc.

Le pouls est tendu, glissant ou relâché, ce qui correspond à un signe d'humidité des glaires.

Thérapeutique

Le principe diététique consiste à :

- assécher l'humidité,
- transformer les glaires.
- Se reporter pour cela au chapitre concernant la pathologie des glaires.

Ainsi, dans la toux avec glaires, sont recommandés : le gingembre cru qui est surtout utile dans les glaires de type froid, la peau de pomme, la poire de Chine, la peau de poire, le pamplemousse, l'abricot, le kaki séché, la peau de mandarine, le radis long, la grenouille.

**STAGNATION DE CHALEUR PERVERSE
DANS LE POUMON****Étiologie**

Ce syndrome se manifeste après une attaque par la chaleur perverse externe, après une atteinte du Poumon par le vent et la chaleur qui s'y accumulent.

En présence d'un syndrome du Biao, il s'agit d'une atteinte du Biao par le vent et la chaleur.

En l'absence de syndrome du Biao, il s'agit de l'atteinte du Poumon par la chaleur perverse. En cas de gravité, les glaires chaleur brûlent à l'intérieur de manière lente et chronique, c'est le tableau de l'abcès du Poumon.

Symptomatologie

Lorsque la chaleur perverse atteint le Poumon, celui-ci perd son pouvoir de purification et apparaissent une toux avec dyspnée, une respiration bruyante, des crachats jaunes et épais.

Lorsque la chaleur blesse les liquides organiques, la soif se manifeste. La gorge constitue la porte des Poumons, lorsque la chaleur perverse s'accumule dans les Poumons, la gorge est entravée, il y a dysphagie et douleur.

Lorsque la chaleur et le vent se trouvent dans le Biao, le pouvoir de protection du Poumon n'est plus manifeste, il y a fièvre avec crainte modérée du vent et du froid.

Lorsque la chaleur du Poumon stagne longtemps, elle transforme les liquides organiques en glaires.

Lorsque la chaleur et les glaires s'obstruent mutuellement, le sang nourricier est lésé, il se transforme en pus, c'est le tableau de l'abcès du poumon, auquel cas il y a douleur thoracique, toux avec vomissement de sang et de pus nauséabond, constipation, la langue est rouge et l'enduit jaune, le pouls rapide.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- purifier la chaleur du Poumon,
- arrêter la toux,
- calmer la dyspnée.

Les aliments recommandés seront de nature froide ou fraîche.

Élimination de la chaleur du Poumon :

Les aliments piquants et chauds ou tièdes tel que l'ail sont contre-indiqués.

- L'asperge humecte le Poumon, calme la toux, dissipe les glaires ; le cresson élimine la chaleur, humecte le Poumon ; le chou de Chine dissipe les glaires, arrête la toux, chasse la chaleur du Poumon ; le fromage de soja élimine la chaleur, arrête la toux, supprime les glaires ; la figue est indiquée dans les chaleurs du Poumon avec dysphonie.

Purification du Poumon :

- Pour cette fonction précise, sont recommandés les œufs de cane, les litchis, les olives chinoises, le Luo Han Guo.

Toux de chaleur des Poumons :

- A titre d'exemple, voici quels sont les aliments indiqués dans ce tableau clinique : nous retrouvons l'asperge, le chou de Chine, le cresson, le fromage de

soja, le Luo Han Guo, préconisé surtout dans la toux de feu des glaires, mais aussi la poire qui produit les liquides organiques, humecte la sécheresse, élimine la chaleur, dissipe les glaires ; les pousses de bambou qui éliminent la chaleur et suppriment les glaires, les rhizomes de lotus qui humectent le Poumon, favorise la production des liquides organiques ; le kaki qui humecte le Poumon et élimine la chaleur ; parmi les plantes médicinales : la réglisse, le lichen blanc, les pétales de lys, l'*Eriobotria Japonica*, la peau de Dong Gua.

ATTEINTE DU POUMON PAR LE FROID PERVERS

Étiologie

Ce syndrome survient après une atteinte par le froid pervers externe. En présence d'un syndrome du Biao, c'est « l'attachement du Biao » par le vent et le froid.

En l'absence de syndrome du Biao, le froid pervers atteint directement le Poumon.

Symptomatologie

Lorsque le vent et le froid envahissent le Biao, le pouvoir de protection du Poumon ne peut pas se manifester, il y a sensation de froid et de chaleur avec myalgies diffuses, obstruction nasale, rhinorrhée séreuse, absence de soif, céphalée.

Lorsque le vent et le froid atteignent le Poumon, il perd son pouvoir de distribution et d'abaissement, les liquides organiques se condensent, forment des glaires et des phlegmes qui obstruent les voies du Qi, il y a toux et dyspnée avec crachats abondants mais ceux-ci sont fluides et blancs.

L'enduit de la langue blanc et le pouls serré sont des signes de froid.

Lorsque le vent et le froid envahissent le Biao, le pouls est serré mais superficiel.

Thérapeutique

Le principe consiste à disperser le froid.

- Il est donc important d'éliminer de l'alimentation toute nourriture de nature froide comme la plupart des légumes crus, les boissons fraîches, les glaces, en insistant sur les préparations de nature chaude et tonifiantes, ce que nous allons voir à travers quelques tableaux de clinique courante :

Froid du Poumon

- La noix est particulièrement intéressante, elle tiédit le Poumon, calme la dyspnée, tonifie le Rein et la quintessence.

En cas de froid-vide, sont déconseillés :

- les nids d'hirondelle, le cresson.

Toux de vent froid

- Indication : le gingembre, la partie blanche de la ciboule, le sucre d'orge, la mandarine séchée, les amandes, le jujube, la peau de pamplemousse, le sucre, la noix, le poumon de porc.

Contre-indication

- La mandarine fraîche, la poire, ainsi que la plupart des fruits et légumes frais.

LE GROS INTESTIN - DA CHANG

Pour définir les fonctions du Gros Intestin, le *SU WEN* (chap. 8) dit que « le gros intestin a la charge des chemins et des transmissions (Chuan Dao) ; changement et transformation (Bian Hua) en sortent. »¹

- « Le Gros Intestin transmet les produits de la digestion. »
- « C'est le chemin par où sortent les sédiments et les déchets. »
- « Changements et transformations viennent de là. »

Le Gros Intestin a pour charge les « transmissions et acheminement » des mutations et transformations. Il a une fonction de dessèchement du contenu intestinal, il participe, comme les autres entrailles du tube digestif, à la séparation du clair et du trouble et intervient dans la physiologie des liquides organiques.

INSUFFISANCE DE LIQUIDES DU GROS INTESTIN

Étiologie

À l'origine, on retrouve en général la chaleur et la sécheresse du Gros Intestin qui consomment et blessent les liquides organiques. Ou bien il y a insuffisance du Yin de l'Estomac qui ne descend pas jusqu'au Gros Intestin et provoque une insuffisance des liquides de ce dernier. Ce syndrome survient surtout chez les sujets âgés, au décours du post-partum, dans la dernière phase des syndromes chaleur.

Symptomatologie

Lorsque les liquides du Gros Intestin sont insuffisants, la voie du Gros Intestin perd son humidification et sa nutrition, le transit est entravé, les selles sont dures et difficiles à évacuer.

Le Souffle du Gros Intestin ne circule pas bien, il influence sa fonction de descente ; l'Estomac perd sa fonction d'harmonisation et d'abaissement, les gaz troubles remon- tent, il y a mauvaise haleine et vertiges.

La sécheresse de la chaleur provoque une insuffisance liquidienne, le poulx est petit et rugueux, la langue rouge avec un enduit jaune et sec, la salive est rare.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- tonifier le Gros Intestin,
- favoriser le transit.

1 Traduction de l'École Européenne d'Acupuncture.

Aliments qui tonifient le Gros Intestin

- Le blé, la châtaigne, l'orge, le rosé des prés, le lait de brebis, le sang de bœuf.

Aliments qui favorisent le transit intestinal

- Les aliments conseillés sont ceux qui produisent les liquides organiques, humectent la sécheresse mais qui possèdent un tropisme plus particulier pour le Gros Intestin.

Parmi les légumes

- L'arachide après grillage, elle rend les intestins « glissants » ; le chou de Chine facilite le transit gastro-intestinal ; les épinards humectent la sécheresse, éliminent la chaleur, favorisent la circulation de l'intestin ; la patate douce produit les liquides organiques, élargit l'intestin, favorise le transit ; la tomate produit les liquides organiques, accélère le transit.

Parmi les produits animaux

- Le lait de vache humecte l'intestin, les nids d'hirondelle humectent la sécheresse, tonifient le Réchauffeur Moyen ; le miel humecte la sécheresse, fait communiquer les Trois Réchauffeurs ; le sang de porc, la vésicule du bœuf, sont couramment utilisés par les Chinois pour favoriser le transit intestinal.

Parmi les fruits

- La figue purifie l'intestin ; la papaye libère les stagnations de chaleur ; la pêche humecte les intestins, mais devient toxique en trop grande quantité ; la poire produit les liquides organiques, élimine la chaleur et la sécheresse.

Parmi les tisanes

- La badiane, élimine le froid du Réchauffeur Moyen ; le thé Tuo Cha produit les liquides organiques, « lave » les intestins, facilite la digestion.

Contre-indications particulières

- L'amande d'abricot, dans les constipations de type vide ; la châtaigne qui favorise les stagnations de Souffle ; les graines de lotus.

Constipation de type sécheresse

- Il est important d'insister sur les aliments qui produisent les liquides organiques, en particulier la badiane, la banane, l'amande d'abricot, la canne à sucre, le sucre d'orge, l'huile de sésame, la patate douce, le Luo Han Guo, la tomate, la viande de porc.

Constipation de type chaleur

- Dans cette indication précise, sont indiqués les aliments qui éliminent la chaleur tels que : la rhubarbe, la tomate, la vésicule de porc.

HUMIDITÉ CHALEUR DU GROS INTESTIN

Étiologie

En général, cette pathologie se manifeste à la période estivo-automnale, elle est due à l'atteinte de l'Estomac et du Gros Intestin par le Souffle pervers de l'humidité-chaueur.

Ou bien elle est provoquée par des erreurs alimentaires avec consommation excessive de produits crus ou froids, ou par absorption d'aliments souillés qui entraînent une accumulation d'humidité-chaueur dans le Gros Intestin.

Symptomatologie

Lorsque l'humidité-chaueur s'accumule dans le Gros Intestin, la chaleur et l'humidité entravent la circulation du Souffle Qi, celui-ci stagne et provoque des douleurs abdominales, du ténésme et des épreintes ; la fonction de transit du Gros Intestin n'est plus assurée, il y a des diarrhées profuses.

L'humidité-chaueur blesse le Souffle et le sang, la chaleur engendre une putréfaction avec formation de pus, d'où diarrhée glairo-sanguinolente. Le pervers de l'humidité-chaueur pousse vers le bas, il y a diarrhée profuse avec brûlures anales.

La chaleur blesse les liquides organiques, les urines sont rares et foncées, la bouche est sèche et la soif apparaît.

La langue rouge, l'enduit jaune et gras, le pouls glissant et rapide sont des signes d'humidité-chaueur.

En présence d'un syndrome du Biao associé, on assiste à de la fièvre avec crainte du froid et frissons.

S'il n'y a qu'un syndrome du Li pur, il y a fièvre sans crainte du froid.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- purifier,
 - et favoriser la circulation de l'humidité-chaueur.
- Diarrhée glaireuse ou glairo-sanguinolente

Indication

- Parmi les légumes, sont conseillés le fenouil, la bette, l'igname, l'oseille, le petit pois, la pistache, le poireau, le radis long, le pourpier, la rhubarbe.
- Parmi les graines, sont conseillés le millet, le riz dur, le riz gluant, le sorgho, les graines de lotus.
- Parmi les condiments et les plantes aromatiques, sont conseillés le clou de girofle, les rhizomes de lotus, la verveine, le poivre long, la ciboule, le piment, l'écorce de cannelle.
- Parmi les tisanes, sont conseillés la menthe haplocalyx, le thé, le thé Tuo Cha, la verveine.
- Parmi les fruits, sont conseillés les arbouses, les amandes d'abricot, la figue, le Ku Gua, la papaye.

- Parmi les produits animaux, sont conseillés : les œufs de cane, les œufs de poule, le blanc d'œuf, la caille, le sang de canard, la cire d'abeille, le pigeon ; l'anguille, le foie de porc, la vésicule de porc, l'intestin de porc, la peau de porc, l'estomac de porc, le sang de bœuf.

Contre-indication

- Sont contre-indiqués les aliments qui engendrent la production d'humidité-chaaleur, le chou de Chine, le chou de Pékin, le cresson, le raisin, le sésame, la tomate, le miel, la viande de cheval, le fromage, la cire d'abeille.

LA RATE ET L'ESTOMAC

La Rate - Pi commande « les transports et les transformations » (Yun Hua), elle a une fonction de ravitaillement, elle a la charge « des greniers et des granges ».

Les fonctions de la Rate sont unies étroitement à celles de l'Estomac, elles interviennent dans tous les mécanismes du transit des aliments par le tube digestif.

Le rôle de la Rate semble prépondérant, « elle aide l'Energie de l'Estomac à digérer et à assimiler les céréales ».

Elle permet l'extraction de la quintessence Jing des aliments absorbés par l'Estomac et sa diffusion dans tout l'organisme.

La Rate intervient directement dans la physiologie des liquides organiques, elle transforme et transporte les liquides en les faisant monter au Poumon.

La Rate non seulement a des fonctions de transport et de transformation, de diffusion et d'alimentation, d'humidification de tout le corps, mais encore elle contrôle et dirige le Sang.

Elle intervient dans la formation du Sang et le répartit dans les quatre Orients du corps, par l'intermédiaire du Sang, la Rate tiédit les cinq Organes.

La Rate commande aux quatre membres, c'est-à-dire qu'elle conduit les énergies nutritives jusqu'aux extrémités.

La Rate intervient au niveau de la forme corporelle, elle commande aux chairs du corps et assure la trophicité musculaire.

Son bon fonctionnement se manifeste aux lèvres dont la couleur et le degré d'humification permet de juger de l'état des Souffles de la Rate. Son orifice est la bouche et par elle a un rapport avec les lèvres, la langue, la salive et la gustation.

Elle commande aux cinq Saveurs et se caractérise elle-même par une saveur qui lui est propre, le doux.

Toutes ces fonctions sont éclairées par l'appartenance de la Rate au mouvement de la Terre dans le cycle des cinq Mouvements, en liaison avec le Centre, lieu de ressourcement nécessaire au départ de toutes les mutations.

- Elle est couplée en Biao Li avec l'Estomac.

L'Estomac - Wei est « la mer des liquides et des céréales », les liquides et les solides absorbés sont fragmentés, tamisés, macérés, et sont la racine de l'Energie et du Sang.

Les cinq Saveurs, élaborées au niveau de l'Estomac, entretiennent les cinq Zang et les six Fu, c'est « la mer des cinq organes et des six entrailles ». Complémentaire de la Rate qui gouverne les fonctions de transport et de transformation, l'Estomac

assure la fonction d'assimilation et d'élaboration mais, alors que la Rate permet aux Energies de monter, l'Estomac a une fonction d'abaissement.

La sécheresse et l'humidité s'équilibrent mutuellement pour assurer ensemble les fonctions de digestion, d'absorption, d'assimilation et de distribution, être à l'origine de la naissance et de la transformation du Souffle et du Sang, base du ciel postérieur.

La Rate et l'Estomac sont « le tronc où s'enracine le ciel postérieur ». (SU WEN, chap. 9.)

Dans des circonstances pathologiques, en cas d'obstacle à l'absorption, à la digestion et à l'assimilation des aliments, les différentes humidités font gonfler et ballonner.

Lorsque les fonctions de montée ou de descente sont anormales, il y a éructation, nausée, vomissement, diarrhée.

En cas de faiblesse du Souffle de la Rate qui se trouve piégé en bas, celui-ci perd son pouvoir de diriger, responsable de ptose viscérale.

Différents tableaux hémorragiques ou syndromes d'insuffisance de Souffle et de Sang peuvent être secondaires à ces mécanismes pathogéniques.

Tout ceci constitue le reflet de la pathologie de la Rate et de l'Estomac, qui se distingue en vide et plénitude, « la plénitude, c'est le Yang Ming », « le vide, c'est le Tai Yin ».

Le vide de la Rate et de l'Estomac reflète en général une blessure des Souffles Yang et des liquides Yin.

La plénitude de la Rate et de l'Estomac est provoquée par le froid, l'humidité, la sécheresse, la chaleur et les accumulations alimentaires.

VIDE DE SOUFFLE DE LA RATE ET DE L'ESTOMAC

Étiologie

Ce syndrome est souvent lié à des erreurs alimentaires qui épuisent le Souffle de la Rate et de l'Estomac :

- alimentation irrégulière en quantité ou dans ses horaires,
- alimentation trop riche, abus de matières grasses, de sucre ou de boissons alcoolisées,
- alimentation trop froide, excès de crudités, de boissons froides ou de glaces.

Cet affaiblissement progressif du Souffle de la Rate et de l'Estomac peut encore se manifester après un surmenage, un excès de soucis ou après une maladie du froid Shang Han, qui profite de l'Estomac pour blesser la Rate, entraînant vide et faiblesse de la Rate et de l'Estomac.

Symptomatologie

Le vide du Souffle de la Rate et de l'Estomac amoindrit les fonctions d'absorption, de transport et de transformation de ces viscères et apparaissent : inappétence, ballonnement post-prandial, sensation de plénitude épigastrique, diarrhée ou selles mal liées.

Ce vide de Rate-Estomac engendre une insuffisance de production de Souffle et de Sang, les muscles des quatre membres ne sont plus suffisamment nourris, la respiration est courte, les paroles sont rares, les membres sont fatigués, le corps amaigri, le faciès émacié, jaunâtre et sans éclat ; la langue est pâle avec un enduit blanc, le pouls est lent, faible et sans force.

Thérapeutique

En diététique, le principe consiste à :

- être utile au Souffle - Qi,
- et à tonifier la Rate, en évitant les aliments qui refroidissent le corps, dont la digestion demande beaucoup d'énergie, qui peuvent être à l'origine de stagnation ou d'une production exagérée de gaz ; en insistant sur les aliments à saveur douce qui tonifient, harmonisent et régularisent le Réchauffeur Moyen.

Parmi les graines qui « nourrissent », on conseille :

- Le millet et le maïs, de saveur douce et de nature neutre, qui tonifient le Qi, harmonisent le Réchauffeur Moyen ; le riz dur, doux et neutre, qui tonifie la Rate et l'Estomac, tonifie le Souffle, stimule l'appétit, supprime la stagnation ; le soja sous forme de fromage de soja ou Dou Fu, doux et frais, qui tonifie le Qi, harmonise la Rate et l'Estomac, supprime les ballonnements.

Parmi les légumes qui « font le remplissage », on conseille :

- La carotte, douce et neutre, qui tonifie la Rate et élimine la stagnation ; le céleri, doux et tiède, qui tonifie la Rate et nourrit l'Estomac ; les petits pois, doux et neutres, qui harmonisent le Réchauffeur Moyen ; la pomme terre, douce et neutre, qui tonifie le Qi, fortifie la Rate et l'Estomac, tonifie le milieu ; le radis long, piquant-doux et frais, qui élimine les stagnations d'aliments, transforme la chaleur des glaires, tiédit le milieu et favorise la digestion ; le concombre, doux et frais, lorsqu'il est consommé séché, tonifie le Souffle de la Rate et possède un pouvoir anti-diarrhéique intéressant, mais sa consommation crue doit être évitée car il mobilise les glaires de type froid en cas de froid de l'Estomac ; la fève, douce et neutre, qui consolide la Rate, favorise la digestion, élimine l'humidité, doit être déconseillée en cas de ballonnement par stagnation.

Parmi les viandes et produits animaux, qui « tonifient », on conseille :

- La viande de bœuf, douce et neutre, qui tonifie la Rate et l'Estomac, est utile au Souffle et au Sang ; le sang de bœuf, insipide et neutre, qui tonifie le milieu, fortifie la Rate et l'Estomac, est couramment employé par les Chinois ; les abats, estomac de bœuf, rate de porc, pancréas de porc, intestin de porc, sont ici particulièrement indiqués en raison de leur action tonifiante sur la Rate et l'Estomac ; le miel, doux et neutre, est recommandé pour tonifier le Réchauffeur Moyen, nourrir le Souffle de la Rate, régulariser la Rate et l'Estomac.

Parmi les poissons :

- Le mullet gris rayé, doux et neutre, aide le Souffle de la Rate, tiédit le Foyer Moyen, favorise la communication des cinq Organes.

Parmi les fruits qui sont des « adjuvants », on conseille :

- La cerise et le jujube, douces et tièdes, qui tonifient le Souffle, tonifient la Rate et régularisent le Réchauffeur Moyen ; la châtaigne, douce et tiède, bien que tonifiant la Rate et nourrissant l'Estomac, doit être consommée avec modération, l'abus pouvant altérer les fonctions de la Rate.

Parmi les plantes utilisées en condiment ou en tisane, on conseille :

- La réglisse, douce et neutre, qui harmonise le Réchauffeur Moyen ; le persil, doux et tiède, qui tonifie la Rate et nourrit l'Estomac ; le cumin des prés, légèrement piquant et tiède, tonifie la Rate et l'Estomac, ouvre l'appétit, harmonise le Qi, chasse le vent et le froid ; le rhizome de lotus, doux et froid, qui tonifie la Rate, ouvre l'Estomac, arrête les diarrhées.

Les contre-indications concernent en priorité les aliments de nature froide :

- la poire, douce, légèrement acide, en raison de sa nature très fraîche, est à déconseiller dans les vides de Rate avec diarrhée ; d'autre part, les variétés farineuses peuvent aisément favoriser la production de glaires ;
- la tomate, douce-acide, en raison de sa nature froide, peut blesser l'Estomac et l'Intestin, être à l'origine de diarrhée glaireuse, elle est particulièrement contre-indiquée dans les vides de Rate.

C'est ainsi que nous pouvons concevoir l'abord thérapeutique en diététique des vides du Souffle de la Rate et de l'Estomac qui repose sur une alimentation essentiellement douce et neutre, qui tonifie, harmonise et régularise le Réchauffeur Moyen.

VIDE DE YANG DE LA RATE

Étiologie

Le vide de Yang de la Rate est en général provoqué par un dérèglement alimentaire qui épuise le Souffle de la Rate et de l'Estomac : consommation abusive de crudités, de boissons fraîches ou glacées, de remèdes de nature froide ou fraîche.

Le vide de Yang produit le froid, pour cette raison ce syndrome est aussi dénommé vide-froid de la Rate.

Symptomatologie

Le vide de Yang de la Rate entraîne une perte des fonctions de transport et de transformation de cet organe, ce qui provoque une diminution de l'absorption des aliments avec ballonnement abdominal, selles molles ou mal liées.

Il s'agit d'un syndrome de vide et de froid, les douleurs épigastriques présentes sont soulagées par la pression et la chaleur.

Le vide et le froid du Réchauffeur Moyen donne une bouche fade mais sans soif. Comme il y a vide de Yang, les quatre membres ne peuvent pas être réchauffés, ceux-ci sont glacés.

L'humidité de l'eau ne peut pas être transportée et transformée, les urines sont rares, peu abondantes, il y a débordement vers les muscles et la peau qui provoque des œdèmes ; si elle s'infiltré vers le bas, elle provoque des pertes blanches liquides et abondantes.

La langue est fine et pâle avec un enduit blanc et glissant.

Le pouls est profond et petit ou retardé et faible.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- tiédifier et favoriser le transport du Yang du Réchauffeur Moyen,
- ou tiédifier la Rate pour faire circuler l'eau.

Aliments proposés pour tiédifier la Rate et l'Estomac

- Ce sont surtout des aliments de nature tiède et à saveur piquante comme la pistache, les condiments tels que l'ail, l'aneth, l'écorce de cannelle, le clou de girofle, le cumin des prés.
- La carpe, douce et neutre, favorise la circulation de l'eau ; consommée en soupe, elle permet de chasser les accumulations de froid dans l'Estomac.
- Le riz gluant, doux et neutre, tonifie le Réchauffeur Moyen et le Qi.
- La viande de bœuf, douce et neutre, tonifie la Rate et l'Estomac.

Aliments qui tiédissent le Réchauffeur Moyen

- Condiments : le clou de girofle, l'échalote, l'écorce de cannelle, le piment, le poivre.
- Légumes : le haricot Dao Dou, le poireau.
- Céréale : le sorgho.
- Poisson : le mulot gris rayé.
- Viande : le mouton et le poulet.
- Fruit : noyau de litchi.
- Tisanes : badiane et réglisse.

Aliments contre-indiqués dans les syndromes vide-froid de la Rate et de l'Estomac

- D'une façon générale, tous les aliments de nature froide ou fraîche sont à éviter de même que la consommation de nourriture crue ou de boissons glacées.

De manière plus spécifique, nous pouvons citer quelques aliments déconseillés.

Légumes :

- éviter de consommer crus le chou de Chine, les concombres, le cresson, les graines de soja, le pourpier, les pousses de soja, les radis, la rhubarbe.

Fruits :

- certains d'entre eux peuvent être consommés après cuisson qui permet d'éliminer ou d'atténuer leur caractère trop froid, sauf pour le kaki, le melon, la pastèque, les poires trop farineuses.

Produits de la mer :

- algues et crabes.

Tisanes et boissons :

- camomille et canne à sucre.

Produits animaux :

- la vésicule de bœuf ou de cheval est contre-indiquée de manière formelle, son rôle essentiel étant d'éliminer la chaleur ; la consommation de lait et de fromage doit être modérée.

Aliments contre-indiqués dans les insuffisances de Yang de la Rate

- Ce sont les mêmes que pour les syndromes de vide de Souffle de la Rate et de l'Estomac, auxquels nous pouvons rajouter les œufs de cane et la chair de tortue.

PIÉGEAGE EN BAS DU SOUFFLE DE LA RATE

Étiologie

Ce syndrome est également appelé « piègeage en bas du Zhong Qi » ou « piègeage dû au vide de Souffle ».

Généralement, ce syndrome est consécutif à une insuffisance de Souffle du Réchauffeur Moyen, à un vide de Rate, à une diarrhée chronique ou à un surmenage.

Symptomatologie

Le Souffle de la Rate ne monte pas et se trouve piégé en bas, le Souffle du Yang limpide ne peut pas monter jusqu'à la tête, ce qui provoque des vertiges et des troubles de la vue.

En raison de la faiblesse et du vide de Zhong Qi (Souffle du Réchauffeur Moyen), la transformation et l'entretien de l'Energie Ancestrale Zong Qi sont insuffisantes, la respiration est courte, la voix est basse, la fatigue est intense avec absence de force et transpiration spontanée. La Rate ne tonifie pas, elle ne transporte pas, d'où inappétence et ballonnement post-prandial.

Le piègeage en bas de l'Energie du Réchauffeur Moyen entraîne une perte du pouvoir d'élévation, qui se manifeste par des pesanteurs épigastriques, des besoins fréquents ou diarrhée chronique, prolapsus rectal ou utérin.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- nourrir le Souffle Qi,
- et le faire monter.

La diététique appropriée est décrite dans les chapitres décrivant la pathologie du Souffle Qi.

LA RATE NE PEUT PAS GOUVERNER LE SANG

Étiologie

Ce syndrome survient après un vide ou blessure de la Rate, après une fatigue excessive qui lèse la Rate et l'Energie du Réchauffeur Moyen, la fonction de gouverner le Sang est alors entravée.

Symptomatologie

Le Souffle de la Rate a la capacité de gouverner le Sang, en cas de vide, le Souffle est faible, il ne peut plus assurer cette fonction, le Sang n'a plus la possibilité de circuler en suivant les méridiens, il déborde dans les muscles et la peau, provoquant du purpura et des hémorragies sous-cutanées.

Lorsqu'il déborde dans l'Estomac et l'Intestin, il y a présence de sang dans les selles.

Lorsqu'il s'infiltre dans la Vessie, c'est l'hématurie.

En cas de vide de Souffle, le Chong Mai et le Ren Mai ne sont pas consolidés, il y a des ménorragies.

Dans le même temps, peuvent coexister un syndrome de vide de Souffle de la Rate et un syndrome de vide de Yang.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- tonifier le Souffle,
- diriger le Sang.

Ces deux aspects de la diététique sont envisagés dans des chapitres respectifs.

SYNDROME HUMIDITÉ FROID DE LA RATE

Étiologie

L'excès d'humidité-froid de la Rate d'origine interne est provoqué par un déséquilibre alimentaire : abus de crudités, de fruits, de boissons glacées qui engendrent une stagnation d'humidité et de froid dans le Réchauffeur Moyen, ou bien c'est l'humidité interne habituelle qui subit une efflorescence et entrave le Yang du Réchauffeur Moyen. D'origine externe, cet excès d'humidité-froid est lié aux conditions atmosphériques : climatique ou environnante (habitat, lieu de travail...).

Symptomatologie

La Rate est entravée par l'humidité et le froid, elle perd le contrôle de ses fonctions de transport et de transformation, de sa capacité de faire monter ; ainsi, apparaissent des ballonnements avec gêne épigastrique, inappétence, nausées et vomissements, douleurs abdominales, selles liquides.

L'humidité et le froid stagnent dans les méridiens et font obstacle aux mécanismes du Souffle, le corps et la tête sont lourds avec sensation de casque, l'humidité diffuse dans les muscles et provoque un œdème.

Lorsque la Rate est entravée par l'humidité et le froid, la production et la transformation sont insuffisantes, le Souffle et le Sang ne peuvent aller nourrir l'extérieur (Wai) aussi les muscles, la peau, sont atrophiés, le faciès est sans éclat.

L'humidité et le froid sont emprisonnés à l'intérieur (Nei), les liquides organiques ne sont pas blessés, la bouche est fade mais il n'y a pas de soif.

La langue est jaunâtre avec un enduit gras et blanc.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- réchauffer le Foyer Moyen,
- transformer l'humidité.

Aliments qui réchauffent le Foyer Moyen

- La saveur piquante et la nature chaude ou tiède sont les caractéristiques énergétiques dominantes de ces aliments qui permettent d'éliminer le froid et de transformer l'humidité, ce sont en particulier : la badiane, le clou de girofle, l'échalote, l'écorce de cannelle, le gingembre, le haricot Daou Dou, le noyau de litchi, le piment, le poivre, le poireau, la réglisse, le sorgho ; le mulot gris rayé, la viande de mouton et de poulet.

Aliments contre-indiqués

- Ce sont tous les aliments de nature froide ou fraîche, les crudités, la plupart des fruits frais, les boissons froides, le thé froid.

HUMIDITÉ-CHALEUR DE LA RATE ET DE L'ESTOMAC

Étiologie

D'origine externe, ce syndrome est lié à l'attaque des pervers de l'humidité et de la chaleur. Mais ce sont avant tout les erreurs alimentaires propres à nos sociétés modernes qui produisent de l'humidité-chaleur qui s'accumule au niveau de la Rate et de l'Estomac : alimentation trop riche en sucre ou en matières grasses, excès d'alcool, de fromage...

Symptomatologie

Lorsque les pervers de l'humidité et de la chaleur s'accumulent dans la Rate et l'Estomac, les fonctions de transport et de transformation, de montée et de descente ne

sont plus assurées avec pour conséquences : flatulences et pesanteurs épigastriques, inappétence, nausées.

L'humidité et la chaleur s'entravent mutuellement et forcent vers le bas, les selles sont diarrhéiques, liquides, les urines rares et foncées, difficiles à émettre.

Lorsque l'humidité-chaleur de la Rate et de l'Estomac réchauffe le Foie et la Vésicule Biliaire, la bile circule à l'extérieur, donnant un teint ictérique à la peau avec prurit.

Le pervers de l'humidité est collant et grassex, l'humidité et la chaleur se nouent ensemble et provoquent une fièvre ondulante qui ne cède pas à la transpiration.

L'enduit de la langue est jaune et grassex.

Le pouls est lent et retardé.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- chasser la chaleur,
- et transformer l'humidité.

L'alimentation doit exclure tous les produits qui engendrent la formation d'humidité-chaleur : les matières grasses d'origine animale ou végétale, les plats en sauce, le lait et ses dérivés avec en particulier le fromage, le sucre et les sucreries, l'alcool sous toutes ses formes.

Légumes et céréales, viandes blanches et poissons maigres constituent la base de la diététique.

FROID DE L'ESTOMAC

Étiologie

L'accumulation de froid au niveau de l'Estomac provient d'un vide de Yang constitutionnel, associé à une alimentation déséquilibrée de nature froide : crudités, fruits, boissons, etc.

Ce syndrome peut aussi succéder à une attaque directe de l'épigastre par le froid qui se condense dans l'Estomac.

Symptomatologie

Le froid qui s'accumule entrave le Yang de l'Estomac, provoque des douleurs avec sensations de froid épigastrique d'autant plus intenses que l'atteinte est plus sévère. Ces symptômes sont calmés par la chaleur locale qui disperse le froid.

Le froid a pour conséquence d'abaisser le Yang de l'Estomac, aussi les pervers des boissons remontent à contre-courant, il y a hypersialorrhée avec bouche fade mais sans soif. Si le froid s'accumule dans le Réchauffeur Moyen, le Souffle de l'Estomac remonte à contre-courant et provoque des nausées post-prandiales.

La langue est pâle, l'enduit blanc.

Le pouls est tendu ou retardé.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- réchauffer le Foyer Moyen,
- disperser le froid.

Aliments qui réchauffent le Foyer Moyen

- Ce sont les aliments de nature tiède ou chaude, voire neutre, de saveur piquante ou douce qui permettent d'éliminer le froid du Réchauffeur Moyen.

Condiments :

- l'ail, le clou de girofle, le cumin des prés, l'échalote, l'écorce de cannelle, le gingembre, le piment, le poivre.

Légumes :

- l'aneth, l'arachide, le céleri, le fenouil, le fenugrec, le haricot Dao Dou, la patate douce, la pistache, le poireau.

Céréales :

- le maïs, le riz dur ou gluant, le sorgho.

Poissons :

- le mullet gris rayé, la carpe.

Viandes :

- la viande de bœuf, l'estomac de bœuf, le sang de bœuf, la viande de mouton.

Volaille :

- la chair de poulet.

Fruit :

- le noyau de litchi.

Tisanes :

- la badiane et la réglisse.

Aliments contre-indiqués dans le froid de l'Estomac

- D'une façon générale, tous les aliments de nature froide ou fraîche sont à éviter, de même que la consommation de nourriture crue ou de boissons glacées. De manière plus spécifique, nous pouvons citer une liste non exhaustive d'aliments déconseillés :

Légumes :

- éviter de consommer crus le chou de Chine, les concombres, le cresson, les graines de soja, le pourpier, les pousses de soja, les radis, la rhubarbe.

Fruits :

- certains d'entre eux peuvent être consommés après cuisson, ce qui permet d'éliminer ou d'atténuer leur caractère trop froid, sauf pour le kaki, le melon, la pastèque, les poires trop farineuses.

Produits de la mer :

- les algues et les crabes.

Tisanes et boissons :

- la camomille et la canne à sucre, la verveine.

Produits animaux :

- la vésicule de bœuf ou de cheval est contre-indiquée de manière formelle, son rôle essentiel étant d'éliminer la chaleur, la viande de cheval, de nature froide, est à éviter. Le lait et ses dérivés sont à prendre de manière modérée.

Aliments qui tonifient l'Estomac

- La tonification de l'Estomac permet d'éliminer l'accumulation de froid. Dans cette catégorie d'aliments, nous trouvons : le basilic, le céleri, la châtaigne, le cumin des prés, la figue, le houblon, le jujube, le maïs, la mangue, le persil, le rosé des prés, le sésame, le sorgho, le tabac, la tomate, la valériane ; la viande de bœuf, le lait de vache, la chair de canard, le gésier de poule, le sang de porc, la rate de porc, l'estomac de porc.

FEU DE L'ESTOMAC

Étiologie

Trois mécanismes essentiels sont à l'origine d'un Feu de l'Estomac : d'origine interne, il résulte de l'affrontement entre un excès de chaleur de l'Estomac et un Feu des sentiments ; d'origine externe, il provient de l'attaque par les pervers de la chaleur externe ; mi-interne et mi-externe, il est provoqué par une consommation excessive de nourriture piquante et chaude, ou par l'absorption de nourriture souillée.

Symptomatologie

L'accumulation de chaleur dans l'Estomac provoque des brûlures et douleurs épigastriques. L'accumulation de Feu dans le Foie suit la circulation à contre-courant du Souffle pour entrer dans l'Estomac, provoquer pyrosis et borborygmes gastriques.

Le Feu consume rapidement les aliments, la digestion est accélérée, les sensations de faim sont fréquentes, des douleurs gastriques apparaissent après les repas.

Le Feu pervers suit les méridiens pour brûler vers le haut, d'où mauvaise haleine, œdème et douleur gingivale. Lorsqu'il brûle et blesse les vaisseaux Xue Lo, obligeant le Sang à circuler anormalement, il y a gingivorragies. Lorsque la chaleur se trouve en excès dans le Yang, elle consume et brûle les liquides organiques, ce qui se traduit par une soif excessive de boissons froides et une constipation, les urines sont rares et foncées.

La langue est rouge avec un enduit jaune et sec. Le pouls est glissant et rapide.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- rafraîchir l'Estomac,
- éliminer le Feu.

Aliments qui rafraîchissent l'Estomac

Les aliments de nature froide ou fraîche, ceux qui stimulent la production des

liquides organiques vont constituer la base de l'alimentation, parmi ceux-ci certains, de manière plus spécifique, rafraîchissent l'Estomac :

- la canne à sucre, douce et fraîche, purifie la chaleur, produit les liquides organiques, abaisse le Qi ;
- le concombre, doux et frais, élimine la chaleur, facilite la circulation de l'eau ;
- le chou de Chine, doux et neutre, élimine la chaleur, facilite le transit gastro-intestinal ;
- le kaki, doux, âpre et froid, élimine l'excès de chaleur de l'estomac, calme la soif ;
- la poire, douce et froide, produit les liquides organiques ;
- les pousses de bambou, douces et légèrement froides, sont indiquées dans les borborygmes gastriques par chaleur de l'estomac ;
- la rhubarbe, amère et froide, élimine les toxiques de la chaleur, favorise la circulation de l'eau et des aliments, harmonise l'estomac ;
- le thé Tuo Cha, amer, âpre et froid, stimule la production des liquides organiques, apaise la soif, purifie l'estomac ;
- la tomate, douce, acide et légèrement froide, stimule la production des liquides organiques, apaise la soif, tonifie l'estomac.

Sont contre-indiqués tous les aliments qui stimulent le Yang, produisent de la chaleur, de nature tiède ou chaude, de saveur piquante.

ACCUMULATION ÉPIGASTRIQUE DES ALIMENTS

Étiologie

Une mauvaise hygiène alimentaire en est la cause essentielle : irrégularité des repas, repas trop copieux, polyphagie, abus de boissons.

Symptomatologie

Les stagnations des aliments dans l'estomac entravent les mécanismes des Souffles de l'épigastre, la fonction d'absorption est perturbée avec pour conséquences des flatulences, des douleurs et ballonnements épigastriques, une inappétence.

Les aliments accumulés se transforment et fermentent, le Souffle de l'Estomac remonte à contre-courant avec éructations, nausées et vomissements d'aliments non digérés, selles irrégulières. L'enduit de la langue est épais et gras. Le poulx est glissant.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- favoriser la digestion,
- drainer les accumulations d'aliments.

La première règle est de respecter des principes élémentaires : repas réguliers, pas trop copieux, mastication des aliments...

Certains aliments permettent de dissiper les stagnations gastriques :

- l'ail, piquant et tiède, dissipe les stagnations, tiédit la Rate et l'Estomac ;
- le basilic, piquant et tiède, favorise la digestion ; la coriandre, piquante et tiède, abaisse le Qi, facilite la digestion ;
- l'huile de sésame, douce et fraîche, traite les douleurs abdominales par accumulation d'aliments ; la menthe haplocalyx, âpre et fraîche, élimine les stagnations d'aliments et les ballonnements ;
- l'origan, piquant et tiède, supprime les ballonnements épigastriques ;
- le poivre, piquant et chaud, abaisse le Qi, réchauffe le Foyer Moyen, disperse les accumulations d'aliments ;
- le pourpier, acide et froid, élargit le Réchauffeur Moyen, abaisse le Qi, dissipe les accumulations de nourriture ;
- le radis, piquant-doux et frais, supprime les stagnations digestives, élargit le milieu, abaisse le Qi, favorise la digestion ;
- la rhubarbe, amère et froide, dissipe les accumulations et les stagnations, favorise la circulation de l'eau et des aliments, harmonise l'estomac, abaisse le Qi ;
- le tabac, piquant et tiède, lève les stagnations de Yin ; le thé, amer-doux et frais, facilite la digestion ;
- deux produits d'origine animale sont employés pour mobiliser les stagnations d'aliments : l'estomac de bœuf et le gésier de poule.

D'une manière générale, il faut insister sur la saveur piquante qui disperse et mobilise, la nature chaude et tiède qui facilite la circulation du Qi. Inversement, sont à éviter les aliments dont la digestion demande beaucoup d'énergie, les féculents, la viande, les sauces, les matières grasses.

INSUFFISANCE DE YIN DE L'ESTOMAC

Étiologie

C'est la chaleur du Feu qui blesse ou consume les liquides Yin de l'estomac.

Symptomatologie

L'insuffisance du Yin de l'Estomac ne permet pas aux liquides de monter, la bouche et la langue sont sèches. L'Estomac n'est plus humidifié par les liquides organiques, la sensation de faim existe mais il n'y a pas d'envie de manger.

L'Estomac perd ses fonctions d'harmonisation et d'abaissement, éructations et nausées sont fréquentes. Le vide de liquides organiques engendre un excès de chaleur qui s'accumule dans l'Estomac, provoque des flatulences avec sensation de masse épigastrique. La sécheresse de l'Estomac, due à l'insuffisance des liquides organiques,

influence l'Intestin, les voies intestinales ne sont plus humidifiées, la constipation est opiniâtre, les urines sont rares.

Le Souffle et les liquides de l'Estomac, en insuffisance, ne peuvent monter nourrir la partie supérieure du corps, la langue est sèche, rouge et brillante.

Le pouls est petit et rapide.

Thérapeutique

Le principe consiste à nourrir le Yin de l'Estomac.

Nourrir le Yin de l'Estomac revient à tonifier les liquides organiques, ce que nous abordons dans un autre chapitre.

CŒUR - INTESTIN GRÊLE

Nous devons ici distinguer le Cœur-Centre - Xin du Maître du Cœur - Xin Zhu.

- « Le Cœur - Xin, c'est la charge du souverain et du maître. »
- « Le Cœur est le grand maître des cinq Zang et des six Fu. »
- « Le Cœur est le tronc d'enracinement de la vie. »

Ces différentes citations nous permettent de comprendre l'importance du Cœur par rapport à l'ensemble de l'organisme.

Le Cœur - Xin, c'est le Centre - Source de vie de l'homme, c'est l'Empereur qui n'agit pas, il se contente d'être ; ce Cœur - Centre qui a la fonction souveraine agit par l'intermédiaire des dix viscères qui sont ses ministres.

Cette position privilégiée du Cœur est liée à la fonction de logis du Shen.

Shen, c'est le maître suprême des activités vitales, c'est le principe organisateur spécifique de chaque individu qui présente cinq modalités : le Po lié au mouvement du Métal, le Hun lié au mouvement du Bois, le Yi lié au mouvement de la Terre, le Zhi lié au mouvement de l'Eau, le Shen lié au mouvement du Feu.

Le Ministre du Cœur, Xin Zhu, improprement traduit par « Maître du Cœur » mais que l'usage a consacré, sa fonction est définie par le chapitre 8 de *SU WEN* : « Le Ministre du Cœur a la charge de ministre et de messenger. » « La joie et le contentement sortent de là. » Le Cœur - Centre peut ne pas avoir besoin de Maître mais il a besoin d'un Ministre, d'un messenger, d'un ambassadeur, qui agit à sa place, transmet ses ordres dans tout l'organisme, qui en est le rayonnement et, par là, source de joie. Il commande aux vaisseaux Xue Mai, il commande au Sang qui circule dans ces vaisseaux.

L'éclat du teint du visage permet d'apprécier l'état de l'énergie du Cœur. Son orifice est la langue et le Cœur permet de connaître la saveur des aliments et d'apprécier leur goût ; il est secondairement lié à l'œil et aux oreilles.

L'Enveloppe du Cœur, Xin Bao Lo, complémentaire de l'Enveloppe Pelvienne, est un lieu d'équilibre de l'Energie et du Sang.

La pathologie du Cœur se différencie en vide et plénitude :

« Vide de Cœur » recouvre les notions d'insuffisance de Yin ou de Yang, insuffisance de Souffle ou de Sang du Cœur.

« Plénitude » signifie atteinte par le Souffle pervers de la chaleur ou du Feu, atteinte par les glaires ou stagnation de Sang.

VIDE DE SOUFFLE DU CŒUR OU VIDE DE YANG DU CŒUR

Symptomatologie

- Symptomatologie commune : palpitations et respiration courte, majorée à l'effort, pouls faible, ténu ou noué.
- Syndrome de vide de souffle du Cœur : faciès pâle, fatigue physique et de l'esprit, transpiration spontanée, respiration courte, enduit de la langue blanc.
- Syndrome du vide et de l'épuisement du Yang du Cœur : transpiration profuse, refroidissement des quatre membres, gêne et douleur intra-thoracique, lèvres cyanosées, respiration faible, pouls faible avec tendance à l'épuisement, obnubilation, parfois coma.

Étiologie

Affaiblissement de l'organisme dû à des maladies chroniques.

Maladies aiguës, brutales, qui blessent le Yang et consomment le Souffle.

Affaiblissement du Souffle des différents organes liés à un âge avancé.

Insuffisance constitutionnelle.

Pathologie

En cas d'insuffisance de Yang et du Souffle du Cœur, la force de mise en mouvement est faible, le Sang ne peut pas remplir les vaisseaux d'où : palpitations, souffle court, pouls faible et ténu.

Le Souffle est en état de vide, le Yang est faible, il ne peut pas contrôler la peau et la superficie, il y a transpiration spontanée.

Le souffle du pouls ne suit pas, c'est pour cela qu'il est noué.

L'agitation et le mouvement consomment le souffle, les symptômes s'aggravent à l'effort.

Le faciès et la langue sont pâles, car le souffle et le sang ne montent pas nourrir la partie supérieure du corps. Le vide de Yang ne peut pas réchauffer les membres, d'où refroidissement et crainte du froid.

Le Yang du Cœur n'est pas tonique, le souffle Yang est entravé, il y a gêne et douleurs intra-thoraciques. Lorsque le souffle Yang est faible, la circulation du sang est anormale, les lèvres et la langue sont violacées.

Lorsque le Yang du Cœur est épuisé, il y a élimination brutale du souffle originel - Yuan Qi, d'où : refroidissement des quatre membres, sueurs profuses, respiration courte et faible, obnubilation, voire coma, pouls très faible ayant tendance à s'épuiser.

Traitement

Principe : renforcer et nourrir le Souffle du Cœur.

Nous retrouvons peu d'aliments, dans les textes classiques chinois, qui ont pour propriété de tonifier le Cœur ; nous pouvons citer : le blé, le chou, le cœur de porc, les graines de lotus, le lait de vache.

VIDE DE SANG DU CŒUR, VIDE DE YIN DU CŒUR

Symptomatologie

- Symptomatologie commune : palpitations, perte de mémoire, insomnie et rêves.
- Vide de sang du Cœur : vertige, faciès terne, lèvres et langues pâles, pouls faible, ténu.
- Vide de Yin du Cœur : chaleur avec agitation des « cinq cœurs », transpiration, sécheresse de la bouche et de la gorge, langue rouge, salive rare, pouls ténu, multiple.

Étiologie

Insuffisance de production ou de transformation du sang.

Déperdition de sang.

Blessure du Yin par maladie de la chaleur.

Blessure interne par les sept sentiments avec consommation insensible du sang Yin.

Pathologie

Le Yin du sang est insuffisant, le Cœur n'est pas nourri d'où : palpitations.

Le Cœur n'est pas nourri, le Shen ne conserve pas sa demeure, il y a insomnies et rêves abondants.

Le sang en vide ne peut pas nourrir la partie supérieure d'où : vertiges, perte de mémoire, faciès terne, langue et lèvres pâles.

Le sang en vide ne peut pas remplir les vaisseaux, le pouls est faible et ténu.

Lorsqu'il y a insuffisance du Yin du Cœur, le feu du vide crée un dérangement interne, il y a agitation et chaleur des « cinq cœurs », sécheresse de la bouche et de la gorge, langue rouge.

Traitement

Principe : nourrir le sang et apaiser l'esprit ; nourrir le Yin et apaiser l'esprit.

- Le lait de vache nourrit le sang du Cœur.
- Le maïs, les pétales de lys, la viande de mouton apaisent le Cœur, il en est de même pour les œufs de poule mais, d'après le *Si Liao Ben Cao*, le blanc d'œuf agite le Souffle du Cœur.
- La poudre d'huître, le houblon, la réglisse apaisent l'Esprit - Shen.
- La bardane, le blé, le gésier de poule, le jujube, le miel, les œufs de poule calment l'agitation interne et l'angoisse.
- Le cœur de porc, le foie de porc, le jujube, les Long Han, la poudre d'huître, les pétales de lys, la réglisse, la valériane calment les palpitations.

OBSTRUCTION DES ORIFICES PAR LES GLAIRES PERTURBATION DU CŒUR PAR LE FEU DES GLAIRES

Symptomatologie

- Obstruction des orifices par les glaires : état d'hébétude, de tristesse et d'obnubilation, démarche anormale, soliloquie, voire chute avec coma, respiration stertoreuse, enduit de la langue blanc et gras.
- Perturbation du Cœur par le feu des glaires : inquiétude intense avec soif, insomnie ou rêves abondants, visage rouge vultueux, mauvaise haleine, constipation, urines foncées. En cas d'aggravation : les paroles sont incohérentes, rires et pleurs alternent sans motif, agitation, le patient profère des injures, donne des coups. La langue est rouge, l'enduit jaune gras. Le pouls est tendu, glissant et plein.

Étiologie

- Obstruction des orifices du Cœur par les glaires : Blessure interne par les sept sentiments tels que la tristesse, colère violente. Atteinte par le souffle pervers et trouble de l'humidité qui obstrue et entrave le mécanisme du Qi, responsable d'une nouure du souffle, et concrétion de glaires qui obstruent les orifices du Cœur.
- Perturbation du Cœur par le feu des glaires : Stagnation du souffle qui se transforme en feu, le feu brûle les liquides organiques, les transforme en glaires qui perturbent le Cœur et l'esprit. Attaque externe des maladies de la chaleur, la chaleur perverse, associée aux glaires, piège l'enveloppe du Cœur.

Pathogénie

Les glaires troubles appartiennent au Yin, le Yin, c'est le calme. Lorsque l'orifice du Cœur est obstrué par les glaires troubles, l'esprit est obnubilé. Le feu appartient au Yang, le Yang, c'est l'agitation. Le feu des glaires perturbe les orifices qui sont purs, donc, dans pareil cas, l'esprit est très perturbé et tendu jusqu'à la folie.

Traitement

Principe :

- Obstruction des orifices par les glaires : éliminer les glaires, ouvrir les orifices.
- Perturbation du Cœur par le feu des glaires : purifier le Cœur, éliminer les glaires.

La thérapeutique des glaires est étudiée dans le chapitre correspondant. La purification du Cœur peut être aidée par la vésicule de bœuf ou de porc, les graines de lotus, le Ku Gua, les pétales de lys.

Ouvrir les orifices du Cœur s'effectue par l'acupuncture, elle peut être utilement complétée par quelques produits alimentaires tels que : la vésicule de bœuf, de cheval, de porc ou de sanglier, la viande de sanglier, les escargots, la carapace de tortue, la viande de mouton, le lait de brebis, le jaune d'œuf, la rue, la réglisse, les olives chinoises, qui sont tous des produits conseillés dans les convulsions.

EXCÈS DE FEU DU CŒUR

Symptomatologie

Inquiétude interne, insomnie, visage rouge, soif intense, aphtes des muqueuses buccales et linguales, langue rouge ; pouls rapide, des signes de gravité peuvent apparaître : agitation, propos incohérents, dysurie et brûlures mictionnelles, urines rouges, hématurie.

Étiologie

Généralement, il s'agit d'un feu interne engendré par une perturbation des sentiments. Il trouve son origine dans la transformation en feu des six souffles pervers ou dans la consommation abusive d'aliments piquants et chauds ainsi que de produits tonifiants.

Pathogénie

Lorsque le feu du Cœur brûle à l'intérieur, il y a agitation interne. Le feu perturbe le Cœur et l'esprit d'où agitation, insomnie, voire « folie ». L'orifice du Cœur est la langue, son éclat est au visage, en cas de montée du feu du Cœur, il y a des aphtes de la langue et de la bouche, le visage est rouge.

Le feu brûle et blesse les liquides organiques, la soif apparaît.

Le Cœur transporte sa chaleur dans l'Intestin Grêle, les urines sont rouges, il y a des brûlures mictionnelles, le feu peut blesser les vaisseaux et provoquer des hématuries.

Traitement

Principe : purifier le Cœur, éliminer la chaleur. Si la chaleur diffuse vers le Petit Intestin, il faut purifier le Cœur et canaliser ce qui est rouge.

Les aliments qui correspondent à ces différentes rubriques ont été étudiés dans les chapitres précédents.

Nous pouvons préciser que la bardane, le lait de vache, la poire, la vésicule du bœuf, éliminent plus électivement la chaleur du Cœur.

En présence d'aphtes, certains aliments pourront rendre service : le kaki, le gésier de poule, le lait de brebis, la menthe haplocalyx, le miel, le millet, les olives chinoises, la pastèque, la rhubarbe.

OBSTRUCTION DUE À LA STAGNATION DU SANG DU CŒUR

Symptomatologie

Palpitations intenses, gêne intra-thoracique, douleur à type de picotement dans le thorax, douleur irradiant à l'épaule et dans le dos, à la face interne du bras, survenant par crises entrecoupées d'accalmies, langue violacée, sombre avec pétéchiés, pouls fin et rugueux ou noué. En cas de gravité, le patient présente des douleurs violentes confinant à la mort, les lèvres sont cyanosées, paralysie des membres avec obnubilation, pouls tendu ayant tendance à s'épuiser.

Étiologie

Le plus souvent, ce tableau fait suite aux syndromes de vide de souffle du Cœur ou vide de Yang du Cœur.

En raison du vide de souffle Yang, celui-ci n'a pas la force de réchauffer ni de faire circuler dans les vaisseaux sanguins, la circulation du sang est anormale.

A un degré de plus, il y a stagnation par arrêt du sang dans les vaisseaux du cœur (Xin Mai).

Très souvent, cela est dû ou est aggravé par le surmenage avec atteinte par le froid, à un excès de joie ou de colère avec blessure interne par les sentiments, ou à l'accumulation par les glaires troubles.

Pathogénie

Lorsque le Yang du Cœur n'est plus tonique, le sang se fige dans les vaisseaux du Cœur d'où sensation de gêne intra-thoracique ou douleurs à type de picotement. Le trajet du méridien Shou Shao Yin à la face interne du bras, à l'épaule, explique les irradiations de la douleur. Lorsque le Yang est en vide et que le sang se fige, le vaisseau du Cœur bat irrégulièrement d'où palpitations intenses.

Le pouls rugueux ou noué, la langue violacée avec pétéchiés, sont des signes de stagnation du souffle avec prise en masse du sang.

Lorsque le Yang du Cœur s'épuise brutalement, les vaisseaux sanguins ne sont plus perméables et les symptômes suivants apparaissent : douleur violente au cœur avec cyanose du visage, parfois coma, pouls ténu ayant tendance à s'épuiser.

Traitement

Principe : faire circuler le Yang, transformer l'amasement de sang.

La thérapeutique de ce syndrome ne relève pas de la diététique, néanmoins elle peut être aidée par une alimentation qui favorise la circulation du Yang et du sang.

Dans les douleurs au cœur, quelques aliments sont cités dans les textes chinois : la cire d'abeille, la figue, le jujube, l'écorce de cannelle, le lait de brebis, le miel, les noix, le sang de mouton.

L'INTESTIN GRÊLE

Les fonctions de l'Intestin grêle sont définies par le *SU WEN* au chapitre 8 : « L'Intestin grêle a la charge de recevoir et de plénifier ; les choses transformées en sortent. »

L'Intestin grêle - Xiao Chang reçoit les liquides et les céréales provenant de l'Estomac et il procède à la séparation du clair et du trouble, du pur et de l'impur, il est responsable des séparations et des divisions, et il a pour rôle les transformations.

Le clair correspond aux liquides organiques Jin Ye, absorbés par l'Intestin grêle pour être distribués à tout l'organisme.

Le trouble correspond aux déchets et aux résidus, éliminés vers l'extérieur.

Par extension, on peut dire avec le Dr Kespi que l'Intestin grêle a pour charge l'accomplissement des mutations.

CHALEUR RÉELLE DE L'INTESTIN GRÊLE

Symptomatologie

La chaleur du Cœur se propage à l'Intestin grêle. Aux signes de feu du Cœur : agitation interne, anxiété, rougeur du visage, insomnie, délire verbal... s'associent des signes urinaires : dysurie, hématurie, brûlures ou douleur de l'urètre. La langue est rouge, le pouls est glissant, rapide.

Thérapeutique

Le principe consiste à rafraîchir et éliminer la plénitude de la chaleur. Les aliments qui conviennent sont ceux qui s'adressent au feu du Cœur.

VIDE - FROID DE L'INTESTIN GRÊLE

Symptomatologie

Ce syndrome est équivalent à celui du vide de Yang de la Rate avec : douleurs abdominales soulagées par la pression et la chaleur, borborygmes intestinaux, diarrhée pâteuse, pollakiurie, langue pâle, enduit blanc et mince, pouls profond et lent.

Thérapeutique

Le principe consiste à réchauffer et à faire circuler l'Intestin grêle. Les aliments de nature froide ou fraîche sont à éviter, en particulier toutes les crudités.

DOULEUR DU QI DE L'INTESTIN GRÊLE

Symptomatologie

Ce syndrome est analogue à celui de l'accumulation de froid dans le méridien du Foie, il correspond à une plénitude de froid dans l'abdomen avec : douleur du petit bassin à type de plénitude de Yin qui peut irradier à la colonne lombaire et aux parties génitales, gonflement du scrotum, langue pâle, enduit mince et blanc, pouls profond, tendu en corde.

Thérapeutique

Le principe consiste à faire circuler le Qi et disperser les accumulations. Les aliments indiqués sont ceux qui favorisent le Yang et éliminent le froid.

REIN ET VESSIE

- Le Rein - Shen exprime le potentiel créateur, la force profonde de l'être, sa quintessence ; cette force s'exprime avec talent et habileté : « Le Rein a la charge de ce qui fait la force, le talent et l'habileté sortent de là. »
- Le Rein constitue le réservoir de la Quintessence - Jing dont l'origine est double : le Jing du Ciel Antérieur, ou Energie Essentielle innée, qui provient des parents et doit être entretenu par le Jing acquis, ou Jing du Ciel Postérieur, produit de la transformation des aliments et de la respiration, ce qui fait ressortir toute l'importance des techniques respiratoires et de la diététique dans l'entretien de la vie.
- « *La puissance de la plénitude des Reins est aux os* », ils gouvernent toute l'armature du corps et tout ce qui est le plus profondément enfoui à l'intérieur.
- Le Rein est en relation avec les os, la moelle et le cerveau, l'Energie des Reins régit les os et la moelle, elle communique avec le cerveau, autrement dit le Rein gouverne ce qui est le plus profond, le plus subtil, le plus intime, ce qui est caché et enfoui.
- La moelle nourrit les os, la Quintessence engendre la moelle qui produit le sang qui nourrit les cheveux, « les cheveux sont l'ornement des Reins ».
- Le Rein n'intervient pas seulement dans les mécanismes de production du sang, il contrôle l'eau et les liquides.
- Les Poumons abaissent les liquides, ils sont « la source supérieure de l'eau », alors que les Reins représentent « la source inférieure de l'eau » ; ils commandent le transport et la sortie des liquides organiques à l'intérieur de l'organisme.
- Les Poumons gouvernent la respiration mais le Rein contrôle l'inspiration, si l'énergie des Reins est insuffisante, l'air ne peut pas descendre, il remonte pour provoquer des crises de suffocation ou de dyspnée.
- L'orifice du Rein est l'oreille, il est aussi en relation avec les deux orifices Yin inférieurs, l'urètre et l'anus.
- Le Rein est le logis de la volonté créatrice Zhi qui représente « ce qui pousse l'organisme à l'effectuation de toutes les virtualités ». Les Reins sont les réceptacles du Yin et du Yang Authentiques, de l'Eau et du Feu Authentiques du Ciel Antérieur, pour cette raison le Rein est appelé « domaine de l'Eau et du Feu ».
- La pathologie du Rein ne comporte pas de syndrome de plénitude, que ce soit le Yin ou le Yang Originels, il faut les consolider et les protéger, éviter de les gaspiller ou de les laisser s'échapper vers l'extérieur.

- Bien que la pathologie du Rein soit variée, les aspects les plus fréquents sont représentés par le vide de Yang ou le vide de Yin du Rein, l'insuffisance de Jing du Rein, le vide de Souffle du Rein.

- Le Rein est couplé en Biao-Li avec la Vessie, ils sont tous les deux en continuité avec l'élément Eau du cycle des cinq mouvements.

La Vessie thésaurise les liquides organiques Jin Ye, elle contrôle tout le devenir des liquides, soit en les cachant, soit en les éliminant sous forme d'urines.

C'est en ce sens que le chapitre 8 du *SU WEN* précise que « la Vessie a la charge de l'organisation et de la répartition territoriale », elle est responsable de l'organisation et de la répartition territoriale des liquides et de leurs chemins.

Sa fonction va bien au-delà du rôle qu'on lui attribue en Occident et se trouve contenue dans son idéogramme Pang Guang qui évoque Yu le Grand, Empereur mythique, arpenteur et forgeron, chargé de réorganiser la Chine après le Déluge.

VIDE DE YANG DES REINS

Le vide de Yang des Reins correspond également à l'insuffisance du Feu du Ming Men. Le Yang du Rein est à l'origine de tout le Souffle Yang de l'être, il réchauffe le corps, brûle et transforme les liquides, permet la reproduction, la croissance et la puberté.

Devant une insuffisance ou un vide de Yang des Reins, il en résulte une perte de la fonction de réchauffement, une perte de pouvoir de transformation en Souffle, responsables de symptômes tels que : crainte du froid aux extrémités, diminution des capacités sexuelles, débordement des pervers de l'eau.

En clinique, deux syndromes se différencient :

- le syndrome d'insuffisance du Yang des Reins.
- le syndrome de débordement des liquides avec ou par vide de Rein.

1 - INSUFFISANCE DE YANG DU REIN

Étiologie

Le plus souvent, ce syndrome est dû au vide physiologique des Reins amené par le vieillissement. L'épuisement des Reins peut aussi être provoqué par une pathologie chronique ou par une activité sexuelle excessive qui blesse le Yang des Reins.

Symptomatologie

En cas de vide des Reins, ils ne peuvent pas réchauffer le corps et stimuler l'esprit ; frilosité, visage blême, refroidissement des membres et des extrémités, asthénie physique et psychique, adynamie en sont les conséquences les plus évidentes.

La région lombaire est gouvernée par les Reins, en cas de faiblesse du Yang des Reins, le Souffle Originel du bas est en vide, le patient se plaint de douleur avec sensation de froid des lombes et des genoux. La fonction principale du Rein est d'assurer la reproduction, lorsque le Yang est en vide, le feu est en état de faiblesse : il apparaît impuissance ou stérilité due au froid des enveloppes de la gestation. Le pouls du secteur du pied appartient au Rein, le vide de Yang explique l'insuffisance de la force de stimulation au pouls, celui-ci est profond, menu, sans force et principalement au niveau du pied. La langue est pâle avec un enduit blanc.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- tonifier,
- et réchauffer le Yang des Reins.

Tonification du Yang des Reins :

Peu de produits alimentaires permettent de tonifier le Yang des Reins, néanmoins nous pouvons citer :

- la badiane, le clou de girofle, le fenugrec, le litchi, le poireau.

Parmi les produits animaux, nous avons :

- les crevettes, les nids d'hirondelle, la chair de mouton, les reins de mouton, le poulet.
- Mais c'est surtout par un produit spécifique de la pharmacopée chinoise que nous obtenons une tonification du Yang des Reins, la corne de jeune cerf.

Tonification de l'Energie Originelle Yan Qi :

- Ce Souffle Héréditaire dont le lot est déterminé dès la conception ne peut que s'épuiser. La cerise, la carotte, le haricot Dao Dou, les nids d'hirondelle, permettent de l'entretenir.
- Un vide de Yuan Qi contre-indique la consommation d'amande d'abricot et de peau de mandarine à des fins thérapeutiques.

Impuissance

La diététique peut constituer une aide appréciable dans le traitement des impuissances fonctionnelles. Parmi les aliments qui peuvent agir dans ce sens, nous avons : la crevette, le fenugrec, les noix, la pistache, le poireau, la moule séchée, le rein de mouton, la vésicule de bœuf.

2 - DÉBORDEMENT DE L'EAU PAR VIDE DES REINS

Étiologie

Ce tableau peut être d'origine constitutionnelle ou survenir au décours d'une pathologie chronique qui n'a pas bénéficié de soins appropriés.

Symptomatologie

La consommation du Yang des Reins accentue son état de faiblesse, il ne peut tiédir et transformer les liquides et les pervers de l'eau débordent.

Lorsque le Yang est en vide, le Feu est insuffisant, il ne permet plus de réchauffer le corps et les membres, ceux-ci sont froids et le sujet est frileux.

Lorsque le Yang du Rein est faible, le souffle de la Vessie ne peut se transformer, la répartition des liquides est anormale, les urines sont rares.

Lorsque l'élimination des liquides est anormale, ceux-ci s'accumulent à l'intérieur, débordent dans les muscles et la peau pour donner des œdèmes qui gardent le godet.

Lorsque les liquides ne peuvent être réchauffés et évaporés, ils ont tendance à circuler vers le bas, les œdèmes dans la moitié inférieure du corps et sous les lombes.

Lorsque le Yang est en vide, l'eau stagne, le mécanisme du Souffle est entravé, il y a ballonnement, plénitude de l'abdomen, lombalgies.

Lorsque le pervers de l'eau déborde, il remonte à contre-courant pour attaquer le Cœur et les Poumons et provoquer palpitations, dyspnée avec respiration courte.

L'eau qui déborde se transforme en glaires : glaires et phlegmes Tan Yin attaquent le Poumon, la respiration est stertoreuse.

Langue pâle, grosse, succulente, avec empreintes des dents, enduit blanc et glissant, pouls profond, tendu, sont des symptômes de vide de Yang avec débordement de l'eau.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- réchauffer le Yang,
- faire circuler l'eau.

VIDE DE YIN DES REINS

Le vide de Yin des Reins correspond également à l'insuffisance de l'eau des Reins.

Le Yin des Reins est à l'origine des liquides Yin du corps, ses fonctions sont multiples :

- nourrir, humecter le corps, les organes et les entrailles ;
- remplir, nourrir le cerveau, la moelle et les os ;
- contrôler les excès de Yang avec agitation du feu pour maintenir dans les normes les mécanismes de croissance, de puberté et de reproduction.

En cas de vide ou d'insuffisance du Yin des Reins, le corps et les viscères perdent leur nutrition, il y a affaiblissement progressif de Jing, la quintessence, du sang et de la moelle ; le feu du Yang des Reins n'est plus contrôlé, ce qui permet à la pathologie de s'épanouir.

Étiologie

Les circonstances qui peuvent épuiser le Yin des Reins sont nombreuses : les maladies chroniques, les activités sexuelles excessives, les hémorragies ou les pertes de liquides organiques, la consommation abusive de produits qui réchauffent, assèchent et

consomment le Yin, les blessures internes par les sentiments avec consommation insensible du Yin des Reins.

Symptomatologie

Dans l'insuffisance du Yin des Reins, le cerveau et la moelle sont en vide, les os ne sont plus nourris, des vertiges apparaissent de même que des pertes de mémoire, des bourdonnements d'oreille, des douleurs avec faiblesse des lombes et des genoux.

Lorsque la quintessence du Yin ne peut pas monter irriguer les yeux, l'acuité visuelle baisse, des troubles de la vue apparaissent.

Lorsque le corps, la bouche et la langue ne sont ni nourris ni humectés par le liquide Yin, la gorge et la bouche sont sèches, l'amaigrissement est notable.

Le Yin vide ne peut pas contrôler le Yang, le feu du vide s'agite à l'intérieur, il y a chaleur des cinq centres, fièvre vespérale ondulante, rougeur des pommettes, transpiration spontanée.

Le feu dérange le Cœur et l'esprit, il y a insomnie, le feu dérange la demeure du Jing, ce qui peut provoquer des spermatorrhées.

Lorsque le Jing et le sang deviennent insuffisants, il y a oligoménorrhée et aménorrhée.

Lorsque le feu se mobilise à l'intérieur, le sang devient chaud et il circule anormalement, avec possibilité de ménométrorragie.

La langue est rouge avec un enduit rare et sec.

Le pouls est menu et rapide.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- nourrir et tonifier le Yin des Reins,
- ou nourrir le Yin et faire baisser le feu.

Peu d'aliments sont signalés dans les textes chinois pour tonifier le Yin des Reins : la viande de porc, la moelle de porc, la chair de tortue, le raisin ; ces derniers pourront être utilement complétés par les aliments qui tonifient la production des liquides organiques.

LE SOUFFLE DES REINS N'EST PAS SOLIDE

Étiologie

La faiblesse du Souffle des Reins peut être liée au grand âge ou elle peut être due à l'insuffisance du Souffle des Reins chez le sujet jeune.

Les maladies chroniques qui blessent le Rein vident son Souffle.

Ces différentes causes qui épuisent le Souffle des Reins ne leur permettent plus de consolider, de contrôler le Jing, la quintessence.

Symptomatologie

Lorsque le Souffle des Reins se trouve en état de vide, les différentes fonctions et activités de l'organisme sont affaiblies, il y a fatigue psychique et physique, douleur avec faiblesse des lombes et des genoux. Lorsque le Rein est en vide et n'est pas solide, la Vessie n'est plus contrôlée, des troubles urinaires apparaissent, polyurie à liquide clair, égouttement post-mictionnel, polyurie nocturne, voire incontinence urinaire.

En cas de vide du Souffle des Reins, la barrière du sperme n'est pas solide, spermatorrhée, éjaculation précoce sont possibles.

Lorsque le Souffle Yang est faible et insuffisant, il ne peut ni consolider ni protéger le méridien curieux Chong Mai, ce qui se manifeste par des leucorrhées fluides et claires, des fausses couches fréquentes, une agitation foetale.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- tonifier les Reins,
- consolider et contrôler le Jing.

De nombreux aliments permettent de tonifier les Reins.

- Légumes et céréales : le blé, le céleri, le chou potager, le haricot Dao Dou, le persil, le poireau, le sésame.
- Produits animaux : le poulet, le foie de poulet, le jaune d'œuf, le pigeon, les œufs de pigeon, le mouton, le rein de mouton, le lait de brebis, la viande de porc, le rein de porc, le rein de bœuf, la crevette, la moule séchée, la grenouille, les cornes de cerf.
- Fruits : la cerise, la châtaigne, les noix, le raisin.
- Condiments et tisanes : l'aneth, la badiane, le fenugrec, les graines de lotus.

La tonification de la quintessence Jing est envisagée dans le chapitre suivant.

INSUFFISANCE DU JING DES REINS

Étiologie

L'insuffisance du Jing des Reins peut être d'origine congénitale, liée au Ciel Antérieur, ou relever d'un problème nutritionnel et donc en rapport avec le Ciel Postérieur.

Une fatigue excessive, la chronicité d'une pathologie peuvent également entamer le Jing des Reins.

Symptomatologie

La quintessence des Reins, l'Energie Séminal, le Jing permettent d'assurer la reproduction, la puberté, si elle est insuffisante, il en résulte une stérilité par oligospermie ou aménorrhée.

Le Rein constitue le capital du Ciel Antérieur, lorsque le Jing est insuffisant, il ne peut pas remplir et nourrir la moelle, les os ne sont plus nourris, la Mer du cerveau est en état de vide.

Chez l'enfant, les « cinq retards » et les « cinq hypotonies »¹ en sont la conséquence manifeste avec nanisme ou retard pubertaire, retard psychomoteur, hypotrophie ostéo-musculaire, fermeture tardive de la fontanelle.

Chez les adultes, ce sont vieillesse précoce, chute des cheveux, déchaussement des dents, perte de mémoire, désorientation temporo-spatiale, faiblesse des membres inférieurs, lenteur des mouvements et de l'idéation.

Thérapeutique

Le principe consiste à tonifier le Jing des Reins.

En dehors des noix et du fenugrec, les produits qui tonifient la Quintessence sont d'origine animale : les reins de bœuf ou de mouton, la chair de poulet, la moule séchée, le lait de brebis, le fromage, les nids d'hirondelle. Mais ce sont surtout les cornes de jeune cerf qui sont indiqués à cette fin par les Chinois.

HUMIDITÉ-CHALEUR DE VESSIE

Étiologie

Ce syndrome peut être d'origine externe et secondaire à l'atteinte par les pervers de l'humidité et de la chaleur qui s'accumulent dans la Vessie. La production d'humidité-chaleur peut être d'origine interne, liée à une alimentation trop riche, trop grasse ou trop abondante ; l'excès d'humidité-chaleur descend et s'accumule dans la Vessie.

Symptomatologie

Lorsque l'humidité et la chaleur s'accumulent dans la Vessie, cette dernière perd sa capacité de transformer les Souffles, des anomalies mictionnelles apparaissent, les urines sont courtes, difficiles à évacuer, en goutte à goutte, les petits besoins sont fréquents et impérieux.

Lorsque l'humidité-chaleur descend dans les voies urinaires, cela provoque une pollakiurie, des besoins impérieux, des urines jaune foncé et troubles.

En cas de stagnation de l'humidité-chaleur, des douleurs mictionnelles apparaissent.

Lorsqu'il y a une blessure de la voie du Yin, ceci se traduit par des hématuries.

Lorsque la chaleur brûle et que l'humidité s'accumule, petit à petit se forment du sable et des calculs qui peuvent s'éliminer dans les urines.

Lorsque l'humidité-chaleur s'accumule, il y a production progressive de chaleur, elle diffuse au Rein, couplé en Biao Li avec la Vessie, et provoque des lombalgies.

¹ Les « cinq retards » concernent : la station debout, la marche, la pousse des dents, la pousse des cheveux, la parole. Les « cinq hypotonies » concernent : la tête, le cou, les membres, les muscles et la bouche.

Ces symptômes peuvent s'accompagner de fièvre qui témoigne d'un excès de chaleur.

L'enduit de la langue est jaune et grasseyeux.

Le pouls est rapide.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- éliminer la chaleur,
- faire circuler l'humidité,
- perméabiliser le Lin, c'est-à-dire faciliter l'écoulement.

L'élimination de la chaleur de la Vessie peut être facilitée par les barbes de maïs, l'orge, la peau de mandarine, le rein de mouton.

Le rein de porc permet de perméabiliser la Vessie.

Dysurie :

- Une diététique appropriée permet de compléter le traitement de cette affection, en facilitant la circulation de l'eau, en éliminant la chaleur ou le froid selon les cas.

Dans une dysurie de type chaleur, on peut recommander les aliments qui suivent :

- Légumes et céréales : le blé, la laitue, les graines de soja, l'oseille, le pourpier, l'orge, le radis, la rhubarbe, les rhizomes de lotus, la rue, le sorgho.
- Fruits : la papaye, la peau de mandarine, le raisin.
- Tisanes : la badiane, les barbes de maïs, les graines de lotus, la verveine.
- Produits animaux : les escargots, les moules, le rein de mouton, le poumon de porc.

Hématurie :

- Le céleri, la laitue, le persil, le poireau sont traditionnellement préconisés.

FOIE ET VESICULE BILIAIRE

Conformément à son idéogramme Gan, qui représente l'image d'un bouclier, le Foie commande les défenses de l'organisme, il a « la charge de général des armées », il assure « la délibération et le projet », en ce sens il est responsable du devenir, de la prévision des projets. De là vient sa fonction de conserver le Sang, il le stocke en prévision des besoins du sujet.

- « Le Foie reçoit et conserve le Sang », la quantité de Sang répartie dans les vaisseaux dépend de l'activité du corps, elle augmente au cours des activités diurnes, diminue la nuit, « ainsi, quand l'homme est au repos, le Sang fait retour au Foie » (SU WEN, chap. 10). Si le Foie perd son pouvoir de cacher le Sang, alors apparaissent des rêves effrayants, le sommeil n'est pas tranquille.
- Le Foie commande les tendons, ils sont nourris par le Sang du Foie, « à 56 ans (7 x 8), le Souffle du Foie s'affaiblit, les tendons perdent leur souplesse ».
- L'état de l'Energie du Foie s'apprécie aux ongles ; il ouvre son orifice à l'œil.

Dans le cycle des cinq mouvements, le Foie est en continuité avec le mouvement du Bois qui correspond à la saison du printemps, au renouveau et à la mise en route de l'Energie.

Le Foie est couplé en Biao Li avec la Vésicule Biliaire.

- La Vésicule Biliaire, Dan, emplit d'un suc clair évacué par intermittence, intervient dans la digestion pour aider la circulation de l'Energie du Foie. Elle se distingue des « entrailles de transmission et de transformation » que sont l'Estomac, l'Intestin grêle, le Gros Intestin et la Vessie, car elle emmagasine la quintessence Jing de l'alimentation et de la respiration, c'est le réceptacle de l'Energie Jing.
- Avec le cerveau, la moelle, les os, les trajets d'énergie et l'utérus, elle forme les « entrailles curieuses », Qi Heng Zhi Fu, entrailles qui thésaurisent le Jing et sont rattachées à la notion de pérennité. La Vésicule Biliaire a la fonction d'arbitre, elle décide et juge, elle est gardienne de ce qui doit être fait pour être conforme à la rectitude médiane.
- La pathologie du Foie se différencie en vide et en plénitude : en cas de plénitude, c'est un excès de Souffle ou de feu, ou encore une perturbation liée au souffle pervers de l'humidité et de la chaleur. Cependant, en cas d'agitation interne du vent-Yang, les troubles se localisent à la partie supérieure du corps, cela appartient au syndrome de vide avec signes de plénitude.
- Les fonctions de perméabilisation et d'élimination du Foie et de la Vésicule Biliaire facilitent le rôle de la Rate et de l'Estomac dans la digestion ; en cas de dérèglement de ces fonctions, le Souffle s'accumule et le sang stagne, les fonctions de la Rate et de l'Estomac sont perturbées, entraînant des anomalies de l'absorption alimentaire, de l'assimilation et de la digestion.

ACCUMULATION OU STAGNATION DU SOUFFLE DU FOIE

Étiologie

En général, ce syndrome est dû à une perturbation des sentiments : colère, contrariété, refoulement des sentiments qui blessent le Souffle du Foie.

Symptomatologie

Lorsque le Foie perd sa fonction de perméabilisation et d'élimination, il apparaît une tristesse de l'esprit ; le Souffle stagne et il y a sensation de gêne intra-thoracique avec soupirs fréquents.

Lorsque la tristesse persiste et ne se dissipe pas, le Foie perd sa nature de souplesse, d'où colère facile.

Le Souffle du Foie stagne, les vaisseaux et les méridiens ne sont plus perméables, des douleurs thoraciques, des flancs et du bas ventre apparaissent, en regard du trajet du méridien du Foie Zu Jue Yin. Cette pathologie du Souffle atteint aussi le sang, le Souffle s'accumule et le sang stagne, le fonctionnement des méridiens curieux Chong Mai et Ren Mai est entravé, d'où dysménorrhée, irrégularité menstruelle. Le pouls est tendu en corde.

Lorsque le Souffle du Foie monte à contre-courant et lutte avec les glaires qui se nouent à la gorge, le syndrome du « Souffle du noyau de prune », Mei He Qi, apparaît, c'est une sensation de boule dans la gorge avec impossibilité de l'avaler ou de la rejeter.

Si le Souffle des glaires s'accumule à la gorge, une goitre peut apparaître.

Lorsque l'accumulation persiste, le Souffle s'amasse et le sang se noue, des masses se forment dans l'abdomen.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- perméabiliser le Foie,
- libérer les accumulations.

Pour le « Souffle du noyau de prune » :

- harmoniser le Souffle,
- supprimer les glaires.

Pour le goitre :

- harmoniser le Souffle,
- supprimer le goitre.

Pour les accumulations et masses intra-abdominales :

- vivifier le sang,
- ramollir ce qui est solide.

ÉCHAPPEMENT DU FEU DU FOIE

Étiologie

Un sentiment en excès provoque une stagnation du Souffle du Foie qui se transforme en feu et s'échappe vers le haut du corps.

Symptomatologie

Le feu du Foie brûle facilement, il attaque les yeux et la tête, le faciès et les yeux sont rouges, céphalées, vertiges, acouphènes en bruit de vagues apparaissent.

Lorsque le feu s'accumule dans le méridien du Foie, le malade ressent des sensations de brûlures intercostales.

Si le Souffle de la Vésicule Biliaire l'accompagne pour se déverser vers le haut, il y a bouche amère et sécheresse de la gorge ; s'il continue de s'échapper, il y a nervosité, colère facile, voire des accès de folie.

Le feu dérange l'esprit, le sujet n'est pas tranquille, l'insomnie ou les cauchemars sont fréquents.

Lorsque le feu brûle et blesse les vaisseaux, il oblige le Sang à circuler anormalement, il y a des vomissements de sang et des épistaxis.

Lorsqu'il blesse les liquides organiques, il y a constipation, les urines sont rares et foncées. La langue est rouge avec un enduit jaune et épais, le pouls est tendu et rapide.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- éliminer le feu,
- purifier le feu du Foie.

A cet effet, on conseille des produits qui relèvent plus de la pharmacopée traditionnelle que de la diététique, tels que la vésicule de bœuf ou de cheval qui élimine et purifie le feu du Foie.

En cas de stagnation du Souffle du Foie, la fleur d'oranger, qui dissipe les accumulations de Souffle du Foie, peut se révéler d'une aide précieuse, alors que les œufs de poule et le sucre sont à éviter.

INSUFFISANCE DU SANG DU FOIE

Étiologie

En général, ce syndrome est dû soit à une production insuffisante du sang, soit à une consommation excessive du sang du Foie après une maladie chronique.

Symptomatologie

Lorsque le sang du Foie est en insuffisance, il ne peut pas nourrir la tête et la face, le faciès est sans éclat, il y a des vertiges, des bourdonnements d'oreille comme des

bruits de cigale, la langue est pâle. Le sang n'irrigue pas suffisamment les yeux, ceux-ci sont secs et rugueux, la vision est trouble, la vision nocturne est amoindrie.

Les tendons ont perdu leur nutrition, les ongles ne sont plus nourris, ils sont sans éclat. En cas de vide de sang, on voit survenir une agitation du vent interne avec parésie et paresthésie des membres, spasmes des tendons et des vaisseaux, ainsi que des fasciculations musculaires.

Lorsque le sang est peu abondant, les vaisseaux ne sont pas suffisamment irrigués, le pouls est fin.

La Mer du sang est en état de vide et, chez la femme, cela se traduit par une hypoménorrhée ou une aménorrhée.

Le sang en état d'insuffisance ne peut pas apaiser l'esprit et calmer les sentiments, les rêves sont abondants.

Thérapeutique

Le principe consiste à nourrir et tonifier le sang du Foie.

Parmi les aliments qui nourrissent le sang, il faut insister sur ceux qui agissent directement sur le méridien du Foie, en particulier le foie, qu'il soit de bœuf, de porc ou de mouton ; nous pouvons encore citer la viande de porc, l'anguille, le crabe, la moule que les Chinois recommandent de consommer séchée, l'ache des marais, la camomille, la verveine, la canne à sucre, le litchi.

Parmi les produits médicinaux traditionnels, la corne de jeune cerf est prescrite de façon courante.

ÉCHAPPEMENT DU YANG DU FOIE

Étiologie

Ce syndrome est dû au vide de Yin du Foie et des Reins qui ne peuvent pas contrôler le Yang du Foie, lequel s'échappe à contre-courant vers le haut du corps.

Ou bien le Souffle du Foie s'accumule après une tristesse excessive ou encore, après une colère, il se transforme en feu qui consomme le sang Yin et le Yin ne peut plus contrôler le Yang.

Comme l'étiologie correspond à un vide de Yin et que la symptomatologie correspond à un excès de Yang, ce syndrome est aussi appelé « vide de Yin - excès de Yang » ou « vide de Yin avec efflorescence du Foie ».

Symptomatologie

Lorsqu'il y a insuffisance de Yin du Foie et des Reins, le Yang s'échappe et remonte à contre-courant vers le haut du corps d'où : vertiges et bourdonnements d'oreilles, yeux rouges et visage rouge, céphalée avec sensation de gonflement de la tête, nervosité et colère facile. En cas de vide de Yin, le Yang n'est plus contrôlé, l'esprit n'est plus nourri, le Yin et le Yang ne s'équilibrent plus, il y a palpitations, perte de mémoire, insomnie avec rêves abondants.

Le Foie gouverne les tendons, le Rein nourrit les os, en cas de vide de Yin, le feu s'agite, les tendons et les os ne sont plus nourris, ce qui se traduit par des lombalgies avec faiblesse des genoux.

La langue foncée et rouge, le pouls tendu, fin et rapide, sont des symptômes de vide de Yin avec efflorescence de feu et échappement de Yang du Foie vers le haut.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- nourrir le Yin,
- apaiser le Foie,
- abaisser et enfouir le Yang.

Parmi les aliments qui tonifient le Yin, ceux qui fortifient plus spécifiquement le Yin du Foie sont le crabe, la viande de porc, la chair de tortue, le raisin.

Dans cet excès relatif de Yang, sont contre-indiqués les aliments chauds et piquants.

Au contraire, il faut apaiser le Foie et, dans ce but, nous pouvons disposer de l'ache des marais, des barbes de maïs, du sésame, des graines de tournesol, de la vésicule de boeuf. Pour lutter contre le Yang, qui remonte à contre-courant, les aliments qui abaissent le Souffle sont indiqués.

■ Yeux rouges :

Ce syndrome n'a pas pour seule étiologie un échappement de Yang du Foie, néanmoins nous pouvons citer un certain nombre d'aliments utiles dans la thérapeutique.

- Les légumes : l'ache des marais, le concombre, l'oseille, la rhubarbe.
- Produits animaux : œufs de poule, blanc d'œuf, foie de porc, vésicule de porc.
- Fruits : Ku Gua, momordique, poire.
- Tisanes : camomille, menthe à feuilles rondes, menthe *piperita*.
- Produits divers : fromage de soja, sucre d'orge.
- Contre-indications : gingembre, piment, poivre.

■ Hypertension artérielle :

Dans les étiologies traditionnelles de ce syndrome, les Chinois décrivent l'échappement de Yang du Foie, quelques aliments peuvent être utiles comme adjuvants thérapeutiques, ce sont : l'ache des marais, l'asperge, les barbes de maïs, le céleri, le persil, la tomate, le tabouret des champs.

■ Agitation interne du vent du foie

Au cours d'une maladie, lorsqu'apparaissent des symptômes tels que agitation, vertiges, convulsions, éblouissements... ceci s'appelle « le vent du Foie ».

Généralement, c'est le Yang du Foie qui se transforme en vent ou bien la chaleur extrême engendre le vent, ou le vide de sang provoque un vent interne.

Tous les symptômes vent sont, par analogie avec celui-ci, caractérisés par leur aspect changeant, mobile, fugace, la brusquerie de leur mode d'apparition et de disparition.

1 - TRANSFORMATION EN VENT DU YANG DU FOIE

Étiologie

En cas de consommation excessive de Yin du Foie et des Reins, le Souffle Yang n'est plus contrôlé, il s'échappe et produit le vent.

Symptomatologie

Lorsque le Yang du vent s'agite, le Souffle du feu s'échappe en excès d'où : céphalée avec sensation de constriction, vertige avec tendance à la chute, parésie et paresthésie des membres, tremblement et trémulations musculaires, agitation des extrémités, difficulté d'élocution. Lorsque le vent s'agite vers le haut, c'est une efflorescence de la partie supérieure du corps ; lorsque le Yin se trouve en état de vide en bas, c'est le vide de la partie inférieure du corps ; excès en haut, vide en bas, la démarche est instable et s'accompagne de sensation ébrieuse.

Lorsque le Yang du vent est en excès, il brûle les liquides organiques qu'il transforme en glaires, le Yang accompagne les glaires du vent pour perturber la partie supérieure du corps, les orifices sont obstrués, il y a coma et chute brutale, le sang et le Souffle circulent anormalement à contre-courant, entraînant : déviation de la bouche avec difficulté d'élocution, hémiplegie, c'est un syndrome d'attaque directe par le vent Zhong Feng.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- nourrir le Yin,
- apaiser le Foie,
- arrêter le vent.

Nous avons vu dans les chapitres précédents quelques aliments réputés pour tonifier le Yin du Foie : le crabe, le porc, la chair de tortue, le raisin ; ceux-ci pourront être complétés par des aliments qui nourrissent le Yin en général.

L'ache des marais, les barbes de maïs, le sésame, le tournesol, la vésicule de bœuf sont reconnus par les Chinois pour apaiser le Foie.

Parmi les aliments qui éliminent le vent, certains sont plus spécifiquement destinés à éliminer le vent du Foie : le foie de lapin, le foie de mouton, le foie de porc, la chair de pigeon.

Dans les syndromes d'attaque directe par le vent Zhong Feng, le sang de canard et le cœur de porc sont à conseiller.

■ Vertiges de type vent :

Dans cet aspect particulier du vent du Foie, d'autres aliments vont trouver une indication. Il s'agit de la cervelle de bœuf ou de porc, l'estomac de bœuf, la viande de mouton, le sang de porc, les huîtres, les moules, mais aussi l'ache des marais, la bardane, la camomille et le tournesol.

2 - APPARITION DU VENT PAR EXCÈS DE CHALEUR EXTERNE

Étiologie

Il s'agit d'un syndrome qui survient après un excès de chaleur perverse qui brûle le méridien du Foie et se trouve piégé dans l'Enveloppe du Cœur.

Symptomatologie

Lorsqu'il y a efflorescence de chaleur, celle-ci blesse les liquides organiques, la fièvre est élevée et s'accompagne de soif intense.

Lorsque la chaleur perverse est en état d'efflorescence, elle brûle dans le méridien du Foie, les tendons et les vaisseaux perdent leur nutrition, elle provoque l'agitation du vent qui se manifeste par des convulsions avec raideur de la nuque et révulsion des yeux.

Lorsque la chaleur pénètre dans l'Enveloppe du Cœur, le Cœur (Centre) et l'Esprit (Shen) sont perturbés, il y a agitation interne avec inquiétude.

En cas d'obstruction de l'orifice du Cœur, il y a perte de connaissance et coma.

La langue rouge, l'enduit jaune, le pouls tendu et rapide sont des signes de chaleur excessive.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- éliminer la chaleur,
- rafraîchir le Foie,
- calmer le vent.

Combattre la chaleur pour l'éliminer est en diététique une affaire de bons sens : il faut augmenter les apports liquidiens, consommer des aliments de nature fraîche en évitant surtout les mets trop Yang à saveur douce ou piquante et de nature tiède ou chaude.

Il est possible de rafraîchir le Foie en nourrissant son Yin comme nous l'avons déjà signalé.

Pour éliminer le vent, de nombreux produits de consommation courante vont s'avérer utiles.

Produits végétaux :

- l'ache des marais, qui calme le Foie, élimine la chaleur et dissipe le vent ;
- les épinards qui tonifient le sang et éliminent le vent, le radis long qui élimine le vent et la chaleur, transforme la chaleur des glaires ;
- le tournesol calme le Foie et chasse le vent ; la camomille dissipe le vent, élimine la chaleur ;
- la menthe haplocalyx élimine le vent et dissipe la chaleur ;
- les condiments réputés pour disperser le vent d'origine externe, comme l'ail, le cumin, sont à proscrire en cas de vent interne en raison de leurs caractères piquant et tiède.

Produits animaux :

- la caille nourrit le Souffle du Foie, est favorable aux orifices, élimine l'excès de vent interne ;
- le pigeon élimine le vent et le feu du Foie, est utile au Yin ;
- le poulet, bien que sa chair permette d'éliminer le vent, est à consommer de manière modérée en raison de ses caractères doux et tiède ;
- les œufs de poule calment l'agitation interne, apaisent les cinq Organes, chassent le vent mais leur abus peut provoquer une agitation du vent et entraver la circulation du Qi (Sui Xi Ji Yin Shi Bu) ;
- la chair de sanglier élimine le vent.

3 - APPARITION DU VENT PAR VIDE DE SANG

Le Sang - Xue dialectique du Souffle - Qi dans la conception traditionnelle chinoise, a une forme Yin et de l'énergie Yang ; cette énergie est elle-même représentée par deux aspects, la chaleur et le vent. La chaleur caractérise sa fonction nourricière alors que le vent traduit sa mobilité.

En cas d'insuffisance de sang du Foie, les tendons et les vaisseaux ne sont plus nourris, il y a une agitation interne du vent du vide.

Ce tableau correspond à celui de l'insuffisance du sang du Foie que nous avons déjà décrit mais l'insuffisance concerne l'aspect quantitatif du sang et le vide son aspect fonctionnel énergétique.

ACCUMULATION DU FROID DANS LE MÉRIDIEN DU FOIE

Étiologie

Ce syndrome provient de l'atteinte par le froid pervers externe qui provoque accumulation et concrétion du Souffle et du Sang dans le méridien du Foie.

Symptomatologie

Le trajet du méridien du Foie contourne l'appareil génital externe pour atteindre l'hypogastre, s'il y a accumulation du froid dans le méridien, le Souffle et le Sang se figent et se prennent en masse, ce qui entraîne une douleur sourde avec pesanteur du bas ventre et des testicules.

Le froid provoque une rétraction et les bourses sont froides ; la chaleur perméabilise, le froid gèle, c'est pour cette raison que la douleur s'aggrave avec le froid et s'atténue avec la chaleur.

Le froid s'accumule dans le méridien du Foie, le Souffle Yang ne diffuse pas, d'où crainte du froid et refroidissement des extrémités.

L'enduit blanchâtre et glissant de la langue, le pouls profond, tendu en corde ou

retardé, sont des signes de douleur et de froid.

La stagnation du froid dans le méridien du Foie s'observe souvent dans les syndromes de hernie-froid qui s'accompagnent de la descente de l'intestin dans la bourse, donnant une sensation de gonflement et de pesanteur, aussi ce syndrome est encore appelé « douleur du Souffle du petit bassin ».

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- réchauffer le Foie,
- disperser le froid.

Le réchauffement du Foie et l'élimination du froid vont être obtenus par les aliments qui tonifient le Yang, de nature tiède ou chaude, et le plus souvent à saveur piquante comme nous allons le voir dans l'exemple suivant.

« Douleur du Souffle du petit bassin » :

- Les produits alimentaires conseillés sont : l'aneth, l'aubergine, la badiane, le cumin des prés, le clou de girofle, le fenouil, le fenugrec, le gingembre, le haricot Dao Dou, la chair de mouton, les noix, le noyau de litchi, le noyau de mangue, le poivron long, la rue, la vessie de porc.

HUMIDITÉ - CHALEUR DU FOIE ET DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Étiologie

Ce syndrome est dû à l'attaque par les pervers de l'humidité et de la chaleur.

Une consommation excessive d'alcool, de matières grasses ou de nourriture sucrée peuvent engendrer de l'humidité-chaleur.

En cas d'anomalies des fonctions de transport et de transformation de la Rate - Estomac, l'humidité et le trouble apparaissent à l'intérieur, l'accumulation d'humidité engendre la chaleur, humidité et chaleur se nouent dans le Foie et dans la Vésicule Biliaire pour provoquer différents symptômes.

Symptomatologie

Lorsque l'humidité et la chaleur s'accumulent et se nouent, les fonctions de perméabilisation et d'élimination du Foie - Vésicule Biliaire sont perturbées, il y a gonflement et douleur des flancs.

Lorsque le Souffle de la Vésicule Biliaire déborde vers le haut, la bouche est amère.

Lorsque l'humidité et la chaleur s'accumulent, elles entravent les fonctions de montée et de descente de l'Estomac et de la Rate, peuvent apparaître une agueusie, des nausées et vomissements, des anomalies du transit intestinal avec ou sans ballonnement abdominal.

L'humidité et la chaleur se brûlent mutuellement, le bile déferle vers l'extérieur avec apparition d'un ictère cutanéomuqueux.

Lorsque le pervers se loge dans le Shao Yang, fièvre et frissons alternent.

Lorsque l'humidité et la chaleur descendent, les urines sont rares et foncées.

L'enduit de la langue est jaune et grasseux, le pouls tendu et rapide. Le méridien du Foie contourne les organes génitaux externes, lorsque l'humidité et la chaleur de ce méridien circulent vers le bas, chez l'homme il y a prurit des bourses, gonflement douloureux et chaud des testicules, chez la femme apparaît un prurit vulvaire accompagné de leucorrhées jaunâtres et fétides.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- éliminer l'humidité et la chaleur,
- favoriser le Foie et la Vésicule Biliaire.

Le respect des contre-indications est impératif, il importe d'éliminer de l'alimentation l'alcool sous toutes ses formes, les matières grasses et le sucre.

Certains aliments sont réputés pour éliminer l'humidité : l'ache des marais, l'avoine, le basilic, la fève, l'origan, la peau de mandarine, le tournesol, la viande de bœuf, les escargots.

Dans les ictères de type humidité-chaleur, la médecine traditionnelle propose : les barbes de maïs, la patate douce, la pastèque, la verveine, la vésicule de bœuf, en insistant, dans les contre-indications, sur les œufs de poule.

ACCUMULATION-STAGNATION DU SOUFFLE DE LA VÉSICULE BILIAIRE ET PERTURBATION PAR LES GLAIRES

Étiologie

C'est une perturbation des sentiments qui induit une stagnation avec nouure des Souffles de la Vésicule Biliaire.

Symptomatologie

La stagnation des Souffles favorise la production des glaires, la chaleur des glaires provoque un dérangement interne, la Vésicule Biliaire perd son pouvoir d'élimination et de perméabilisation, alors que l'Estomac perd ses fonctions d'harmonisation et d'abaissement.

Le méridien de la Vésicule Biliaire, Zu Shao Yang, a un trajet céphalique, les glaires troubles qui empruntent son parcours perturbent la partie supérieure du corps, d'où vertige, bouche amère.

La Vésicule Biliaire a fonction d'arbitre, elle est la gardienne de ce qui doit être fait pour être conforme, lorsqu'il y a dérangement interne par la chaleur des glaires, le

Souffle ne trouve plus sa quiétude, l'inquiétude se développe avec insomnie, palpitations et sursauts fréquents au moindre bruit.

Lorsque les glaires troubles provoquent une stagnation des Souffles, la Vésicule Biliaire perd son pouvoir de perméabilisation et d'élimination, les mécanismes du Qi sont entravés, entraînant gêne intra-thoracique avec besoins fréquents de soupirer. L'Estomac perd ses fonctions d'harmonisation et d'abaissement, à l'origine de nausées et de vomissements. L'enduit de la langue est jaune et grasseyeux. Le pouls est tendu et glissant.

Thérapeutique

Le principe consiste à :

- éliminer et transformer la chaleur des glaires,
- abaisser le Souffle qui circule à contre-courant,
- harmoniser l'Estomac.

La prescription diététique concernant les deux premiers points est décrite dans les chapitres se rapportant à la pathologie des glaires et du Souffle.

L'harmonisation de l'Estomac est obtenue avec l'arachide, les arbouses, le fenouil, le jujube, l'orge, la rhubarbe, la chair de l'oie et avec les aliments qui harmonisent le Réchauffeur Moyen en général.

TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Il représente une fonction, assimilée à une entraille, couplée avec le Maître du Cœur, et appartient au mouvement du Feu.

Pour le Dr Kespi, le Triple Réchauffeur - San Jiao est lié à l'entretien de la vie, il peut être défini comme les trois conditions qui permettent à l'organisme de procéder à la combustion des eaux et des grains, de façon à produire les souffles et le sang.

Le Triple Réchauffeur permet le mélange des souffles et du sang avec les énergies héréditaires pour en assurer la distribution dans tout l'organisme à partir du Réchauffeur Supérieur. Ce complexe qui groupe les souffles, le sang, les énergies héréditaires est nommé « Energie Authentique - Zhen Qi ».

Nan Jing : le Triple Réchauffeur, c'est l'agent de séparation des souffles originels ; il commande les communications et les marches pour les 3 souffles (Zong, Rong et Wei) ; il les fait passer à travers les 5 Zang et les 6 Fu. « Origine » (Yuan) est son surnom¹.

Le rôle physiologique du Triple Réchauffeur est important vis-à-vis des souffles originels et des souffles de l'estomac.

Nan Jing : « Les trois réchauffeurs, c'est l'agent de séparation des souffles originels, il commande à tous les souffles », « ils sont les chemins des liquides et des céréales, la fin et le commencement des souffles. »²

Chaque réchauffeur possède ses propres particularités :

Le Réchauffeur Supérieur, thoracique, va de la bouche jusqu'au-dessus de l'entrée de l'estomac, en relation avec le Poumon et le Cœur, son action est comparable à un « brouillard » (*LING SHU*, chap. 18) ; il commande à la réception des liquides et des céréales dans tout le corps pour tiédir les chairs et la peau, les os et les articulations, afin que les pores assurent leur communication de façon bien réglée.

Le Réchauffeur Moyen, épigastrique, compris entre le diaphragme et l'ombilic, est en relation avec la Rate et l'Estomac, son action est comparable à une « macération » (*LING SHU*, chap. 18) ; il commande à la cuisson et à la transformation des liquides et des céréales, secrète par tamisage les résidus et les lies, cuit « à l'étuvée » les liquides organiques Jin Ye, contrôle la nutrition, assure les transmissions et les transports.

1 École Européenne d'Acupuncture.

2 École Européenne d'Acupuncture.

Le Réchauffeur Inférieur s'étend de l'ombilic au pubis, en relation avec le Rein et la Vessie, son action est comparable à un « canal » (*LING SHU* chap. 18) ; il sépare le clair et le trouble et élimine les déchets.

En résumé :

- le Réchauffeur Supérieur a une fonction de ramassage et de distribution ;
- le Réchauffeur Moyen participe à la dégradation, à la transformation des aliments et assure les transports,
- le Réchauffeur Inférieur a une fonction de tri et d'élimination.

PATHOLOGIE DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR

L'étude du Triple Réchauffeur constitue également une méthode diagnostique des maladies de la chaleur, seul aspect que nous envisageons dans notre étude.

Au cours de l'évolution des maladies de la chaleur, la progression intéresse successivement les Réchauffeurs Supérieur, Moyen et Inférieur. La pathologie du Réchauffeur Supérieur se caractérise par des symptômes de Poumon et de Maître du Cœur, celle du Réchauffeur Moyen par des symptômes de Rate et d'Estomac, celle du Réchauffeur Inférieur par des symptômes de Foie et de Rein.

Les maladies de la chaleur correspondent aux maladies aiguës et fébriles dues à l'atteinte de l'organisme par la chaleur perverse des quatre saisons ; elles revêtent de nombreux aspects en raison de la variabilité des saisons et de leurs pervers, en raison de la nature des patients et de leurs réactions de défense.

Si nous ne considérons que la nature des facteurs pathogènes en cause, deux grandes catégories se différencient :

- les maladies tièdes et chaudes, Wen Re ;
- les maladies de l'humidité-chaleur.
- Malgré de nombreux points communs, la nature de l'humidité permet de les différencier.

L'humidité appartient au Yin Pervers, elle atteint facilement le Souffle Yang ; elle stagne souvent entre la couche de défense Wei Fen et la couche du Souffle Qi Fen et n'atteint pas aisément le Yin pour se transformer en chaleur de la couche nourricière Ying Fen ou de la couche du Sang Xue Fen.

En outre, la nature humide est lourde et trouble, elle circule vers le bas en suivant les trois Réchauffeurs, pour cette raison la méthode de diagnostic du Triple Réchauffeur est la plus convenable pour étudier les maladies de l'humidité-chaleur.

Dans les maladies humidité-chaleur par atteinte externe, le diagnostic par le Triple Réchauffeur repose, d'une part, sur les caractéristiques de l'humidité perverse, d'autre part, sur le Triple Réchauffeur en tant que lieu de circulation de l'humidité de l'eau.

Selon le degré de gravité de l'atteinte par l'humidité-chaleur, son ordre de progression, cela permet de distinguer les trois zones : supérieur, moyenne et inférieure, qui constituent en même temps les trois degrés de l'évolution de l'humidité-chaleur.

Dans le diagnostic des maladies tièdes ou chaudes, la méthode du Triple Réchauffeur possède beaucoup de similitudes avec celle des quatre couches, qui n'est pas traitée dans cet ouvrage.

Dans ce chapitre, nous nous limiterons au rôle du Triple Réchauffeur dans l'évolution des maladies de l'humidité-chaueur dont la thérapeutique relève essentiellement de la pharmacopée.

La thérapeutique du Triple Réchauffeur, vu sous l'angle de l'entretien de la vie, correspond à celle des viscères « protégés » par celui-ci et que nous avons traitée dans les chapitres précédents.

HUMIDITÉ-CHALEUR DU RÉCHAUFFEUR SUPÉRIEUR

Ce syndrome correspond au premier stade de l'atteinte par l'humidité-chaueur ; c'est un syndrome du Biao, qui concerne le Poumon, la peau et les poils. Comme l'humidité a des rapports étroits avec la Rate et l'Estomac, on trouve souvent associées une symptomatologie de l'humidité de la Rate et de l'humidité des muscles.

Symptomatologie

Crainte exagérée du froid, absence de fièvre, fébricule, ou fièvre vespérale, tête lourde comme enveloppée, membres lourds avec gêne aux mouvements, sensation de gêne intra-thoracique, absence de sueur, lenteur d'esprit, bouche collante sans soif, sensation de nouure épigastrique, nourriture fade au goût, agueusie, borborygmes intestinaux avec diarrhée, enduit de la langue blanc et grasieux, pouls lent et mou.

Étiologie

Atteinte par l'humidité perverse qui stagne au niveau des muscles et de la superficie et entrave le Souffle de la Rate.

Pathogénie

Lorsque l'humidité imprègne les muscles et la superficie (Biao), le Yang de la couche de défense Wei Fen est entravé, le sujet a très peur du froid et n'a pas de sueur.

L'humidité-chaueur s'accumule et s'évapore à l'intérieur, d'où fièvre vespérale.

Lorsque l'humidité stagne à la partie supérieure, la tête est lourde, comme enveloppée.

Lorsque l'humidité stagne dans les muscles et dans le Biao, il y a gêne des mouvements et lourdeur des membres.

Lorsque l'humidité perturbe le Yang du thorax, le mécanisme de la respiration n'est pas aisé, d'où sensation de gêne intra-thoracique.

L'humidité trouble voile le Yang limpide, l'esprit est embrumé.

L'humidité est en état d'efflorescence, les liquides organiques sont blessés, d'où sécheresse de la bouche mais absence de soif.

L'humidité stagne dans la Rate et l'Estomac, les fonctions d'absorption et de transformation ne sont plus assurées, d'où sensation de nouure épigastrique, agueusie, borborygmes et diarrhées.

Au début de l'évolution, l'humidité trouble ne se transforme pas encore en chaueur, les mécanismes du Qi sont perturbés par l'humidité, d'où enduit de la langue blanc et grasieux, pouls lent et mou.

Traitement

Principe : tiédir et disperser l'humidité superficielle. Lorsque le syndrome chaleur est manifeste, il faut disperser et transformer l'humidité-chaleur.

HUMIDITÉ-CHALEUR DU RÉCHAUFFEUR MOYEN

Ce syndrome correspond au deuxième stade évolutif de la pathologie humidité-chaleur.

L'essentiel de la symptomatologie est constitué par l'atteinte de la Rate et de l'Estomac par l'humidité.

La Rate n'aime pas l'humidité mais celle-ci stagne facilement dans la Rate.

Lorsque la Rate et l'Estomac sont blessés, les fonctions de transformation de la Rate et les fonctions d'absorption de l'Estomac sont entravées. Comme les muscles et les membres sont sous la dépendance de la Rate, lorsque l'humidité-chaleur se trouve dans le Réchauffeur Moyen, la Symptomatologie associée aux troubles digestifs est une sensation de lourdeur et de gêne des muscles et des membres.

La nature de l'humidité est d'être collante, adhérente, stagnante ; elle diffuse lentement, arrive et repart avec lenteur, aussi n'est-il pas rare de trouver, encore associés à la pathologie du Réchauffeur Moyen, des symptômes d'atteinte du Réchauffeur Supérieur.

L'humidité-chaleur du Réchauffeur Moyen, par transformation, peut présenter trois aspects :

- 1 - Sous l'action du Yang, l'humidité-chaleur se transforme en sécheresse, blesse la couche du Souffle Qi Fen, et engendre les maladies tièdes et chaudes, ou bien la chaleur perverse blesse le Yin pour donner les maladies de chaleur des couches du Souffle nourricier et du sang Ying Fen et Xue Fen.
- 2 - L'humidité-chaleur, sous l'action du Yin, se transforme en froid pour engendrer le syndrome humidité-froid...
- 3 - L'humidité-chaleur ne se transforme ni en sécheresse ni en froid, elle conserve ses propres caractéristiques d'humidité-chaleur, pour être transmise au Réchauffeur Inférieur et constituer le syndrome humidité-chaleur du Réchauffeur Inférieur.

Symptomatologie

Corps chaud et mal à l'aise, ou état fébrile qui s'améliore avec la sudation mais s'aggrave dès que la transpiration cesse, ou fièvre majorée en fin d'après-midi, lourdeur et sensation de gêne des membres et du corps, ballonnement et sensation de gêne thoraco-épigastrique, nausées et vomissements, inappétence, soif mais ne veut pas boire ou absence de soif, faciès jaunâtre et émacié, ou subictère des yeux et du visage, esprit lent, taciturne, voire obnubilation, urines rares et foncées, selles liquides peu abondantes, taches cutanées blanchâtres, langue de couleur blanc gris, légèrement jaune, pouls mou et rapide.

Étiologie

Evolution du syndrome humidité-chaueur du Réchauffeur Supérieur. Atteinte de la Rate et de l'Estomac par l'humidité-chaueur perverse de la canicule.

Mauvaise hygiène alimentaire, source de production d'humidité-chaueur.

Pathogénie

La chaueur se trouve dans l'humidité ; elle stagne et brûle, d'où fièvre majorée en fin d'après-midi.

L'humidité et la chaueur s'enchevêtrent et ne peuvent se démêler aussi quand il y a transpiration, la température baisse, puis elle réapparaît. Lorsque l'humidité-chaueur s'accumule, les mécanismes du Qi sont entravés, les fonctions de montée et descente sont perturbées, d'où sensation de gêne et de masse thoraco-épigastrique avec nausées, vomissements, inappétence.

La chaueur blesse les liquides organiques, l'humidité domine la chaueur, d'où soit mais ne veut pas boire ou absence de soit.

Lorsque l'humidité s'accumule et que la chaueur brûle, les yeux et le visage peuvent devenir jaunes.

L'humidité-chaueur obstrue les orifices limpides, l'esprit n'est pas clair et les paroles sont rares ; en cas de gravité, il y a obnubilation, voire coma.

La stagnation de l'humidité-chaueur gêne le Réchauffeur Moyen, la fonction de distribution de la Rate est perturbée, la circulation du Qi est gênée, les urines sont courtes et foncées, les selles liquides mais ne s'évacuent pas aisément.

L'humidité-chaueur s'accumule et brûle au niveau des muscles et de la peau, faisant apparaître des taches blanches.

Traitement

Principe : transformer l'humidité-chaueur ; favoriser la circulation du Souffle.

HUMIDITÉ-CHALEUR DU RÉCHAUFFEUR INFÉRIEUR

L'humidité-chaueur du Réchauffeur Inférieur provient le plus souvent du Réchauffeur Moyen, l'essentiel de la pathologie se localise au Gros Intestin et à la Vessie et se manifeste par des anomalies des éliminations.

Symptomatologie

Difficulté de miction, soit mais ne veut pas boire, évacuation difficile des selles, hypogastre plein et dur, sensation de tête enflée, étourdissement et vertige, enduit de la langue blanc grisâtre, jaune, graisseux, poulx mou et multiple.

Étiologie

Transmission de l'humidité-chaueur du Réchauffeur Moyen au Réchauffeur Inférieur.

Pathogénie

L'humidité-chaueur qui stagne dans le Réchauffeur Inférieur perturbe le fonctionnement des souffles de la Vessie et du Gros Intestin.

L'humidité-chaueur s'accumule et se noue dans la Vessie, le Qi perd son pouvoir de transformation, la miction est alors difficile.

L'humidité s'accumule dans la partie inférieure du corps, les liquides ne montent pas, d'où soif mais ne boit pas beaucoup.

L'humidité gêne le Gros Intestin, sa fonction de transmission n'est plus assurée, le Qi ne circule plus, la défécation est difficile, l'hypogastre est plein et dur.

L'humidité et la chaleur se nouent, l'humidité trouble ne peut pas être éliminée vers l'extérieur, elle monte obstruer les orifices limpides, d'où sensation de tête enflée, étourdissement, vertige, enduit de la langue gris blanc, jaune et gras, pouls mou et multiple.

Traitement

Principe :

- éliminer l'humidité-chaueur ; canaliser ce qui est trouble ; faire circuler ce qui stagne.

ACHE DES MARAIS

Han Qin

Apium Graveolens L. - Ombellifère

- **Saveur et nature :**
Douce, amère et fraîche.
- **Lieu d'action :**
Entre les méridiens de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Foie - Zue Jue Yin.
- **Mode d'action :**
L'ache des marais calme le foie, supprime la chaleur, tonifie le sang, chasse le vent, favorise l'élimination de l'humidité.
- **Indications :**
Hypertension artérielle débutante, vertiges, céphalées, faciès vultueux avec yeux rouges, hématurie de type Xue Lin, œdèmes.
- **Contre-indication :**
Ne pas en consommer dans certaines dermatophyties.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : de 10 à 18 g d'ache séchée par jour, en décoction ; de 37 à 75 g d'ache fraîche par jour, en décoction ; extraction du jus après broyage ; entre dans la composition de pilules.
Usage externe : en application locale après broyage.
- **Exemple d'ordonnance :**

Traitement de l'H.T.A. essentielle débutante :

Préparer une décoction avec 150 g d'ache fraîche, 11 g d'*Aristolochia Contorta* (Ma Dou Ling), 18 g de *Cephalanoplos Segetum* (Xiao Ji), 18 g de *Cirsium Japonicum* (Da Ji), pour obtenir une préparation légèrement visqueuse, boire 10 ml à chaque prise, trois fois par jour.

Résumé

- Saveur et nature : douce, amère, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens de l'estomac et du foie.
- Mode d'action : calme le foie, élimine la chaleur, tonifie le sang, chasse le vent, élimine l'humidité.
- Contre-indication : dermatophyties.

ANETH

Shi Lou Zi

Anethum Graveolens - Ombellifère

- **Saveur et nature :**
Piquante, tiède sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
L'aneth réchauffe la rate et les reins, ouvre l'appétit, dissipe le froid, fait circuler le Qi, neutralise les toxiques des poissons et des viandes.
Yi Lin Zuan Yao :
Elle nourrit et tonifie les reins, tonifie le Ming Men, réchauffe le champ de cinabre inférieur (Dan Tian), ouvre l'appétit, harmonise le réchauffeur moyen, harmonise le Bois du foie, harmonise les tendons, supprime les troubles énergétiques des pieds, traite les hernies de type froid.
- **Indications :**
Nausées et vomissements, diarrhée, froid et douleur abdominale, hernie, ballonnement abdominal et anorexie, lumbago aigu.
- **Contre-indication :**
Les insuffisances de Yin du souffle.
- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage externe : de 2,5 à 3,5 g par jour, en décoction ; préparation de pilules ou de poudres.

Résumé

- Saveur et nature : piquante-tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du rein.
- Mode d'action : réchauffe la rate et les reins, ouvre l'appétit, dissipe le froid, fait circuler le Qi, neutralise les toxiques alimentaires.
- Contre-indication : insuffisance de Yin du souffle.

ARACHIDE

Luo Hua Sheng

Arachis hypogaea - Papilionacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Ben Jing Feng Yuan :

Douce, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

L'arachide humecte les poumons, harmonise l'estomac, tonifie le réchauffeur moyen, elle est utile au Qi, cuite avec de l'eau salée, elle nourrit le poumon.

Yao Xin Kao :

« Fraîche et broyée, l'arachide abaisse les glaires, après grillage, elle ouvre l'estomac et éveille la rate, elle rend les intestins glissants, en cas de toux sèche, on peut en consommer, elle humecte la sécheresse et le feu. »

Dian Nan Ben Cao :

« Cuite à l'eau salée, l'arachide traite les tuberculoses pulmonaires, grillée, elle assèche le feu et fait circuler le sang, elle traite toutes les douleurs abdominales par accumulation de froid dans le ventre. »

■ **Indications :**

Toux de sécheresse, coqueluche des enfants, œdèmes des pieds, insuffisance de la montée laiteuse.

■ **Contre-indication :**

Terrain de type froid avec accumulation de l'humidité et diarrhée.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : l'arachide est consommée après cuisson, grillée, réduite en poudre en solution.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Toux chronique de la sécheresse automnale, coqueluche :

Préparer à feu doux une décoction d'arachide fraîche et de sucre cristallisé.

Insuffisance de la montée laiteuse : cuire au bain-marie 110 g d'arachide avec un pied de porc et consommer régulièrement.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et des poumons.
- Mode d'action : humecte les poumons, harmonise l'estomac, tonifie le Réchauffeur moyen, est utile au Qi, nourrit le poumon.
- Contre-indications : pathologie de type froid avec accumulation d'humidité et diarrhée.

ASPERGE

Lu Sun ou Xiao Bai Bu

Asparagus Officinalis - Asparaginée

■ **Saveur et nature :**

Amère, douce et légèrement tiède.

D'après le *Traité de pharmacologie* de Kuang Si, elle est légèrement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

L'asperge humecte les poumons, calme la toux, dissipe les glaires, elle est diurétique et fait baisser la tension artérielle, elle tue les parasites.

■ **Indications :**

Les syndromes de chaleur des poumons. Les accumulations parasitaires. En usage externe, elle traite les dermtophyties (Jie Xuan) et autres parasitoses cutanées.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 3,5 à 11 g par jour en décoction ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : application locale du broyat ou de l'eau de décoction.

AUBERGINE

Qie Zi

Solanum Melongera - Solanacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

■ **Lieu d'action :**

Entre les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.

■ **Mode d'emploi :**

L'aubergine purifie la chaleur, fait circuler le sang, a une action antalgique, et anti-œdémateuse.

Shi Jing :

L'aubergine nourrit la peau, tonifie la force physique.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Elle traite les maladies de la chaleur.

Dian Nan Ben Cao :

L'aubergine dissipe le sang, élargit l'intestin.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Elle vivifie le sang, élimine les furoncles, tue les parasites intestinaux, traite les maladies de Shan (hernie).

■ **Indications :**

Glaïres dues au vent chaleur. Mœlena chronique dû au vent des intestins. Furoncles chauds. Fissures mamelonnaires. Ulcérations cutanées. Œdèmes toxiques. Hémorragies hémorroïdaires.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : entre dans la composition de pilules et de poudres, ou en alcoolature.

Usage externe : application locale après broyage ou réduite en poudre.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Mœlena chronique dû au vent de l'intestin :

Préparer une soupe de riz avec des aubergines grillées. Ou cuire lentement trois grandes aubergines, les mettre dans un pot fermé hermétiquement à la cire dans 1,5 l d'alcool ; laisser reposer trois jours. Ne prendre que l'alcool, le réchauffer et boire à jeun. En règle générale, moins de trois prises sont suffisantes.

Glaires dues au vent chaleur :

Enfermer hermétiquement, dans un pot en verre, des aubergines bien mûres ; enterrer ce pot pendant une année jusqu'à liquéfaction complète des aubergines. Rajouter de la poudre de *Sophora Flavescens* (Ku Shen) pour fabriquer des comprimés. Prendre 30 comprimés dans un peu d'alcool, au moment des repas et avant le coucher.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens de la rate, de l'estomac, du gros intestin.
- Mode d'action : purifie la chaleur, fait circuler le sang, antalgique, anti-œdémateux.

POUSSES DE BAMBOU

Zhu Sun

Phyllostachys Nigra

- **Saveur et nature :**
Douce, légèrement froide.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Éliminent la chaleur, suppriment les glaires, favorisent l'appétit et la digestion.
- **Indications :**
Toux due à la chaleur des poumons. Chaleur de l'estomac avec borborygmes.

BETTE

Jun Da Cai

Beta Vulgaris - Chénopodiacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le Yang Ming.

Ben Cao Shi Yao :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

La bette chasse la chaleur, libère les toxiques, dissipe les hématomes, arrête les hémorragies.

Jia You Ben Cao :

Elle tonifie le réchauffeur moyen, abaisse le Qi, harmonise le souffle de la rate, chasse le vent de la tête, est utile aux cinq organes.

■ **Indications :**

Favoriser l'éruption de la rougeole.

Syndrome toxique de la chaleur avec diarrhée glaireuse. Aménorrhée. Écoulement urétral. Œdème toxique. Blessure traumatique.

■ **Contre-indication :**

Les diarrhées par vide de rate.

Dian Nan Ben Cao :

La consommation de bettes peut engendrer la production de glaires, elles sont contre-indiquées dans les accumulations des aliments, il ne faut jamais en abuser.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 18 à 37 g par jour en décoction ; de 75 à 150 g à l'état frais ; extraction du jus.

Usage externe : application locale après broyage.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : le Yang Ming.
- Mode d'action : tonifie le réchauffeur moyen, abaisse le Qi, harmonise le souffle de la rate, chasse le vent de la tête, est utile aux cinq organes.
- Contre-indications : diarrhée par vide de rate, accumulation des aliments.

CAROTTE

Hu Luo Bo

Daucus Carota L. var. Sativa - Ombellifère

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Ri Yong Ben Cao :

Douce, piquante, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

La carotte crue est légèrement piquante et amère, la carotte cuite est douce et neutre.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

Ben Cao Cuo Yao :

Entre dans les méridiens de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

La carotte tonifie la rate, elle élimine les stagnations.

Ri Yong Ben Cao :

La carotte élargit le milieu, elle fait baisser le souffle, dissipe les stagnations perverses à l'intérieur de l'estomac.

Gang Mu :

La carotte abaisse le souffle, elle élargit le milieu, elle est favorable au diaphragme, aux intestins et à l'estomac, elle calme les cinq organes, stimule l'appétit.

Yi Lin Zuan Yao :

La carotte humecte les reins, tonifie le Yang originel - Yuan Yang, réchauffe la partie inférieure, élimine l'humidité du froid.

Ling Nan Cai Yao Lu :

La carotte élimine la chaleur et neutralise les toxiques.

■ **Mécanisme d'action :**

Ben Cao Qiu Zhen :

« La saveur piquante de la carotte explique son rôle légèrement dispersant, sa saveur douce permet son action de réunion (He) et sa nature assure son pouvoir abaissant. Pour ces raisons, la carotte peut tonifier le milieu et faire baisser le souffle, si bien que les pervers de l'estomac et de l'intestin peuvent être éliminés. S'il est précisé que la carotte peut tonifier le milieu et stimuler l'appétit, ceci ne signifie pas qu'elle puisse tonifier le vide du milieu ou l'inappétence due à ce vide.

En réalité, c'est par l'élimination des pervers que le milieu se trouve tonifié. »

Yi Lin Zuan Yao :

« La saveur douce de la carotte est tonifiante, sa saveur piquante est humectante, aussi la carotte peut tonifier le Yang et réchauffer le bas. »

■ Indications :

Troubles de la digestion. Diarrhée chronique. Toux chronique. Rougeole. Varicelle. Coqueluche.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : carotte crue, en jus ou en décoction.

Usage externe : application locale du jus de carotte.

■ Exemples d'ordonnance :***Traitement de la rougeole :***

Préparer une décoction avec 150 g de carotte, 120 g de persil chinois (Yuan Sui), 75 g d'*Helecharis Dulcis*, faire bouillir jusqu'à réduction de moitié et boire dans la journée.

Traitement de la varicelle :

Préparer une décoction avec 150 g de carotte, 120 g de marrons, 120 g de persil chinois et 75 g d'*Helecharis Dulcis*.

Traitement de la coqueluche :

Préparer une décoction avec 150 g de carotte, 12 jujubes rouges non dénoyautés, dans trois bols d'eau, bouillir jusqu'à réduction au tiers ; à prendre quotidiennement pendant une dizaine de jours.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre (légèrement piquante).
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du poumon.
- Mode d'action : tonifie la rate, élargit le milieu, élimine les stagnations.
- Contre-indications : les excès de Yang.

CÉLERI

Qin Cai

Apium Sativus - Ombellifère

■ **Saveur et nature :**

Douce, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

Le céleri consolide les reins, arrête les hémorragies, tonifie la rate, nourrit l'estomac.

■ **Indications :**

Diabète, hématurie, céphalées, migraines de type vent, hypertension artérielle, insomnie, pertes blanches, métrorragie du post-partum, douleur abdominale, diarrhée du nourrisson, coqueluche, attaque directe du vent.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation en décoction ou après cuisson, extraction du jus après broyage.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Diabète :

Extraire le jus d'une livre de céleri pour boire, ou à prendre en décoction.

Coqueluche :

Donner à boire le jus de céleri.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens des poumons, de l'estomac et des reins.
- Mode d'action : consolide les reins, hémostatique, tonifie la rate, nourrit l'estomac.

CHOU

Gan Lan

Brassica Oleracea L. var. Capitata - Crucifère

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Consommé régulièrement, le chou est utile aux reins, il remplit la moelle et le cerveau, il favorise les cinq organes, harmonise les six entrailles.

CHOU DE PÉKIN

Huang Ya Bai Cai

Brassica Pekinensis - Crucifère

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Diang Nan Ben Cao :

Légèrement acide et légèrement froide.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Le chou de Pékin nourrit l'estomac, il est diurétique.

Dian Nan Ben Cao :

Il fait circuler les vaisseaux et les méridiens.

■ **Contre-indication :**

Le chou de Pékin a un caractère glissant et légèrement laxatif.

CHOU RAVE

Wu Jing

Brassica Rapa - Crucifère

■ **Saveur et nature :**

Amère, piquante, douce et neutre.

Bie lu :

Amère, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'emploi :**

Le chou rave ouvre l'appétit, abaisse le Qi, favorise l'élimination de l'humidité, neutralise les toxiques.

■ **Indications :**

Indigestion (accumulation d'aliments non digérés). Ictère. Polydypsie, polyphagie. Epistaxis. Toxiques de la chaleur. Œdèmes dus au vent. Furoncles et dermites. Absès du sein.

■ **Contre-indication :**

L'abus peut provoquer des ballonnements.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, extraction du jus après broyage.

Usage externe : en application locale.

CITROUILLE

Nan Gua

Cucurbita Moschata - Cucurbitacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et tiède.

Gang Mu :

Sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Légèrement toxique.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Avant maturité, la citrouille est douce et tiède ; très mûre, elle est douce et fraîche.

■ **Lieu d'action :**

Entre les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans le méridien du Cœur - Shou Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

La citrouille tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi, élimine la chaleur, arrête la douleur, neutralise les toxiques, tue les parasites.

■ **Indications :**

Neutralisation des toxiques de l'opium. Oxyurose.

■ **Contre-indications :**

Les stagnations de souffle. Les stagnations de l'humidité.

Gang Mu :

La consommation abusive peut provoquer un œdème des pieds ou un ictère.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson ou extraction du jus.

Usage externe : application locale de broyat.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi, élimine la chaleur, antalgique, neutralise les toxiques, anti-parasitaire.
- Contre-indications : stagnation de souffle, stagnation d'humidité.

CONCOMBRE

Huang Gua

Cucumis Sativus L. - Cucurbitacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

Qian Jin Shi Zhi :

Douce, froide et toxique.

Ri Yong Ben Cao :

Amère, légèrement fraîche, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Douce, acide, froide.

■ **Lieu d'action :**

Ben Cao Qiu Zhen : entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

Ben Cao Cuo Yao : entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Le concombre élimine la chaleur, facilite la circulation de l'eau, neutralise les toxiques, apaise la soif, calme les douleurs et les gonflements de la gorge.

Ri Yong Ben Cao :

Le concombre supprime la chaleur du thorax, élimine la soif intense, perméabilise les voies des liquides.

Dian Nan Ben Cao :

Le concombre élimine les toxines et la chaleur des furoncles, il humidifie la peau.

Lu Chuan Ben Cao :

Il traite les maladies de la chaleur, calme les brûlures. Les concombres séchés et vieilliss tonifient le souffle de la rate et arrêtent les diarrhées.

■ **Indications :**

Diarrhée glaireuse de type chaleur survenant chez les enfants. Maladies de l'eau avec ascite et œdèmes des membres. Douleur et œdème de la gorge. Yeux rouges et douloureux. Brûlures. Blessures traumatiques. Œdèmes des furoncles.

■ **Contre-indications :**

D'après le *Dian Nan Ben Cao*, les concombre mobilisent les glaires de type froid, s'il y a un froid de l'estomac (Wei Leng), ils peuvent déclencher des douleurs abdominales, de la diarrhée et des vomissements.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : les concombres sont consommés frais ou cuits.

Usage externe : le jus de concombre entre dans la composition de pommades, en application locale, on peut employer le concombre broyé.

■ Exemples d'ordonnance :

Traitement des brûlures :

Conserver dans une bouteille hermétiquement fermée un concombre cueilli au mois de mai, la suspendre à l'ombre. Le jus obtenu est utilisé en application locale dans le traitement des brûlures.

Diarrhée de type chaleur des enfants :

Consommer une dizaine de jeunes concombres avec du miel.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens de la rate, du poumon, du gros intestin.
- Mode d'action : élimine la chaleur, facilite la circulation de l'eau, neutralise les toxiques, apaise la soif, calme les douleurs et les gonflements de la gorge
- Contre-indications : glaires de type froid, froid de l'estomac.

CRESSON

Xi Yang Cai

Nasturtium Officinalis - Crucifère

■ **Saveur et nature :**

Douce, légèrement froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Le cresson élimine la chaleur, désaltère, humecte les poumons, favorise la miction.

■ **Indications :**

Soif due à la sécheresse. Bouche sèche avec dysphagie. Toux par chaleur ou sécheresse des poumons.

■ **Contre-indications :**

Froid et vide de l'estomac et de la rate. Toux due au froid et au vide des poumons. Diarrhée.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : le cresson est consommé frais ou en décoction.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Dysphagie :

Préparer un potage avec une livre de cresson et une demi-livre de côtes de porc.

Toux par sécheresse des poumons :

Préparer un potage avec une livre de cresson, une livre de poumons de porc et 18 g d'amandes.

Résumé

- Saveur et nature : douce, légèrement froide.
- Lieu d'action : méridien du poulmon.
- Mode d'action : élimine la chaleur, apaise la soif, humecte les poulmons, favorise la miction.
- Contre-indications : froid-uide de l'estomac-rate, toux par vide-froid des poulmons. Diarrhée.

ÉPINARD**Bo Cai**

Spinacia Oleracea L. - Chénopodiacée

- Saveur et nature :
Douce et fraîche.
- Jia You Ben Cao* :
Froide et légèrement toxique.

Ri Yong Ben Cao :
Douce, froide, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :
Douce, acide et froide.

Dian Nan Ben Cao :
Douce, légèrement piquante et tiède.

Cet ouvrage est le seul à attribuer aux épinards des propriétés différentes, tant sur le plan énergétique que sur le mode d'action et des indications.

- Lieu d'action :
De Pei Ben Cao :
Entre dans les méridiens de l'Intestin grêle - Shou Tai Yang et du Gros Intestin - Shao Yang Ming.
- Ben Cao Qiu Zhen* :
Entre dans les méridiens du Gros Intestin - Shou Yang Ming et de l'Estomac - Zu Yang Ming.
- Dian Nan Ben Cao* :
Entre dans les méridiens du Poulmon - Shou Tai Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.
- Mode d'action :
Les épinards nourrissent le sang, ils sont hémostatiques et éliminent le mauvais sang, collectent le Yin, humectent la sécheresse.

Meng Shen :

Ils favorisent les cinq organes, canalisent la chaleur de l'estomac et des intestins, libèrent et neutralisent les toxiques de l'alcool.

Ri Yong Ben Cao :

Les épinards libèrent les toxines de la chaleur.

Gang Mu :

Les épinards rendent les voies du sang perméables, ils ouvrent le diaphragme (Xiong Ke), font baisser le souffle, régularisent le milieu, désaltèrent et humectent la sécheresse.

Yi Lin Zuan Yao :

Ils collectent le Yin et harmonisent le sang.

Lu Chuan Ben Cao :

Ils entrent dans la couche du sang (Xue Fen), font naître le sang, vivifient le sang, arrêtent les hémorragies, dissipent les stagnations de sang.

Dian Nan Ben Cao :

Ils chassent le vent, clarifient la vue, ouvrent les orifices, favorisent la circulation dans l'estomac et les intestins, mais ils peuvent aussi les blesser, neutralisent l'alcool, font circuler le sang.

■ **Indications :**

Epistaxis. Rectorragies. Hémorroïdes. Constipation. Syndrome Xiao Yin : ce syndrome se caractérise par l'association de trois symptômes : polydypsie, polyphagies, polyurie. Il est consécutif à une perturbation des sentiments, un surmenage ou à un déséquilibre alimentaire : alimentation incorrecte, abus de matières grasses ou de sucreries. Il y a alors chaleur et sécheresse des viscères, vide de Yin avec échappement de feu, responsable du syndrome Xiao Yin ou syndrome de consommation.

Les principes thérapeutiques consistent à nourrir le Yin, humecter la sécheresse, abaisser le feu. Selon le degré, on distingue un syndrome de consommation supérieur, moyen et inférieur, qui répond chacun à un traitement spécifique.

■ **Contre-indications :****Yi Lin Zuan Yao :**

La consommation abusive d'épinards peut favoriser l'apparition de furoncles.

Dian Nan Ben Cao :

Un excès d'épinards peut blesser l'intestin et l'estomac. En cas de grippe, il est préférable d'éviter les épinards, ceux-ci peuvent introduire le vent pervers dans les viscères, dans les méridiens principaux et secondaires et provoquer une toux incessante.

■ **Mode d'emploi :**

Destinés à l'usage interne, les épinards sont consommés après cuisson ou en poudre ; d'après le *Ben Cao Gang Mu*, les racines seraient plus efficaces que les feuilles.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Traitement de la constipation :

Les épinards sont particulièrement indiqués dans les constipations survenant chez les sujets âgés ou au décours de maladies chroniques, le Ru Men Shi Qin préconise dans ce cas de consommer les épinards avec du sang de mouton et de porc.

Traitement du syndrome Xiao Yin :

Un des traitements recommandés dans le Jing Yen Feng consiste à préparer une décoction avec des racines d'épinards broyées en poudre et de la membrane interne de gésier de poulet, à boire trois fois par jour.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du gros intestin, de l'estomac, de l'intestin grêle, du poulmon, de la rate (selon les ouvrages).
- Mode d'action : nourrit le sang, hémostatique, élimine le sang impur, collecte le Yin, humecte la sécheresse.

FENOUIL

Hui Xiang

Foeniculum Vulgare - Ombellifère

■ **Saveur et nature :**

Piquante, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Rein - Zu Shao Yin, de la Vessie - Zu Tai Yang et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Les graines de fenouil réchauffent les reins, dispersent le froid, équilibrent l'estomac et harmonisent le souffle.

Yi Lin Zuan Yao :

Les graines de fenouil tonifient le Ming Men, cette tonification monte au-dessus de Dan Chong (17VC), lorsque le feu du Ming Men est consolidé, la rate et l'estomac peuvent assurer leurs fonctions de transformation de l'eau et des aliments pour produire le sang et le souffle, les différents types de froid se trouvent ainsi dissipés ; le foie et la vésicule biliaire font également circuler le feu du Ming Men, lorsque le souffle du Bois du foie circule, l'humidité de l'eau ne stagne pas et il n'y a pas de production de vent du vide.

■ Indications :

Hernie de type froid - Han Shan. Froid et douleur de l'hypogastre. Gastralgie. Vomissements. Lombalgie par vide de rein. Polyurie nocturne avec soif. Œdème des pieds. Incontinence urinaire. Epuisement du Yang dû aux maladies du froid - Shang Han.

Tang Ben Cao :

Atrophie de type Wei. Diarrhée cholériforme. Morsure de serpent.

■ Contre-indications :

Les graines de fenouil sont à employer avec prudence dans les efflorescences de feu par vide de Yin.

Ben Cao Jing Shu :

Les graines de fenouil sont contre-indiquées lorsqu'il y a excès de feu de l'estomac et des reins avec érections fréquentes ou en cas de vomissement de type chaleur.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 3,5 à 11 g par jour en décoction ; ou entre dans la préparation de pilules et de poudres.

Usage externe : application locale de poudre ou cataplasme de graines grillées.

Résumé :

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du rein, de la vessie, de l'estomac.
- Mode d'action : réchauffe les reins, disperse le froid, équilibre l'estomac, harmonise le souffle.
- Contre-indications : efflorescence de feu par vide de Yin, excès de chaleur.

FENUGREC

Hu Lu Ba

Trigonella Fœnum Graecum - Papilionacée

- **Saveur et nature :**
Amère et tiède.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Rein - Zu Shao Yin et du Foie - Zu Jue Yin.
- **Mode d'action :**
Le fenugrec tonifie le Yang des reins, chasse l'humidité et le froid.
- **Dans les ouvrages modernes :**
Le fenugrec nourrit et renforce le Jing (la quintessence).
Gang Mu :
« Le fenugrec est un remède du Ming Men et du rein droit, si le Yang originel est en état d'insuffisance et que le Qi froid est en embuscade avec impossibilité de revenir à l'origine du Yang originel, il faut en consommer. »
- **Indications :**
Syndromes herniaires du froid. Ballonnement et flatulences thoraco-abdominales. Syndrome froid et vide des reins. Impuissance, spermatorrhée, éjaculation précoce. Douleur lombaire, par vide des reins. Œdèmes des pieds par humidité et froid. Douleur des genoux et faiblesse des jambes.
- **Contre-indications :**
Vide de Yin avec efflorescence du feu. En période de grossesse.
- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage interne : de 3,5 à 7,5 g par jour en décoction ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Résumé :

- **Saveur et nature :** amère et tiède.
- **Lieu d'action :** méridiens du rein et du foie.
- **Mode d'action :** tonifie le Yang des reins, chasse l'humidité et le froid, nourrit la quintessence - Jing.
- **Contre-indications :** vide de Yin avec efflorescence de feu, grossesse.

FÈVE VESCE - FÈVE DES CHAMPS

Can Du

Vicia Faba - Papilionacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Gang Mu :

Douce, légèrement âpre, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

La fève consolide la rate, favorise la digestion, élimine l'humidité, arrête le sang, favorise la miction.

■ **Indications :**

Dyspepsie et indigestion. Œdèmes.

■ **Contre-indications :**

La fève est de nature propice à la stagnation, elle est contre-indiquée dans les vides de souffle du milieu (Zhong Qi), car elle entraîne des ballonnements abdominaux.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : en décoction ou en poudre.

Usage externe : en application locale.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des œdèmes :

Préparer une décoction de 75 g de fèves et 75 g de peau de courge (Benincasa Hispida).

Résumé

- **Saveur et nature :** douce, neutre.
- **Lieu d'action :** méridiens de la rate et de l'estomac.
- **Mode d'action :** consolide la rate, favorise la digestion, élimine l'humidité, hémostatique, favorise la miction.
- **Contre-indications :** vide de souffle du milieu (Zhong Qi).

GOMBO

Mu Jin Zi

Hibiscus Esculentus - Malvacée

Le Gombo est une plante alimentaire annuelle originaire de l'Inde tropicale.

■ **Saveur et nature :**

Gang Mu :

Douce, neutre, sans toxique.

Yin Pian Xin Can :

Amère, froide.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

En fumigation, les gombos permettent d'éliminer le vent de la tête.

Yin Pian Xin Can :

Le gombo purifie les poumons, dissipe les glaires, élimine le vent des poumons.

■ **Indications :**

D'après le *Yin Pian Xin Can*, les gombos sont utiles dans les asthmes par glaires, dans les toux avec rauçité de la voix.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 11 à 17,5 g par jour en décoction.

Usage externe : fumigations, application locale de broyat ou d'eau de décoction.

HARICOT COMMUN

Bai Fan Dou

Phaseolus Vulgaris - Papilionacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, insipide, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Il est nutritif, libère la chaleur, supprime les oedèmes.

■ **Indication :**

Cedèmes.

HARICOT MÉDICINAL

Dao Dou

Canavalia Gladiata - Papilionacée

- **Saveur et nature :**
Douce et tiède.
- **Gang Mu :**
Douce, neutre, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.
- **Mode d'action :**
Il tiédit le réchauffeur moyen, dissipe le froid, abaisse le Qi, est utile aux reins, tonifie le souffle originel -Yuan Qi.
- **Indications :**
Stagnation du souffle avec éructations, gêne thoraco-épigastrique. Eructations dues au froid-vide. Vomissements. Ballonnement abdominal. Vide de rein avec lombalgie. Dyspnée avec glaires. Polype nasal. Souffle herniaire des enfants.
- **Contre-indication :**
La prudence est recommandée en cas d'excès de chaleur de l'estomac.
- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage interne : de 11 à 18 g en décoction ou préparation de poudre après grillage.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de l'estomac et du gros intestin.
- Mode d'action : tiédit le réchauffeur moyen, dissipe le froid, abaisse le Qi, est utile aux reins, tonifie le souffle originel - Yuan Qi.
- Contre-indication : chaleur de l'estomac.

HOUBLON

Pi Jiu Hua

Humulus Lupulus L. - Gannabinacée

■ **Saveur et nature :**

Amère, légèrement fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Le houblon tonifie l'estomac, facilite la digestion, il est diurétique et calme l'esprit.

■ **Indications :**

Dyspepsies. Ballonnements abdominaux. Œdèmes. Cystites. Tuberculose pulmonaire. Insomnie.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 1,8 à 3,7 g par jour en décoction.

IGNAME

Shu Liang

Dioscorea Cirrhosa - Dioscoréacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, acide, neutre, sans toxique.

Tang Ben Cao :

Légèrement toxique.

Yu Nan Zhong Cao Yao :

Acre, amère et froide.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

L'igname vivifie le sang, stoppe les hémorragies, il harmonise le souffle et calme les douleurs.

■ Indications :

Douleur abdominale du post-partum. Irrégularité menstruelle. Ménométrorragie. Hémoptysie et hématomèse. Arthralgies rhumatismales. Diarrhée glaireuse. Furoncles. Morsure de serpent. Hémorragie externe d'origine traumatique.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 3,5 à 11 g par jour, en décoction. Consommation en poudre ou en jus.

Usage externe : application locale de jus ou de poudre.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, neutre.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : vivifie le sang, hémostatique, harmonise le souffle, antalgique.

LAITUE

Wo Ju

Lactuca Sativa - Composée

■ Saveur et nature :

Amère, douce, fraîche, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Gros Intestin - Shou Yang Ming et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

Ben Cao Shi Yi :

Elle perméabilise les méridiens, ouvre le médiastin (Xiong Ke).

Dian Nan Ben Cao :

Elle traite les accumulations de froid, les accumulations de parasites, les concrétions du feu des glaires et les stagnations de Qi.

■ Indications :

Diarrhée. Hématurie. Insuffisance de montée laiteuse. Dysurie. Piqûres d'insectes.

■ **Contre-indications :**

L'abus de laitue obscurcit la vue.

Dian Nan Ben Cao :

L'excès entraîne des douleurs oculaires, elle est contre-indiquée dans les atteintes oculaires.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : en décoction ou en potage.

Usage externe : application locale de broyat.

Résumé

- Saveur et nature : amère, douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du gros intestin et de l'estomac.
- Mode d'action : mobilise les stagnations, perméabilise les méridiens.
- Contre-indication : atteintes oculaires.

MELON

Tian Gua

Cucumis Melo - Cucurbitacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

Gang Mu :

Douce, fraîche, glissante, légèrement toxique.

Ri Yong Ben Cao :

Douce, légèrement toxique.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Le melon chasse la chaleur caniculaire, apaise la soif intense, favorise la miction.

■ **Indications :**

Engourdissement et paresthésies dus au vent et à l'humidité (*Dian Nan Ben Cao*).
Algies des quatre membres.

■ **Contre-indications :**

Froid et vide de l'estomac et de la rate. Ballonnement et diarrhée. Œdème des membres inférieurs. La consommation abusive peut donner un prurit périnéal.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommé frais.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du cœur et de l'estomac.
- Mode d'action : élimine la chaleur caniculaire, apaise la soif, favorise la miction.
- Contre-indications : froid-vide d'estomac-rate, ballonnement, diarrhée, œdème des membres inférieurs.

OSEILLE

Suan Mo

Rumex Acetosa - Polygonée

■ **Saveur et nature :**

Acide, froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

L'oseille chasse la chaleur, est diurétique, rafraîchit le sang, tue les parasites.

■ **Indications :**

Diarrhée glaireuse de type chaleur. Blennorragie. Dysurie. Présence de sang dans les vomissements ou les selles. Yeux rouges. Furoncles toxiques. Dermatophytie.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 10 à 15 g par jour en décoction, extraction du jus.

Usage externe : application locale après broyage.

Résumé

- Saveur et nature : acide, froide.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : élimine la chaleur, diurétique, rafraîchit le sang anti-parasitaire.

PATATE DOUCE

Fan Shu

Ipomoea Batatas - Convolvulacée

■ Saveur et nature :

Douce, neutre, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai yin et du Rein - Zu Shao Yin.

■ Mode d'action :

La patate douce tonifie le réchauffeur moyen, elle harmonise le sang, est utile au souffle, produit les liquides organiques, élargit l'estomac et l'intestin, favorise le transit.

Ben Cao Qiu Yuan :

Elle rafraîchit et vivifie le sang, élargit l'estomac et l'intestin, favorise le transit, élimine les stagnations de sang, chasse les toxiques des viscères, favorise les articulations, arrête les hémorragies, est utile aux parturientes.

Gang Mu Shi Yi :

La patate douce réchauffe l'estomac, la patate à chair blanche tonifie le souffle du poumon, si on rajoute une tranche de gingembre, son rôle d'harmonisation du réchauffeur moyen est comparable à celui obtenu par l'association de gingembre et de jujube. Si on la prépare avec des fleurs de *Carthamus Tinctorius*, elle harmonise le sang de la rate pour éviter son évasion vers l'extérieur.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Crue, la patate tonifie la rate et l'estomac, est utile à la force physique, facilite la résistance contre le vent et le froid, donne un bon teint. Crue ou cuite, en petite quantité, elle calme le mal de mer.

■ Indications :

Diarrhée post-prandiale par pénétration de l'humidité-chaueur de l'alcool dans la rate. Ictères humidité-chaueur. Abcès au sein. Furoncles.

■ Contre-indications :

Gang Mu Shi Yi :

En cas de plénitude du réchauffeur moyen, la patate peut provoquer une accumulation de souffle.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Diarrhée dysentérique épidémique avec ballonnement abdominal.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : consommation crue ou cuite.

Usage externe : en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du rein.
- Mode d'action : tonifie le réchauffeur moyen, élargit l'estomac et l'intestin, favorise le transit, harmonise le sang, est utile au souffle.
- Contre-indication : plénitude du réchauffeur moyen.

PISTACHE

Wu Ming Zi

Pistacia Vera -Térébinthacée

■ Saveur et nature :

Piquante, tiède, âpre, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action :

La pistache tiédit les reins, réchauffe la rate.

Ben Cao Shi Yi :

La pistache est nutritive, elle chasse le souffle froid, elle traite les différents types de diarrhées glaireuses.

Gang Mu Shi Yi :

Utilisée avec *Saussurea Lappa* (Mu Xiang) et *Cornus Officinalis* (San Zhu Yu), elle tonifie le Yang.

■ Indications :

Vide de rein avec froid lombaire. Impuissance. Vide de rate avec diarrhée glaireuse de type froid.

POIREAU

Jiu Cai ou Jiu Cong

Allium Tuberosum - Liliacée

■ **Saveur et nature :**

Piquante, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

Le poireau tiédit le réchauffeur moyen, fait circuler le Qi, dissipe les stagnations de sang, neutralise les toxiques, tonifie les reins, fortifie le Yang.

■ **Indications :**

Bi du thorax avec douleur aiguë et transfixiante de la région cardiaque. Impuissance, vide de Yang, froid du rein, lombalgie, pollution nocturne. Eructations, nausées. Dysphagie brutale. Hématémèse, hémoptysie, épistaxis, hématurie. Diarrhée glaireuse par stagnation des aliments. Polydipsie. Fistules anales hémorroïdaires. Prolapsus rectal. Otites. Rougeole. Coma dû à l'attaque de la chaleur. Lésions traumatiques. Morsures d'insectes et de scorpion.

■ **Contre-indications :**

Dans les vides de Yin avec chaleur interne. Les ulcérations cutanées. Les maladies oculaires.

Meng Shen :

Pendant les dix jours qui suivent une maladie de la chaleur, il est déconseillé de manger des poireaux.

Ben Cao Hui Yan :

Dans les furoncles toxiques, le poireau augmente la douleur et le prurit. Dans les furoncles avec hypodermite, le poireau peut majorer les symptômes.

Ben Cao Tu Jing :

Le poireau est interdit dans les vides de Yin avec efflorescence de feu.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Le poireau est contre-indiqué dans la convalescence du paludisme, des furunculoses, des maladies éruptives.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : extraction du jus de poireau, de 35 à 75 g en boisson. Consommation après cuisson.

Usage externe : application locale du jus de poireau, lavage local avec l'eau de cuisson, application chaude de poireau grillé.

■ Exemples d'ordonnance :

Impuissance, vide de Yang, froid du rein, lombalgie, pollution nocturne :

Manger un mélange de poireau et de noix, sautés à l'huile de sésame.

Bi du thorax avec douleur aiguë et transfixiante de la région cardiaque :

Boire le jus de poireau obtenu après broyage

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du foie, de l'estomac, du rein.
- Mode d'action : tiédit le réchauffeur moyen, fait circuler le souffle, dissipe les stagnations de sang, neutralise les toxiques, tonifie les reins, fortifie le Yang.
- Contre-indications : vide de Yin avec chaleur interne, ulcérations cutanées, atteintes oculaires.

POIS

Wan Dou

Pisum Sativum L. - Légumineuse Papilionacée

■ Saveur et nature :

Douce, neutre, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Douce, salée, froide et glissante.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

Le pois harmonise le réchauffeur moye, fait baisser le Qi, est diurétique, neutralise les toxiques des furoncles.

■ Indications :

Cédèmes des membres inférieurs, oedèmes infectieux, choléra avec vomissements et sensation de plénitude thoracique.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : préparation de potages ou de décoctions.

POIS CHICHE

Hui Hui Dou

Cicer Arietinum - Papilionacée

- **Saveur et nature :**
Douce, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Le pois chiche apaise la soif de type polydipsie à condition de le cuire sans sel.

POMME DE TERRE

Yang Yu

Solanum Tuberosum - Solanacée

- **Saveur et nature :**
Douce, neutre, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.
- **Mode d'action :**
La pomme de terre tonifie le souffle, fortifie la rate, supprime l'inflammation.
Hu Nan Yao Wu Zhi :
La pomme de terre tonifie le milieu, nourrit le souffle, fortifie la rate et l'estomac.
- **Indications :**
Parotidite. Brûlure. Gastralgie et ulcère gastro-duodéal. Constipation. Régurgitations et nausées. Lésions dermatologiques.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : la pomme de terre est consommée crue ou en potage mais c'est surtout le jus qui a le plus d'indications thérapeutiques.
Usage externe : application locale de jus ou de pomme de terre broyée.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Traitement des gastralgies :

Boire, matin et soir, un verre de jus de pomme de terre pendant un mois.

Lésions dermatologiques :

Faire un cataplasme de pomme de terre crue, broyée, recouvrir de gaze, renouveler trois fois par jour.

Brûlure :

Application locale de jus de pomme de terre.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : tonifie le souffle, fortifie la rate, supprime l'inflammation.

POURPIER

Ma Chi Xian

Portulaca Oleracea - Portulacée

■ **Saveur et nature :**

Acide et froide.

Le Tang Ben Cao précise qu'il est sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Gros Intestin - Shou Yang Ming, du Foie - Zu Jue Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Le pourpier chasse la chaleur, neutralise les toxiques, disperse les accumulations de sang, dissipe les œdèmes.

Dian Nan Ben Cao :

Le pourpier tonifie le Qi, élimine la chaleur caniculaire, élargit le réchauffeur moyen, fait baisser le Qi, humecte les intestins, dissipe les accumulations alimentaires, tue les parasites.

■ **Indications :**

Diarrhées glairo-sanguinolentes de type chaleur. Diarrhée du post-partum avec dysurie et douleur de la région ombilicale. Dysuries. Hématuries. Leucorrhées. Der-

mites infectieuses et furoncles trainants. Certaines alopecies infantiles. Adénites. Anites. Morsure de scolopendre. Appendicite aiguë.

■ **Contre-indications :**

Les syndromes vide-froid de la rate et de l'estomac avec diarrhée.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 11 à 18 g par jour en décoction. Extraction du jus.

Usage externe : application locale du broyat ou de poudre ; lavage local avec l'eau de décoction.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Diarrhée sanguinolente :

Préparer un potage sans sel de riz dur (Jing Mi) et de pourpier.

Résumé

- Saveur et nature : acide, froide.
- Lieu d'action : méridiens du gros intestin, du foie et de la rate.
- Mode d'action : élimine la chaleur, neutralise les toxiques, disperse les accumulations de sang, dissipe les œdèmes.
- Contre-indication : vide - froid de rate - estomac.

RADIS LONG - NAVET CHINOIS

Lai Fu

Raphanus Sativus L. var. Longipinnatus - Crucifère

■ **Saveur et nature :**

Piquante, douce, fraîche, sans toxique.

Bie Lu :

Amère, tiède, sans toxique.

Tang Ben Cao :

Piquante, douce, tiède, sans toxique.

Ben Cao Jing Shu :

Le radis long cru possède une saveur piquante et une nature froide. Le radis long cuit est doux, tiède et neutre.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Shao Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Dian Nan Ben Cao :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

Gang Mu :

Entre dans la couche du souffle - Qi Fen, dans le Tai Yin, le Yang Ming et le Shao Yang.

Ben Cao Jing Shu :

Entre dans les méridiens Tai Yin et Yang Ming de la main et du pied.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Il supprime les stagnations digestives, transforme la chaleur des glaires, abaisse le souffle, élargit le milieu, neutralise les toxiques.

Bie Lu :

Il est favorable aux cinq organes, est utile au souffle.

Tang Ben Cao :

En poudre ou en décoction, il abaisse le souffle, favorise la digestion, élimine la soif. Le jus apaise la soif.

Meng Shen :

Il est utile aux articulations, élimine le vent dans les cinq organes, chasse le mauvais souffle des cinq organes.

Si Sheng Ben Cao :

Il favorise la digestion, calme la toux et les hémoptysies.

Shi Xing Ben Cao :

Il fait circuler le souffle du vent, chasse le souffle pervers de la chaleur, les fleurs clarifient la vue.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Il supprime les glaires et arrête la toux, tiédit le milieu, tonifie les insuffisances.

Ben Cao Hui Pian :

Il élimine l'odeur de poisson, dissipe les stagnations dues aux pâtes de soja.

Gang Mu :

Il traite les régurgitations acides, supprime les stagnations alimentaires, libère les toxiques du vin, dissipe les hématomes, traite les maladies des « cinq écoulements », Wu Lin, ou cinq dysuries.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Il calme la toux avec dysphagie, adoucit la gorge, neutralise les toxiques. Cuit, il abaisse le souffle et équilibre le milieu, tonifie la rate et favorise la distribution des aliments par la rate, produit les liquides organiques, lutte contre le vent et le froid.

Ben Cao Tu Jing :

Le radis long a la même propriété que le *Brassica Rapa*, mais son action est plus violente.

Ben Cao Yan Yi :

« Il est dit que parmi les plantes médicinales, seul le radis long peut abaisser rapidement le souffle parce que sa saveur est piquante, ceci n'est pas la seule raison. En effet, le gingembre et la moutarde, qui possèdent une saveur piquante, n'ont qu'un effet dispersant. En effet, le radis long est piquant et doux, il disperse doucement et abaisse le souffle rapidement. On utilise le gingembre pour disperser le souffle et le radis long pour l'abaisser. »

Gang Mu :

Le radis long, ses racines et ses feuilles jouent le même rôle. Consommé cru, il augmente le souffle, consommé cuit, il abaisse le souffle. Le radis long cru peut entraîner des éructations, cuit, il peut donner une perte de souffle du poulmon, leur rôle d'élévation et d'abaissement n'est pas identique.

Dans l'ensemble, il pénètre dans la couche du souffle (Qi Fen) de Tai Yin, Yang Ming et Shao Yang, c'est pour cette raison qu'il est en rapport avec les maladies du poulmon, de la rate, de l'intestin, de l'estomac et du triple réchauffeur.

Ben Cao Jing Shu :

La racine de radis long abaisse le souffle, mobilise les aliments, élimine les glaires, est favorable à la santé, tiédit le milieu, tonifie les insuffisances, élargit le médiastin, facilite la miction et la défécation, dissipe les glaires, facilite la digestion, il faut pour cela le consommer après cuisson.

Consommé cru, il arrête le syndrome de consommation (Xiao Ke), élimine le souffle de la chaleur perverse, traite les maladies chroniques du poulmon avec hémoptysie, les toux de chaleur du poulmon.

■ Indications :

Régurgitations acides. Nausées et vomissements. Ballonnements. Flatulence par stagnation alimentaire. Diarrhée glaireuse due à la chaleur. Dysphonie avec toux due aux glaires. Chaleur des glaires et gêne à la gorge. Epistaxis. Hémoptysie. Soif intense. Migraine ou céphalée. Maladies dues à l'excès d'alcool.

Gang Mu :

Consommé en poudre, il traite les cinq écoulements (Wu Lin). En bouillon, pour les bains de pied en cas d'œdème. En jus, il traite les diarrhées glaireuses et les dysphonies, les pertes de connaissance dues aux gaz toxiques et à la fumée. Broyé, il traite les brûlures et les lésions post-traumatiques.

■ Contre-indications :

Ben Jing Feng Yuan :

En cas de vide et de froid de la rate et de l'estomac, avec digestion difficile, l'assimilation du radis long est impossible.

Ben Cao Yan Yi :

La consommation du radis long avec les plantes médicinales suivantes peut entraîner le blanchissement des moustaches et des cheveux : *Polygonum Multiflorum*, *Rhemanina Glutinosa*.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 35 à 120 g de jus obtenu après broyage, après cuisson ou en soupe.

Usage externe : application locale de jus ou de pâte obtenue par broyage.

■ Exemples d'ordonnance :

Régurgitations acides :

Prendre quelques tranches de radis long ou les mélanger à la salade. Les radis secs, cuits, salés ou qui donnent une sensation de froid dans l'estomac sont inefficaces.

Dysphonie :

Boire un mélange de jus de radis long et de jus de gingembre (Pu Ji Fang).

Nausées et vomissements :

Il faut manger lentement des radis longs écrasés et cuits avec du miel (Pu Ji Fang).

Épistaxis :

Rajouter une petite quantité d'alcool dans un demi-verre de jus de radis, réchauffer le tout et boire. On peut également utiliser le jus en gouttes nasales.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et de l'estomac.
- Mode d'action : supprime les stagnations digestives, transforme la chaleur des glaires, abaisse le souffle, élargit le milieu, neutralise les toxiques.
- Contre-indication : vide-froid d'estomac-rate.

ROSÉ DES PRÉS

Mo Gu

Agaricus Campestris

■ **Saveur et nature :**

Douce, fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Ben Cao Qiu Zhen :

Entre dans les méridiens de l'Estomac - Zu Yang Ming, du Foie - Zu Jue Yin et de l'Estomac.

Ben Cao Cuo Yao :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Le rosé des prés égaye l'esprit, ouvre l'appétit, arrête les diarrhées et les vomissements, est utile à l'intestin et à l'estomac, dissipe les glaires, harmonise le souffle.

■ **Contre-indication :**

En cas d'agitation du Qi, au début de la maladie, il faut éviter de trop en consommer.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : préparation de potage, 6 à 10 g.

RHUBARBE

Da Huang

Rheum Officinale - *Rheum Palmatum* - Polygonacée

■ **Saveur et nature :**

Amère, froide.

Bie Lu :

Très froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de l'Estomac - Zu Yang Ming, du Gros Intestin - Shou Yang Ming et du Foie - Zu Jue Yin.

Gang Mu :

Entre dans la couche du sang des cinq méridiens, rate, gros intestin, estomac, foie, Maître du Cœur.

■ Mode d'action :

La rhubarbe élimine les toxiques de la chaleur, dissipe les accumulations et les stagnations, fait circuler les accumulations de sang, favorise la circulation de l'eau et des aliments, calme et harmonise les cinq organes.

Bie Lu :

La rhubarbe harmonise l'estomac, fait baisser le Qi, supprime les glaires, élimine les accumulations de chaleur dans les intestins, élimine les accumulations de sang menstruel.

■ Indications :

Syndrome de Shang Han au niveau de l'entraille Yang Ming avec pénétration en profondeur du Yang pervers, qui se manifeste de la manière suivante : selles sèches, ballonnement abdominal et douleur, paroles incohérentes, fièvre ondulante, transpirations des extrémités, absence de crainte de froid, plénitude abdominale, sécheresse réelle.

Constipation due à la chaleur réelle. Hyperthermie avec propos délirants. Accès de folie avec paroles incohérentes. Accumulations alimentaires avec ballonnement abdominal. Diarrhée dysentérique débutante avec ténésme. Syndromes dysentériques chroniques avec diarrhée glairo-sanguinolente, ténésme et épreintes. Stagnation du sang menstruel. Accumulation de sang dans le post-partum. Dysménorrhée ou aménorrhée avec pertes blanches. Accumulations parasitaires chez les enfants. Accumulation d'humidité-chaleur dans les cinq entrailles. Maladies épidémiques pendant la période de chaleur. Fièvres épidémiques avec céphalées. Douleur et rougeur des yeux. Hématémèse, épistaxis. Écoulements urétraux. Hématurie. Dysuries. Œdèmes infectieux ulcérés ou non. Furoncles, brûlures, aphtes.

■ Contre-indications :

La rhubarbe est à utiliser avec prudence dans les syndromes suivants : avant la guérison complète des maladies d'origine externe ; insuffisance de sang et vide de Qi ; vide-froid de la rate et de l'estomac ; absence de chaleur réelle ; en l'absence de syndrome d'accumulation d'aliments ou de sang ; pendant la période de gestation et après l'accouchement. *Scutellaria Baicalensis* (Huang Qin) potentialise ses effets.

Yao Xin Lun :

La rhubarbe craint l'eau froide et le vernis sec.

Ben Cao Hui Yan :

Il ne faut pas utiliser facilement la rhubarbe lorsqu'il y a atteinte de la couche du Qi, froid de l'estomac, vide de sang, en cas de grossesse et dans le post-partum, dans les maladies chroniques, chez les vieillards.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 3 à 15 g par jour en décoction, il est préférable de ne pas la faire bouillir trop longtemps dans un but d'élimination. Entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : réduction en poudre. Broyage dans de l'eau ou du vinaigre.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Syndrome dysentérique avec diarrhée glairo-sanguinolente, ténésme et épreintes :

Mettre à tremper pendant une demi-journée, dans deux grands verres d'alcool, 37 g de rhubarbe pilée ; bouillir pour obtenir un bol et demi, retirer la rhubarbe et boire l'alcool en deux fois ; généralement, la diarrhée s'arrête, si ce n'est pas le cas, il faut recommencer une fois.

Résumé

- Saveur et nature : amère, froide.
- Lieu d'action : méridiens de l'estomac, du gros intestin, du foie.
- Mode d'action : élimine les toxiques de la chaleur, dissipe les accumulations et les stagnations, fait circuler les accumulations de sang, favorise la circulation de l'eau et des aliments, calme et harmonise les cinq organes.
- Contre-indications : avant élimination des pervers externes, insuffisance de sang et vide de Qi, vide-froid de rate-estomac, absence de chaleur réelle, absence de syndrome d'accumulation de sang ou d'aliments, grossesse et post-partum.

RUE

Chou Cao

Ruta Graveolens - Rutacée

■ **Saveur et nature :**

Amère, piquante et froide.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

La rue chasse le vent, élimine la chaleur, vivifie le sang, est diurétique, neutralise les toxiques, supprime les œdèmes.

■ **Indications :**

Fièvre grippale. Douleur rhumatismale vent-humidité. Convulsion du nourrisson. Dysurie. Oxyurose. Epistaxis. Diarrhée. Prolapsus rectal. Hernie. Aménorrhée. morsure de serpent, de scolopendre, de scorpion. Blessure traumatique, hématome. Ulcérations dermiques par la chaleur toxique. Eczéma.

■ **Contre-indication :**

La grossesse.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 3,5 à 11 g par jour en décoction.

Usage externe : application locale de broyat ou de jus. Cautérisation nasale.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Convulsion du nourrisson :

Cuire au bain-marie 18 à 25 g de rue, à prendre deux fois par jour.

Résumé

- Saveur et nature : amère, piquante, froide.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : chasse le vent, élimine la chaleur, vivifie le sang, diurétique, neutralise les toxiques.
- Contre-indication : grossesse.

SÉSAME

Hei Zhi Ma

Sesamum Indicum L. - Podaliacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Ben Cao Feng Yuan :

Tiède.

Yi Lin Zuan Yao :

Douce, légèrement amère, froide et glissante.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

Le sésame tonifie le foie et les reins, humecte les cinq organes.

Bie Lu :

Le sésame consolide les tendons et les os, calme les douleurs, clarifie la vue et l'ouïe, tonifie les faiblesses post-hémorragiques, traite les maladies de Shang Han.

Yi Lin Zuan Yao :

Le sésame noir nourrit le Yin, il tonifie l'estomac, tonifie le gros et le petit intestin, calme le foie, clarifie la vue, rafraîchit le sang, libère les toxiques de la chaleur.

■ Indications :

On l'emploie dans les blessures et les vides des cinq organes, pour tonifier la force physique, consolider les tendons et les os. Insuffisance de la rate et des reins, avec maladies des yeux, sécheresse de la peau, constipation. Algies rhumatismales de type vent, Feng Bi. Vide énergétique des personnes âgées avec faiblesse des quatre membres, douleur des lombes et des genoux. Syndromes humidité-vent avec douleur lombaire et des jambes. Insuffisance de montée laiteuse. Blanchissement précoce des cheveux et de la barbe. Odontalgies. Furoncles. Prurit vulvaire. Hémorroïdes.

■ Contre-indications :

Le sésame est contre-indiqué dans les insuffisances et vide de la rate, dans les diarrhées.

Ben Cao Qiu Zhen :

Le sésame est contre-indiqué dans les insuffisances d'énergies originelles Yuan Qi, avec diarrhée, impuissance, spermatorrhée, pertes blanches.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 10 à 17 g par jour en décoction ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : lavage local avec l'eau de décoction ; application locale du broyat.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du foie et des reins.
- Mode d'action : tonifie le foie, tonifie le rein, humecte les cinq organes.
- Contre-indication : vide de rate.

HUILE DE SÉSAME

Ma You

Sesamum Indicum

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

Bie Lu :

Légèrement froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

L'huile de sésame humecte la sécheresse, favorise la défécation, neutralise les toxiques ; elle est fortifiante.

■ **Indications :**

Sécheresse des intestins avec constipation, ascaridiose, douleurs abdominales par accumulation alimentaire, œdèmes infectieux, ulcérations cutanées, dermatophyties, gerçures cutanées.

■ **Contre-indication :**

Les diarrhées par vide de rate.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : l'huile de sésame est consommée fraîche ou après cuisson.

Usage externe : en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridien du gros intestin.
- Mode d'action : humecte la sécheresse, favorise la défécation, neutralise les toxiques, fortifiante.
- Contre-indication : diarrhée par vide de rate.

GRAINES DE VRAI SOJA

Dan Dou Chi

Semen Sojae - Glycine Max Papilionacée

■ Préparation :

Les graines mûres de soja sont préparées selon deux procédés de fermentation :

■ Première méthode :

Les graines de soja noir (*Hei Dou*), récoltées en été, sont lavées puis cuites au bain-marie, elles sont ensuite étalées sur une natte, recouvertes de feuilles de mûrier (*Morus Alba* - Sang Ye) et d'armoise (*Artemisia Annua* - Xian Qing Hao) pour fermenter. Une fois jaunies, les graines sont enfermées dans une jarre d'eau, exposée au soleil pendant trois semaines. Les graines sont ensuite séchées au soleil et sont enfin prêtes à la consommation. Cette méthode de fermentation est la plus couramment utilisée.

■ Deuxième méthode :

Mettre à tremper dans l'eau 4 livres chinoises (soit environ 2,40 kg) de feuilles de *Perilla Frutescens* et 4 livres de feuilles d'*Ephedra Sinica*. Cuire dans le jus ainsi obtenu, 100 livres chinoises de soja noir, jusqu'à complète évaporation. Sécher le soja au soleil, dans un panier en bambou ; une fois sec, le mettre à fermenter dans une jarre, pendant trois jours en été et cinq jours en hiver. Ensuite le soja est séché au soleil, puis cuit à la vapeur, à nouveau exposé au soleil jusqu'à ce qu'il devienne totalement sec et conservé.

■ Saveur et nature :

Soja préparé selon la première méthode :

saveur piquante, douce, légèrement amère. Nature légèrement froide.

Soja préparé selon la deuxième méthode :

saveur piquante. Nature légèrement tiède.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

Elles libèrent le Biao (superficie), les graines du deuxième procédé possèdent une action plus marquée, éliminent l'anxiété.

■ Indications :

Rhumes dus au vent-froid ou au vent-chaueur avec fièvre, crainte du froid, céphalée. Anxiété, insomnie dues au vide qui persiste après les maladies fébriles.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 10 à 15 g par jour en décoction.

N.B. : pour disperser le vent et la chaleur, il est préférable d'employer le soja préparé selon la première méthode de fermentation. Pour disperser le vent et le froid, employer le soja préparé selon la deuxième méthode.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, froide ou tiède.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et de l'estomac.
- Mode d'action : libère le Biao, calme l'anxiété.

SEMEN SOJAE GERMANITUM

Da Dou Huang Juan

Qing Shui Dou Juan

Il s'agit du soja noir, mis à germer dans l'eau puis séché au soleil.

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Élimine la chaleur et l'humidité.

■ **Indications :**

Syndrome de l'humidité caniculaire (Shu Shi). Maladies infectieuses de l'humidité (Shi Wen). Humidité-chaleur dans le Li (dedans), responsable de fièvre avec peu de transpiration, arthralgies, sensation de plénitude thoracique. Œdèmes. Gonalgie. Crampes dues au Bi humidité.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 10 à 15 g par jour en décoction.

GRAINES DE SOJA

Lu Dou

Phaseolus Radiatus

Ce sont les graines communément consommées en France mais qui n'appartiennent pas à la variété Glycine Max.

■ **Saveur et nature :**

Douce, fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Elles chassent la chaleur, éliminent le feu, éliminent la chaleur caniculaire, suppriment les glaires, neutralisent les toxiques, favorisent la circulation de l'eau.

■ **Indications :**

Syndrome de la chaleur caniculaire avec soif intense. Œdèmes. Diarrhée glaireuse. Dysurie. Eruption infectieuse. Poussée d'urticaire chez les enfants. Dermites infectieuses. Intoxication par des remèdes de nature chaude.

■ **Contre-indications :**

En thérapeutique, la graine doit être employée avec sa pellicule, sinon elle provoque une stagnation du souffle.

Ben Cao Jing Shu :

Elle est contre-indiquée dans les faiblesses de l'estomac et de la rate avec diarrhée de type froid.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : décoction, extraction du jus, préparation de poudre.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Élimination de la chaleur :

Faire bouillir un instant les graines dans l'eau, dès que celle-ci devient verdâtre, arrêter la cuisson.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du cœur et de l'estomac.
- Mode d'action : élimine la chaleur et le feu, supprime les glaires, neutralise les toxiques, favorise la circulation de l'eau.
- Contre-indications : stagnation du souffle, vide-froid d'estomac-rate.

POUSSE DE SOJA

Lu Dou Ya

Phaseolus Radiatus

Ce sont les pousses communément consommées en France, mais qui n'appartiennent pas à la variété Glycine Max.

■ **Saveur et nature :**

Douce et froide.

Gang Mu :

Douce, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Elles neutralisent les toxiques du vin et de la chaleur, sont favorables au triple réchauffeur.

■ **Contre-indications :**

Il ne faut pas en abuser en cas de vide et froid de l'estomac et de la rate.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 100 à 150 g par jour, en décoction.

FROMAGE DE SOJA

Dou Fu

Glycine Max

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

Ben Cao Tu Jing :

Légèrement froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Le fromage de soja tonifie le Qi, harmonise le réchauffeur moyen, chasse la chaleur, neutralise les toxiques, fait descendre le Qi trouble du gros intestin, supprime les ballonnements, élargit le réchauffeur moyen, harmonise la rate et l'estomac.

Gang Mu :

Le fromage de soja élimine la chaleur, dissipe les stagnations de sang.

Yi Lin Zuan Yao :

Il chasse la chaleur des poumons, arrête la toux, supprime les glaires.

■ **Indications :**

Yeux rouges, soif intense, diarrhées glaireuses.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens de la rate, de l'estomac, du gros intestin.
- Mode d'action : tonifie le souffle, harmonise le réchauffeur moyen, élimine la chaleur, neutralise les toxiques, harmonise la rate et l'estomac.

TOMATE**Fan Qie***Lycopersicum Esculentum* - Solanée

- **Saveur et nature :**
Douce, acide, légèrement froide.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
La tomate produit les liquides organiques, apaise la soif, tonifie l'estomac, favorise la digestion, accélère le transit.
- **Indications :**
Soif et inappétence. Constipation de type chaleur ou par dessèchement des liquides organiques. Excès de chaleur de l'estomac avec : mauvaise haleine, gêne thoraco-abdominale, douleur de la gorge, soif, après excès de nourriture carnée. Gêne lombaire avec manque d'habileté des membres inférieurs, craquement articulaire. Hématomes post-traumatiques.
- **Contre-indications :**
En raison de sa nature froide, la tomate peut blesser l'estomac et l'intestin, donner des diarrhées glaireuses ou liquides avec douleurs abdominales. En cas de vide de rate, la consommation de tomates est contre-indiquée.
- **Mode d'emploi :**
La tomate est consommée fraîche ou en soupe.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, légèrement froide.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : produit les liquides organiques, apaise la soif, tonifie l'estomac, favorise la digestion, accélère le transit.
- Contre-indications : vide de rate, excès de froid interne.

TOURNESOL

Xiang Re Gui

Helianthus Annuus - Composée

■ **Saveur et nature :**

Les graines, les tiges, les feuilles et les fleurs sont douces, froides et sans toxique. Les graines grillées ont une nature chaude.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, des Poumons - Shou Shao Yin et des reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

Le tournesol humecte les poumons, calme le foie, chasse le vent, élimine l'humidité, tue les parasites, favorise la miction.

■ **Indications :**

Oxyuroses. Vertiges. Hypertension artérielle. Pertes blanches. Douleurs abdominales du post-partum. Toux.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : les graines de tournesol sont consommées crues. Les fleurs sont préparées au bain-marie ou en décoction.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Oxyurose :

De 35 à 70 g de graines crues pendant une semaine.

Toux :

Cuire au bain-marie 35 g de pétales de tournesol avec une petite quantité de sucre cristallisé.

Hypertension artérielle :

Préparer un mélange de graines de tournesol et de céleri.

Résumé

- Saveur et nature : douce, froide.
- Lieu d'action : méridiens du foie, du poumon, des reins.
- Mode d'action : humecte les poumons, calme le foie, chasse le vent, élimine l'humidité, favorise la miction, anti-parasitaire.

AVOINE

Qing Ke

Avena Nuda - Graminée

- **Saveur et nature :**
Salée, neutre et fraîche.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
L'avoine fait baisser le Qi, élargit le réchauffeur moyen, fortifie les tendons, est utile à la force, supprime l'humidité, provoque la transpiration, arrête les diarrhées.

BLÉ

Xiao Mai

Triticum Aestivum L. - Graminée

- **Saveur et nature :**
Douce, fraîche, sans toxique.
Gang Mu :
Le blé frais a une nature chaude, le blé vieilli est neutre, la farine de blé est douce et tiède.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
Le blé nourrit le cœur, est utile aux reins, chasse la chaleur, apaise la soif.
Ben Cao Shi Yi :
La farine de blé tonifie le vide, consolide les muscles, épaissit l'estomac et les intestins, tonifie la force physique.
Yi Lin Zuan Yao :
Le blé supprime les agitations internes, arrête les hémorragies, favorise la miction, humecte les poumons.

Gang Mu :

« Le blé vieilli, en décoction, peut arrêter les sueurs dues au vide ; après grillage et broyage, mélangé à de l'huile, on peut l'utiliser en application locale sur les furoncles et brûlures ; la farine de blé peut être appliquée sur les œdèmes, elle favorise la dispersion des hématomes et possède une action antalgique ; consommé cru, le blé est laxatif, il peut stopper les épistaxis et les hémorragies hautes. ».

■ Indications :

Sécheresse des organes. Sécheresse des organes des femmes avec tristesse et tendance aux pleurs. Agitation due à la chaleur. Soif intense. Diarrhée et fragilité gastrique. Œdèmes. Hémorragies post-traumatiques. Brûlures. Furoncles. Abscès du sein. Maladies des Wu Lin, dysurie des personnes âgées avec fièvre et plénitude abdominale.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 37 à 75 g par jour, en décoction ; préparation de bouillon de riz ; dilution de farine de blé dans l'eau froide ; dilution dans l'eau tiède, après grillage.

Usage externe : application locale de blé grillé et réduit en poudre, utilisation de farine non traitée ou grillée.

■ Exemples d'ordonnance :

Traitement des sécheresses des organes des femmes avec tristesse et pleurs fréquents :

Bouillir dans trois bols d'eau jusqu'à réduction de moitié, 100 g de réglisse, un bol de blé et 10 jujubes, à prendre en trois prises. Cette décoction permet également de tonifier le souffle de la rate.

Traitement de la diarrhée avec fragilité gastrique :

Griller jusqu'au brunissement une livre de blé et prendre tous les jours une cuillère à soupe diluée dans l'eau tiède.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du cœur, de la rate et des reins.
- Mode d'action : nourrit le cœur, est utile au rein, élimine la chaleur, apaise la soif.

MAÏS

Yu Shu Shu

Zea Maïs - Graminée

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Douce, neutre, légèrement froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens Yang Ming de main et de pied, Gros Intestin et Estomac.

■ **Mode d'action :**

Gang Mu :

Le maïs régularise le milieu, il ouvre l'appétit.

Yi Lin Zuan Cao :

Le maïs est utile aux poumons, il calme le cœur.

Ben Cao Qiu Zhen :

Le maïs tonifie l'estomac, il est diurétique.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : le maïs est consommé en décoction ou après cuisson, broyé en poudre pour la fabrication de gâteaux.

■ **Parties employées :**

Les racines, les feuilles, les graines, les barbes et les stigmates.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du gros intestin et de l'estomac.
- Mode d'action : régularise le milieu, tonifie l'estomac.

BARBES ET STIGMATES DE MAÏS

Yu Mi Xu

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Vessie - Zu Tai Yang, du Foie - Zu Jue Yin et de la Vésicule Biliaire - Zu Shao Yang.

■ **Mode d'action :**

Diurétique, anti-cedémateux, élimine la chaleur, calme le foie, favorable à la vésicule biliaire, abaisse la tension artérielle, abaisse la glycémie.

■ **Indications :**

Cedème néphrétique. Ictère humidité-chaleur. Accumulation de chaleur dans la vessie. Dysurie. Cholécystite. Diabète. Hématémèse et épistaxis.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne, en décoction.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Diabète :

Préparer une décoction de 37 g de barbes de maïs.

Hypertension artérielle essentielle :

Préparer une décoction de barbes de maïs, de peau de pastèque et de banane.

Résumé

- **Saveur et nature :** douce, neutre.
- **Lieu d'action :** méridiens de la vessie, du foie, de la vésicule biliaire.
- **Mode d'action :** diurétique, élimine la chaleur, calme le foie, favorise la vésicule biliaire, abaisse la tension artérielle, abaisse la glycémie.

MILLET

Shu Mi

Panicum Miliaceum - Graminée

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Bie Lu :

Tiède.

Gang Mu :

Légèrement froid.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens Yang Ming et Tai Yin de la main et du pied, gros intestin, estomac, poumon, rate.

■ **Mode d'action :**

Le millet tonifie le Qi, tonifie le réchauffeur moyen.

■ **Indications :**

Diarrhées glaireuses. Soif. Vomissements. Toux. Aphtes. Gastralgies. Brûlures récentes.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : on utilise la décoction, le bouillon ou l'eau de trempage du millet.

Usage externe : application locale après broyage.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Aphtes des nourrissons avec difficulté dans l'alimentation :

On pratique des soins locaux avec l'eau de trempage du millet.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de la rate, de l'estomac, du gros intestin.
- Mode d'action : tonifie le Qi, tonifie le réchauffeur moyen.

ORGE

Da Mai

Hordeum Vulgare - Graminée

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée, fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

L'orge harmonise l'estomac, élargit l'intestin, favorise la circulation de l'eau.

Bie Lu :

L'orge élimine la soif, chasse la chaleur, tonifie le Qi, harmonise le réchauffeur moyen.

Gang Mu :

L'orge élargit le réchauffeur moyen, fait abaisser le Qi, rafraîchit le sang, supprime les stagnations, favorise l'appétit.

■ **Indications :**

Accumulation et stagnation des aliments avec diarrhée. Dysurie. Cédèmes. Brûlures.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 37 à 75 g par jour, en décoction.

Usage externe : préparation de poudre après grillage ; application locale de broyat.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des dysuries :

Bouillir jusqu'à réduction des deux tiers, 100 g d'orge dans deux bols d'eau, enlever les déchets, rajouter 50 cl de jus de gingembre et 50 cl de miel ; bien mélanger le tout et consommer en trois prises, avant les repas.

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : harmonise l'estomac, élargit l'intestin, favorise la circulation de l'eau.

RIZ DUR

Jing Mi

Oryza Sativa - Graminée

■ Saveur et nature :

Douce et neutre.

Bie Lu :

Amère, neutre, sans toxique.

Gang Mu :

Le riz dur du Nord est frais, le riz dur du Sud est tiède, le riz dur rouge est chaud, le riz dur blanc est frais, le riz dur frais est chaud, le riz dur vieilli est frais.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

Le riz dur tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi, tonifie la rate, harmonise l'estomac, apaise les soifs intenses, arrête les diarrhées glaireuses.

Gang Mu :

Le bouillon de riz dur favorise la miction, apaise la soif, nourrit l'intestin et l'estomac, elle chasse l'humidité.

■ Indications :

Diarrhée cholériforme profuse, avec soif intense. Diarrhée glaireuse par chaleur et sécheresse.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : en décoction.

Résumé

- Saveur et nature : douce et neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi, tonifie la rate, harmonise l'estomac, apaise la soif, anti-diarrhéique.

RIZ GLUANT

Nuo Mi

Oryza Sativa L. - Graminée

■ **Saveur et nature :**

Douce, tiède et sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

Le riz gluant tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi.

■ **Indications :**

Polydipsies, polyuries, transpirations spontanées et profuses, diarrhées chroniques avec anorexie, diarrhées glaireuses, insuffisance et vide dus au surmenage, lombalgies, agitation foetale avec lombalgie et pertes blanches.

Sun Si Miao :

« En cas de maladie de la rate, il faut consommer du riz gluant car il tonifie le Qi et arrête la diarrhée. »

■ **Contre-indications :**

Gang Mu :

« Le riz gluant est indiqué dans les syndromes vide-froid de la rate et des poumons, en cas de symptômes de type vent et de chaleur des glaires, d'atteinte de la rate avec perturbation de ses fonctions de transport et de transformation, la consommation de riz gluant peut entraîner des maladies avec syndromes d'accumulation. »

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, décoction de 35 à 75 g par jour, entre dans la composition de poudres ou de pilules.

Usage externe : broyé en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate, de l'estomac et du foie.
- Mode d'action : tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi.
- Contre-indication : perturbation des fonctions de transport et de transformation de la rate.

SORGHO

Gao Liang

Sorghum Vulgare Pers. - Graminée

■ **Saveur et nature :**

Douce, âpre, tiède et sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens Tai Yin et Yang Ming de la main et du pied, Poumon, Rate, Gros Intestin, Estomac.

■ **Mode d'action :**

Gang Mu :

Le sorgho tiédit le réchauffeur moyen, tonifie l'estomac en cas de diarrhée, arrête les diarrhées cholériformes.

Si Chuan Zhong Yao Zhi :

Le sorgho tonifie le réchauffeur moyen, tonifie le Qi, arrête les diarrhées, chasse le vent pervers et le Bi tenace (algies rhumatismales).

■ **Indications :**

Dyspepsie des enfants. Diarrhée cholériforme. Diarrhée glaireuse. Dysurie humidité-chaueur.

■ **Mode d'emploi :**

De 35 à 75 g par jour, en décoction.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des syndromes dyspeptiques des enfants :

Faire dorer 35 g de sorgho, griller 10 jujubes dénoyautés, réduire le tout en poudre, à prendre deux fois par jour.

Résumé

- Saveur et nature : douce, âpre, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de la rate, de l'estomac, du gros intestin.
- Mode d'action : tiédit le réchauffeur moyen, tonifie l'estomac, anti-diarrhéique.

AIL

Da Suan

Allium Sativum L. - Liliacée

■ Saveur et nature :

Piquante et tiède.

Le *Bie Lu* ajoute que l'ail est toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et des Poumons - Shou Tai Yin.

Gang Mu :

Entre dans le Tai Yin et le Yang Ming.

■ Mode d'action :

L'ail fait circuler le souffle stagnant, tiédit la rate et l'estomac, dissipe les stagnations, libère les toxiques, tue les parasites.

Bie Lu :

Traite les dermatoses, élimine le vent pervers, élimine les souffles toxiques.

Tang Ben Cao :

L'ail abaisse le souffle, facilite la digestion, chasse le vent, élimine le froid.

Dian Nan Ben Cao :

L'ail chasse les glaires de type froid, tonifie les voies du Yang, libère les toxiques de l'eau, traite les spermatorrhées.

Gang Mu :

« L'odeur de l'ail est forte, elle permet de faire communiquer les cinq organes avec leurs orifices, elle chasse l'humidité et le froid, supprime le pervers, dissipe les œdèmes et élimine les stagnations alimentaires. »

■ Indications :

Douleur de type froid abdominale et épigastrique. Stagnation des aliments. Pleurs nocturnes des enfants, avec douleurs abdominales et pâleur du visage. Œdèmes et ballonnement. Fièvre et frissons avec tremblement des mains et froid dans la région du cœur, visage pâle. Intoxication par les crustacés. Toxiques des viscères. Hémorragies : épistaxis, hématurie, hématurie... Coqueluche. Tuberculose pulmonaire. Œdèmes toxiques. Vent de l'abdomen. Maladies de Shang Han. Névrodermes. Prurit vulvaire. Morsures de scolopendre. Otites. Trichophytie du cuir chevelu. Hépatites. Entorses.

■ Contre-indications :

Les syndromes vide de Yin avec efflorescence du feu. Les maladies des yeux. Les atteintes de la bouche, de la gorge et de la langue. Au cours de la période de convalescence des maladies épidémiques.

Ben Cao Jing Shu :

L'ail est contre-indiqué dans les syndromes chaleur des poumons et de l'estomac, en cas de feu du foie et des reins, dans les vides d'énergie et les insuffisances de sang.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : consommation cru ou après grillage, décoction de 5 à 18 g par jour ; entre dans la composition de pilules.

Usage externe : application locale d'ail broyé, utilisation en moxibustion.

Résumé

- Saveur et nature : piquante et tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate, de l'estomac et des poumons.
- Mode d'action : dissipe les stagnations, fait circuler le souffle, tiédit la rate et l'estomac, élimine les pervers, libère les toxiques, anti-parasitaire.
- Contre-indications : les vides de Yin avec efflorescence de feu, syndromes de type chaleur ou feu.

AIL ROCAMBOLE

Xiao San

Allium Scorodoprasum - Liliacée

■ Saveur et nature :

Piquante et tiède.

Bie Lu :

Piquante, tiède et légèrement toxique.

■ Lieu d'action :

L'ail rocambole entre dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac, Zu Tai Yin et Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

L'ail rocambole tiédit le réchauffeur moyen, abaisse le Qi, aide la digestion, tue les parasites.

■ Indications :

Diarrhée cholériforme, vomissements, ballonnement et douleurs épigastriques, algies périnéales à type de piquûre et sudation. Cardialgies. Furoncles et dermites. Morsures d'insectes.

■ Contre-indications :

Les syndromes vide de Yin avec efflorescence de feu. Les atteintes oculaires. Les affections de la bouche, des dents et de la gorge.

Ri Yong Ben Cao :

L'ail rocambole est contre-indiqué dans les œdèmes des membres inférieurs, en période de convalescence des maladies épidémiques.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

L'ail rocambole est à éviter dans les périodes de convalescence, il peut être néfaste pour les yeux et provoquer le vent.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 5 à 11 g par jour, en décoction, extraction du jus frais.

Usage externe : application locale de l'eau de décoction ou de broyat.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : tiédit le réchauffeur moyen, abaisse le Qi, aide la digestion, tue les parasites.
- Contre-indications : vide de Yin avec efflorescence de feu, atteintes oculaires, affections de la bouche, des dents, de la gorge.

ÉCORCE DE CANNELLE

Gui Pi

Cinnamomum Cassia - Lauracée

■ Saveur et nature :

Piquante, tiède, sans toxique.

Si Chuan Zhong Yao Zhi :

Piquante, douce, très chaude, légèrement toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ Mode d'action :

L'écorce de cannelle réchauffe la rate et l'estomac, disperse le vent et le froid, fait communiquer le sang des vaisseaux.

■ Indications :

Froid dans l'abdomen, plénitude thoracique, éructations et vomissements. Algies rhumatismales. Diarrhée glairo-sanguinolente du vent des intestins. Hématomes post-traumatiques.

■ Contre-indications :

Les vides de Yin avec présence de feu.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 3,5 à 7,5 g par jour, en décoction ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du cœur, de la rate et des reins.
- Mode d'action : réchauffe la rate et l'estomac, disperse le vent et le froid, fait communiquer le sang des vaisseaux.
- Contre-indications : vide de Yin et échappement de feu.

JEUNES TIGES DE CANNELLE

Gui Zhi

Cinnamomum Cassia - Lauracée

■ Saveur et nature :

Piquante, douce, tiède, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de la Vessie - Zu Tai Yang, du Cœur - Shou Shao Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ Mode d'action :

Les jeunes tiges de cannelle provoquent la transpiration, réchauffent les méridiens, font circuler le sang dans les vaisseaux.

Yi Xue Qi Yuan :

Elles ouvrent les pores de la peau, libèrent le Biao, chassent l'humidité et le vent de la peau.

■ Indications :

Les syndromes du Biao du vent et du froid. Les atteintes du Tai Yang par le vent, avec Yang superficiel et Yin faible, crainte du froid et du vent, fièvre, nez bouché, nausées. Yang flottant ou superficiel : la chaleur se produit spontanément. Yin faible : la transpiration se manifeste spontanément. Douleur et fatigue des membres et des articulations. Le Shang Han au huitième, neuvième jour avec lutte entre l'humidité et le vent, myalgies diffuses, impossibilité de se retourner, absence de vomissement et de soif, pouls vide, superficiel et rugueux. Bi du sang avec Yin et Yang faibles.

■ Contre-indications :

Les maladies de la chaleur (Wen Re Bing). Vide de Yin avec efflorescence de Yang. Les syndromes d'atteinte du sang. Les femmes enceintes.

De Pei Ben Cao :

Les quatre contre-indications sont les suivantes : vide de Yin avec insuffisance de sang ; les différents syndromes d'atteinte du sang ; absence de froid pervers à l'extérieur ; efflorescence du souffle Yang.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 2 à 7,5 g par jour, en décoction ; entre dans la composition de poudres et de pilules.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la vessie, du cœur, du poumon.
- Mode d'action : sudorifique, réchauffe les méridiens, fait circuler le sang des vaisseaux.
- Contre-indications : maladies de la chaleur, vide de Yin et efflorescence de Yang, maladies du sang, grossesse.

CIBOULE

Cong Bai

Allium Fistulosum L. - Liliacée

■ **Saveur et nature :**

Piquante et tiède.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

La ciboule libère et dégage le Biao, perméabilise les voies du Yang, neutralise les toxiques.

Bie Lu :

La ciboule équilibre la gestation, elle traite les douleurs des os et de la chair dues à l'atteinte par le froid.

Yong Yao Xin Fa :

La ciboule fait communiquer et perméabilise le Qi du Yang, elle permet au vent pervers de se dégager à l'extérieur.

Gang Mu :

La ciboule chasse le vent et le froid, elle calme les douleurs du corps avec paralysie (Ma Bi).

■ **Indications :**

Blessure du froid de type Shang Han, fièvre épidémique avec céphalée, syndrome Yin froid avec douleur abdominale, gastralgie, hyperacidité gastrique, dyspepsie. Maladie du Shao Yin avec diarrhée. Diarrhée cholériforme, difficulté de miction et de défécation, œdèmes infectieux.

■ **Contre-indications :**

Transpiration abondante par vide de Biao, l'association de ciboule crue et de miel au cours du même repas peut donner de la diarrhée (Qian Jin Shi Zhi).

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 10 à 18 g par jour, en décoction ; alcoolature.

Usage externe : broyée pour application locale, application locale après grillage, lavage externe avec l'eau de décoction.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Traitement de la maladie du froid débutante (Shang Han) avec céphalée, fièvre, pouls vaste et jaillissant :

Préparer une décoction au tiers avec une poignée de ciboule et un litre de graines de soja.

Maladie de Shao Yin avec diarrhée :

Préparer une décoction au tiers dans 3 litres d'eau avec 4 ciboules, 37 g de gingembre séché et un grain d'Aconitum Carmichaeli.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de l'estomac.
- Mode d'action : libère le Biao, perméabilise les voies du Yang, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : transpiration par vide du Biao, en association avec du miel.

CIBOULETTE

Xi Xiang Cong

Allium Shoenoprosum - Liliacée

- **Saveur et nature :**
Piquante, tiède, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
La ciboulette fait communiquer le Qi, elle provoque la sudation, supprime le froid, libère le Biao.
- **Indications :**
Céphalées dues à l'attaque du vent et du froid, vent froid des enfants avec rhume, grippe avec céphalée, rhinorrhée et toux. En usage externe, la ciboulette traite : les œdèmes avec rougeur dus à l'humidité et au froid, les douleurs rhumatismales dues au vent, les douleurs résiduelles des entorses.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : en décoction.
Usage externe : en application locale, après broyage.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : fait communiquer le Qi, provoque la sudation, élimine le froid, libère le Biao.

CLOU DE GIROFLE

Ding Xiang

Eugenia Caryophyllata - Myrtacée

■ Saveur et nature :

Piquante, tiède, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de l'Estomac - Zu Yang Ming, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ Mode d'action :

Le clou de girofle tiédit le milieu, réchauffe les reins, abaisse le souffle qui circule à contre-courant.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Il tonifie le Yang, réchauffe les lombes et les genoux, élimine les toxiques de l'alcool.

Yi Lin Zuan Yao :

Le clou de girofle tonifie le foie, nourrit le Ming Men, réchauffe l'estomac, chasse le froid interne, dissipe les accumulations de Qi dans les poumons, disperse le vent et l'humidité.

■ Indications :

Toux. Eructations, nausées et vomissements. Blessures par le froid (Shang Han) avec éructations fréquentes. Vomissement des nourrissons. Diarrhées cholériformes et vomissement. Froid et douleur épigastrique. Douleur au « cœur ». Blessure par excès de consommation de crabes. Dermatoses. Souffle herniaire.

Ri Hua Zi Ben Cao :

Mauvaise haleine, éructations. Souffle des reins. Syndrome du « cochon qui court dans le ventre ». Algies périnéales.

■ Contre-indications :

Maladies par la chaleur. Vide de Yin et chaleur interne. Excès de souffle et de sang. Le clou de girofle craint le feu, il est déconseillé de le prendre grillé.

Ben Cao Jing Shu :

Le clou de girofle est contre-indiqué dans les syndromes de type chaleur et de feu, en dehors des syndromes froids de type vide.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 1 à 2,5 g par jour, en décoction. Entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : application locale de poudre.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de l'estomac, de la rate, des reins.
- Mode d'action : tiédit le milieu, réchauffe les reins, abaisse le souffle à contre-courant, tonifie le Yang.
- Contre-indications : les syndromes de chaleur, les vides de Yin, les excès de souffle et de sang.

CORIANDRE

Hu Sui

Coriandrum Sativum L. - Ombellifère

- **Saveur et nature :**
Piquante et tiède.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.
- **Mode d'action :**
La coriandre provoque la sudation, favorise l'apparition de l'éruption dans les maladies éruptives, facilite la digestion, abaisse le Qi.
- **Indications :**
Retard d'éruption de la rougeole, indigestion, syndrome d'accumulation des aliments, dissipation des glaires, accumulation de chaleur dans l'intestin grêle, avec difficulté mictionnelle, prolapsus, morsure de serpent.
- **Contre-indications :**
Après la survenue de l'éruption dans la rougeole, syndromes d'accumulation des toxiques dues à la chaleur interne.

Gang Mu :

« L'association de coriandre et de fortifiants est déconseillée, de même que l'association avec des remèdes comprenant de l'*Atractylodes Macrocephala*. »

Ben Cao Tu Jing :

« La coriandre est contre-indiquée dans les vides et insuffisances de Qi. »

Yi Lin Zuan Yao :

« L'abus de coriandre peut donner des troubles oculaires avec consommation de Qi. »

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 10 à 20 g de coriandre séchée par jour, en décoction ; de 36 à 75 g de coriandre fraîche par jour. Extraction du jus.

Usage externe : application ou lavage local.

■ Exemple d'ordonnance :

Favorisation de l'éclosion de l'éruption de la rougeole :

Ajouter dans deux bols d'alcool bouilli 110 g de coriandre découpée en fins morceaux ; recouvrir le bol pour éviter l'évaporation, laisser reposer jusqu'à refroidissement puis faire des pulvérisations sur tout le corps.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de la rate.
- Mode d'action : provoque la sudation, favorise les éruptions, facilite la digestion, abaisse le Qi.
- Contre-indications : après la phase éruptive de la rougeole, accumulation des toxiques de la chaleur, vide et insuffisance de Qi.

CUMIN DES PRÉS

Zang Hui Xiang

Carum Carvi - Umbellifère

■ **Saveur et nature :**

Légèrement piquante et tiède.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens des Reins - Zu Shao Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Le cumin des prés tonifie la rate et l'estomac, ouvre l'appétit, harmonise le Qi, chasse le vent et le froid.

■ **Indications :**

Douleurs gastriques et abdominales. Froid de l'estomac avec nausées et vomissements. Douleurs herniaires et du petit intestin. Stagnation de froid avec douleur lombaire.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 3,5 à 7,5 g par jour, en décoction.

Résumé

- Saveur et nature : légèrement piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens des reins et de l'estomac.
- Mode d'action : tonifie la rate et l'estomac, ouvre l'appétit, harmonise le Qi, chasse le vent et le froid.

ÉCHALOTE

Hu Cong

Allium Ascalonicum - Liliacée

■ **Saveur et nature :**

Piquante, tiède et sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

L'échalote réchauffe le foyer moyen, fait baisser le Qi.

Shi Liao Ben Cao :

« Elle facilite la digestion, stimule l'appétit, traite les insuffisances de Qi des cinq organes. »

■ **Indications :**

Cedèmes toxiques, œdèmes subits de la face et du corps, avec dysurie, ballonnement, dyspnée. Ballonnements, anorexie.

■ **Contre-indications :**

La consommation abusive d'échalotes peut être responsable de perte de mémoire et peut concourir à entretenir la chronicité d'une maladie. En cas de mauvaise haleine ou de transpiration odorante, manger trop d'échalotes endommage le Qi des vaisseaux sanguins et peut blesser le Shen.

Kai Bao Ben Cao :

La consommation excessive d'échalotes blesse la vision.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 18 à 37 g par jour en décoction.

Usage externe : broyée en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : réchauffe le réchauffeur moyen, abaisse le Qi.
- Contre-indication : éviter une consommation abusive.

GINGEMBRE

Sheng Jiang

Zingiber Officinale - Zingibéracée

■ Saveur et nature :

Piquante et tiède.

Bie Lu :

Piquante, légèrement tiède.

Qian Jin Shi Zhi :

Sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Le gingembre grillé est piquant, amer et très chaud.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et de la Rate - Zu Tai Yin.

Ben Cao Hui Yan :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Intestin - Shou Yang Ming et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Ben Cao Jing Jie :

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, de la Vésicule Biliaire - Zu Shao Yang et du Poumon - Shou Tai Yin.

Lei Gong Pao Ji Yao Xing Jie :

Entre dans les méridiens du Poumon, du Cœur, de la Rate et de l'Estomac.

■ Mode d'action :

Le gingembre disperse vers l'extérieur, libère le Biao (la superficie), élimine le froid, réchauffe le poumon pour arrêter la toux, réchauffe le milieu pour arrêter les vomissements, fait monter les glaires, élimine les toxiques des poissons, des crustacés et du gibier.

Ben Jing :

Le gingembre chasse les odeurs fortes, éclaire les idées.

Yao Xin Lun :

Il élimine la plénitude de glaire et de souffle, il abaisse le souffle.

Qian Jin Shi Zhi :

Le gingembre favorise la transpiration, il élimine les embarras corporels et permet au souffle impur de sortir.

Shi Liao Ben Cao :

Le gingembre chasse la grande chaleur, il tonifie les tendons, traite la plénitude (Man) du cœur, arrête le reflux, disperse les glaires, stimule le souffle de l'estomac.

Ben Cao Shi Yi :

Le jus de gingembre neutralise les toxiques des médicaments, régularise le milieu, chasse le froid et les glaires, ouvre l'appétit.

Zhen Zhu Nang :

Le gingembre est utile à la rate et à l'estomac, il disperse le vent-froid.

Yi Xue Qi Yuan :

Il tiédit le milieu, chasse l'humidité, contrôle la toxicité des remèdes suivants : *Magnolia Officinalis* (Heu Po), *Pinellia Ternata* (Ban Xia).

Ri Yong Ben Cao :

Le gingembre élimine les obstructions des neuf orifices, il entre dans le poumon et ouvre l'estomac, chasse le vent-froid, libère les déchets mal odorants.

Gang Mu :

Le gingembre cru est dispersant, le gingembre cuit harmonise le milieu, il neutralise les toxiques provenant des gibiers et du Bi de la gorge.

Ben Cao Cong Xin :

Le jus de gingembre fait circuler les glaires, il calme les éructations et les nausées.

Hui Yue Yi Jing :

Le gingembre grillé élimine le froid de l'estomac, arrête les diarrhées et les régurgitations acides.

Xian Dai Shi Yong Zhong Yao :

Le gingembre soulage les douleurs herniaires.

■ **Indications :**

Les rhinites, obstructions nasales et céphalées. Vomissements. Toux avec glaires de type froid. Toux due à la fatigue. Ballonnements abdominaux douloureux du choléra avec sensation de plénitude et dyspnée survenant avec l'apparition de la diarrhée et des vomissements. Algies rhumatismales. Perte de connaissance avec obstruction par les glaires. Vide de l'estomac avec vent-chaleur. Toux pénible avec reflux du souffle à contre-courant.

■ **Contre-indications :**

Tous les vides de Yin avec chaleur interne.

Gang Mu :

« La consommation prolongée de gingembre entraîne des accumulations de chaleur et il y a atteinte des yeux ; en cas d'hémorroïdes, la consommation de gingembre avec du vin peut déclencher une crise ; en cas de furoncles, le gingembre peut favoriser la formation d'excroissances charnues. »

Ben Cao Jing Shu :

« La consommation prolongée de gingembre blesse le Yin et atteint les yeux. Les contre-indications sont les suivantes : vide de Yin et chaleur interne, toux due au vide de Yin avec vomissement de sang, transpiration et chaleur dues au vide du Biao, sudation profuse et transpiration spontanée, mélena avec intoxication des viscères, nausées et vomissements dus à la chaleur, douleurs abdominales dues à la chaleur du feu. »

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

« Le gingembre est contre-indiqué dans les affections suivantes : chaleur interne avec vide de Yin, yeux rouges avec dysphagies, furoncles douloureux dus aux atteintes du sang, vomissements et diarrhées de type feu, maladies épidémiques de la chaleur, crises dyspnéiques dues à la chaleur, ballonnements dus au Sha (Sha Zhang) dans le post-partum, convalescence des maladies épidémiques et des maladies éruptives. »

■ Mode d'emploi :***Présentation :***

Le gingembre peut se présenter sous différents aspects propres à la consommation :

- gingembre frais coupé en fines tranches,
- jus de gingembre frais,
- poudre de gingembre obtenue par décantation du jus, le précipité étant séché au soleil ou à l'ombre,
- gingembre grillé : la technique traditionnelle de préparation consiste à envelopper le gingembre dans six couches de papier humide, il est ainsi mis directement dans la braise jusqu'au jaunissement du papier.
- Usage interne : de 3 à 10 g par jour en décoction ; jus de gingembre frais.
- Usage externe : application locale de broyat ; réchauffé à la poêle pour en faire des cataplasmes.

■ Exemples d'ordonnance :***Rhinites :***

Préparer une décoction avec cinq tranches de gingembre.

Algies rhumatismales :

Préparer des cataplasmes avec du jus de gingembre et de la gelée de peau de bœuf (Huang Ming Jiao), réchauffer lentement et appliquer localement.

Intoxication par les crustacés :

Préparer une décoction de 50 g de gingembre dans trois bols d'eau jusqu'à réduction au tiers.

Chaleur du réchauffeur moyen avec inappétence :

Prendre du jus de gingembre mélangé à du miel.

Abaissement des accumulations du souffle, élimination des gènes épigastriques, élimination du souffle du froid et de la chaleur :

Préparer un bouillon d'amandes avec du gingembre.

Vomissements :

Découper 37 g de gingembre, ajouter 70 cl de vinaigre, cuire dans un récipient en argent jusqu'à réduction de moitié ; boire lentement à jeûn.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de l'estomac, de la rate.
- Mode d'action : disperse vers l'extérieur, libère le Biao, réchauffe le poumon et arrête la toux, réchauffe le milieu et arrête les vomissements, fait monter les glaires, élimine les toxiques alimentaires.
- Contre-indications : vide de Yin avec chaleur interne, syndromes chaleur, atteintes oculaires.

PIMENT DE CAYENNE

La Jiao

Capsicum Frutescens L. - Solanacée

- **Saveur et nature :**
Piquante et chaude.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.
- **Mode d'action :**
Le piment de Cayenne tiédit le réchauffeur moyen, dissipe le froid, ouvre l'appétit, facilite la digestion.
- **Indications :**
Stagnations dues au froid, avec douleurs abdominales, vomissements, diarrhées glaireuses et liquides, dysenterie, engelures, morsures de serpents.
- **Contre-indications :**
Efflorescence du feu due au vide de Yin ; toux ; maladies oculaires.
Yao Xing Kao :
« L'abus de piments entraîne des vertiges et peut provoquer l'agitation du feu, la consommation prolongée de piments peut donner des hémorroïdes, des douleurs dentaires et des dysphagies. »
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : entre dans la composition de pilules ou de poudres à la dose de 1 à 2,5 g.
Usage externe : broyé pour application locale. Lavage local avec l'eau de décoction.
- **Exemple d'ordonnance :**
Traitement de la dysenterie :
Boire pendant trois à cinq jours, un piment par année d'âge délayé dans l'eau, jusqu'à la dose maximum de vingt piments par jour.

Résumé

- **Saveur et nature :** piquante, chaude.
- **Lieu d'action :** méridiens du cœur et de la rate.
- **Mode d'action :** tiédit le réchauffeur moyen, dissipe le froid, ouvre l'appétit, facilite la digestion.
- **Contre-indications :** vide de Yin avec efflorescence du feu, les toux, les atteintes oculaires.

PERSIL

Qin Cai

Apium Petroselinum - Ombellifère

- **Saveur et nature :**
Douce, tiède, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
Le persil consolide les reins, arrête les hémorragies, tonifie la rate, nourrit l'estomac.
- **Indications :**
Diabète, hématuries, céphalées du type vent, hypertension artérielle. Insomnie. Leucorrhées. Hémorragies du post-partum. Douleurs abdominales. Vomissements des nourrissons. Coqueluche.
- **Contre-indications :**
Toutes les maladies de type chaleur.
- **Exemples d'ordonnance :**
Diabète :
Extraire le jus d'une livre de persil, à prendre chaque jour, ou préparation de décoction.
Hypertension artérielle :
75 g par jour, en décoction. Ou extraire le jus d'une livre de persil.

Résumé

- **Saveur et nature :** douce, tiède.
- **Lieu d'action :** méridiens du foie, de l'estomac, des reins.
- **Mode d'action :** consolide les reins, tonifie la rate, nourrit l'estomac, hémostatique.
- **Contre-indications :** les syndromes chaleur.

POIVRE LONG

Bi Ba

Piper Longum - Pipéracée

■ **Saveur et nature :**

Piquante et chaude.

Kai Bao Ben Cao :

Piquante, très chaude, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.
Certains ouvrages ajoutent les méridiens des Poumons - Shou Tai Yin et de la Vessie - Zu Tai Yang.

■ **Mode d'action :**

Le poivre long tiédit le réchauffeur moyen, dissipe le froid, abaisse le Qi, arrête les douleurs.

■ **Indications :**

Douleur épigastrique de type froid. Vomissements. Régurgitations acides. Borborygmes intestinaux avec diarrhée. Diarrhée glaireuse. Hernie. Céphalée. Polype nasal. Odontalgie. Accumulation de froid du Shang Han. Ballonnement abdominal. Vide de rate avec éructations et douleur épigastrique. Dysharmonie du sang et du souffle chez la femme avec douleur abdominale et métrorragie.

■ **Contre-indications :**

Les syndromes de chaleur réelle avec efflorescence du feu. Les échappements de feu par vide de Yin.

Ben Cao Yan Yi :

L'excès de consommation entraîne une fuite du souffle orthodoxe qui est responsable d'une faiblesse des intestins avec sensation de pesanteur de la partie inférieure du corps.

Gang Mu :

C'est un produit piquant et chaud, qui use et qui disperse, il peut ainsi engendrer le feu de la rate et du poumon, un excès de consommation peut être à l'origine de vertige et de trouble de la vue.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 1,8 à 3,5 g par jour, en décoction, ou entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : inhalation de poudre.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, chaude.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : tiédit le réchauffeur moyen, dissipe le froid, abaisse le Qi, calme les douleurs.
- Contre-indications : plénitude de chaleur avec efflorescence de feu, vide de Yin avec échappement de feu.

POIVRE NOIR**Hu Jiao***Piper Nigrum L.* - Pipéracée■ **Saveur et nature :**

Piquante et chaude.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

Ben Cao Hui Yan :

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, du Rein - Zu Shao Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Le poivre noir réchauffe le foyer moyen, abaisse le Qi, élimine les glaires, libère les toxiques, neutralise les toxiques d'origine alimentaire.

■ **Indications :**

Syndrome d'accumulation des aliments, glaires de type froid, douleur épigastrique de type froid, syndrome vent-froid des cinq organes avec douleur épigastrique et précordiale, vomissement de liquides clairs, nausées et vomissements à répétition, nausées avec anorexie, diarrhée cholériforme, tétanie, eczéma des bourses.

■ **Contre-indications :**

Vide de Yin avec dégagement de feu. La consommation abusive de poivre peut blesser les poumons.

Ben Cao Bei Yao :

« L'abus de poivre peut être responsable de poussées hémorroïdaires, de douleurs dentaires et de vertiges. »

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

« L'abus de poivre peut provoquer l'agitation du feu interne, assèche les liquides organiques, consomme le Qi et blesse le Yin, blesse le sang et provoque des fausses couches, favorise l'éruption des furoncles, blesse les yeux ; c'est pour cela qu'il est contre-indiqué chez les femmes enceintes, en cas de chaleur interne avec vide de Yin, en présence d'hémorroïdes, de dysphagie, de douleur dentaire et de maladies oculaires. Les fèves vertes peuvent neutraliser ses toxiques. »

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 1,5 à 3,5 g par jour, en décoction ; entre dans la composition de poudres et de pilules.

Usage externe : application locale de poudre.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement du vent froid des cinq organes avec douleur précordiale, épigastralgie, vomissement de liquide clair :

Prendre une décoction de poivre ou boire de l'alcool additionné de poivre.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, chaude.
- Lieu d'action : méridiens de l'estomac et du gros intestin.
- Mode d'action : réchauffe le réchauffeur moyen, abaisse le Qi, élimine les glaires, neutralise les toxiques alimentaires.
- Contre-indications : vide de Yin avec dégagement de feu, vide de liquide organique, vide de sang.

SAFRAN

Zang Hong Hua

Crocus Sativus - Iridacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

Le safran vivifie le sang, dissipe les accumulations de sang, élimine les nouures Jie.

Yin Shan Zheng Yao :

La consommation prolongée de safran permet de retrouver la joie, il élimine la tristesse qui provoque des syndromes d'accumulations.

Pin Hui Jing Yao :

Le safran dissipe les accumulations, il harmonise le sang, « élargit le thorax et le diaphragme », ouvre l'appétit. La consommation prolongée nourrit le Yuan Qi de la partie inférieure, elle rend le faciès plus gai et traite les accès de folie du Shang Han.

■ Indications :

Les syndromes d'accumulation avec nouure thoraco-abdominale consécutifs à une tristesse ou à des idées obsessionnelles. Vomissement de sang. Accès de folie lors du Shang Han, maladie du froid nocif. Etat de terreur avec désorientation. Aménorrhée. Douleurs abdominales du post-partum par accumulation de sang. Œdème douloureux post-traumatique.

■ Contre-indication :

La consommation de safran est déconseillée pendant la grossesse.

■ Mode d'emploi et posologie :

de 3,5 à 7 g de fleurs par jour en décoction.

■ Exemple d'ordonnance :

Traitement des différents syndromes de nouure Fu Jie :

Préparer une décoction avec une fleur de safran, ne boire que du bouillon de riz, éviter les matières grasses et le sel.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre, sans toxique.
- Lieu d'action : méridien de cœur et de foie.
- Mode d'action : vivifie le sang, dissipe les accumulations de sang, élimine les nouures Jie.
- Contre-indication : la grossesse.

BŒUF**Niu***Bos Taurus Domesticus***VIANDE DE BŒUF****Niu Rou**■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Qian Jin Yi Ben Cao :

Fade, neutre, sans toxique.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Tiède.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'estomac - Zu Yang Ming.

Ben Cao Hui Yan :

Entre dans les méridiens Yang Ming de la main et du pied, gros intestin, estomac.

■ **Mode d'action :**

La viande de bœuf tonifie la rate et l'estomac, est utile au souffle et au sang, fortifie les os et les tendons.

Bie Lu :

La viande de bœuf tonifie le milieu, est utile au souffle, nourrit la rate et l'estomac.

Qian Jin Shi Zhi :

Elle arrête la salivation.

Ben Cao Shi Yi :

Elle dissipe les œdèmes, élimine le souffle humide, tonifie le vide.

Dian Nan Ben Cao :

Elle apaise la gestation, tonifie le souffle, tonifie le sang.

■ **Indications :**

Tonification des « cent blessures » et des faiblesses. Soif intense. Diarrhée. Froid chronique de la rate et de l'estomac avec anorexie. Accumulation chronique dans le ventre.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : consommation après cuisson ou en bouillon, entre dans la composition de pilules.

■ Exemple d'ordonnance :

Froid chronique de la rate et de l'estomac avec anorexie :

Prendre 175 g de viande de bœuf, ajouter 17,5 g de Piper Longum (Bi Bo), 17,5 g de Piper Nigrum (Hu Jiao), 7 g de peau de mandarine séchée (Chen Pi), 7 g d'Ammorium Tsao Ko (Cao Guo), 7 g de gingembre. Réduire le tout en poudre, ajouter 50 cl de jus de gingembre, 10 cl de jus de ciboulette, 140 g de sel. Laisser tremper deux jours, puis griller lentement ; à consommer à volonté.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : tonifie la rate et l'estomac, utile au souffle et au sang, fortifie les os et les tendons.

FOIE DE BŒUF

Niu Gan

■ Saveur et nature :

Douce et neutre.

Ri Yong Ben Cao :

Douce et fraîche.

Ben Cao Jing Shu :

Amère, douce, neutre.

■ Lieu d'action :

Entre dans le méridien du Foie - Zu Jue Yin.

■ Mode d'action :

Le foie de bœuf nourrit le sang, tonifie le foie, clarifie la vue.

■ Indications :

Troubles visuels anciens. Vide de sang avec amyotrophie, teint jaunâtre. Faiblesse avec amaigrissement dû au surmenage. Anémie du post-partum. Héméralopie des enfants. Cuit avec du vinaigre noir, il traite les amaigrissements (Meng Shen).

■ Mode d'emploi :

Usage interne : consommation après cuisson, entre dans la composition de pilules.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Le Ben Cao Shi Yi préconise de cuire un foie et un estomac de bœuf avec du gingembre et du vinaigre noir pour chasser le souffle pervers de l'humidité, de la chaleur, des maladies éruptives et traiter les fatigues dues à l'alcool.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridien du foie.
- Mode d'action : nourrit le sang, tonifie le foie, clarifie la vue.

VÉSICULE DE BŒUF

Niu Dan

■ **Saveur et nature :**

Amère et très froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, de la Vésicule Biliaire - Zu Shao Yang et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

La vésicule de bœuf purifie le foie, clarifie la vue, tonifie la vésicule, favorise le transit intestinal, neutralise les toxiques, dissipe les œdèmes inflammatoires.

Bie Lu :

La vésicule de bœuf élimine la chaleur du cœur et de l'abdomen, élimine la soif et la sécheresse de la bouche, supprime les stagnations d'humidité dans l'intestin.

Xian Dai Shi Yong Zhong Yao :

Elle tonifie l'estomac, harmonise les intestins.

■ **Indications :**

Calmer le foie et clarifier la vue. Ictères hépatiques et biliaires. Constipation chronique. Clarification de la vue et purification du cœur. Fistules hémorroïdaires. Maladies des yeux dues à la chaleur du vent. Polydipsie. Convulsions et chaleur des glaires des enfants. Indigestion, entérite chronique. Ballonnement épigastrique. Tonification de la puissance sexuelle. Rhumatismes. Recoloration des cheveux et de la barbe.

■ **Contre-indications :**

Vide et froid de l'estomac et de la rate. Maladies des yeux qui ne sont pas liées à la chaleur du vent.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 0,3 à 1 g de poudre séchée en décoction ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : en application locale ou en collyre.

■ Exemple d'ordonnance :

Réduire en poudre le mélange suivant : Poria Cocos (Fu Ling), Polygonum Multiflorum (He Shu Wu), Sophora Japonica (Huai Jiao), 75 g de chaque ; Rehmania Glutinosa (Di Huang), Angelica Sinensis (Dan Gui), 37 g de chaque ; mettre le tout dans une vésicule de bœuf noir, la suspendre à l'ombre pendant neuf jours, puis broyer le tout. Prendre 6 à 10 g dans de l'alcool tiède, l'efficacité se manifeste après cent jours de traitement.

Cette préparation purifie le cœur et clarifie la vue, recolore les cheveux et la barbe, tonifie et nourrit la puissance sexuelle, produit la moelle, chasse les rhumatismes, fortifie l'esprit.

Résumé

- Saveur et nature : amère, très froide.
- Lieu d'action : méridiens de foie, de vésicule biliaire, de poumon.
- Mode d'action : purifie le foie, clarifie la vue, tonifie la vésicule biliaire, favorise le transit intestinal, neutralise les toxiques, dissipe les œdèmes inflammatoires.
- Contre-indications : vide-froid d'estomac-rate, atteinte oculaire.

SANG DE BŒUF

Niu Xue

■ Saveur et nature :

Inspide et neutre.

Gang Mu :

Sans toxique.

Ben Jing Feng Yuan :

Tiède.

Yi Lin Zuan Yao :

Douce, inspide, neutre.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action :

Il régularise le sang, tonifie le milieu.

Ben Cao Meng Quan :

Il tonifie la sécheresse du sang.

Gang Mu :

Il neutralise les toxiques, favorise les intestins.

Ben Cao Feng Yuan :

Il tonifie le vide de la rate et de l'estomac.

Yi Lin Zuan Yao :

Il dissipe les stagnations de sang, favorise les menstruations, favorise le transit et les mictions.

■ **Indications :**

Vide de sang et amaigrissement. Aménorrhée. Diarrhée sanguinolente et présence de sang dans les selles.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommé après cuisson.

Résumé

- Saveur et nature : insipide, neutre.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : régularise le sang, tonifie le milieu, favorise le transit.

ESTOMAC DE BŒUF

Niu Du

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Gang Mu :

Douce, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

L'estomac de bœuf tonifie le vide, est utile à la rate et l'estomac, tonifie le milieu, élimine les accumulations dues aux excès alimentaires.

■ Indications :

Vertiges dus au vent. Insuffisance du souffle et du sang. Faiblesse et amaigrissement après maladie. Soif intense.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : consommation après cuisson.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridien de l'estomac.
- Mode d'action : tonifie le vide, utile à la rate et l'estomac, tonifie le milieu, élimine les accumulations d'origine alimentaire.

CERVELLE DE BŒUF**Niu Nao****■ Saveur et nature :**

Douce, tiède, légèrement toxique.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action et indications :

La cervelle de bœuf chasse le vent de la tête, traite les vertiges de type vent, les soifs intenses, les accumulations de souffle dans l'abdomen, les accumulations de souffle au niveau de la rate.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : entre dans la composition de pilules et de poudres.

REIN DE BŒUF**Niu Shen****■ Mode d'action :**

Il tonifie le souffle des reins, est bénéfique à la quintessence Jing.

CERF

—
Lu

Cervus Nippon - Cervus Elaphus

Gang Mu précise :

« Tout le cerf est utile à l'homme, on peut le préparer de différentes manières, son action est renforcée lorsqu'on le prépare avec de l'alcool. C'est un animal Yang pur, il permet de perméabiliser le Du Mai, vaisseau gouverneur, c'est pour cela que la chair et les cornes sont utiles et sans inconvénient pour l'homme. »

VIANDE DE CERF

—
Lu Rou

■ Saveur et nature :

Douce et tiède.

Qian Jin Shi Zhi :

Amère, tiède, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action et indications :

La viande de cerf tonifie les cinq organes, régularise le sang et les vaisseaux, combat la fatigue et les faiblesses, favorise la montée laiteuse.

Bie Lu :

Elle tonifie le milieu, augmente la force physique.

Gang Mu :

Elle nourrit le sang, traite le vide dû au vent et les maladies perverses dans le post-partum.

Yi Lin Zuan Yao :

Elle tonifie la rate et l'estomac, est utile au souffle et au sang, tonifie et aide le feu de la vie, fortifie le Yang, est utile à la quintessence, réchauffe les lombes et le dos.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : consommation après cuisson ou en bouillon.

Usage externe : préparation de pommades et d'onguents.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Absence de montée laiteuse :

Cuire 150 g de viande de cerf dans trois bols d'eau, assaisonner avec les cinq épices, consommer à volonté.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : tonifie les cinq organes, régularise le sang et les vaisseaux, combat la fatigue et les faiblesses, favorise la montée laiteuse.

CORNE DE CERF

Lu Jiao

■ **Saveur et nature :**

Salée, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Triple Réchauffeur - Shou Shao Yang, des Reins - Zu Shao Yin et dans la couche du sang.

De Pei Ben Cao :

Entre dans les méridiens du Triple Réchauffeur - Shou Shao Yang, du Cœur - Shou Shao Yin et dans la couche du sang.

■ **Mode d'action :**

La corne de cerf fait circuler le sang, dissipe les œdèmes, est utile aux reins, tonifie le Qi.

■ **Indications :**

Furoncles ulcérés. Accumulation douloureuse de sang extravasé. Métrorragie et lombalgie. Hémorragie du post-partum avec gêne thoracique et douleur abdominale. Rétention placentaire. Lombalgie. Douleurs ostéo-tendineuses. Faiblesse extrême. Leucorrhées avec faiblesse et froid. Galactophorite aiguë.

■ **Contre-indications :**

Vide de Yin avec échappement de Yang.

Ben Cao Jing Shu :

« En l'absence de stagnation de sang, il ne faut pas consommer de corne de cerf. Elle est contre-indiquée en cas de vide de Yin avec efflorescence de Yang, dans les odontalgies dues au feu de l'estomac. »

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : préparation de soupe avec 5 à 10 g de corne de cerf ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : application locale de poudre ou en solution.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de foie et de rein.
- Mode d'action : fait circuler le sang, dissipe les œdèmes, utile au rein, tonifie le Qi.
- Contre-indication : vide de Yin avec échappement de Yang.

JEUNE CORNE DE CERF

Lu Rong

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée, tiède.

Bie Lu :

Acide, légèrement tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

Ben Cao Jing Shu :

Entre dans les méridiens du Maître du Cœur - Shou Jue Yin, du Cœur - Shou Shao Yin, des Reins - Zu Shao Yin et du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

Elle tonifie le Yang originel, fortifie le souffle et le sang, est utile à la quintessence et à la moelle, consolide les tendons et les os.

Ben Jing :

Elle élimine la chaleur due au froid avec convulsions, tonifie le Shen.

Bie Lu :

Elle dissipe les calculs, élimine la chaleur interne des os.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Elle dissipe les hématomes, calme la gestation en abaissant le souffle.

Gang Mu :

Elle fait naître la quintessence Jing, nourrit le sang, est utile au Yang.

■ Indications :

Épuisement de la quintessence et du sang. Faiblesse avec impuissance, mauvais faciès, polyuries et anorexie. Vertiges et étourdissements. Accumulation de l'humidité dans le Zu Shao Yin avec langue blanchâtre, douleur du corps et œdème des membres inférieurs. Froid-vide de l'intestin grêle avec polyurie. Métorrhagie et pertes blanches. Hématurie. Faiblesse et amaigrissement. Fatigue de l'esprit. Surdité. Voile devant les yeux. Douleur des lombes et des genoux. Impuissance, spermatorrhée. Froid et vide de l'utérus.

■ Contre-indications :

Vide de Yin et échappement de Yang.

Ben Cao Shu Jing :

« Les jeunes cornes de cerf sont contre-indiquées en cas d'insuffisance des reins avec dégagement de feu car elles tonifient électivement le Yang ; elles sont contre-indiquées dans les chaleurs des glaires du réchauffeur supérieur, dans le feu de l'estomac, leur nature chaude peut rendre difficile la dissipation des accumulations de graisse dans l'estomac. Elles sont également contre-indiquées en présence de sang dans les selles par dégagement de feu du vide de Yin. »

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 1    3 g par jour de corne broyée en poudre, consommation dans de l'alcool ; entre dans la composition de pilules.

■ Exemple d'ordonnance :***  puisement de la quintessence et du sang :***

Préparer des pilules à base de jeune corne de cerf, d'Angelica Sinensis (Dang Gui) et de Prunus Mume (Wu Mei).

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du foie et du rein.
- Mode d'action : tonifie le Yang originel, fortifie le souffle et le sang, utile à la quintessence et à la moelle, consolide les tendons et les os.
- Contre-indications : vide de Yin avec échappement de Yang.

CHEVAL

Ma

Equus Caballus

VIANDE DE CHEVAL

Ma Rou

- **Saveur et nature :**
Douce, acide, froide.
- Bie Lu :*
Apre, amère, froide.
- Ri Yong Ben Cao :*
Apre, acide, froide.
- Ben Jing Feng Yuan :*
Apre, tiède.
- Yi Lin Zuan Yao :*
Douce, acide, froide.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
La viande de cheval élimine la chaleur, abaisse le Qi, développe les tendons, renforce la colonne dorso-lombaire.
- **Indications :**
Bi atrophiques du froid et de la chaleur. Chaleur des intestins. Furoncles.
- **Contre-indications :**
Les diarrhées. Il ne faut pas associer la viande de cheval avec le gingembre et *Xanthium Sibiricum* (Cang Er). En cas d'intoxication par la viande de cheval, il faut boire du jus de radis et manger des amandes (*Gang Mu*).
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : consommation après cuisson.
Usage externe : utilisation du bouillon de cuisson en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, froide.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : élimine la chaleur, abaisse le Qi, développe les tendons, renforce la colonne vertébrale.
- Contre-indications : diarrhée, en association avec du gingembre.

CALCUL DE VÉSICULE BILIAIRE DE CHEVAL

Ma Bao

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée, froide.

Gang Mu :

Douce, salée, neutre, sans toxique.

Zhong Yao Zhi :

Douce, salée, légèrement amère, froide.

Si Chuan Zhong Yao Zhi :

Salée, légèrement amère, fraîche, discrètement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

Les calculs de vésicule biliaire de cheval calment la peur, dissipent les glaires, chassent la chaleur, neutralisent les toxiques.

Yin Pian Xin Can :

Ils purifient le foie et le cerveau, transforment les glaires chaleur.

■ **Indications :**

Convulsions. Accès de folie. Excès de chaleur dû aux glaires. Obnubilation. Epistaxis, hématomèse. Œdèmes des furoncles toxiques. Insomnie névrotique. Toux spasmodique. Syndromes malins des maladies éruptives.

■ **Contre-indications :**

Froid du réchauffeur moyen, humidité des glaires.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 0,5 à 1,5 g broyé en poudre.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Convulsions des nourrissons :

Réduire en poudre 7 g de calculs de vésicule de cheval et 1,5 g de calculs de vésicule de bœuf ; prendre deux fois par jour 0,3 g à chaque prise. La posologie doit être diminuée chez les enfants de moins de deux ans.

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, froide.
- Lieu d'action : méridiens du cœur et du foie.
- Mode d'action : calme la peur, dissipe les glaires, élimine la chaleur, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : froid du réchauffeur moyen, humidité des glaires.

FOIE DE CHEVAL

Ma Gan

■ Mode d'action et indications :

Il traite les stagnations menstruelles avec gêne thoracique et abdominale, les douleurs des quatre membres.

■ Mode d'emploi :

Griller une tranche de foie de cheval, la sécher et la réduire en poudre. Prendre 3,5 g dans de l'alcool chaud.

LAPIN

Tu

Lepus Sinensis

VIANDE DE LAPIN

Tu Rou

■ Saveur et nature :

Douce et fraîche.

Bie Lu :

Apre, neutre, sans toxique.

Shi Liu Ben Cao :

Acide et froide.

Gang Mu :

Douce et froide.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

■ Mode d'action :

La viande de lapin tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi, rafraîchit le sang, neutralise les toxiques de la chaleur.

■ **Indications :**

Polydipsie avec amaigrissement et incontinence urinaire. Vomissements dus à la chaleur de l'estomac. Présence de sang dans les selles due à la chaleur de l'estomac. Les pervers de la chaleur. Bi de l'humidité (rhumatisme humidité).

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : la viande de lapin est consommée après cuisson ou en bouillon.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Polydipsie avec amaigrissement et incontinence urinaire :

Cuire à l'eau un lapin jusqu'à ce que la chair et les os se séparent spontanément ; prendre le jus de cuisson, le laisser décanter et refroidir, puis boire à volonté.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du foie et du gros intestin.
- Mode d'action : tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi, rafraîchit le sang, neutralise les toxiques de la chaleur.

FOIE DE LAPIN

Tu Gan

■ **Saveur et nature :**

Gang Mu :

Fraîche.

Yi Lin Zuan Yao :

Douce, amère, salée, froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

Il tonifie le foie, clarifie la vue.

■ **Indications :**

Vertiges dus au vide de foie ; lypothimies avec vue trouble ; douleur oculaire et kératite ; vue trouble.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : le foie de lapin est consommé après cuisson ou broyé pour la préparation de pilules.

■ Exemple d'ordonnance :

Vide du souffle des reins et du foie, échappement vers le haut de la chaleur du vent, œdème oculaire et vue trouble :

Préparer un bouillon de riz avec un foie de lapin, 30 cl de riz, une petite quantité de jus de graines de soja et boire à volonté.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridien du foie.
- Mode d'action : tonifie le foie, clarifie la vue.

MOUTON

Yang

Ovis Aries

VIANDE DE MOUTON

Yang Rou

■ **Saveur et nature :**

Douce et tiède.

Bie Lu :

Douce, très chaude, sans toxique.

Qian Jin Shi Zhi :

La viande de la tête a une nature neutre.

Gang Mu :

La viande de la tête est douce, neutre et sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

Ben Cao Hui Yan :

Entre dans les méridiens Yang Ming de la main et du pied, gros intestin et estomac.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

La viande de mouton est utile au Qi, elle tonifie le vide, tiédit le milieu, réchauffe le foyer inférieur.

Bie Lu :

Elle apaise le cœur et arrête la peur, tonifie le réchauffeur moyen.

Qian Jin Shi Zhi :

Son rôle essentiel est de réchauffer le milieu, elle est bénéfique aux parturientes.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Elle ouvre l'appétit, consolide la force physique.

Ri Yong Ben Cao :

La viande de mouton traite les faiblesses des lombes et des genoux, tonifie les tendons et les os, tonifie l'intestin et l'estomac.

■ **Indications :**

Tonification du souffle des reins. Tonification du Yang. Syndrome froid-vide des cinq fatigues et des sept blessures. Amaigrissement dû au surmenage. Lombalgie et faiblesse des genoux. Douleurs abdominales. Maladies herniaires du froid (Han Shan). Syndrome vide et froid du post-partum. Syndrome vide du milieu. Nausées et vomissements.

Bie Lu :

Sudations profuses dues au vent de la tête et du cerveau.

Qian Jin Shi Zhi :

La viande de la tête traite les vertiges dus au vent, les amaigrissements, les convulsions infantiles, les conséquences du surmenage de l'adulte.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

La viande de la tête traite les douleurs osseuses, la chaleur du cerveau, les vertiges, elle clarifie la vue.

■ **Contre-indications :**

Les maladies saisonnières épidémiques avec rhinite. Les accumulations de chaleur interne.

Ben Cao Jing Qi Zhu :

La viande de mouton ne doit pas être consommée avec *Pinellia Ternata* (Ban Xia) et *Acorus Gramineus* (Chang Pu).

Qian Jin Shi Zhi :

Il est interdit de consommer de la viande de mouton, de la moelle ou du bouillon d'os après une diarrhée profuse, ils peuvent entraîner une accumulation de chaleur interne difficile à éliminer.

Yi Xue Ru Men :

En cas de « feu des glaires », la viande de mouton peut provoquer une « chaleur interne des os » (Gu Zheng).

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson ou en bouillon.

■ **Exemples d'ordonnance :*****Tonification du souffle des reins et du Yang :***

Découper en morceaux une demi-livre de viande maigre de mouton, en prendre tous les trois jours avec de l'ail.

Douleurs abdominales, maladies herniaires du froid, fatigue du post-partum :

Cuire dans 8 l d'eau jusqu'à réduction à 3 l, une livre de viande de mouton, 110 g de racines d'Angelica Sinensis, 170 g de gingembre cru ; à consommer trois fois par jour.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du rein.
- Mode d'action : utile au Qi, tonifie le vide, tiédit le milieu, réchauffe le foyer inférieur.
- Contre-indications : maladies saisonnières épidémiques, accumulation de chaleur interne.

POUMON DE MOUTON

Yang Fei

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Ben Cao Tu Jing :

Tiède et neutre.

Gang Mu :

Douce, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien du Poumon - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Il tonifie le souffle du poumon, régularise la circulation de l'eau.

Qian Jin Shi Zhi :

Il traite les blessures du réchauffeur moyen, tonifie l'insuffisance et le vide, chasse le vent pervers.

Gang Mu :

Il perméabilise le souffle des poumons, favorise les mictions, fait circuler l'eau, neutralise les toxiques.

■ **Indications :**

Toux ancienne par sécheresse et faiblesse des poumons. Polyurie et polydipsie. Ballonnements. Œdèmes. Difficultés mictionnelles.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson ou entre dans la consommation de pilules.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridien du poulmon.
- Mode d'action : tonifie le souffle du poulmon, régularise la circulation de l'eau.

CERVELLE DE MOUTON

Yang Nao

■ **Saveur et nature :**

Douce.

Gang Mu précise que c'est un produit toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

La cervelle de mouton humecte la peau, enlève les « taches de la peau », élimine les « petites tumeurs cutanées » et les excroissances de chair, élimine le vent froid pénétré dans le cerveau avec céphalée ancienne.

■ **Indications :**

Les « tumeurs » cutanées de l'enfant. Les excroissances de chair au niveau des orteils. Les traumatismes avec blessures des tendons et des os.

■ **Contre-indications :**

Une surconsommation de cervelle de mouton peut provoquer la formation de vent et la production de chaleur. Il est recommandé de ne pas en consommer en période de convalescence.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson.

Usage externe : application locale de cervelle broyée.

Résumé

- Saveur et nature : douce, toxique.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : humecte la peau, élimine le vent-froid de la tête.
- Contre-indication : excès de vent-chaueur.

FOIE DE MOUTON

Yang Gan

■ **Saveur et nature :**

Douce, amère et fraîche.

Gang Mu :

Amère, froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

Le foie de mouton est utile au sang, il tonifie le foie, clarifie la vue.

■ **Indications :**

Surmenage et faiblesse. Fatigue ancienne avec froid et diarrhée fréquente. Vide de foie. Vent du foie. Chaleur du vide. Rougeur oculaire et douleur. Voile devant les yeux. Myopie. Héméralopie. Début de cataracte.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, ou entre dans la composition de pilules et de poudres.

Résumé

- Saveur et nature : douce, amère, fraîche.
- Lieu d'action : méridien du foie.
- Mode d'action : utile au sang, tonifie le foie, clarifie la vue.

REIN DE MOUTON

Yang Shen

■ Saveur et nature :

Douce et tiède.

Ben Cao Tu Jing :

Neutre et tiède.

Gang Mu :

Douce, tiède, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans le méridien des Reins - Zu Shao Yin.

■ Mode d'action :

Il tonifie le souffle des reins, est utile à la moelle et la quintessence.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Il tonifie le vide, tonifie les insuffisances de Yin, fortifie le Yang, est utile à l'estomac.

■ Indications :

Vide de rein. Lombalgie traînante. Faiblesse des membres inférieurs. Hypoacousie. Impuissance. Pollakiurie. Incontinence urinaire. Polydipsie. Les cinq fatigues et les sept blessures avec faiblesse du souffle Yang, manque de force des pieds et de la région lombaire. Froid-vide du réchauffeur inférieur avec faiblesse des genoux et des jambes, impuissance.

Ben Jing Feng Yuan :

Accumulation de chaleur dans la vessie. Bi de l'utérus. Dysurie.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : consommation après cuisson, ou entre dans la composition de pilules et de poudres.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridien du foie.
- Mode d'action : tonifie le souffle des reins, utile à la moelle et à la quintessence.

PORC

Zhu

Sus Scrofa Domestica

VIANDE DE PORC

Zhu Rou

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée, neutre.

Bie Lu :

Acide et froide.

Ben Cao Bei Yao :

Salée et froide.

Ben Jing Feng Yuan :

Douce, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

La viande de porc nourrit le Yin, humecte la sécheresse.

Bie Lu :

La viande de porc calme les maladies de la folie (Kuang Bing).

Qian Jin Shi Zhi :

La viande de porc est utile aux reins, elle tonifie les épuisements avec vide de souffle des reins. La viande de la tête tonifie le vide et le manque de force, traite les convulsions et sursauts, élimine la chaleur et le froid.

Ben Jing Feng Yuan :

La viande de porc tonifie le foie, est utile au sang.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

La viande de porc tonifie les liquides des reins, augmente les sécrétions de l'estomac, nourrit le Yin du foie, humecte la chair et la peau, favorise l'évacuation des selles et des urines, apaise la soif.

■ **Indications :**

Maladies de la chaleur et blessure des liquides organiques. Polydipsie avec amaigrissement. Épuisement des liquides organiques. Toux de sécheresse. Accouchement difficile avec sécheresse des liquides. Constipation.

■ Contre-indications :

Les stagnations de glaire d'humidité-chaueur avec excès de chaleur interne, la viande de porc favorise l'humidité et engendre la formation de glaires.

La consommation de viande de porc est contre-indiquée avec les plantes médicinales suivantes : *Croton Tiglium* (Ba Dou), *Prunus Mume* (Wu Mei), *Rheum Palmatum* (Da Huang), *Picrorrhiza Kurroa* (Hu Huang Liang), *Coptis Chinensis* (Huang Liang), *Platycodon Grandiflorum* (Jie Jeng), qui provoquent des diarrhées glaireuses ; *Xanthium Sibiricum* (Cang Er) qui déclenche l'agitation du vent.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : consommation en bouillon.

Usage externe : en application locale.

■ Exemple d'ordonnance :

Tonification des liquides organiques :

Préparer un bouillon de viande de porc, enlever la graisse qui surnage et boire à volonté.

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du foie, de la rate, du rein.
- Mode d'action : nourrit le Yin, humecte la sécheresse, tonifie les liquides organiques.
- Contre-indication : stagnation de glaire humidité-chaueur.

CERVELLE DE PORC

Zhu Nao

■ Saveur et nature :

Douce et froide.

Le *Gang Mu* précise que la cervelle de porc est toxique alors que dans le *Si Chuan Zhi*, elle est sans toxique.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action :

Élimine le vent de la tête, tonifie la moelle osseuse (*Si Chuan Zhong Yao Zhi*).

■ Indications :

Céphalée et migraine dues au vent de la tête. Vertiges et bourdonnements d'oreille des personnes âgées. Ulcères de jambe. Gerçures du froid. Surmenage avec vide. Dépression nerveuse.

■ Exemples d'ordonnance :

Céphalée, migraine du vent de la tête :

Consommer un potage de cervelle de porc et de tubercules de Gastrodiae Elata (Dian Ma).

Vertiges et bourdonnements d'oreille des personnes âgées :

Préparer un potage de cervelle de porc avec des tubercules de Gastrodiae Elata (Dian Ma), de Crotalaria Ferugina (Xiang Ling Cao) et de Lycium Chinense (Gou Qi Zi).

Résumé

- Saveur et nature : douce, froide.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : élimine le vent de la tête, tonifie la moelle osseuse.

CŒUR DE PORC

Zhu Xin

■ Saveur et nature :

Douce, salée, neutre, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans le méridien du Cœur - Shou Shao Yin.

■ Mode d'action :

Il tonifie le cœur, tonifie les vides et les insuffisances, calme l'angoisse.

■ Indications :

Palpitations avec angoisse. Attaque directe du vent dans le post-partum avec perturbation du souffle et du sang, palpitations, circulation du souffle à contre-courant. Vide de cœur avec transpiration et insomnie. Pénétration dans le cœur du feu des glaires avec folie.

Bie Lu :

Il traite les pervers de l'angoisse, la tristesse et la haine.

Qian Jin Shi Zhi :

Accumulation de sang et de souffle avec peur. Palpitations dues au vide.

Ben Cao Tu Jing :

Insuffisance de sang.

Liu Yuan Su :

Calme les troubles de l'attention.

■ **Contre-indications :**

Ne pas consommer de cœur de porc avec *Evodia Rutaecarpa* (Wu Zhu Yu).

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, ou entre dans la composition de pilules.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Attaque directe du vent dans le post-partum :

Cuire un cœur de porc découpé en morceaux, ajouter du jus de gingembre et assaisonner avec les cinq épices.

Vide de cœur avec transpiration et insomnie :

*Farcir un cœur de porc avec 75 g de ginseng et de racines d'*Angelica Sinensis* (Dang Gui), puis les enlever après cuisson et consommer le cœur seul.*

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, neutre.
- Lieu d'action : méridien du cœur.
- Mode d'action : tonifie le cœur, tonifie les vides et les insuffisances, calme l'angoisse.
- Contre-indication : association avec *Evodia Rutaecarpa*.

ESTOMAC DE PORC

Zhu Du

■ **Saveur et nature :**

Douce, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

L'estomac de porc tonifie les blessures et les vides, tonifie la rate et l'estomac.

Bie Lu :

Il tonifie le réchauffeur moyen, est utile au souffle, apaise la soif, arrête la diarrhée.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Il arrête les pertes blanches, les écoulements urétraux et les spermatorrhées.

■ **Indications :**

Insuffisance du souffle, amaigrissement, toux chronique et tuberculose. Faiblesse et vide de l'état général. Diarrhée liquide ou glaireuse. Polyurie, polydipsie. Accumulation due aux parasites chez les enfants.

Ben Cao Tu Jing :

Fièvre due à la chaleur interne des os. Surmenage dû à la chaleur. Stagnation de sang dans les vaisseaux.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, ou entre dans la composition de pilules.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : tonifie les vides, tonifie la rate, tonifie l'estomac.

FOIE DE PORC

Zhu Gan

■ **Saveur et nature :**

Douce, amère et tiède.

Qian Jin Shi Zhi :

Amère, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

Il tonifie le foie, nourrit le sang, clarifie la vue.

■ **Indications :**

Vide de sang avec amaigrissement et teint jaunâtre. Surmenage avec amaigrissement brutal, fièvre vespérale, palpitations et soif. Insuffisance du foie avec baisse de la vision lointaine. Héméralopie. Rougeur des yeux. Œdème. Diarrhée glaireuse et intolérance intestinale.

Shi Yi Xin Jing :

Plénitude et ballonnement dus au souffle de l'eau.

Ben Jing Feng Yuan :

Prolapsus rectal.

Ben Cao Zai Xin :

Syndrome vent du foie.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, préparation de potages ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

■ Exemple d'ordonnance :

Insuffisance du foie avec baisse de la vision lointaine :

Préparer un bouillon avec un foie de porc coupé en petits morceaux, du blanc de ciboulette et un peu de jus de soja ; après cuisson, ajouter trois œufs de poule et manger.

Résumé

- Saveur et nature : douce, amère, tiède.
- Lieu d'action : méridien du foie.
- Mode d'action : tonifie le foie, nourrit le sang, clarifie la vue.

INTESTIN DE PORC

Zhu Chang

■ Saveur et nature :

Neutre et sans toxique.

Gang Mu :

Douce, légèrement froide, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans le méridien du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

■ Mode d'action :

Les intestins de porc sont réputés pour traiter : présence de sang dans les selles ; diarrhée glairo-sanguinolente ; hémorroïdes ; prolapsus rectal.

Meng Shen :

Les intestins de porc traitent la soif due au vide et les polyuries. Ils tonifient le vide et l'épuisement du réchauffeur inférieur.

Ben Cao Tu Jing :

Ils éliminent le vent-chaaleur du gros et petit intestin.

Gang Mu :

Ils humectent les intestins et éliminent la sécheresse. Ils traitent les diarrhées glairo-sanguinolentes et les toxiques des viscères.

■ Indications :

Syndrome du vent du gros intestin avec toxiques des viscères. Rectorragie, mélæna, présence traînante de sang dans les selles avec sensation de faim mais sans douleur abdominale. Diarrhée. Fistules hémorroïdaires hémorragiques. Hémorroïde interne.

■ **Contre-indications :**

Avant la guérison complète d'une atteinte d'origine externe.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, ou entre dans la composition de pilules.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Vent du gros intestin avec toxiques des viscères :

Consommer après cuisson un intestin de porc farci de coriandre.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridien du gros intestin.
- Mode d'action : tonifie l'intestin.

MOELLE DE PORC

Zhu Sui

■ **Saveur et nature :**

Douce, froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

La moelle de porc tonifie le Yin, est utile à la moelle, apaise la soif, combat les ulcérations cutanées.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

« La moelle de porc nourrit le Yin, tonifie la moelle, traite la chaleur interne, les spermatorrhées et les pertes blanches, elle convient à l'alimentation des personnes âgées et faibles. »

■ **Indications :**

Faire baisser le feu du Yin et tonifier l'eau du rein. Chaleur interne des os. Polydipsie. Rougeur de l'ombilic des nourrissons. Furoncles.

PANCRÉAS DE PORC

Zhu Yi

■ **Saveur et nature :**

Gang Mu :

Douce, neutre, légèrement toxique.

Ben Cao Tu Jing :

Froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Le pancréas de porc tonifie la rate, est utile au poumon, humecte la sécheresse.

■ **Indications :**

Maladies des poumons avec toux, expectoration purulente ou hémoptoïque. Toux chronique et bronchite chronique. Dyspnée et polypnée. Diarrhée chronique de type froid avec insuffisance du souffle de la rate. Gerçures des doigts et des orteils. Vitiligo. Ptérygion.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson ou en potage.

Usage externe : en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du poumon.
- Mode d'action : tonifie la rate, utile au poumon, humecte la sécheresse.

PEAU DE PORC

Zhu Fu

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien du Rein - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action et indications :**

Diarrhée glaireuse par atteinte du Shao Yin. Dysphagie.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Atteinte du Shao Yin avec diarrhée glaireuse, dysphagie, flatulence, inquiétude interne : Faire bouillir une livre de peau de porc dans 10 l d'eau jusqu'à réduction de moitié, enlever les impuretés, ajouter un litre de miel blanc et 0,10 l de Bai Fan - Alumen, à consommer en six fois.

PIEDS DE PORC

Zhu Ti

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée et neutre.

Ri Yong Ben Cao :

Douce, légèrement fraîche.

Gang Mu :

Douce, salée, légèrement froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Les pieds de porc tonifient le sang, favorisent la lactation, traitent les furoncles.

Ben Cao Tu Jing :

Ils favorisent la circulation des vaisseaux de la lactation, rendent la peau plus douce, chassent la chaleur du froid.

■ **Indications :**

Lactation insuffisante. Rougeur des seins. Furoncles du dos.

Gang Mu :

L'eau de cuisson des pieds de porc chasse les toxiques de la chaleur.

Ben Cao Tu Jing :

La soupe de pieds de porc, additionnée de vinaigre et de gingembre, tonifie le sang, chasse le vent, fait circuler le souffle, élimine les stagnations de sang.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson.

Usage externe : application locale du bouillon de cuisson.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Insuffisance de montée laiteuse :

Cuire un pied de porc coupé en morceaux dans 20 l d'eau jusqu'à réduction de moitié, boire le bouillon à plusieurs reprises.

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, neutre.
- Lieu d'action : méridien de l'estomac.
- Mode d'action : tonifie le sang, favorise la lactation.

POUMON DE PORC

Zhu Fei

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Ben Cao Tu Jing.

Légèrement froide.

Gang Mu :

Douce, légèrement froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien du Poumon - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Ben Cao Tu Jing :

Il tonifie les poumons.

Gang Mu :

Il traite le vide des poumons avec toux et crachats hémoptoïques.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Il traite l'atrophie des poumons avec hémoptysie, les syndromes de consommation du réchauffeur supérieur.

■ **Indications :**

Toux de vide des poumons. Toux chronique due au vent froid.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : préparation de potage, ou entre dans la composition de pilules.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Toux de vide de poumon :

Faire revenir à la poêle dans de l'huile de sésame un poumon de porc coupé en tranches et consommer avec un bouillon de riz.

Toux chronique due au vent froid :

Préparer un bain-marie de poumon de porc avec des racines d'Herba Ephedra (Ma Huang).

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridien du poumon.
- Mode d'action : tonifie le poumon.

RATE DE PORC

Zhu Pi

- **Saveur et nature :**
Âpre, neutre, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.
- **Mode d'action :**
Elle tonifie la rate et l'estomac, facilite la digestion.
- **Indications :**
Syndrome de chaleur par vide de la rate et de l'estomac. Faiblesse du souffle de la rate et de l'estomac avec anorexie et mauvaise digestion.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : consommation après cuisson ou réduite en poudre.
- **Exemples d'ordonnance :**
Syndrome chaleur par vide de la rate et de l'estomac :
Préparer un bouillon de rate de porc avec de l'eau de riz vieilli, en ajoutant de la peau de mandarine séchée, du gingembre, du ginseng et du blanc de ciboulette ; consommer à jeun.
Insuffisance du souffle de la rate et de l'estomac, avec anorexie et mauvaise digestion :
Consommer à jeun un bouillon de riz préparé avec une rate et un estomac de porc.

Résumé

- **Saveur et nature :** âpre, neutre.
- **Lieu d'action :** méridiens de la rate et de l'estomac.
- **Mode d'action :** tonifie la rate-estomac, facilite la digestion.

REIN DE PORC

Zhu Shen

■ **Saveur et nature :**

Salée et neutre.

Qian Jin Shi Zhi :

Neutre, sans toxique.

■ **Gang Mu :**

Salée, froide, sans toxique.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Douce, salée, neutre.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

Il tonifie le vide des reins avec lombalgie, élimine les œdèmes du visage et du corps.

Bie Lu :

Il équilibre le souffle du rein, perméabilise la vessie.

Gang Mu :

Il apaise les soifs intenses, stoppe les sudations dues à la fatigue, au post-partum, traite les hémorragies.

N.B.

Gang Mu dit :

« Le rein de porc a une nature froide, il ne peut pas tonifier la quintessence du Ming Men. Si on le prescrit dans les ordonnances, c'est pour bénéficier de son pouvoir d'introduction. »

Bie Lu insiste sur les termes à employer pour qualifier les reins : Tong Li, Tong, « perméabiliser » ; Li, « arranger », « équilibrer », « harmoniser ».

Ri Hua Zhi Ben Cao :

« Les citations qui prétendent que le rein de porc réchauffe les lombes et les genoux, qu'il tonifie la vessie et l'organe de l'eau, sont fausses. Les personnes qui présentent une chaleur de type vide de rein peuvent en consommer, mais il ne convient pas à celles qui présentent un froid de type vide de souffle du rein, aussi la consommation de rein de porc dans le but d'une tonification nécessite une grande prudence. »

■ **Indications :**

Vide de rein avec lombalgie. Vide de l'organe de l'eau avec spermatorrhée et transpiration abondante. Surdité des personnes âgées. Diarrhée chronique.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson ou en bouillon.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Vide de rein et lombalgie :

Mettre à tremper dans du sel et du vinaigre, un rein de porc coupé en tranches, ajouter 11 g d'*Eucommia Ulmoides* (Du Zhong), l'envelopper dans une feuille de nénuphar pour le griller ; à consommer avec de l'alcool.

Vide de l'organe de l'eau avec spermatorrhée et sudation excessive :

Partager en deux un rein de porc, enlever les différentes membranes, le farcir avec 3,5 g de poudre d'*Aconitum Carmichaeli* (Fu Zhi), l'envelopper dans une feuille de papier humide et le griller ; à consommer à jeun accompagné d'alcool.

Diarrhée chronique :

Cuire à feu doux un rein de porc avec de la poudre de *Drynaria Fortunei*, puis le manger.

Résumé

- Saveur et nature : salée, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du rein.
- Mode d'action : tonifie le rein, élimine les œdèmes.

SANG DE PORC

Zhu Xue

■ **Saveur et nature :**

Salée, neutre, sans toxique.

Qian Jin Shi Zhi :

Apres, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Le sang de porc élimine la plénitude (Man) du réchauffeur moyen avec ballonnement. Élimine les vertiges dus au vent dans la tête.

■ **Indications :**

Vertiges dus au vent dans la tête. Vide de l'estomac avec brûlure. Ulcérations du col utérin.

Bie Lu :

Eructions douloureuses. Attaque du vent et vertige. Perte d'urine goutte à goutte.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Eructions douloureuses par reflux du souffle à contre-courant. Insuffisance du sang.

Gang Mu :

Élimination des graisses alimentaires. Brûlures gastriques avec sensation de vide. Parasitoses intestinales.

Yi Lin Zuan Yao :

Constipation.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson ou réduit en poudre après séchage.

Usage externe : application locale de sang frais ou réduit en poudre.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Plénitude du réchauffeur moyen avec ballonnement et digestion lente :

Réduire en poudre du sang séché, à boire avec de l'alcool pour obtenir une élimination.

Résumé

- Saveur et nature : salée, neutre.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : élimine la plénitude du réchauffeur moyen, élimine les vertiges dus au vent de la tête.

VÉSICULE DE PORC

Zhu Dan

■ **Saveur et nature :**

Amère et froide.

Bie Lu :

Légèrement froide.

Ben Cao Tu Jing :

Très froide.

Tang Ye Ben Cao :

Amère, salée et froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, de la Vésicule Biliaire - Zu Shao Yang, du Poumon - Shou Tai Yin et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

Gang Mu :

Entre dans le méridien du Cœur - Shou Shao Yin.

Ben Cao Hui Yan :

Entre dans les méridiens Yang Ming de la main et du pied, gros intestin et estomac.

■ **Mode d'action :**

La vésicule de porc chasse la chaleur, humecte la sécheresse, neutralise les toxiques.

Gang Mu :

La vésicule de porc fait circuler les urines, clarifie la vue, purifie le cœur, rafraîchit la rate et le foie.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Elle tonifie la vésicule biliaire, purifie la chaleur.

■ **Indications :**

Maladies de la chaleur. Excès de chaleur interne. Maladies de Shang Han suivies d'éruption. Soif avec sécheresse de la bouche et absence de liquides organiques. Maladies du Yang Ming avec épuisement des liquides organiques et constipation sévère. Constipation due à la chaleur. Maladies de Shao Yang avec diarrhée grave et faiblesse du poulx. Diarrhée liquide ou glairo-sanguinolente. Hémorroïdes. Ictères. Coqueluche. Asthme. Dysphagie. Douleur de la gorge. Brûlures. Convulsions. Furoncles. Chaleur interne des os.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 3,5 à 7 g par jour, en décoction ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : en application locale, lavements intestinaux, collyres.

■ **Exemples d'ordonnance :****Maladies de Shang Han suivie d'éruption :**

Faire bouillir légèrement une vésicule de porc et un œuf de poule dans 30 cl d'alcool amer. Les sujets forts doivent consommer le tout, tel quel. Les sujets faibles doivent doubler le temps de cuisson et consommer le tout en deux prises. La guérison survient dès que la sudation est obtenue.

Maladie du Yang Ming avec épuisement des liquides organiques et constipation sévère :

Faire des lavements rectaux avec de la bile de porc mélangée à une très petite quantité de vinaigre

Résumé

- Saveur et nature : amère, froide.
- Lieu d'action : méridiens du foie, de la vésicule biliaire, du poumon et du gros intestin.
- Mode d'action : élimine la chaleur, humecte la sécheresse, neutralise les toxiques.

VESSIE DE PORC

Zhu Bao

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée, neutre, sans toxique.

Gang Mu :

Douce, salée, froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien de la Vessie - Zu Tai Yang.

■ **Mode d'action :**

La vessie de porc permet de traiter les énurésies.

Gang Mu :

La vessie de porc traite les pertes d'urine nocturnes, les pesanteurs et douleurs herniaires (Shan Qi), le prurit des bourses, les éruptions sur la verge.

■ **Ben Jing Feng Yuan :**

Elle traite les blessures de la vessie après accouchement.

■ **Indications :**

Enurésie. Incontinence urinaire après accouchement. Polydipsie. Prurit des bourses avec dégagement de vent des reins.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation de vessie de porc grillée ou préparée en bouillon ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Incontinence urinaire après accouchement :

Farcir de riz gluant une vessie de porc, la mettre dans un estomac de porc et cuire avec les cinq épices.

Énurésie :

Manger une vessie de porc grillée.

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, neutre.
- Lieu d'action : méridien de la vessie.
- Mode d'action : tonifie la vessie.

SANGLIER

Ye Zhu

Sus Scrofa L. - Viande de sanglier - Ye Zhu Rou

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée, neutre.

Gang Mu :

Douce, neutre, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Douce, salée, froide.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Shi Liao Ben Cao :

La viande de sanglier tonifie la chair et la peau, tonifie les cinq organes, traite les convulsions.

Re Hua Zhi Ben Cao :

Elle élimine le vent des intestins et le sang dans les selles.

Yi Lin Zuan Yao :

Elle possède une action tonifiante en cas d'amaigrissement, chasse le vent, neutralise les toxiques.

■ **Indications :**

Amaigrissement et faiblesse dus au vide. Rectorragies. Hémorragie hémorroïdaire.

■ **Contre-indication :**

Il ne faut pas manger de viande de sanglier après avoir pris des remèdes contenant du *Croton Tiglium* (Ba Dou).

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Hémorroïdes anciennes, douloureuses et hémorragiques :

Découper en tranches la viande de sanglier, rajouter les cinq épices, griller et consommer à jeun.

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, neutre.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : tonifie la chair, tonifie les cinq organes, chasse le vent.
- Contre-indication : association avec *Croton Tiglium*.

Autres parties employées

- **Vésicule de sanglier :**
Elle libère la chaleur, neutralise les toxiques, traite les furoncles, les dermatoses et les brûlures.
- **Graisse de sanglier :**
Elle favorise la montée laiteuse dans le post-partum, traite les lésions dermatologiques.
- **Calculs de vésicule biliaire :**
Traitent les convulsions.

CAILLE

An Chun

Coturnix Coturnix Japonica

■ Saveur et nature :

Douce, neutre, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action :

Meng Shen :

La caille tonifie les cinq organes, est utile au réchauffeur moyen, fortifie le Qi, consolide les os et les tendons, augmente la résistance contre le froid et la chaleur, dissipe les accumulations de chaleur.

Shi Jing :

La caille élimine les excès de vent interne et le Bi de l'humidité (rhumatisme), nourrit le souffle du foie et du poulmon, est favorable aux neuf orifices.

■ Indications :

Diarrhée glaireuse ou glairo-sanguinolente. Accumulations parasitaires. Bi de l'humidité (rhumatisme de type humidité).

■ Mode d'emploi :

Usage interne : la caille est consommée après cuisson, en bouillon, ou grillée et réduite en poudre.

■ Exemple d'ordonnance :

Traitement de la diarrhée :

Cuire une caille avec du gingembre et des fèves pour la consommation.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : tonifie le réchauffeur moyen.

CANARD

Bai Ya

Anas Domestica - Chair de canard - Bai Ya Rou

■ Saveur et nature :

Douce, salée, neutre.

Meng Shen :

Froide.

Re Yong Ben Cao :

Douce, légèrement fraîche, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

Ben Cao Qiu Zhen :

Entre dans le Poumon - Fei, l'Estomac - Wei, la Rate - Pi et les Reins - Shen.

■ Mode d'action :

La chair de canard nourrit le Yin, nourrit l'estomac, facilite la circulation de l'eau et fait disparaître les œdèmes, élimine la chaleur interne provenant de la moelle osseuse (Gu Jing).

Bie Lu :

La chair de canard tonifie le vide, chasse la chaleur, régularise les viscères.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

La chair de canard libère les toxiques des furoncles, arrête les diarrhées.

Ben Cao Hui :

Elle dissipe les glaires du vide et arrête la toux.

■ Indications :

Chaleur interne provenant de la moelle osseuse. Les toux. Œdèmes. Faiblesse de l'état général avec toux, expectoration hémoptoïque et fièvre.

■ Contre-indications :

Ri Yong Ben Cao :

Les rectorragies dues au vent de l'intestin.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

L'excès de consommation de viande de canard peut entraîner une stagnation de souffle et de la diarrhée, elle est contre-indiquée dans les cas suivants : vide de Yang avec insuffisance de la rate ; avant la guérison complète d'une atteinte d'origine

externe ; ballonnements abdominaux ; oedèmes des pieds ; diarrhée et vent des intestins.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Altération de l'état général avec toux, crachats hémoptoïques et fièvre :

Couper la tête d'un canard blanc à bec noir, recueillir le sang dans un litre d'alcool vieilli et boire. Cette préparation entre directement dans le méridien du poumon pour tonifier et humecter le poumon. Dénoyer deux litres de jujubes et les farcir avec « la poudre tonifiante de l'estomac de Sun Ling » ; plumer un canard à sec, enlever les entrailles, le farcir avec les jujubes et refermer à l'aide d'un fil de lin. Cuire le canard à feu doux dans un récipient en terre, ajouter à trois reprises de l'alcool vieilli et attendre son évaporation. Manger le canard seul.

Ascite :

Cuire un canard à tête verte dans cinq litres d'eau, jusqu'à réduction à un litre. Boire le bouillon et bien se couvrir pour transpirer.

■ **NB : Gang Mu précise :**

« Le canard est un volatile aquatique, pour obtenir une action diurétique, il faut prendre des canards à tête verte. Pour traiter les fatigues avec vide et les toxiques de la chaleur, il est préférable de prendre un canard blanc avec des os noirs. »

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et du rein.
- Mode d'action : nourrit le Yin, nourrit l'estomac, facilite la circulation de l'eau, élimine la chaleur interne.
- Contre-indications : vide de Yang et insuffisance de la rate, avant l'élimination des pervers externes, diarrhée et vent des intestins.

SANG DE CANARD

Ya Xue

- **Saveur et nature :**
Salée, froide, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Le sang de canard tonifie le sang, neutralise les toxiques.
- **Indications :**
Vomissements de sang dus aux blessures de la fatigue. Diarrhée glaireuse. Diarrhée glaireuse et blanche du nourrisson. Fièvre intermittente avec anorexie lors des règles. Attaque directe par le vent (Zhong Feng).
Le *Ben Cao Bian Tu* précise que pour libérer les toxiques, il faut boire le sang de canard chaud.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : le sang de canard est consommé cuit ou mélangé à de l'alcool.
Usage externe : en application locale.
- **Exemple d'ordonnance :**
Syndrome de l'attaque directe par le vent :
Boire matin et soir, une heure avant le repas, un verre de sang de canard blanc.

Résumé

- Saveur et nature : salée, froide.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : tonifie le sang, neutralise les toxiques.

FAISAN

Zhi

Phasianus Colchicus Torquatus

- **Saveur et nature :**
Douce, acide, tiède.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.
Ben Cao Shui Yao :
Entre dans le méridien de la Rate - Zu Tai Yin.
- **Mode d'action :**
Le faisan tonifie le réchauffeur moyen, est utile au souffle.
Shi Jing :
Le faisan est utile au foie, il clarifie la vue.
- **Indications :**
Polydipsie et polyurie. Diarrhée. Vide de souffle de l'estomac et de la rate avec diarrhée importante et anorexie.
- **Contre-indications :**
Meng Shen :
Le faisan consommé entre septembre et décembre est légèrement tonifiant. Consommé à une autre époque, il peut provoquer des hémorroïdes et des éruptions cutanées.
Ri Hua Zhi Ben Cao :
Le faisan est contre-indiqué dans les maladies chroniques.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : le faisan est consommé après cuisson ou en potage.
- **Exemples d'ordonnance :**
Traitement du vide du souffle de l'estomac et de la rate avec diarrhée importante et anorexie :
Cuire un faisan découpé en petits morceaux avec de la peau d'orange, du poivre, des ciboulettes, du sel et de la sauce de soja ; consommer à jeun.
Traitement des polydipsies et des polyuries :
Préparer un potage avec un faisan découpé en morceaux, ajouter du sel et de la sauce de soja.

Résumé

- **Saveur et nature :** douce, acide, tiède.
- **Lieu d'action :** méridiens du cœur et de l'estomac.
- **Mode d'action :** tonifie le réchauffeur moyen, est utile au souffle.

OIE

E

Anser Domestica - Chair de l'oie - E Rou

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

La chair de l'oie cendrée est froide et toxique. La chair de l'oie blanche est fraîche et sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

Ben Cao Qiu Zhen :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, du Poumon - Shou Tai Yin et du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

La chair de l'oie est utile au Qi, elle tonifie le vide, harmonise l'estomac, apaise la soif.

Bie Lu :

Elle est utile aux cinq organes.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

La chair de l'oie blanche libère la chaleur des cinq organes et apaise la soif. La chair de l'oie cendrée peut provoquer une efflorescence de furoncles.

■ **Indications :**

Amaigrissement et faiblesse. Polydipsie.

■ **Contre-indications :**

Les accumulations internes d'humidité-chaleur.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson ou en soupe.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du poumon.
- Mode d'action : est utile au Qi, tonifie le vide, harmonise l'estomac, apaise la soif.
- Contre-indication : accumulation d'humidité-chaleur.

SANG DE L'OIE

E Xue

- **Saveur et nature :**
Salée, neutre, légèrement toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Le sang de l'oie traite les nausées et les éructations, neutralise les toxiques des médicaments.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : à boire après l'avoir ébouillanté dans l'eau.

VÉSICULE D'OIE

E Dan

- **Saveur et nature :**
Amère, froide, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action et indications :**
La vésicule d'oie libère les toxiques de la chaleur, traite les hémorroïdes débutantes.

PIGEON

Ge

Columbia Livia

- **Saveur et nature :**
Salée, neutre, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
Ben Cao :
Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
La chair de pigeon nourrit les reins, est utile au Qi, chasse le vent, neutralise les toxiques.

Ben Cao :

Elle élimine le vent et le feu du foie, nourrit les reins, est utile au Yin.

■ **Indications :**

Amaigrissement avec faiblesse. Etats fébriles trainants. Vide de sang des femmes et aménorrhée. Furoncles toxiques. Psoriasis. Polydipsie.

Si Chuan Zhong Yao Zhi :

Surmenage avec dessèchement du sang des femmes. Diarrhée sanglante due au vent des intestins.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson.

Résumé

- Saveur et nature : salée, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du foie et du rein.
- Mode d'action : nourrit le rein, est utile au Qi, élimine le vent, neutralise les toxiques.

POULET

—
Ji

Gallus Gallus Domestica - Chair de poulet - Ji Rou

■ **Saveur et nature :**

Douce et tiède.

Ben Jing :

La chair de coq est douce et légèrement tiède.

Bie Lu :

La chair du coq est froide et sans toxique. La chair de poulet est acide et neutre.

Qian Jin Shi Zhi :

La poule jaune est acide, salée et neutre. La poule noire est douce et neutre. Le coq blanc acide, légèrement tiède.

Shi Liao Ben Cao :

La poule noire est acide, tiède et sans toxique.

Ri Yong Ben Cao :

La poule blanche est acide, douce et neutre.

Yin Shan Zheng Yao :

Le coq noir est doux, acide, sans toxique.

Dian Nan Ben Cao :

La poule jaune est salée, douce et tiède.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Min.

Ben Cao Qiu Zhen :

Entre dans le méridien du Foie - Zu Jue Yin.

Ben Cao Cuo Yao :

Entre dans les méridiens Tai Yang et Yang Ming de la main et du pied, intestin grêle, vessie, gros intestin, estomac.

■ **Mode d'action :**

La chair de poulet tiédit le réchauffeur moyen, favorise le Qi, tonifie la quintessence Jing, produit la moelle.

Ben Jing :

La chair de coq tonifie le vide, tiédit le réchauffeur moyen, arrête les hémorragies, neutralise les toxiques. La chair de poule noire protège la gestation.

Bie Lu :

Le coq blanc abaisse le Qi, calme les cinq organes, traite les blessures du réchauffeur moyen. Le coq noir tonifie le réchauffeur moyen, arrête les douleurs.

Meng Shen :

La poule jaune fait circuler les stagnations de l'eau dans le ventre et les œdèmes, tonifie le Yang de l'homme, élimine le souffle froid.

Ben Cao Shi Yi :

Le poulet blanc favorise la miction, chasse le vent toxique des éruptions.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

La poule jaune dissipe la fatigue, produit la moelle, tonifie la quintessence Jing, aide le souffle du Yang, réchauffe l'intestin grêle, arrête les spermatorrhées, tonifie le souffle de l'eau.

La poule noire calme le cœur et l'esprit, traite le sang pervers, chasse les stagnations de sang dans le cœur, élimine le pus des abcès, tonifie le sang du cœur, tonifie les faiblesses du post-partum, est utile au teint, aide le Qi.

Yin Shan Zheng Cao :

La poule noire favorise la lactation.

■ **Indications :**

Excès de surmenage et blessure du vide. Convalescence traînante. Blessures de la fatigue et faiblesse du vide. Souffle pervers dans le cœur et le ventre. Attaque par le

vent. Bi de l'humidité (rhumatisme d'humidité). Douleur osseuse et marche impossible. Vide de rein et bourdonnement d'oreille. Vide du réchauffeur moyen avec anorexie, diarrhée glaireuse. Polydipsie, polyurie. Œdèmes. Ménométrorragies. Leucorrhées. Insuffisance de la montée laiteuse.

Ben Jing :

La poule noire traite le Bi de l'humidité et le froid du vent.

Bie Lu :

Le coq blanc traite la folie.

Meng Shen :

La poule jaune, préparée avec du vinaigre noir, consommée à jeun, traite les diarrhées glaireuses chroniques.

Shi Liao Ben Cao :

La poule noire traite les nausées, les douleurs abdominales, les douleurs osseuses, les furoncles mammaires.

■ **Contre-indications :**

Les syndromes de plénitude. Les atteintes par les pervers avant leur élimination.

Yin Lin Zuan Yao :

La chair de poulet est contre-indiquée dans les stagnations de graisse, dans les attaques par les pervers externes.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

L'excès de consommation de poulet engendre la chaleur et produit le vent.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson ou préparée au bain-marie.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Traitement de l'attaque par le vent, du Bi de l'humidité, des douleurs osseuses avec impossibilité de marcher :

Cuire une poule noire, assaisonner avec du jus de soja, du gingembre, poivre, ciboulette, sauce de soja, pour préparer une soupe à consommer à jeun.

Vide de rein et bourdonnement d'oreille :

Cuire un coq noir dans trois litres d'alcool de riz, à prendre chaud trois ou quatre fois.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : tiédit le réchauffeur moyen, favorise le Qi, tonifie la quintessence Jing, produit la moelle.
- Contre-indications : les syndromes plénitude, la présence de pervers.

FOIE DE POULET

Ji Gan

■ **Saveur et nature :**

Douce et légèrement tiède.

Gang Mu :

Douce, amère, tiède, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Amère, douce, salée, tiède.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'emploi :**

Il tonifie le foie et les reins.

Bie Lu :

Son rôle principal est de tonifier le Yin.

Meng Shen :

Le foie de coq tonifie le rein.

■ **Indications :**

Troubles de la vue par vide de foie. Maladies de l'accumulation et parasitoses des enfants. Pertes hémorragiques des femmes enceintes.

Gang Mu :

Troubles de la vue consécutifs à un vide dû au vent.

Xian Dai Shi Yong Zhong Yao :

Maladies amaigrissantes avec ictère. Anémie du post-partum. Hypotrophie des enfants. Tuberculose pulmonaire.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : préparation de soupe, de bouillon de riz ou entre dans la composition de pilules.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Vide de foie dû au vent avec trouble de la vue :

Consommer à volonté du bouillon de riz préparé avec un foie de coq noir, des graines de soja salées et du riz.

Résumé

- Saveur et nature : douce, légèrement tiède.
- Lieu d'action : méridiens du foie et des reins.
- Mode d'action : tonifie le foie, tonifie le rein.

GÉSIER DE POULET

Ji Nei Jin

Il s'agit de la membrane interne du gésier de poulet, séchée au soleil puis cuite à feu doux dans du sable, jusqu'à ce que sa couleur devienne jaunâtre.

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Bie Lu :

Douce, légèrement froide.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Neutre, sans toxique.

Ben Cao Bei Yao :

Douce, âpre et neutre.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.

Ben Cao Jing Shu :

Entre dans les méridiens du Gros Intestin - Shou Yang Ming et de la Vessie - Zu Tai Yang.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Le gésier de poulet élimine les accumulations avec dyspepsie. Il tonifie la rate et l'estomac.

Bie Lu :

Chasse la chaleur, arrête les angoisses.

Dian Nan Ben Cao :

Elargit le réchauffeur moyen, supprime la polyphagie avec blessure de l'estomac.

■ **Indications :**

Flatulence due aux accumulations des aliments. Accumulations avec dyspepsie et ballonnement abdominal. Nausées, vomissements, éructations. Humidité-froid de l'estomac et de la rate. Inappétence. Diarrhée glaireuse. Polydipsie et pertes d'urines. Aphtes. Accumulations dues à l'alcool. Accumulation de parasites.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 3,5 à 11 g par jour en décoction.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de la rate.
- Mode d'action : élimine les accumulations, tonifie la rate et l'estomac.

ALGUE

Hai Dai

Zostera Marina

- **Saveur et nature :**
Salée, froide, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Cette variété d'algue ramollit ce qui est solide, supprime et transforme les glaires, élimine la chaleur, est diurétique.
- **Indications :**
Goitre. Maladies de l'eau, œdèmes et œdèmes des pieds. Syndrome Shan Jia : le vent pervers se transforme en chaleur qui descend dans le réchauffeur inférieur, se mélange à l'humidité pour donner des accumulations, douleur du bas-ventre à type de brûlures, écoulements blanchâtres par le méat urinaire.
Ou le vent et le froid se mêlent au souffle et au sang de l'abdomen, pour donner une accumulation, infiltration de la paroi abdominale, mobilisable avec douleur irradiant dans les lombes.
- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage interne : de 5 à 11 g par jour, en décoction, entre dans la composition de pilules et de poudres.

Résumé

- **Saveur et nature :** salée, froide.
- **Lieu d'action :** non précisé.
- **Mode d'action :** ramollit ce qui est solide, supprime et transforme les glaires, élimine la chaleur, diurétique.

ALGUE DES SARGASSES

Hai Zao

Sargassum Fusiforme - Sargassum Pallidum

■ **Saveur et nature :**

Amère, salée et froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

L'algue des Sargasses a un pouvoir ramollissant, elle supprime les glaires, élimine la chaleur, elle est diurétique.

■ **Indications :**

Les accumulations. Adénites. Goitre. Œdèmes des pieds. Douleur testiculaire.

■ **Contre-indications :**

Froid et vide de la rate et de l'estomac avec humidité-chaleur. L'association avec la réglisse est contre-indiquée.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 5 à 11 g par jour en décoction, entre dans la composition de pilules et de poudres, ou est mise à tremper dans l'alcool.

Résumé

- Saveur et nature : amère, salée, froide.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de la rate, du rein.
- Mode d'action : pouvoir ramollissant, supprime les glaires, élimine la chaleur, diurétique.
- Contre-indications : froid vide de rate et d'estomac avec humidité-chaleur ; en association avec la réglisse.

ANGUILLE

Shan Yu

Monopterus Albus

■ **Saveur et nature :**

Douce, tiède, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Légèrement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

L'anguille tonifie les blessures du vide, élimine le vent-humidité, tonifie les tendons et les os.

Bie Lu :

Elle tonifie le milieu, est utile au sang.

Meng Shen :

Elle tonifie les cinq organes, chasse les douze vents pervers, élimine le vent et l'humidité.

■ **Indications :**

Diarrhée glaireuse chronique ou glairo-sanguinolente. Hémorroïdes internes avec hémorragie. Asthénie. Vent froid et le Bi de l'humidité (rhumatisme). Problèmes urinaires et gynécologiques du post-partum. Froid abdominal et borborygmes intestinaux. Amaigrissement. Dysrégulation du souffle et du sang.

■ **Contre-indications :**

Le *Ben Cao Tu* précise que l'anguille est contre-indiquée dans les cas suivants : maladies de la chaleur du vide ; après les maladies saisonnières épidémiques ; en période de fièvre ; dans les ballonnements abdominaux et les diarrhées.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, préparation de boulettes, réduites en poudre après grillage.

Usage externe : en application locale directe.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du foie, de la rate, du rein.
- Mode d'action : tonifie les blessures du vide, élimine le vent-humidité, tonifie les os et les tendons.
- Contre-indications : maladies de la chaleur du vide, après les maladies saisonnières épidémiques, en période fébrile, ballonnements abdominaux, diarrhée.

CARPE

Li Yu

Cyprinus Carpie

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Bie Lu :

Fraîche.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

De nombreux ouvrages rajoutent les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

La carpe favorise la circulation de l'eau, élimine les œdèmes, abaisse le souffle, favorise la lactation.

Ben Cao Shi Yi :

Elle calme la gestation, calme les excès des mouvement fœtaux.

Gang Mu :

Après cuisson, la carpe abaisse le souffle de l'eau, favorise la miction. Après grillage et réduite en poudre, la carpe favorise la transpiration, calme les dyspnées et la toux, favorise la lactation, supprime les œdèmes.

■ **Indications :**

Œdèmes généralisés d'apparition subite, les œdèmes en général. Les œdèmes du pied. Ictères. Toux avec reflux du souffle à contre-courant. Absence de montée laiteuse. Diarrhée liquide.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : la carpe est consommée après cuisson, en soupe, réduite en poudre après grillage.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Traitement de la toux :

Broyer une carpe grillée pour préparer une soupe avec du riz gluant (Yao Xin Lun).

Diarrhée liquide, accumulation de froid dans l'estomac :

Consommer des soupes à base de carpe (Dian Nan Ben Cao).

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du rein.
- Mode d'action : favorise la circulation de l'eau, élimine les œdèmes, abaisse le Qi, favorise la lactation.

CHIEN DE MER

Jiao Yu

Mustelus Manazo

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée, et neutre.

Ri Rua Zhi Ben Cao :

Légèrement toxique.

Gang Mu :

Sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien de la Rate - Zu Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Le chien de mer fortifie les cinq organes. Il supprime les œdèmes et chasse les accumulations de sang (Yi Lin Zuan Yao).

CRABE

Xie

Eriochei Sinensis

■ **Saveur et nature :**

Salée et froide.

Bie Lu :

Toxique.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Fraîche et légèrement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien du Foie - Zu Jue Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Le crabe purifie la chaleur, dissipe le sang, tonifie les tendons et les os.

Ben Jing :

Traite les douleurs dues à l'accumulation du souffle pervers de la chaleur dans le thorax.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Il tonifie les os et la moelle, tonifie le Yin du foie, renforce les liquides de l'estomac, nourrit les tendons, vivifie le sang.

■ **Indications :**

Blessures traumatiques des tendons et des os. Furoncles. Dermatophyties. Brûlures.

■ **Contre-indications :**

Avant la fin de la guérison des atteintes par les pervers externes. Vide et froid de l'estomac-rate. Accumulation du vent dans l'organisme.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation broyé en poudre après grillage, entre dans la composition de pilules.

Usage externe : application locale de broyat ou de poudre.

Résumé

- Saveur et nature : salée, froide, toxique.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de l'estomac.
- Mode d'action : purifie la chaleur, dissipe les stagnations de sang, tonifie les tendons et les os.
- Contre-indications : avant la guérison des atteintes par les pervers externes, vide et froid de l'estomac-rate, accumulation de vent à l'intérieur.

CREVETTE**Ha Xia**

Penaeus Orientalis - *Panulirus Ornatus*

■ **Saveur et nature :**

Douce, salée, tiède.

Ben Cao Shi Yi :

Douce, neutre, légèrement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens Tai Yin, Shao Yin, Jue Yin de main et de pied, poumon, rate, cœur, rein, Maître du Cœur et foie.

■ **Mode d'action :**

La crevette tonifie les reins, renforce le Yang, ouvre l'estomac, supprime les glaires.

■ **Indications :**

Ben Cao Shi Yi :

Oxyures. Prurit avec urticaire. Furoncles de la tête. Certaines dermatophyties.

Gang Mu Shi Yi :

Insuffisance des reins et vide de Yang. Hémiplégie due au feu des glaires avec douleur tendineuse et osseuse.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : les crevettes sont consommées après cuisson ou conservées dans l'alcool.

Usage externe : application locale de broyat de crevettes.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Tonification des reins et renforcement du Yang :

Mettre des crevettes à tremper dans l'alcool et boire le jus.

Impuissance :

Mettre des crevettes vivantes à tremper dans l'alcool puis les cuire et consommer.

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de la rate, du cœur, du rein, du Maître du Cœur et du foie.
- Mode d'action : tonifie les reins, renforce le Yang, ouvre l'estomac, élimine les glaires.

ESCARGOT

Wo Niu

Eulota Peliomphala

■ **Saveur et nature :**

Salée et froide.

Yao Xin Lun :

Légèrement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Gros Intestin - Shou Yang Ming et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Ben Cao Qiu Zhen :

Entre dans les méridiens du Gros Intestin - Shou Yang Ming et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

L'escargot dissipe la chaleur, fait disparaître les œdèmes, libère les toxiques.

Yao Xin Lun :

Broyés en poudre, ils apaisent la soif.

Yu Qiu Yao Jie :

L'escargot fait circuler l'eau, élimine le feu, élimine l'humidité, purifie la chaleur.

■ **Indications :**

Convulsions vent-chaleur. Polydipsie. Douleur de la gorge. Parotidite. Adénites. Hémorroïdes. Prolapsus rectal. Morsure de scolopendre. Dysuries. Chaleur du sang qui inonde les poumons avec épistaxis. Dysphagie. Œdème toxique « sans nom ». Furoncles toxiques. Ulcères de jambe. Conjonctivites. Surdité.

■ **Contre-indications :**

La consommation prolongée d'escargots n'est pas recommandée.

Ben Cao Jing Shu :

« Il ne faut pas en consommer s'il n'y a pas de vent-chaleur, les escargots sont contre-indiqués chez les enfants fragiles qui présentent des diarrhées fréquentes. »

Gang Mu :

L'escargot craint le sel.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 30   70 g en décoction, préparation de poudre après grillage.

Usage externe : application locale de broyat ou de poudre.

Résumé

- Saveur et nature : salée, froide, légèrement toxique.
- Lieu d'action : méridiens du gros intestin et de l'estomac.
- Mode d'action : dissipe la chaleur, élimine les œdèmes, libère les toxiques.
- Contre-indications :  viter une consommation prolongée, en l'absence de vent-chaleur, diarrhée des enfants.

GRENOUILLE

Ha Shi Ma

Rana Temporaria Chenchinensis

■ **Saveur et nature :**

Salée, fraîche, sans toxique.

- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
La grenouille nourrit les poumons et les reins.
- **Indication :**
Toux de fatigue et par vide.
- **Contre-indications :**
Toux avec glaire humidité. Diarrhée.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : cuire au bain-marie une à trois grenouilles séchées à chaque prise.

Résumé

- Saveur et nature : salée, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et du rein.
- Mode d'action : nourrit les poumons et les reins.
- Contre-indications : toux avec glaires humidité, diarrhée.

HUÎTRE

Mu Li

Ostrea Rivularis - Ostrea Gigas

- **Saveur et nature :**
Salée, légèrement froide, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
L'huître ramollit ce qui est solide, dissipe les accumulations, supprime les glaires, est utile au Yin, tonifie le Yin et calme l'efflorescence du Yang (du foie), calme l'esprit et les palpitations, consolide le sperme, empêche les sudations excessives.
- **Indications :**
Vertige. Transpiration abondante. Spermatorrhée. Blennorragie. Métrorragie. Pertes blanches. Adénite. Goitre. Hyperexcitabilité et sursauts fréquents.

■ Contre-indications :

Il ne faut pas employer la poudre d'huître avec les plantes médicinales suivantes : *Ephedra Sinica* (Ma Huang), *Magnolia Liliflora* (Shan Yi), *Evodia Rutaecarpa* (Wu Zhu Yu).

Le *Ben Cao Jing Shu* conseille de l'utiliser dans les syndromes de vide-chaueur, donc ne pas l'employer dans les syndromes de vide-froid, et la contre-indique en cas de spermatorrhée.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 12 à 37 g de poudre de coquille d'huître par jour en décoction, ou entre dans la composition de poudres et de pilules.

Usage externe : en application locale après broyage.

■ Exemple d'ordonnance :

Traitement des vertiges :

Préparer une décoction avec 22 g de poudre de coquille d'huître, 22 g de poudre de fossile de grands vertébrés (*Long Gu*), 11 g de camomille chinoise, 14 g de *Polygonum Multiflorum*, 14 g de *Lycium Chinense*.

MOULE SÉCHÉE

Dan Cai

Mytilus Crassitesta

■ Saveur et nature :

Salée, tiède, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ Mode d'action :

La moule séchée tonifie le foie et les reins, est utile à la quintessence et au sang, supprime les goîtres.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

La moule séchée tonifie le rein, est utile au sang, emplit la quintessence.

■ Indications :

Asthénie par surmenage, amaigrissement. Vertige. Transpiration nocturne. Impuissance. Spermatorrhée. Écoulements urétraux. Froid sexuel. Lombalgie. Pertes blanches. Méno-métrorragie. Hémoptysie, hématurie, rectorragie. Polydipsie. Dysurie.

par accumulations de vent dans le réchauffeur inférieur qui se transforme en chaleur. Goitre.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 18 à 37 g par jour, en potage. Entre dans la composition de pilules et de poudres.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des vertiges et transpirations nocturnes :

Réduire en poudre 110 g de moule séchée et 75 g de peau de mandarine séchée, ajouter du miel pour préparer des pilules, en prendre 7,5 g trois fois par jour.

Résumé

- Saveur et nature : salée, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du foie et du rein.
- Mode d'action : tonifie le rein, emplit la quintessence - Jing, est utile au sang, supprime les goitres.

MULET GRIS RAYÉ - CABOT

Zi Yu

Mugil Cephalus

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Yi Lin Zuan Yao :

Douce, salée, neutre.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien de l'estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Le mulot ouvre l'appétit, est nutritif, favorise la communication des cinq organes.

Shi Wu Ben Cao :

Le mulot aide le Qi de la rate, favorise l'appétit, il est fortifiant, il tonifie les tendons et les os, tiédit le réchauffeur moyen, fait baisser le Qi.

OURSIN

Hai Dan

Strongylocentrotus Nudus

- **Saveur et nature :**
Salée, neutre, légèrement toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
L'oursin ramollit ce qui est solide, disperse les nœuds, supprime les glaires, supprime les œdèmes.
- **Indications :**
Douleurs au cœur. Plénitude et douleur de la région thoracique. Accumulation des glaires. Adénites.
- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage interne : de 3,5 à 7,5 g par jour, en décoction.

Résumé

- **Saveur et nature :** salée, neutre, légèrement toxique.
- **Lieu d'action :** non précisé.
- **Mode d'action :** ramollit ce qui est solide, disperse les nœuds, supprime les glaires, élimine les œdèmes.

PIEUVRE

Zhang Yu

Octopus Vulgaris

- **Saveur et nature :**
Gang Mu : douce, salée, froide, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Gang Mu :
La pieuvre nourrit le sang, est utile au Qi.
Quan Zhou Ben Cao :
La pieuvre est utile au Qi et nourrit le sang, elle a des propriétés astringentes, elle fait naître le muscle.

- **Indications :**
Insuffisance et vide du Qi et du sang, œdèmes toxiques, ulcérations traînantes.
- **Contre-indication :**
Les antécédents d'urticaire.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : consommation après cuisson.
Usage externe : broyée en application locale.
- **Exemple d'ordonnance :**
Tonification du sang et nutrition du Qi :
Manger de la pieuvre sautée avec du gingembre et additionnée de vinaigre.

Résumé

- Saveur et nature : douce, salée, froide.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : nourrit le sang, est utile au Qi.
- Contre-indication : antécédents d'urticaire.

CARAPACE MOLLE DE TORTUE DE MER

Pie Jia

Amyda Sinensis

- **Saveur et nature :**
Salée, neutre, sans toxique.
Ben Cao Cong Xin :
Salée et froide.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.
Ben Cao Hui Yan :
Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
Elle nourrit le Yin, purifie et neutralise la chaleur, arrête le vent, calme le vent froid, ramollit ce qui est solide, dissipe les stagnations.
- **Indications :**
Fatigue, amaigrissement et chaleur interne des os. Vide de Yin et agitation du vent. Pénétration des pervers dans le réchauffeur inférieur avec pouls profond et rapide,

sécheresse de la langue, dents noires, trémulation des mains et tendance aux spasmes. Aménorrhées et dysménorrhées. Métrorragies avec amaigrissement et lombalgies. Hémoptysies. Lumbago aigu. Lithiase biliaire. Dyspnées avec accumulation du souffle dans l'abdomen et les flancs. Vide de Yin et spermatorrhée. Attaque du vent dans le post-partum avec diarrhée et pertes blanches. Convulsions du nourrisson. Furoncles du gland. Odontalgies.

■ **Contre-indications :**

Insuffisance du Yang de la rate et de l'estomac. Anorexie et diarrhée. Grossesse. Vide de foie sans chaleur (Ben Cao Feng Yuan).

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : préparation de soupe avec 10 à 30 g de carapace molle de tortue ; préparation de pilules ou de poudres.

Usage externe : emploi de la poudre en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : salée, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de la rate.
- Mode d'action : nourrit le Yin, purifie et neutralise la chaleur, arrête le vent, calme le vent froid, ramollit ce qui est solide, dissipe les stagnations.
- Contre-indications : insuffisance de Yang de rate et d'estomac, anorexie et diarrhée, grossesse, vide de foie sans chaleur.

CHAIR DE TORTUE

Pie Rou

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Ben Cao Tu Jing :

Froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

La chair de tortue nourrit le Yin, rafraîchit le sang.

Bie Lu :

Elle tonifie les insuffisances du souffle du milieu - Zhong Qi.

Ben Cao Shi Yi :

Elle élimine le souffle de la chaleur et le Bi de l'humidité (rhumatisme) ; consommée avec les cinq épices, elle entraîne une légère élimination.

Ben Cao Tu Jing :

Elle tonifie le vide, chasse la chaleur du sang.

Re Yong Ben Cao :

Elle tonifie les blessures de la fatigue, tonifie le souffle du Yang et les insuffisances de Yin.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Elle nourrit le Yin du foie et des reins, chasse la chaleur du vide due à la fatigue.

■ **Indications :**

Chaleur des os avec toux de fatigue. Masses dures de l'abdomen. Œdèmes douloureux du pied. Fièvres prolongées.

Bie Lu :

Blessures du souffle du milieu - Zhong Qi.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Prolapsus rectal. Métrorragies. Adénites. Masses et accumulations de l'abdomen.

■ **Contre-indications :**

Vide Yang de la rate et de l'estomac. Pendant la grossesse.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, fabrication de pilules.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridien du foie.
- Mode d'action : nourrit le Yin, rafraîchit le sang.
- Contre-indications : vide de Yang de rate et d'estomac, grossesse.

FROMAGE

Lao

Les fromages chinois sont des préparations alimentaires obtenues à partir du lait de vache, de chèvre, de jument ou de chamelle.

■ **Saveur et nature :**

Douce, acide, neutre, sans toxique.

Qian Jin Shi Zhi :

Légèrement froide, sans toxique.

Gang Mu :

Le fromage de vache et de chèvre est tiède. Le fromage de jument, de buffle ou de chamelle est frais.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Le fromage tonifie le poumon, humecte l'intestin, nourrit le Yin, apaise la soif.

Qian Jin Shi Zhi :

Il tonifie le poumon et est utile au gros intestin.

Gang Mu :

Le fromage humecte le gros intestin, supprime les œdèmes, produit la quintessence et le sang (Jing et Xue), tonifie les blessures du vide.

■ **Indications :**

Les chaleurs du vide. Soif intense. Constipation par sécheresse des intestins. Sécheresse des muscles et de la peau. Prurit et urticaire.

■ **Contre-indications :**

Dyspepsies. Diarrhées. Prédominance de l'humidité avec vide du réchauffeur moyen (Sui Xi Ju Yin Shi Bu).

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommé délayé dans de l'eau chaude.

Usage externe : en application locale.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Urticaire :

Application externe de fromage délayé dans l'eau.

Résumé

- **Saveur et nature :** douce, acide, neutre.
- **Lieu d'action :** non précisé.
- **Mode d'action :** tonifie le poumon, humecte l'intestin, nourrit le Yin, apaise la soif.
- **Contre-indications :** dyspepsies, diarrhée, vide du réchauffeur moyen et excès d'humidité.

LAIT DE BREBIS

Yang Ru

■ **Saveur et nature :**

Douce et tiède.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Le lait de brebis tiédit, humecte et tonifie le vide.

Bie Lu :

Il tonifie la fatigue et le froid dus au vide.

Yao Xing Lun :

Il humecte le cœur et le poumon.

Meng Shen :

Il traite les douleurs subites du cœur.

Shi Liao Ben Cao :

Il tonifie le souffle des poumons et des reins, harmonise le petit intestin, tonifie le souffle et la quintessence.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Il favorise le gros intestin, traite les sursauts et les convulsions des enfants.

Gang Mu :

Il traite les nausées et vomissements de l'adulte, les régurgitations de l'enfant.

■ **Indications :**

Tonification du vide des reins. Amaigrissement et surmenage. Les attaques par le vent. Eructations et nausées. Polydipsie. Aphtes des nourrissons.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après ébullition.

Usage externe : en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : tiédit, humecte et tonifie le vide.

LAIT DE VACHE

Niu Ru

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Bie Lu :

Légèrement froide.

Qian Jin Shi Zhi :

Douce légèrement froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'emploi :**

Le lait de vache tonifie les blessures du vide, est utile aux poumons et à l'estomac, ouvre l'appétit, humecte les intestins.

Bie Lu :

Le lait de vache désaltère, abaisse le Qi.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Il humecte la peau, nourrit le cœur et les poumons, neutralise les toxiques de la chaleur.

Dian Nan Ben Cao :

Il nourrit le sang du cœur.

Gang Mu :

Il élimine les ictères.

Ben Cao Shi Yi :

Il abaisse le souffle chaud, humecte les muscles.

■ **Indications :**

Faiblesse de l'organisme due au surmenage ou au vide. Polydipsie.

Chaleur du cœur et de la rate. Froid du réchauffeur inférieur. Polyurie. Convalescence des maladies. Nausées et vomissements. Faiblesse des membres inférieurs due aux toxiques du vent. Bi en plénitude avec reflux de souffle. Constipation.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : à boire après ébullition.

■ **Contre-indications :**

Diarrhée avec froid et vide de l'estomac et de la rate. Accumulation d'humidité et de glaires dans le réchauffeur moyen.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des nausées :

Ajouter dans un bol de lait de vache, 75 g de jus d'ail, 18 g de jus de gingembre cru, à consommer tiède.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du cœur et du poumon.
- Mode d'action : tonifie les blessures du vide, est utile au poumon et à l'estomac, ouvre l'appétit, humecte les intestins.
- Contre-indications : froid-vide de l'estomac-rate, accumulation d'humidité et de glaires dans le réchauffeur moyen.

ŒUF DE CANE

Ya Luan

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

Gang Mu :

Douce, salée, légèrement froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé ; d'après le mode d'action et les indications, il est probable que l'œuf de cane entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

L'œuf de cane nourrit le Yin, purifie les poumons, élimine la chaleur du « diaphragme » (Ge).

■ **Indications :**

Diarrhée des femmes enceintes. Toux. Dysphagie. Odontalgies. Diarrhée glaireuse.

■ **Contre-indications :**

Insuffisance de Yang de la rate. Diarrhée due au froid et à l'humidité. Ballonnement abdominale post-prandial. Furoncles (Shi Xing Ben Cao).

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation après cuisson, ébouillanté ou en potage.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Diarrhée des femmes enceintes :

Cuire un œuf de cane dans du jus de gingembre jusqu'à réduction à huit dixièmes, ajouter 10 g de *Typha Angusta* (Pu Huang), faire bouillir et consommer à jeun.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du poumon.
- Mode d'action : nourrit le Yin, purifie les poumons, élimine la chaleur du Ge (Diaphragme).
- Contre-indications : insuffisance de Yang de la rate, diarrhée froid-humidité, ballonnement abdominal post-prandial, furoncles.

ŒUF DE PIGEON

- **Saveur et nature :**
Douce, salée, neutre.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
L'œuf de pigeon libère les toxiques des furoncles et des maladies éruptives (*Gang Mu*), tonifie les reins, favorise le Qi.
- **Exemples d'ordonnance :**
Prévention de la rougeole :
 Consommer de 6 à 10 œufs de pigeon par jour, en période épidémique.
Tonification des reins et du Qi :
 Cuire ensemble des œufs de pigeon, de la chair de Longan, du Lycium Chinois (*Gou Qi Zi*), du sucre cristallisé en morceaux et consommer.

ŒUF DE POULE ENTIER

Ji Zi

- **Saveur et nature :**
Douce et neutre.
Yao Xin Lun :
 Douce, légèrement froide, sans toxique.
Ben Cao Bian Du :
 L'œuf cru a une nature fraîche. Cuit, il a une nature tiède.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.

■ Mode d'action :

L'œuf nourrit le Yin, humecte la sécheresse, nourrit le sang, calme la gestation.

Ben Cao Shi Yi :

Il favorise le souffle et la voix.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

L'œuf chasse l'agitation interne, neutralise les toxiques, calme le vent, favorise l'élimination vers le bas, arrête la circulation à contre-courant.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Il calme le cœur, apaise les cinq organes, arrête la peur.

■ Indications :

Maladies de la chaleur avec agitation interne. Toux sèche et raucité de la voix. Yeux rouges. Douleurs de la gorge. Agitation fœtale excessive. Soif intense du post-partum. Diarrhée glaireuse. Brûlures.

■ Contre-indications :***Ben Cao Shi Yi :***

Les syndromes d'accumulation du réchauffeur moyen avec dyspepsie.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Une consommation abusive d'œufs peut provoquer l'agitation du vent et entraver la circulation du Qi. Ils sont contre-indiqués dans les atteintes d'origine externe et dans les fièvres pernicieuses, les ictères, les ballonnements, les excès de glaires, les œdèmes des pieds, les furoncles et pustuloses, les obstructions à la circulation du souffle du foie.

Meng Shen :

Les œufs déclenchent le souffle du vent, aussi il ne faut pas en manger en excès.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : les œufs sont consommés crus ou ébouillantés, ils peuvent entrer dans la composition de pilules.

Usage externe : en application locale, associé à d'autres produits.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : nourrit le Yin, humecte la sécheresse, nourrit le sang, calme la gestation.
- Contre-indications : syndromes d'accumulation du réchauffeur moyen, excès de vent interne.

BLANC D'ŒUF

Ji Zi Bai

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

Bie Lu :

Légèrement froide.

Gang Mu :

Douce, légèrement froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Le blanc d'œuf humecte les poumons, adoucit la gorge, dissipe la chaleur, neutralise les toxiques.

Bie Lu :

Il chasse la chaleur cachée sous le cœur, arrête la toux avec éructations due à la plénitude et à l'agitation interne.

Meng Shen :

Il élimine les toxiques de la chaleur.

Ben Cao Shi Yi :

Il libère les agitations internes dues à la chaleur.

■ **Indications :**

Douleur de la gorge. Yeux rouges, chauds et douloureux. Toux avec éructations. Diarrhée glaireuse. Paludisme. Brûlures. Toxiques de la chaleur avec œdème et douleur.

Bie Lu :

Diarrhée des enfants. Dystocie avec difficulté de délivrance.

■ **Contre-indications :**

Les blancs d'œuf agitent le souffle du cœur, aussi il faut éviter d'en consommer en excès (*Shi Liao Ben Cao*).

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation cru ou après cuisson.

Usage externe : en application locale.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Meng Shen :

Dans les manifestations toxiques de la chaleur, consommer trois blancs d'œuf mélangés à 0,10 l de miel.

Gang Mu :

Mélangé à de la poudre de *Phaseolus Calcaratus* (Chi Xiao Dou Ye), il chasse les toxiques de la chaleur, les œdèmes rouges et les douleurs parasitaires.

Shang Han Lun :

Dans les maladies de Shao Yin avec blessure de la gorge, prendre 14 *Pinellia Ternata* (Ban Xia) et un blanc d'œuf qu'il faut cuire dans de l'alcool amer, en mettant la coquille d'œuf dans le feu. Faire bouillir à trois reprises, ôter les déchets et prendre goutte à goutte. S'il n'y a pas d'amélioration, il faut en reprendre trois fois.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche ;
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : humecte les poumons, adoucit la gorge, dissipe la chaleur, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : agitation du souffle du cœur.

JAUNE D'ŒUF

Ji Zi Huang

- **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Qian Jin Shi Zhi :

Légèrement froide.

- **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

Chang Sha Yao Jie :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shu Shao Yin, du Poumon - Shu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

- **Mode d'action :**

Le jaune d'œuf nourrit le Yin, humecte la sécheresse, nourrit le sang, calme le vent.

Gang Mu :

Il tonifie le sang Yin, élimine les toxiques de la chaleur.

Ben Cao Zai Xin :

Le jaune d'œuf tonifie le réchauffeur moyen, il est utile au Qi, il nourrit les reins et est utile au Yin, il humecte les poumons et arrête la toux.

■ Indications :

Agitation interne avec insomnie. Maladies de la chaleur avec convulsions. Hématémèse due à la fatigue et à la faiblesse. Vomissements. Diarrhée. Hémorragie de la grossesse. Brûlures. Furoncles dus à la chaleur. Indigestion des enfants. Accumulations de chaleur dans le réchauffeur moyen. Maladies de Shao Yin.

■ Contre-indications :

Tous les problèmes de stagnation (*Ben Cao Qiu Zhen*).

■ Exemples d'ordonnance :***Paludisme chronique :***

Préparer des pilules avec de la poudre de *Dichroa Febrifuga* (*Chang Shan*), à consommer dans une décoction à base de feuilles de bambou.

Diarrhée et excès de chaleur :

Prendre un jaune d'œuf en décoction.

Furoncles :

Application locale de jaune d'œuf.

Ces trois exemples sont cités dans le *Yao Xin Lun*.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du cœur et du rein.
- Mode d'action : nourrit le Yin, humecte la sécheresse, nourrit le sang, calme le vent.
- Contre-indication : syndrome de stagnation.

ABRICOT

Xing Zi

Prunus Armeniaca L. - Rosacée

- **Saveur et nature :**
Acide, douce et tiède.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
L'abricot humecte les poumons, arrête les dyspnées, produit les liquides organiques, apaise la soif.
- **Contre-indications :**
Il faut éviter de consommer en excès les abricots, ils peuvent léser les tendons et les os. L'abus doit être particulièrement évité chez les enfants, les abricots favorisent la production de chaleur dans la région épigastrique et diaphragmatique (Xiong Ke), ils permettent l'éruption des furoncles.

AMANDE D'ABRICOT

Xing Ren

L'amande d'abricot est bien plus employée dans la pharmacopée chinoise que le fruit lui-même.

- **Saveur et nature :**
Amère, tiède et toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Gros Intestin - Shou Yang Ming et des Poumons - Shou Tai Yin.
- **Mode d'action :**
L'amande d'abricot dissipe les glaires, arrête la toux, calme la dyspnée, humecte les intestins.
Le *Dian Nan Ben Cao* qui reprend les mêmes termes précise : l'abricot humecte les intestins et l'estomac, il supprime les accumulations alimentaires dues aux féculents, fait baisser le Qi, tue les parasites.

■ Indications :

Les toux par atteinte d'origine externe. Le froid des poumons avec toux. Les toux avec circulation du Qi à contre-courant. Les toux chroniques diurnes et nocturnes. Pathologie pulmonaire avec hémoptysie. Dyspnée. Douleurs de la gorge. Constipation par sécheresse des intestins. Circulation du Qi à contre-courant, vent de la tête et du visage, céphalée, plénitude thoracique avec le Qi qui monte et descend, chaleur et gêne sous le cœur. Le syndrome « Ben Tun » du « cochon qui court » : ce syndrome classique est décrit dans le *LING SHU* au chapitre 20, il est classé dans le *Nan Jing* comme une des cinq « accumulations », c'est-à-dire « l'accumulation des reins ». Ce syndrome se caractérise par la symptomatologie suivante : le Qi remonte de l'hypogastre vers la région épigastrique et la gorge, accompagné de douleurs violentes. Il peut associer des douleurs abdominales à de la fièvre avec frissons, si ce syndrome se prolonge de la toux peut apparaître avec : circulation du Qi à contre-courant ; altération de l'état général ; insuffisance du souffle. Il est dû le plus souvent à la circulation vers le haut Qi froid du Yin des reins, ou au feu du souffle du méridien du foie qui circule à contre-courant. Le traitement consiste à dissiper le froid pervers et à purifier le foie.

■ Contre-indications :

Les toux par vide de Yin. Diarrhée liquide. Constipation de type vide. Vide d'énergie originelle Yuan Qi à l'origine de diarrhées profuses (*Ben Cao Zhen*).

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 5 à 11 g par jour, en décoction ; entre dans la composition de pilules ou de poudres.

Usage externe : application locale de broyat.

■ Exemple d'ordonnance :

Toux chronique diurne et nocturne :

Préparer des pilules de miel à base d'amande d'abricot et de noix, à consommer avec du gingembre cru.

Résumé

- Saveur et nature : amère, tiède, toxique.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, du gros intestin.
- Mode d'action : dissipe les glaires, arrête la toux, calme la dyspnée, humecte les intestins.
- Contre-indications : toux par vide de Yin, diarrhée liquide, constipation de type vide, vide de Yuan Qi.

ARBOUSE

Yang Mei

Myrica Rubra - Myricacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, acide, tiède et sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

L'arbouse produit les liquides organiques, apaise la soif, harmonise l'estomac, favorise la digestion.

Meng Shen :

L'arbouse harmonise les cinq organes, lave les intestins et l'estomac, supprime les accumulations de Qi pervers, traite les diarrhées glaireuses.

■ **Indications :**

Les soifs intenses. Diarrhées glaireuses et vomissements. Diarrhée dysentérique et prévention de l'attaque par la chaleur caniculaire. Douleurs abdominales. Plénitude de l'estomac et de l'intestin. Céphalée. Les blessures externes et les brûlures. Polype nasal.

■ **Contre-indications :**

Une consommation excessive d'arbouses peut provoquer un endommagement des tendons et des dents. Il est déconseillé lors du même repas de manger des arbouses et des ciboules crues. Les arbouses sont contre-indiquées dans les syndromes de chaleur du sang avec échappement de feu.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : les arbouses sont consommées crues, trempées dans l'alcool ou salées. Elles sont aussi préparées en poudre après grillage.

Usage externe : application locale de broyat ou de poudre.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et de l'estomac.
- Mode d'action : produit les liquides organiques, apaise la soif, harmonise l'estomac, favorise la digestion.
- Contre-indications : chaleur du sang avec échappement de feu, en association avec les ciboules.

BANANE

Xiang Jiao

Musa Parasidiaca - Musacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

La banane purifie la chaleur, humecte les intestins, neutralise les toxiques.

Ri Yong Ben Cao :

La banane crue « casse le sang »¹, favorise la cicatrisation des blessures, neutralise les toxiques de l'alcool. La banane séchée chasse la chaleur des muscles, apaise la soif excessive.

Gang Mu :

La banane chasse la chaleur perverse chez les enfants.

Ben Cao Qiu Yuan :

La banane humecte les intestins, purifie la rate, humecte les poumons, en cas d'excès de feu de la rate, elle peut arrêter la diarrhée.

■ **Indications :**

Maladies de la chaleur avec soif intense. Constipation. Hémorragie hémorroïdaire.

■ **Mode d'emploi :**

La banane est utilisée crue, cuite ou au bain-marie.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des hémorroïdes et rectorragies :

Consommer avec la peau deux bananes entières, cuites au bain-marie.

Résumé

- Saveur et nature : douce, froide.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : purifie la chaleur, humecte les intestins, neutralise les toxiques.

1 « Casser le sang » (Po Xue) : méthode thérapeutique violente pour dissiper les hématomes.

CERISE

Ying Tao

Prunus Pseudocerasus - Rosacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et tiède.

Gang Mu :

Douce, âpre, chaude, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

La cerise tonifie le souffle, elle chasse le vent-humidité.

Bie Lu :

Elle régularise le réchauffeur moyen, tonifie le souffle de la rate.

Dian Nan Ben Cao :

La cerise traite tous les syndromes de vide, tonifie efficacement le souffle originel - Yuan Qi, humecte la peau.

Un ouvrage de pharmacopée de Nan Chuan précise : La cerise purifie la chaleur du sang, tonifie le sang, tonifie le rein, prévient les maladies de la gorge.

■ **Indications :**

Paralysies. Impotence fonctionnelle des quatre membres. Lombalgie et douleur des membres dues au Bi (rhumatisme) de l'humidité et du vent. Gerçures.

Dian Nan Ben Cao :

« L'alcool de conservation des cerises peut traiter les impotences fonctionnelles et les douleurs rhumatismales. »

■ **Contre-indications :**

Une consommation excessive de cerises peut donner une raucité de la voix et des vomissements.

Ben Cao Tu Jing :

La consommation abusive peut entraîner un syndrome de chaleur du vide.

Ri Yong Ben Cao :

« La nature de la cerise appartient au feu, elle peut provoquer la toux par chaleur du vide, elle est à éviter chez les petits enfants. »

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : tonifie le souffle, chasse le vent-humidité.
- Contre-indication : excès de chaleur.

CHÂTAIGNE

Li Zi

Castanea Mollissima - Cupulifère

■ Saveur et nature :

Douce, tiède, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et des Reins - Zu Shao Yin.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ Mode d'action :

La châtaigne nourrit l'estomac, tonifie la rate, tonifie les reins, consolide les tendons, vivifie le sang, arrête les hémorragies.

Bie Lu :

La châtaigne tonifie le Qi, fortifie l'estomac et les intestins, tonifie le souffle des reins.

Shi Xing Ben Cao :

La châtaigne élimine les douleurs de type vent des tendons et des os.

■ Indications :

Vide des reins avec faiblesse des lombes et des genoux. Retard de la marche des enfants. Douleurs des tendons et des os. Bronchites. Furoncles. Blessures et œdèmes post-traumatiques. Nausées et vomissements. Diarrhée. Epistaxis et présence de sang dans les selles.

■ Contre-indications :

Meng Shen :

L'abus de marrons grillés ou cuits à la vapeur entraîne une accumulation du Qi, en cas d'excès de souffle de l'eau et du vent, il faut éviter d'en consommer.

Ben Cao Yan Yi :

Chez les enfants, la consommation de châtaignes crues rend la digestion difficile, après cuisson leur abus peut donner une accumulation de Qi et engendrer des maladies.

De Pei Ben Cao :

L'excès de consommation peut altérer la fonction de la rate, elle est contre-indiquée dans les maladies rhumatismales de type vent-humidité.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

La consommation de châtaignes est contre-indiquée avant l'élimination complète d'une attaque d'origine externe (Wai Gan) ; dans les stagnations digestives avec accumulation parasitaire ; dans les diarrhées glaireuses du post-partum ; dans les anorexies et les constipations.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : la châtaigne est consommée crue, après cuisson ou réduite en poudre après grillage.

Usage externe : en application local après broyage.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Vide des reins avec faiblesse des lombes et des genoux :

Prendre tous les jours à jeun sept châtaignes grillées puis consommer un potage de riz avec des reins de porc.

Douleurs des tendons et des os :

Appliquer localement sur les zones douloureuses de la châtaigne broyée.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate, de l'estomac, du rein.
- Mode d'action : nourrit l'estomac, tonifie la rate, tonifie le rein, consolide les tendons, vivifie le sang, hémostatique.
- Contre-indications : stagnations des aliments, Bi vent-humidité, accumulation de souffle.

CITRON

Ning Men

Citrus Limonum - Rutacée

■ **Saveur et nature :**

Très acide.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Le citron produit les liquides organiques, calme la soif, élimine la chaleur caniculaire, calme la gestation.

D'après certains ouvrages, le citron salé qui noircit avec le temps, traite les maladies du froid et le feu des glaires.

« Si les femmes enceintes aiment les citrons, c'est parce qu'elles présentent un vide de foie. »

■ **Mode d'emploi :**

Consommation du fruit frais ou du jus de citron.

COING

Wen Po

Cydonia Oblonga - Rosacée

- **Saveur et nature :**
Acide, douce, légèrement tiède, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Le coing séché abaisse le Qi, favorise la digestion.
- **Indications :**
Vomissements acides. Accumulation alimentaire avec gêne épigastrique.
Hai Yao Ben Cao :
Diarrhée liquide. Vide des intestins avec chaleur. Consommé cru, le coing dissipe les effets de l'alcool.
- **Contre-indications :**
Le *Si Xing Ben Cao* précise que la consommation abusive de coings provoque une chaleur toxique avec constipation et oligurie, une accumulation de glaires dans le thorax, elle ralentit la circulation du sang.
- **Mode d'emploi :**
Consommation du fruit cru ou séché.

DATTE

Wu Lou Zi

Phoenix Dactylifera - Palmacée

- **Saveur et nature :**
Douce, tiède, sans toxique (*Ben Cao Si Yu*).
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
La datte tiédit le réchauffeur moyen, est utile au Qi (Yi Qi), dissipe les toux de glaire, tonifie les blessures du vide, favorise la digestion, calme la toux.

FIGUE

Wu Hua Guo

Ficus Carica L. - Urticacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Dian Nan Ben Cao :

Amère et légèrement toxique.

Gang Mu :

Douce, neutre, sans toxique.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Douce et froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

La figue consolide l'estomac, purifie les intestins, supprime les œdèmes, neutralise les toxiques.

Yi Lin Zuan Yao :

La figue tonifie le poumon, elle favorise la lactation.

■ **Indications :**

Inflammation des intestins, diarrhée glaireuse, diarrhée chronique, constipation, hémorroïdes, prolapsus, douleur de la gorge, chaleur des poumons avec dysphonie, furoncles, dermatoses sèches et épaisses.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 37 à 75 g par jour en décoction, 1 à 2 fruits consommés crus quotidiennement.

Usage externe : extraction du jus après cuisson pour application locale, réduction en poudre pour usage externe.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Traitement des douleurs de la gorge :

Réduire en poudre des figues séchées et souffler cette poudre dans le fond de la gorge.

Traitement de la chaleur des poumons avec dysphonie :

Préparer une décoction de 18 g de figue.

*Traitement des diarrhées chroniques :
Préparer une décoction avec 5 à 7 figes.*

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de la rate, du gros intestin.
- Mode d'action : consolide l'estomac, purifie les intestins, supprime les œdèmes, neutralise les toxiques.

JUJUBE

Da Zao

Zyziphus Jujuba - Rhamnacée

■ Saveur et nature :

Douce et tiède.

Ben Jing :

Douce et neutre.

Qian Jin Shi Zhi :

Douce, piquante, chaude, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

Le jujube tonifie la rate et harmonise l'estomac, tonifie le Qi, produit les liquides organiques, harmonise les souffles nutritif et défensif, Ying Qi et Wei Qi, neutralise les toxiques des médicaments.

■ Indications :

Vide de l'estomac avec anorexie. Insuffisance de la rate avec diarrhée. Froid-humidité de la rate et de l'estomac avec anorexie, diarrhée chronique, dyspepsie. Nausées et vomissements. Insuffisance de Qi du sang et des liquides organiques. Dysharmonie des souffles nutritif et défensif. Palpitations avec anxiété. Attaque par le vent avec angoisse et lourdeur des quatre membres. Sécheresse des organes des femmes avec tendance à la tristesse et aux pleurs. Vide par surmenage avec inquiétude interne et insomnie. Toux. Hémoptysies. Douleur au cœur. Hématomes. Furoncles chroniques. Conjonctivites.

■ Contre-indications :

Syndromes glaire-humidité. Syndromes d'accumulation et de stagnation, pathologie dentaire, parasitoses.

Yi Xue Ru Men :

« Il ne faut pas consommer de jujube en présence d'une stagnation épigastrique avec plénitude du réchauffeur moyen et vomissement ; l'abus peut engendrer une agitation du vent et la rate serait atteinte. »

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 10 à 20 g par jour, en décoction. Broyé en poudre pour la préparation de pilules.

Usage externe : extraction du jus. Broyé en poudre après grillage pour application locale.

■ Exemple d'ordonnance :***Tonification du Qi :***

Consommer un mélange à base de jujube et de ginseng.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : tonifie la rate, harmonise l'estomac, tonifie le Qi, produit les liquides organiques, harmonise les souffles nourricier et défensif, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : syndromes glaire-humidité, accumulations et stagnations, pathologie dentaire, parasitoses.

KAKI

Shi Zi

Diospyros Kaki L. - Ebénacée

- **Saveur et nature :**
Douce, âpre, froide, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, du Poumon - Shou Tai Yin et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.
- **Mode d'action :**
Le kaki élimine la chaleur, humecte les poumons, calme la soif.

Bie Lu :

Le kaki favorise la circulation du Qi du nez et des oreilles, le kaki mûr neutralise les toxiques chauds de l'alcool, il calme la soif, et élimine l'excès de chaleur de l'estomac.

Meng Shen :

Le kaki tonifie les insuffisances et les vides dus au surmenage.

- **Indications :**
Soif due à la chaleur. Toux. Hémoptysies. Aphtes. N.B.
Des travaux modernes chinois citent l'intérêt du jus de kaki dans les hypertrophies de la thyroïde.

Qian Jin Shi Zhi :

Le kaki traite les furoncles de type feu et calme les douleurs.

- **Contre-indications :**
Les syndromes vide-froid de l'estomac et de la rate. En cas d'efflorescence interne de l'humidité des glaires. Les toux d'origine externe. Les diarrhées par vide de rate.

Ben Cao Tu Jing :

« Il ne faut pas consommer, au cours du même repas, du crabe et des kakis, cela peut entraîner douleur abdominale et diarrhée. »

- **Mode d'emploi :**
Le fruit est consommé cru. Le calice est utilisé en décoction à la posologie de 7 à 15 g, pour inverser la circulation à contre-courant du Qi, pour combattre les éructations, les nausées et les vomissements.

Résumé

- Saveur et nature : douce, âpre, froide.
- Lieu d'action : méridiens du cœur, du poumon et du gros intestin.
- Mode d'action : élimine la chaleur, humecte le poumon, calme la soif.
- Contre-indications : vide-froid d'estomac-rate, excès d'humidité des glaires, toux externe, diarrhée par vide de rate.

LITCHI

Li Zhi

Litchi Sinensis - Sapindacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, acide, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Foie - Zu Jue Yin.

■ **Mode d'action :**

Les litchis produisent les liquides organiques, sont utiles au sang, régularisent le Qi, calment les douleurs.

Shi Liao Ben Cao :

Ils aident la mémoire et l'intelligence, tonifient le Qi.

Gang Mu :

Ils favorisent l'éclosion des maladies éruptives.

Quan Zhou Ben Cao :

Les litchis tonifient le Yang et sont utiles au Qi, ils tonifient le réchauffeur moyen, clarifient les poumons, produisent les liquides organiques et désaltèrent, adoucissent la gorge.

■ **Indications :**

Polydipsie. Eructations fréquentes. Douleurs gastriques. Dysphagies. Nausées et vomissements. Furoncles. Odontalgies dues au feu du vent. Adénites. Hémorragies externes post-traumatiques. Diarrhée nocturne des vieillards. Œdèmes du post-partum.

■ **Contre-indications :**

La prudence est recommandée dans les excès de feu dus au vide de Yin.

Shi Liao Ben Cao :

L'abus de litchis donne des phénomènes de chaleur.

Gang Mu :

Les litchis consommés en trop grande quantité donnent des gingivites et des épistaxis.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : décoction de 5 à 10 fruits. Préparation de poudre après grillage. Fruits trempés dans l'alcool.

Usage externe : application locale de poudre ou de broyat du fruit.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des éructations fréquentes :

Griller avec leur peau sept litchis, les réduire en poudre et boire dans un peu d'eau.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du foie.
- Mode d'action : produit les liquides organiques, utile au sang, régularise le Qi, antalgique.
- Contre-indications : excès de feu par vide de Yin.

NOYAU DE LITCHI

Li Zhi

■ **Saveur et nature :**

Douce, âpre, tiède, légèrement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

Il tiédit le réchauffeur moyen, harmonise le souffle, calme les douleurs, chasse le froid pervers (*Ben Cao Bei Yao*).

■ **Indications :**

Douleurs épigastriques chroniques et récidivantes. Douleurs herniaires. Douleur par stagnation du souffle et du sang chez les femmes. Gros reins.

■ **Contre-indication :**

Accumulation de souffle humide et froid.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

De 6 à 12 g par jour, en décoction ; ou entre dans la composition de pilules et de poudres.

LUO HAN GUO

Momordica Grosvenori

Cucurbitacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Il clarifie les poumons, humecte les intestins.

■ **Indications :**

Toux quinteuse et traînante. Feu des glaires avec toux. Pharyngite chronique. Sécheresse du sang avec constipation.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : en soupe ou en décoction.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Toux quinteuse et traînante (trachéite) :

Préparer une décoction avec un Luo Han Guo et 20 g de kaki séché.

Toux due au feu des glaires :

Préparer un potage avec de la viande maigre de porc et un Luo Han Guo.

Pharyngite chronique :

Préparer une décoction dans un demi-litre d'eau avec un quart de Luo Han Guo.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et de la rate.
- Mode d'action : clarifie les poumons, humecte les intestins.

MANDARINE

Ju

Citrus Tangerina - Rutacée

- **Saveur et nature :**
Douce, acide, fraîche.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens Tai Yin de main et de pied, poumon et rate.
Ben Cao Qiu Zhen :
Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.
- **Mode d'action :**
La mandarine ouvre l'appétit, harmonise le souffle, apaise la soif, humecte les poumons.
Ri Yong Ben Cao :
Elle humecte la sécheresse, produit les liquides organiques.
- **Indications :**
Accumulation du souffle dans la région épigastrique. Eructations et vomissements. Polydipsie.
- **Contre-indications :**
La toux due au vent froid, glaires et crachats.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et de la rate.
- Mode d'action : ouvre l'appétit, harmonise le souffle, apaise la soif, humecte les poumons.
- Contre-indications : toux vent-froid, glaires et crachats.

PEAU DE MANDARINE SÉCHÉE

Ju Pi

La peau de mandarine séchée est la partie du fruit la plus utilisée dans la pharmacopée chinoise, elle correspond au vrai Chen Pi.

■ **Saveur et nature :**

Piquante, amère, tiède, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

Ben Cao Qiu Zhen :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

Plusieurs ouvrages précisent que :

La peau de mandarine séchée agit sur les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin, du Foie - Zu Jue Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

La peau de mandarine harmonise le souffle, harmonise le réchauffeur moyen, dissipe les crachats et les glaires, assèche l'humidité, neutralise les toxiques des poissons et des crustacés.

Bie Lu :

La peau de mandarine abaisse le souffle, arrête la toux, élimine les stagnations de chaleur dans la vessie.

■ **Indications :**

Nausées et vomissements. Eructations avec ballonnement épigastrique. Flatulence avec stagnation des glaires. Turgescence mammaire du post-partum. Anorexie. Diarrhée. Dysurie. Dyspnée de type rate. Toux avec expectoration.

■ **Contre-indications :**

Les toux en rapport avec un vide de Qi et un vide de Yin. La prudence est recommandée en cas d'hémoptysie.

Ben Cao Hui Yan :

Les syndromes d'épuisement des liquides organiques. Les transpirations spontanées par vide du souffle originel - Yuan Qi. Hémoptysies et hématémèses.

Ben Cao Cong Xin :

Ne pas en consommer en dehors de signes de stagnation.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 3 à 10 g par jour, en décoction. Entre dans la composition de poudres et de pilules.

■ Exemples d'ordonnance :

Flatulence par stagnation de glaires :

Boire une décoction chaude de 10 g de peau de mandarine séchée.

Turgescence mammaire du post-partum :

Préparer une décoction de 37 g de peau de mandarine séchée et de 1 g de réglisse.

Nausées et vomissements :

Cuire dans deux verres d'eau, 7 g de peau de mandarine séchée, 3 rondelles de gingembre, une jujube, jusqu'à réduction de moitié ; à consommer tiède.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, amère, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du poumon.
- Mode d'action : harmonise le souffle, harmonise le réchauffeur moyen, assèche l'humidité, dissipe les crachats et les glaires, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : toux par vide de Qi ou vide de Yin, hémoptysie.

MANGUE

Mang Guo

Mangifera Indica

■ Saveur et nature :

Douce, acide, fraîche, sans toxique.

Kai Bao Ben Cao :

Douce et tiède.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action :

La mangue est utile à l'estomac, arrête les vomissements, dissipe la soif, favorise la miction.

Shi Xing Ben Cao :

La mangue traite l'absence de communication des méridiens (Jing Mai) des femmes et la non-circulation dans les vaisseaux sanguins (Xue Mai) dans le cadre du Ying Wei chez l'homme.

■ Contre-indications :

Kai Bao Ben Cao :

La mangue met en mouvement le souffle du vent, il ne faut pas en consommer en période de convalescence des maladies épidémiques, après un repas trop copieux ou qui comprend de l'ail ou des aliments piquants, car elle peut engendrer des ictères.

■ Mode d'emploi :

Consommation du fruit frais.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, fraîche.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : utile à l'estomac, arrête les vomissements, apaise la soif, favorise la miction.
- Contre-indication : excès de vent.

MELON

Tian Gua

Cucumis Melo - Cucurbitacée

■ Saveur et nature :

Douce et fraîche.

Gang Mu :

Douce, fraîche, glissante, légèrement toxique.

Ri Yong Ben Cao :

Douce, légèrement toxique.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Yu Ju Yao Jie :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

Le melon chasse la chaleur caniculaire, apaise la soif intense, favorise la miction.

■ Indications :

Engourdissement et paresthésies dus au vent et à l'humidité (*Dian Nan Ben Cao*).
Algies des quatre membres.

■ **Contre-indications :**

Froid et vide de l'estomac et de la rate. Ballonnement et diarrhée. Œdème des membres inférieurs. La consommation abusive peut donner un prurit périnéal.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommé frais.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du cœur et de l'estomac.
- Mode d'action : élimine la chaleur caniculaire, apaise la soif, favorise la miction.
- Contre-indications : froid-vide d'estomac-rate, ballonnement, diarrhée, œdème des membres inférieurs.

MOMORDIQUE

Ku Gua

Momordica Charantia

■ **Saveur et nature :**

Amère et froide.

Dian Nan Ben Cao :

Amère, froide, neutre.

Gang Mu :

Amère, froide, sans toxique.

Ben Jing Feng Yuan :

Crue : nature froide. Cuite : nature chaude.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Ben Cao Qiu Zhen :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, du Foie - Zu Jue Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

La momordique neutralise la chaleur, clarifie la vue, neutralise les toxiques.

Dian Nan Ben Cao :

Elle élimine le souffle toxique de la chaleur, disperse le feu de plénitude des six méridiens, libère la chaleur, est utile au souffle, apaise la soif.

Sheng Sheng Pian :

Elle élimine la chaleur perverse, élimine la fatigue, rend le cœur limpide, clarifie la vue.

Ben Cao Qiu Zhen :

Elle élimine la chaleur, libère de l'inquiétude interne.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Crue, la momordique élimine la chaleur, clarifie la vue et rend le cœur limpide. Après cuisson, elle nourrit le sang, nourrit le foie, humecte la rate et tonifie le rein.

■ Indications :

Maladies de la chaleur avec soif intense. Attaques directes par la chaleur (Zhong Shu). Diarrhée glaireuse, dysentérique. Douleur et rougeur des yeux. Furoncles et anthrax. Epigastralgies.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 7 à 11 g consommés en soupe ou préparation de poudre.

Usage externe : en application locale.

■ Exemples d'ordonnance :***Attaque par la chaleur :***

Fendre en deux un Ku Gua pour ôter le cœur, le farcir de thé et le mettre à sécher à l'ombre. A consommer en infusion, 7 à 11 g à chaque prise.

Soif intense due à la chaleur :

Enlever le cœur d'un Ku Gua, le couper en petits morceaux et préparer une décoction.

Diarrhée dysentérique :

Extraire par broyage le jus d'un Ku Gua frais, rajouter de l'eau bouillante et boire.

Épigastralgie due au souffle de l'estomac :

Réduire en poudre un Ku Gua, la diluer dans de l'eau chaude et boire.

Résumé

- Saveur et nature : amère, froide.
- Lieu d'action : méridiens du cœur, de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : neutralise la chaleur, clarifie la vue, neutralise les toxiques.

NOIX

Hu Tao Ren

Juglans Regia L. - Juglandée

■ Saveur et nature :

Douce et tiède.

■ Lieu d'action :

Entre dans le méridien du Rein - Zhu Shao Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

Ben Cao Qiu Zhen :

Entre dans le Ming Men et dans le méridien du Poumon - Shou Tai Yin et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

Ben Cao Cuo Yao :

Entre dans les méridiens de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Poumon - Shou Tai Yin.

■ Mode d'action :

La noix tonifie les reins, consolide la quintessence, le Jing, tiédit les poumons, calme la dyspnée, humecte les intestins.

Gang Mu :

La noix tonifie le Qi, nourrit le sang, humecte la sécheresse, dissipe les glaires et les phlegmes, tonifie le Ming Men, est favorable au triple réchauffeur, humecte les intestins.

■ Indications :

Blessure interne et externe par l'humidité, avec faiblesse et anéantissement du souffle Yang. Insuffisance et vide du souffle des reins avec lombalgie sévère. Douleur lombaire et faiblesse des jambes. Vide de reins avec bourdonnement d'oreille, spermatorrhée. Impuissance. Polyurie. Lithiase urinaire. Toux due au froid et au vide. Douleurs herniaires. Diarrhées glairo-sanguinolentes. Syndrome vent des intestins. Œdèmes toxiques. Tonification du sang et de la moelle. Consolidation des tendons et des os. Maladies de la sécheresse des organes. Régurgitations acides.

■ Contre-indications :

Les noix sont contre-indiquées dans les syndromes chaleur : soit par accumulation de chaleur ; soit par vide de Yin avec échappement de feu ; soit dans les syndromes feu des glaires.

Le *Qian Jin Shi Zhi* précise que la consommation abusive de noix provoque l'agitation des glaires et donne des nausées et vomissements.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 10 à 20 g par jour, en décoction. Entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : application locale du broyat.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des blessures internes et externes par l'humidité avec épuisement du souffle Yang :

Réduire en poudre 750 g de noix, bouillir dans l'alcool 370 g de Psoralea Corylifolia - Bu Gu Zi. Mélanger le tout et réduire en poudre, ajouter du miel pour obtenir une confiserie. Cette préparation est aussi indiquée dans les toux par froid et vide, les lombalgies et douleur des membres inférieurs.

Résumé

- Saveur et nature : douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du rein et du poumon.
- Mode d'action : tonifie les reins, consolide la quintessence, tiédit le poumon, calme la dyspnée, humecte les intestins.
- Contre-indication : syndromes chaleur.

OLIVE CHINOISE

Gan Lan

Canarium Album - Burseracée

■ **Saveur et nature :**

Douce, âpre, acide et neutre.

Ben Cao Zai Xin :

Douce, âpre et froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Ben Cao Zai Xin :

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

■ Mode d'action :

L'olive chinoise clarifie les poumons, adoucit la gorge, produit les liquides organiques, neutralise les toxiques, notamment ceux de l'alcool.

Ri Hua Zhi Ben Cao :

Elle ouvre l'appétit, abaisse le Qi, arrête la diarrhée.

■ Indications :

Angine rouge. Effets secondaires à la consommation excessive d'alcool. Douleur épigastrique. Syndrome vent des intestins avec diarrhée sanguinolente. Aphtes et perlèche. Dysphagie. Soif intense. Toux avec crachats sanguinolents. Certaines convulsions.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 5 à 10 g par jour, en décoction, broyée en poudre après grillage, extraction du jus ou préparation de pâte.

Usage externe : application locale de poudre.

■ Exemple d'ordonnance :***Angine rouge :***

Préparer une décoction avec une olive fraîche et un radis frais.

Effets secondaires de l'alcool :

Préparer une décoction avec dix olives.

Résumé

- Saveur et nature : douce, âpre, acide, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et de l'estomac.
- Mode d'action : clarifie le poumon, adoucit la gorge, produit les liquides organiques, neutralise les toxiques.

ORANGE

Chen Zi

Citrus Junos - Rutacée

- **Saveur et nature :**
Acide, fraîche, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans le méridien du poumon - Shou Tai Yin.
- **Mode d'action :**
Elle arrête les vomissements, élargit le thorax et le diaphragme, supprime les glaires, neutralise les toxiques de l'alcool, des poissons et des crustacés.
- **Indications :**
Hémorroïdes.
- **Contre-indication :**
L'abus d'orange peut blesser le souffle du foie.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : en décoction.
Usage externe : fumigation d'orange séchée.

PEAU D'ORANGE SÉCHÉE

Chen Pi

Citrus Sinensis

- **Saveur et nature :**
Dian Nan Ben Cao :
Piquante, légèrement amère, tiède.
Si Chuan Zhong Yao Zhi :
Douce, amère, tiède, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.
- **Mode d'action :**
La peau d'orange séchée harmonise le souffle, dissipe en les transformant les glaires et les phlegmes, tonifie la rate, dissipe les accumulations.

- **Indications :**
Dyspepsie. Toux et rhume. Anorexie. Ballonnement et douleur thoraco-abdominale. Borborygmes intestinaux. Abscesses du sein en application externe.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : consommation en soupe ou en poudre.
Usage externe : lavage local avec l'eau de cuisson.

FLEUR D'ORANGER

Dai Hua

Citrus Aurentium

- **Saveur et nature :**
Douce, légèrement amère.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
La fleur d'oranger dissipe les accumulations de souffle du foie, harmonise l'estomac, arrange le souffle du foie.
- **Indications :**
Sensation de plénitude thoraco-abdominale. Douleur et ballonnement épigastrique. Vomissement. Inappétence.
- **Mode d'emploi et posologie :**
De 1,5 à 3 g par jour, en décoction ou en infusion.

PAMPLEMOUSSE

You

Citrus Decumana - Rutacée

- **Saveur et nature :**
Douce, acide, froide, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Le pamplemousse facilite la digestion, élimine les gaz de l'estomac et des intestins, dissipe les effets de l'alcool.
- **Indications :**
Anorexie des femmes enceintes avec bouche fade. Toux avec glaires.

■ Exemple d'ordonnance :

Traitement de la toux avec glaires :

Mettre à tremper dans l'alcool, pendant toute la nuit, dans un récipient hermétiquement fermé, un pamplemousse découpé en petits morceaux ; puis le cuire jusqu'au ramollissement, ajouter du miel, sucer ces petits morceaux fréquemment dans la journée.

PAPAYE

Fan Mu Gua

Carica Papaya L.

■ Saveur et nature :

Douce et neutre.

Gang Mu :

Amère, neutre, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action :

Shi Wu Ben Cao :

Son rôle essentiel est de tonifier le Qi, la papaye dissipe les stagnations de sang, libère les stagnations de chaleur, calme les douleurs au cœur.

Ling Nan Cai Yao Lu :

Le jus de papaye entre dans la composition de vermifuge et de conservateurs.

■ Indications :

Gastralgies. Diarrhée glaireuse. Dysurie. Constipation. Rhumatisme de type vent, Feng Bi. Ulcères de jambe.

■ Mode d'emploi :

Usage interne : de 35 à 75 g de fruits frais par jour, en décoction. Ou 1,5 à 3 g de papaye réduite en poudre, à chaque prise. Consommation du jus frais.

Usage externe : utilisation de l'eau en décoction.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : tonifie le souffle, élimine la chaleur, mobilise le sang.

PASTÈQUE

Xi Gua

Citrullus Vulgaris S. - Cucurbitacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, froide et sans toxique.

La peau de pastèque, *Exocarpium Citrulli* - Xi Gua Pi, employée dans la pharmacopée chinoise, possède une saveur douce et une nature fraîche.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et de la Vessie - Zu Tai Yang.

■ **Mode d'action :**

La pastèque purifie la chaleur, élimine la chaleur caniculaire, apaise la soif, diurétique, supprime l'agitation interne (*Xin Fan*). Le jus et la peau de pastèque possèdent une action hypotensive et diurétique, ils éliminent l'humidité-chaleur des ictères.

■ **Indications :**

Syndrome de la chaleur caniculaire avec soif intense, insuffisance des liquides organiques. Efflorescence de la chaleur avec blessure des liquides organiques, difficultés mictionnelles, douleurs de la gorge, aphtes, diarrhées estivales et automnales avec agitation interne. Le jus de pastèque et la peau sont plus particulièrement indiqués dans : l'asthme de type chaleur, les atteintes du Yang Ming par la chaleur.

■ **Contre-indications :**

Les syndromes froid du réchauffeur moyen, les excès d'humidité interne. « La pastèque peut endommager la rate et favoriser l'humidité. » (*Gang Mu*.)

■ **Mode d'emploi :**

Consommation du fruit ou du jus frais. Décoction de peau de pastèque.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Asthme de type chaleur :

Boire du jus de pastèque frais et sucré pendant une semaine.

Résumé

- Saveur et nature : douce, froide.
- Lieu d'action : méridiens du cœur, de l'estomac, de la vessie.
- Mode d'action : purifie la chaleur, élimine la chaleur caniculaire, apaise la soif, diurétique, supprime l'agitation interne.
- Contre-indications : froid du réchauffeur moyen, excès d'humidité interne.

PÊCHE

Tao Zi

Prunus Persica - Rosacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, acide, tiède.

Le *Ri Yong Ben Cao* précise qu'elle est légèrement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

La pêche produit les liquides organiques, humecte les intestins, vivifie le sang, supprime les accumulations.

Shi Jing :

Elle nourrit le souffle du foie.

Dian Nan Ben Cao :

La pêche favorise les menstruations, supprime les accumulations de la région épigastrique.

■ **Contre-indications :**

Bie Lu :

La consommation abusive de pêches peut produire un excès de chaleur.

De nombreux ouvrages, que nous ne pouvons pas tous citer, précisent : les sujets qui se plaignent de douleurs au cœur doivent éviter de consommer des pêches en même temps que la tortue de mer. Un abus de pêches entraîne l'agitation de la rate et la production de chaleur avec flatulence et éruption cutanée.

■ **Mode d'emploi :**

La pêche se mange fraîche ou séchée.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, tiède.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : produit les liquides organiques, humecte les intestins, vivifie le sang, supprime les accumulations.
- Contre-indication : excès de chaleur.

POIRE

Li

Pyrus Pyrifolia Nakai - Pyrus Bretschneideri - Rosacée

■ Saveur et nature :

Douce, légèrement acide, fraîche, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Yao Yao Fen Ji :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, du Poumon - Shou Tai Yin, du Foie - Zu Jue Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

La poire produit les liquides organiques, humecte la sécheresse, élimine la chaleur, dissipe les glaires.

Gang Mu :

La poire humecte les poumons, rafraîchit le cœur, dissipe les glaires, neutralise les toxiques des furoncles et de l'alcool.

Ben Cao Tong Xuan :

« Les poires crues peuvent chasser la chaleur des six entrailles, cuites, elles peuvent nourrir le Yin des cinq organes. »

■ Indications :

Maladies de la chaleur avec atteinte des liquides organiques et soif intense. Maladies de la chaleur du Tai Yin avec soif. Polydipsie. Dyspnée avec glaires. Toux de la chaleur. Attaque du vent avec chaleur des glaires. Insuffisance du sang. Agitation due à la chaleur des glaires. Nausées et vomissements, intolérance aux médicaments. Eructations. Constipation. Douleur et rougeur oculaire.

Shi Liao Ben Cao :

« En cas de plénitude du thorax avec accumulation de chaleur, on peut manger des poires. »

■ Contre-indications :

Vide de rate avec diarrhée. La toux de type froid.

Ben Cao Jing Shu :

« Contre-indication en cas de froid du poumon avec toux, diarrhée de type rate, douleur abdominale par accumulation de froid, glaires froides, glaires et phlegmes,

post-partum, période de convalescence des maladies éruptives des enfants, vomissements dus au froid de l'estomac. »

N.B. : les poires ici décrites sont les poires chinoises, les variétés occidentales possèdent les mêmes propriétés énergétiques, mais les poires trop mûres et farineuses peuvent engendrer la production de glaires.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation du fruit frais, du jus ou en pâte de fruit.

Usage externe : application locale du fruit broyé. Le jus peut être utilisé en collyre.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Maladies de la chaleur du Tai Yin avec soif :

Mettre à tremper une demi-journée dans de l'eau de source fraîche, une poire fraîche découpée en morceaux, les broyer pour en extraire le jus et boire fréquemment.

Accumulation de chaleur des parasites, chez l'enfant :

Donner un potage de riz préparé avec du jus de poire (Ben Cao Qiu Yuan).

Dysphonie, raucité de la voix :

Boire deux fois par jour, un jus de poire cuite au bain-marie (Shi Liao Ben Cao).

Brûlures :

L'application locale de tranches de poire permet d'éviter l'ulcération et calme la douleur (Tang Ben Cao).

Résumé

- Saveur et nature : douce, légèrement acide, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du poumon et de l'estomac.
- Mode d'action : produit les liquides organiques, humecte la sécheresse, élimine la chaleur, dissipe les glaires.
- Contre-indications : vide de rate avec diarrhée, toux de type froid.

POMME

Ping Guo

Malus Pumilla - Rosacée

■ **Saveur et nature :**

Douce et fraîche.

Qian Jin Shi Zhi :

Acide, amère, âpre, froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

La pomme produit les liquides organiques, humecte les poumons, supprime la gêne thoracique et l'agitation interne, élimine la chaleur caniculaire, ouvre l'appétit, combat l'action de l'alcool.

Meng Shen :

« Le rôle essentiel de la pomme est de tonifier le Qi du réchauffeur moyen, elle harmonise la rate, après un repas, en cas de blocage du Qi, on peut boire un jus de pomme frais. »

Dian Nan Ben Cao :

« Les pommes cuites au bain-marie permettent de produire les liquides organiques. »

Illustration du *Dian Nan Ben Cao* (Yunnan) :

« La pomme traite les excès de feu avec vide de la rate, elle tonifie le réchauffeur moyen, est utile au Qi, consommée avec de l'alcool, elle combat les douleurs des os et des tendons. »

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : consommation crue, extraction du jus, cuite en compote.

Usage externe : application locale du jus.

Résumé

- Saveur et nature : douce, fraîche.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : produit les liquides organiques, humecte les poumons, supprime l'agitation interne, élimine la chaleur caniculaire, ouvre l'appétit, lutte contre les effets de l'alcool.

RAISIN

Pu Tao

Vitis Vinifera L. - Vitacée

■ **Saveur et nature :**

Douce, acide, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens des Poumons - Shou Tai Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.

Plusieurs ouvrages ajoutent le méridien de l'Intestin Grêle - Shou Tai Yang.

■ **Mode d'action :**

Le raisin tonifie le souffle et le sang, fortifie les tendons et les os, favorise la miction, calme la toux due au vide des poumons, les transpirations avec palpitations et peur, les douleurs rhumatismales vent-humidité.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Le raisin tonifie le Qi, nourrit les liquides du rein, tonifie le Yin du foie, apaise la soif, calme la gestation.

■ **Indications :**

Tonification des reins. Syndromes Lin avec dysurie et parfois hématurie minime. Soif intense et inquiétude. Certains œdèmes.

■ **Contre-indications :**

La consommation abusive de raisins est déconseillée, elle peut être responsable d'un excès de chaleur interne, d'une agitation interne avec inquiétude (Xin Fan), de diarrhée.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : en décoction, en solution alcoolique, ou consommation du jus frais.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Tonification des reins :

Préparer une solution alcoolique avec 3,7 g de raisin sec et 3,7 g de ginseng, frictionner la région lombaire chaque matin ; cette préparation peut également se boire.

Résumé

- Saveur et nature : douce, acide, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de la rate et du rein.
- Mode d'action : tonifie le souffle et le sang, fortifie les tendons et les os, tonifie le Yin du foie, apaise la soif, calme la gestation.
- Contre-indications : excès de chaleur interne, diarrhée.

TISANES PLANTES AROMATIQUES ET DIVERS

BADIANE

Ba Jiao Hui Xiang

Illicium Verum - Magnoliacée

- **Saveur et nature :**
Piquante, douce, tiède, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
La badiane réchauffe le Yang, disperse le froid, harmonise le Qi.
- **Indications :**
Froid du réchauffeur moyen avec nausées et vomissements. Douleur abdominale par accumulation du froid. Stagnation du souffle dans le petit intestin. Stagnation du Qi herniaire. Vide de reins avec lombalgie. Dysurie, constipation avec ballonnement abdominal et dyspnée. Œdème du pied de type froid.
- **Contre-indications :**
Efflorescence du feu par vide de Yin. Une quantité excessive de badiane peut blesser les yeux et provoquer des furoncles (*De Pei Ben Cao*).
- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage interne : de 3,5 à 7,5 g par jour, en décoction ; entre dans la composition de poudres et de pilules.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, douce, tiède.
- Lieu d'action : méridiens de la rate et du rein.
- Mode d'action : réchauffe le Yang, disperse le froid, harmonise le Qi.
- Contre-indications : efflorescence de feu par vide de Yin, atteintes oculaires.

BARDANE

Niu Bang Gen

Arctium Lappa - Composée

■ **Saveur et nature :**

Amère, froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien du Poumon - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

La racine de bardane chasse le vent et la chaleur, supprime les œdèmes toxiques.

■ **Indications :**

Cedèmes du visage dus au vent toxique. Vertiges. Chaleur et enflure de la gorge. Attaque du cœur-centre par la chaleur, avec angoisse et tête vide. Toux. Odontalgie. Soif intense. Furoncles et anthrax. Hémorroïdes. Goitre. Faiblesse et vide avec absence de force dans les membres inférieurs.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : en décoction ou extraction du jus.

Usage externe : application locale de broyat ; lavage avec l'eau de décoction ; préparation d'emplâtres.

Résumé

- Saveur et nature : amère, froide.
- Lieu d'action : méridien du poumon.
- Mode d'action : élimine le vent et la chaleur, supprime les œdèmes toxiques.

BASILIC

Lou Le

Ocinum Basilicum - Lamiacée

■ **Saveur et nature :**

Piquante et tiède.

Qian Jin Shi Zhi :

Amère, piquante, âpre, tiède, neutre et sans toxique.

Jia You Ben Cao :

Piquante, tiède, légèrement toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin, de la Rate - Zu Tai Yin, du Gros Intestin - Shou Yang Ming et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Le basilic favorise la circulation du vent et du souffle, dissipe l'humidité, favorise la digestion, vivifie le sang, neutralise les toxiques.

■ **Indications :**

Attaque externe avec céphalée. Ballonnements dus aux stagnations des aliments. Epigastralgies. Diarrhées. Irrégularités menstruelles. Toux. Traumatismes et blessures. Morsures de serpents et d'insectes. Furoncles de type humidité. Prurit et urticaire.

■ **Contre-indications :**

Le basilic est à utiliser avec prudence dans les vides de Qi avec sécheresse du sang.

Qian Jin Shi Zhi :

La consommation excessive ou prolongée peut rendre rugueux le souffle de l'énergie nourricière et de l'énergie de défense.

Jia You Ben Cao :

Le basilic doit être consommé avec modération, car il peut entraîner une stagnation au niveau des articulations, rendre rugueux le souffle de l'énergie nourricière et de l'énergie de défense, et ralentir la circulation du sang dans les vaisseaux.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 7 à 10 g par jour, en décoction. Extraction du jus.

Usage externe : broyage pour application externe. Préparation de poudre après grillage.

Lavage local de plaies avec l'eau de décoction.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de la rate, du gros intestin, de l'estomac.
- Mode d'action : favorise la circulation du vent et du Qi, élimine l'humidité, favorise la digestion, vivifie le sang, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : vide de Qi et sécheresse du sang.

CAFÉ

Coffea Arabica

Rubiaceae

■ **Saveur et nature :**

La plante fraîche est douce, tiède et sans toxique. Grillé et torréfié, le café est amer et chaud.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Le café est excitant, tonocardiaque, diurétique, neutralise les toxiques de l'alcool.

■ **Indications :**

Bronchite chronique. Somnolence. Asthénie. Abus d'alcool.

CAMOMILLE CHINOISE

Ju Hua

Chrysanthemum Morifolium - Composée

■ **Saveur et nature :**

Douce, amère, fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

Elle dissipe le vent, chasse la chaleur, clarifie la vue, neutralise les toxiques.

Gang Mu Shi Yi :

La camomille chinoise entre spécifiquement dans la couche du Yang (Yang Fen). Elle traite les différents vertiges du vent, les dermites infectieuses et neutralise les toxiques de l'alcool. La variété jaune clarifie la vue, chasse le vent, harmonise le souffle de la rate, traite les vertiges, est utile au sang, assure l'éclat du teint, entre dans la couche du sang. La variété blanche fait circuler le souffle des poumons, arrête la toux, chasse les accumulations de feu dans le triple réchauffeur, traite la chaleur des muscles, elle entre dans la couche du souffle.

■ Indications :

Céphalée vent-chaueur. Vent chaud dans le Tai Yin. Vertiges dus au vent. Toxiques de la chaleur qui remontent avec yeux rouges, vertiges, vue trouble, œdèmes du visage. Malaise interne dû à la chaleur. Furoncles. Dermites infectieuses. Insuffisance de rein et de rate avec vue trouble.

■ Contre-indications :

La camomille chinoise est à employer avec prudence dans les vides de souffle et froid de l'estomac avec anorexie et diarrhée.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 5 à 11 g par jour, en décoction, en infusion ; entre dans la composition de pilules ou de poudres.

Résumé

- Saveur et nature : douce, amère, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de la rate.
- Indications : dissipe le vent, chasse la chaleur, clarifie la vue, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : vide de souffle et froid de l'estomac.

CAMOMILLE

Mu Ju

Matricharia Chamomilla - Composée

■ Saveur et nature :

Douce, neutre, sans toxique.

■ Lieu d'action :

Non précisé.

■ Mode d'action :

Libère le Biao, élimine le vent.

■ Indications :

Rhumes. Algies rhumatismales.

CANNE À SUCRE

Gan Zhe

Saccharum Sinensis

■ **Saveur et nature :**

Douce et froide.

Bie Lu :

Douce, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

Ben Cao Shu Jing :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, du Poumon - Shou Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

La canne à sucre purifie la chaleur, produit les liquides organiques, abaisse le Qi, humecte la sécheresse, neutralise les toxiques du vin.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

La canne à sucre adoucit la gorge, tonifie les os et les tendons, calme le vent, nourrit le sang, tonifie le Yin de la rate.

■ **Indications :**

Maladies de la chaleur avec blessure de liquides organiques. Inquiétude interne. Nausées et vomissements. Toux par sécheresse des poumons. Toux par chaleur du vide. Constipation.

■ **Contre-indications :**

Consommation avec prudence en cas de froid et de vide de l'estomac et de la rate.

Ben Cao Shu Jing :

La canne à sucre est contre-indiquée dans les nausées par froid de l'estomac, dans les diarrhées par plénitude du réchauffeur moyen.

Ben Cao Hui Yan :

L'abus de canne à sucre engendre un feu de l'humidité et donne des maladies des glaires, des ballonnements et des vomissements.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 70 à 150 g de jus de canne frais par jour.

Usage externe : application locale de broyat.

Résumé

- Saveur et nature : douce, froide.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de l'estomac.
- Mode d'action : purifie la chaleur, produit les liquides organiques, abaisse le Qi, humecte la sécheresse, neutralise les toxiques du vin.
- Contre-indications : froid et vide de l'estomac et de la rate.

CIRE D'ABEILLE

Mi La

Apis Cerana Fabricius

■ **Saveur et nature :**

Doux, insipide, neutre, sans toxique.

Ben Jing :

Légèrement tiède.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

La cire d'abeille neutralise les toxiques, fortifie les muscles, calme les douleurs.

■ **Indications :**

Précordialgies subites. Diarrhées glaireuses blanches ou rouges avec douleurs hypogastriques. Diarrhées glairo-sanguinolentes trainantes. Agitation foétale avec douleurs pelviennes et métrorragies. Vide du poumon avec chaleur du diaphragme, toux, dyspnée, sensation de plénitude thoracique, fatigue des membres, soif, bouche amère, anorexie et dysphonie. Hoquet. Atteinte par les toxiques des furoncles. Brûlures par eau bouillante ou par le feu.

■ **Contre-indication :**

Diarrhée glaireuse de type humidité-chaleur.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : boisson, de 3 à 10 g dilué dans de l'eau ; entre dans la composition de pilules.

Usage externe : fondu en application locale.

■ **Exemple d'ordonnance :**

Traitement des diarrhées glaireuses blanches ou rouges avec douleurs hypogastriques :

Préparer une mixture avec 10 g de cire d'abeille, 10 g de gelée de peau de cheval séchée, qu'il faut faire fondre et ajouter 18 g de Coptis Chinensis ; à boire en trois fois.

Résumé

- Saveur et nature : douce, insipide, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate, de l'estomac et du gros intestin.
- Mode d'action : neutralise les toxiques, fortifie les muscles, calme les douleurs.
- Contre-indication : diarrhée glaireuse humidité-chaleur.

LICHEN

Bai Mu Er

Tremella Fuciformis

- **Saveur et nature :**
Douce, fade et neutre.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Le lichen nourrit le Yin, humecte le poumon, nourrit l'estomac, produit les liquides organiques.
- **Indications :**
Toux de fatigue. Crachats hémoptoïques. Vide de chaleur avec soif.
- **Contre-indication :**
Toux par vent froid.
- **Mode d'emploi :**
Usage interne : de 3,5 à 11 g par jour, en prise quotidienne.

PÉTALE DE LYS

Bai He

Lilium Brownii - Liliacée

- **Saveur et nature :**
Douce, légèrement amère, neutre, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.
- **Mode d'action :**
Le pétale de lys humecte les poumons, arrête la toux, rend le cœur limpide, calme l'esprit.
- **Indications :**
Toux chronique. Toux avec expectoration hémoptoïque. Persistance de la chaleur après une maladie chaleur. Faiblesse avec gêne intra-thoracique. Palpitations. Labilité de l'attention. Etat dépressif. Œdème du pied.
- **Contre-indications :**
Toux de type vent-froid. Diarrhée par froid du réchauffeur moyen.

Ben Cao Feng Yuan :

Vide et froid du réchauffeur moyen avec diarrhée et polyurie.

Ben Cao Qiu Zhen :

Il ne faut pas abuser en cas de toux débutante.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 10 à 37 g par jour, en décoction. Consommation après cuisson au bain-marie ou dans un bouillon de riz. Préparation de pilules.

Usage externe : en application locale.

■ **Exemple d'ordonnance :****Dépression nerveuse avec inquiétude interne et insomnie :**

Préparer une décoction avec 17 g de graines de jujube, 17 g de pétales de lys, 11 g de *Polygala Tenuifolia*.

Résumé

- Saveur et nature : douce, légèrement amère, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du cœur et du poumon.
- Mode d'action : humecte le poumon, arrête la toux, rend le cœur limpide, calme l'esprit.
- Contre-indications : toux vent-froid, diarrhée par froid du réchauffeur moyen.

MIEL**Feng Mi**

Apis Cerana Fabricius

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

Gang Mu :

Le miel avant cuisson a une nature fraîche, après cuisson il possède une nature tiède.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et du Gros Intestin - Shou Yang Ming.

Ben Cao Hui Yan :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ Mode d'action :

Le miel tonifie le milieu, humecte la sécheresse, calme les douleurs, neutralise les toxiques.

Beng Jin :

Le miel élimine le souffle pervers de la région épigastrique, calme les cinq organes en état d'insuffisance, est utile au souffle, tonifie le réchauffeur moyen, harmonise les « cent médicaments ».

Bie Lu :

Le miel nourrit le souffle de la rate, supprime l'agitation interne avec inquiétude (Xin Fan), calme les douleurs musculaires, clarifie la vue, combat l'anorexie.

Gang Mu :

Il harmonise le souffle nourricier - Ying Qi et le souffle défensif - Wei Qi, harmonise les organes et les entrailles, fait communiquer et permet la circulation des trois réchauffeurs, régularise la rate et l'estomac.

■ Indications :

La toux. Toux par reflux à contre-courant du souffle. Dyspnée. Expectorations sanglantes. Hypertrophie des cornets. Maladies du Yang Ming avec épuisement des liquides organiques, transpiration spontanée, polyurie, constipation avec envie. Hypertension artérielle avec constipation chronique. Ulcère de l'estomac. Oxyures avec hypersialorrhée, douleurs épigastriques évoluant par crises. Furoncles. Aphthes et ulcérations de la bouche. Eczéma et urticaire. Brûlures.

■ Contre-indications :

Chaleur interne due à l'humidité des glaires. Ballonnement avec stagnation du réchauffeur moyen. Diarrhée.

Ben Cao Tu Jing :

« Le miel cru a une nature fraîche et glissante, il peut être employé comme laxatif et est contre-indiqué en cas de vide du souffle du gros intestin avec non-digestion des aliments, en cas de vomissements chez les éthyliques, dans les ballonnements par plénitude du réchauffeur moyen, dans les syndromes humidité-chaleur avec œdème des pieds. »

■ Mode d'emploi :

Usage interne : en dilution dans l'eau à la dose de 10 à 40 g. Ou entre dans la composition de pilules ou de pommades.

Usage externe : en application locale.

■ Exemples d'ordonnance :***Traitement de la toux :***

Extraire le jus de 600 g de gingembre ; chauffer à feu doux 600 g de miel en ajoutant le jus de gingembre ; cuire jusqu'à évaporation complète du gingembre ; consommer une cuillère à café de miel ainsi préparé, trois fois par jour.

Maladies du Yang Ming avec épuisement des liquides organiques, transpiration spontanée, polyurie et constipation :

Réchauffer à feu doux dans une casserole de cuivre 100 cl de miel pour préparer des suppositoires (Shang Han Lun).

Ulcère d'estomac :

Faire bouillir 12 g de réglisse et 7 g de peau de mandarine séchée (Chen Pi), jeter le résidu et ajouter 66 g de miel, à consommer en deux prises quotidiennes.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de la rate et du gros intestin.
- Mode d'action : tonifie le milieu, humecte la sécheresse, calme les douleurs, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : chaleur interne due à l'humidité des glaires, stagnation du réchauffeur moyen, ballonnement, diarrhée.

MENTHE

Bo He

Mentha Haplocalyx - Mentha Piperita - Mentha Arvensis - Labiée

■ Saveur et nature :

Apre et fraîche.

Yi Lin Zuan Yao :

Apre et froide.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et du Poumon - Shou Tai Yin.

Gang Mu :

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, du Poumon - Shou Tai Yin et du Foie - Zu Jue Yin.

■ Mode d'action :

La menthe élimine le vent, dissipe la chaleur, neutralise les toxiques.

Yao Xin Lun :

La menthe chasse le Qi de la colère, élimine la sueur toxique, dissipe les stagnations de sang, stoppe la diarrhée, favorise la circulation à travers les articulations.

Tang Ben Cao :

La menthe chasse le vent pervers, favorise la sudorification.

■ **Indications :**

Atteinte externe par le vent chaleur. Céphalées. Rougeur des yeux avec petites ulcérations. Douleur de la gorge. Stagnations alimentaires et ballonnements. Prurit dû au souffle du vent. Diarrhée glairo-sanguinolente. Clarification du réchauffeur supérieur et dissipation des glaires. Epistaxis. Aphtes. Odontalgies. Certaines maladies éruptives. Piqûres d'abeilles.

■ **Contre-indications :**

Sécheresse et chaleur du sang par vide de Yin. Excès de Yin du Foie. Excès de transpiration par vide.

Ben Jing Feng Yuan :

La consommation abusive et prolongée peut entraîner un froid du vide.

Yao Xin Lun :

Il ne faut pas en consommer en période de convalescence, elle provoque une importante sudation de type vide.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 2,5 à 7 g par jour, en décoction légère ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Usage externe : extraction du jus par broyage, pour application locale.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Clarification du réchauffeur supérieur, dissipation des glaires, éliminer le vent chaleur :

Préparer des pilules de miel avec de la poudre de menthe, en prendre une à chaque prise.

Prurit dû au souffle du vent :

Mélanger à parties égales de la menthe et des mues de cigale, les réduire en poudre et prendre 3,5 g à chaque prise dans un peu d'alcool tiède.

Résumé

- Saveur et nature : âpre, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du foie et du poumon.
- Mode d'action : élimine le vent, dissipe la chaleur, neutralise les toxiques.
- Contre-indications : sécheresse et chaleur du sang par vide de Yin, excès de Yin du foie, transpiration par vide.

MENTHE À FEUILLES RONDES

Yu Xiang Cao

Mentha Rotundifolia - Labiée

- **Saveur et nature :**
Piquante, fraîche, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Non précisé.
- **Mode d'action :**
Dissipe la chaleur du vent, supprime les œdèmes toxiques.
- **Indications :**
Grippe. Epigastralgies. Epistaxis. Yeux rouges. Furoncles dus à la chaleur.
- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage interne : de 3,5 à 11 g par jour, en décoction, de 18 à 37 g de menthe fraîche.
Usage externe : lavage local en application de poudre.

GRAINES DE LOTUS

Lian Zi

Nelumbo Nucifera - Nymphéacée

- **Saveur et nature :**
Douce, âpre, neutre, légèrement fraîche, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et des Reins - Zu Shao Yin.
- **Mode d'action :**
Les graines de lotus nourrissent le cœur, tonifient les reins, tonifient la rate, rendent rugueux les intestins.
Ben Jing :
Elles tonifient le réchauffeur moyen, nourrissent l'esprit, sont utiles à la force physique.

Ben Cao Shi Yi :

Elles empêchent le vieillissement, rendent les cheveux noirs.

Dian Nan Ben Cao :

Elles purifient le cœur, neutralisent la chaleur.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Les graines de nénuphar luttent contre la circulation à contre-courant et les vomissements, consolident le réchauffeur inférieur, arrêtent les diarrhées et les polyuries.

■ Indications :

Rêves nocturnes. Pollution nocturne. Dysurie. Diarrhée glaireuse chronique. Diarrhée par vide. Hémorragies et pertes blanches. Vide et chaleur du méridien du cœur, avec urines foncées et troubles. Urines troubles. Faiblesse de l'estomac après une maladie. Nausées.

■ Contre-indications :

Plénitude épigastrique. Ballonnement abdominal. Constipation.

Ben Cao Shi Yi :

Consommées crues, elles peuvent donner des ballonnements abdominaux. Le germe peut être à l'origine de vomissements.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Les graines de lotus sont contre-indiquées pendant et après les atteintes d'origine externe, dans le paludisme, les ictères, les parasitoses intestinales, les hémorroïdes, les stagnations de gaz avec ballonnements abdominaux, la constipation, les urines foncées, les dyspepsies, le post-partum.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : de 7 à 15 g par jour, en décoction ; entre dans la composition de pilules et de poudres.

Résumé

- Saveur et nature : douce, âpre, neutre, légèrement fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du cœur, de la rate, du rein.
- Mode d'action : nourrissent le cœur, tonifient les reins et la rate, rendent rugueux les intestins.
- Contre-indications : plénitude épigastrique, ballonnement abdominal, constipation.

RHIZOME DE LOTUS

Ou

Nelumbo Nucifera - Nymphéacée

- **Saveur et nature :**
Douce, froide, sans toxique.
 - **Ben Cao Jing Shu :**
Les rhizomes crus sont doux et froids, les rhizomes cuits sont doux et tièdes.
 - **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, de la Rate - Zu Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.
 - **Mode d'action :**
Rhizome cru : élimine la chaleur, rafraîchit le sang, dissipe les accumulations de sang.
Rhizome cuit : tonifie la rate, ouvre l'estomac, est utile au sang, produit les muscles, arrête les diarrhées.
- Dian Nan Ben Cao :*
La consommation fréquente de rhizomes de lotus humecte les intestins et les poumons, favorise la production des liquides organiques.
- **Indications :**
Maladies de la chaleur avec soif intense. Chaleur des glaires du réchauffeur supérieur. Diarrhée glairo-sanguinolente et cholériforme. Dysurie. Hémoptysie, hématurie, épistaxis.
 - **Contre-indication :**
Il faut éviter de mettre en contact les rhizomes de lotus avec des ustensiles en fer.
 - **Mode d'emploi :**
Usage interne : extraction du jus ou consommation après cuisson.
Usage externe : application locale après broyage.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Dysurie :

Préparer une boisson avec un tiers de jus de rhizome de lotus, un tiers de jus de raisin, un tiers de jus de Rehmania Glutinosa (Gang Mu).

Chaleur des glaires du réchauffeur supérieur :

Faire un mélange à parts égales de jus de poire et de jus de rhizome de lotus.

Résumé

- Saveur et nature : douce, froide.
- Lieu d'action : méridiens du cœur, de la rate et de l'estomac.
- Mode d'action : élimine la chaleur, rafraîchit le sang.

NIDS D'HIRONDELLE

Yan Wo

Ce sont les nids construits avec les concrétions de salive des espèces d'oiseaux suivantes : *Collocalia Esculenta*, *Collocalia Vestita*, *Collocalia Inexpectata*.

■ **Saveur et nature :**

Douce, neutre, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Poumon - Shou Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et des Reins - Zu Shao Yin.

De nombreux ouvrages précisent qu'ils pénètrent en plus dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin et du Cœur - Shou Shao Yin.

■ **Mode d'action :**

Les nids d'hirondelle nourrissent le Yin, humectent la sécheresse, sont utiles au Qi, tonifient le réchauffeur moyen.

Shi Wu Yi Ji :

Ils tonifient le Yang, harmonisent le réchauffeur moyen, ouvrent l'appétit, augmentent la quintessence - Jing, tonifient la moelle, humectent les poumons, suppriment les crachats et les glaires.

Ben Cao Zai Xin :

Ils tonifient énergiquement le souffle originel - Yuan Qi, reconduisent le feu à son origine, favorisent les fonctions intestinales.

Ben Cao Feng Yuan :

« Les nids d'hirondelle favorisent l'engendrement mutuel de l'eau et du métal, le souffle des reins monte et nourrit les poumons, le souffle de l'estomac est apaisé ; c'est le produit le plus doux parmi les aliments. »

Ben Cao Qiu Zhen :

« Le nid d'hirondelle entre dans le poumon pour produire le souffle, entre dans les reins pour nourrir l'eau et dans l'estomac pour tonifier le réchauffeur moyen. Il tonifie mais ne produit pas la sécheresse, il humecte mais n'engendre pas d'accumulation, il est le plus neutre et le meilleur des remèdes. »

■ **Indications :**

Dyspnée des vieillards avec expectoration. Nausées et vomissements chroniques. Fièvre traînante des sujets âgés. Fièvre des enfants due au vide. Chaleur du nouveau-né, accumulée pendant la gestation. Fatigue par blessure du vide. Diarrhée chronique. Toux de fatigue et du vide.

■ **Contre-indications :**

Froid-vidé du poumon et de l'estomac avec accumulation de glaires humides et manifestation externe des pervers. Avant l'élimination complète des pervers de l'humidité.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : préparation de soupe de nids d'hirondelle qu'il faut contenir dans un sac en crêpe de Chine. Ou 3 à 10 g de nids d'hirondelle au bain-marie.

Usage externe : entre dans la composition de pommades.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens du poumon, de l'estomac, du rein.
- Mode d'action : nourrit le Yin, humecte la sécheresse, utile au Qi, tonifie le réchauffeur moyen.
- Contre-indications : froid-vide de poumon et d'estomac, avec accumulation de glaire d'humidité, avant élimination des pervers humidité.

ORIGAN

Tu Xiang Ru

Origanum Vulgare - Lamiacée

■ **Saveur et nature :**

Piquante, fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

L'origan libère le Biao, harmonise le Qi, dissipe l'humidité.

■ **Indications :**

Rhumes et gripes. Fièvre. Vomissements. Ballonnements épigastriques. Diarrhée. Ictère. Accumulations parasitaires chez les nourrissons. Leucorrhées. Prurit cutané dû à l'humidité-chaueur.

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : de 10 à 15 g par jour, en décoction.

Usage externe : soins locaux avec l'eau de décoction.

■ **Exemples d'ordonnance :**

Prurit humidité-chaueur :

Utiliser l'eau de décoction localement.

Rhume, fièvre, nez bouché, toux :

Prendre l'origan en décoction.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, fraîche,
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : libère le Biao, harmonise le Qi, dissipe l'humidité.

RÉGLISSE

Gan Cao

Glycyrrhiza Uralensis - Papilionacée

■ Saveur et nature :

Douce et neutre.

Zhen Zhu Nang :

Réglisse crue : douce et neutre. Après grillage : douce et tiède.

■ Lieu d'action :

Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et des Poumons - Shou Tai Yin.

■ Mode d'action :

La réglisse harmonise le réchauffeur moyen, relâche ce qui est pressé (Ji), neutralise les toxiques, harmonise l'action des différents remèdes.

Ben Jing :

La réglisse élimine le souffle pervers de la chaleur et du froid des cinq organes et des six entrailles, tonifie les os et les tendons, elle est nutritive et fortifiante.

Bie Lu :

La réglisse tiédit le réchauffeur moyen, abaisse le Qi, apaise la soif, active la circulation dans les méridiens et les vaisseaux, est utile au souffle et au sang, neutralise les toxiques des médicaments.

Re Hua Zhi Ben Cao :

La réglisse calme l'esprit, tonifie les cinq fatigues et les sept blessures, tonifie les blessures du vide avec palpitations, angoisse, perte de mémoire, fait communiquer les neuf orifices.

■ Indications :

A l'état cru : douleur et œdème de la gorge ; ulcère de l'estomac et du duodénum, furoncles, ulcérations cutanées ; neutralisation des toxiques des médicaments et des aliments.

Après grillage : insuffisance et vide de l'estomac et de la rate ; ballonnements épigastriques : inappétence ; douleur abdominale, borborygmes, diarrhée ; nausées et vomissements ; insuffisance du souffle de l'énergie de défense Wei Qi et de l'énergie nourricière Ying Qi ; toux de l'atrophie des poumons ; toux de type chaleur ; nouure du poulx dans les blessures du froid (Shang Han) avec palpitations ; maladies de Shao Yin au deuxième, troisième jour avec dysphagie ; insomnie ; chaleur oppressante avec palpitations ; sécheresse des organes chez les femmes avec ten-

dance aux pleurs ; convulsions par peur ; prurit eczémateux périnéal ; conjonctivite des nourrissons ; insuffisance des reins, impuissance, lombalgie (*Yao Xin Lun*).

■ **Contre-indications :**

Ballonnement abdominal de type plénitude du réchauffeur moyen. Ne pas associer la réglisse avec les plantes suivantes : *Euphorbia Pekinensis*, *Sargassum Pallidum*, *Daphne Genkwa*.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 1,5 à 11 g par jour, en décoction ; entre dans la composition de poudres et de pilules.

Usage externe : application locale de broyat de réglisse. Lavage externe avec l'eau de décoction.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate, de l'estomac, du poumon.
- Mode d'action : harmonise le réchauffeur moyen, relâche ce qui est pressé, humecte les poumons, neutralise les toxiques, harmonise l'action des remèdes.
- Contre-indications : plénitude du réchauffeur moyen.

SUCRE

Bai Sha Tang

Saccharum Sinensis

■ **Saveur et nature :**

Douce et neutre.

Tang Ben Cao :

Douce, froide, sans toxique.

Ben Cao Cong Xin :

Douce et tiède.

Sui Xi Ju Yin Shi Bu :

Neutre.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans le méridien de la Rate - Zu Tai Yin.

■ Mode d'action :

Le sucre humecte les poumons, produit les liquides organiques, tonifie le réchauffeur moyen.

Gang Mu :

Le sucre humecte la sécheresse et la chaleur du cœur et des poumons, calme la toux et dissipe les glaires, neutralise les effets de l'alcool, harmonise le réchauffeur moyen, renforce le souffle de la rate, ralentit (relâche) le souffle du foie.

■ Indications :

Toux par sécheresse des poumons. Sécheresse de la bouche et soif. Vide du réchauffeur moyen avec douleur épigastrique. Indigestion après consommation de poissons et de crustacés. Mauvaise haleine après consommation d'ail ou de poireaux. Ballonnement abdominal.

■ Contre-indication :

L'humidité des glaires.

Gang Mu :

L'abus de sucre renforce la chaleur et blesse les dents.

■ Mode d'emploi et posologie :

Usage interne : dilué dans l'eau ou ajouté aux décoctions.

Usage externe : en application locale.

Résumé

- Saveur et nature : douce, neutre.
- Lieu d'action : méridiens de la rate.
- Mode d'action : humecte les poumons, produit les liquides organiques, tonifie le réchauffeur moyen.
- Contre-indications : glaires humidité.

SUCRE D'ORGE

Yi Tang

Le sucre d'orge est préparé à partir de riz, de blé, de maïs, après fermentation.

- **Saveur et nature :**
Douce, tiède, sans toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens de la Rate - Zu Tai Yin, de l'Estomac - Zu Yang Ming et du Poumon - Shou Tai Yin.
- **Mode d'action :**
Le sucre d'orge relâche le réchauffeur moyen, tonifie le vide, produit les liquides organiques, humecte la sécheresse.

Bie Lu :

Il tonifie le vide et les insuffisances, apaise la soif.

Qiang Jin Shi Zhi :

Il tonifie le vide et le froid, est utile à la force physique, arrête les borborygmes.

- **Indications :**
Fatigue avec blessure de la rate. Douleur abdominale quand l'intérieur est pressé (Ji). Toux par sécheresse des poumons. Hémoptysie. Hématémèse. Soif. Dysphagie. Constipation.
- **Contre-indications :**
Les accumulations internes de chaleur humide. Les flatulences avec éructation et vomissement.

Gang Mu :

Constipation. Carie dentaire. Yeux rouges. Maladies parasitaires.

- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage interne : de 35 à 70 g en dilution, dans les décoctions ; ou préparation de caramel pour la fabrication de pilules.
- **Exemple d'ordonnance :**

Toux chronique :

Faire bouillir au bain-marie du jus de gros radis avec 7 g de sucre d'orge, à prendre lentement.

Résumé

- **Saveur et nature :** douce, tiède.
- **Lieu d'action :** méridiens de la rate, de l'estomac, du poumon.
- **Mode d'action :** relâche le réchauffeur moyen, tonifie le vide, produit les liquides organiques, humecte la sécheresse.
- **Contre-indications :** accumulation de chaleur-humidité, flatulence avec éructation et vomissement.

TABAC

Yan Cao

Nicotina Tabacum L. - Solanacée

■ **Saveur et nature :**

Piquant, tiède, toxique.

Le *Dian Nan Ben Cao* précise qu'il est très toxique.

■ **Lieu d'action :**

Non précisé.

■ **Mode d'action :**

Le tabac fait circuler le Qi, calme les douleurs, neutralise les toxiques, tue les parasites.

Ben Cao Hui Yan :

« Le tabac est un remède qui fait communiquer les neuf orifices ; cette drogue possède un Qi très piquant et violent, si on le brûle et quand on aspire la fumée par la gorge, il permet de chasser le froid d'origine externe (givre, rosée...) ; dans les stagnations de Qi, d'aliments, de glaires et autres stagnations de type froid, si on aspire du tabac, il favorise la perméabilisation. »

■ **Indications :**

Stagnation alimentaire avec ballonnement abdominal, nouures du Qi avec douleur, froid de l'utérus avec irrégularité menstruelle, abcès du sein au début, furoncles et œdèmes infectieux, dermatoses infectieuses, morsures de serpent, de chiens.

Dian Nan Ben Cao :

Intoxication par la viande avariée, maladies de peau, morsures d'animaux.

Ben Cao Zhen :

« Employé dans le traitement des maladies du Biao, il chasse les toxiques froids du Yin pervers et les toxiques de l'atmosphère humide des forêts ; il peut chasser le vent-humidité pervers qui ferme les pores de la peau, il traite les douleurs des tendons et des os ; quand on l'utilise dans le traitement des maladies internes, il tonifie le Qi de l'estomac, il élimine les stagnations du froid et du Yin trouble, il traite les dyspepsies, avec ballonnement abdominal, il arrête les vomissements et les diarrhées, supprime les accumulations diverses, calme les douleurs, fait circuler le Qi et dissipe les hématomes. »

■ **Contre-indications :**

Le tabac est contre-indiqué en cas de maladie pulmonaire avec toux, hémoptysie et dans les maladies de la gorge. Il est contre-indiqué chez les femmes enceintes.

Ben Cao Zhen :

« Le tabac est un produit dont la nature appartient au Yang pur, il excelle à faire circuler et disperser, il est utilisé en cas de stagnation de Yin, s'il y a efflorescence du Yang avec excès de Qi, excès de sécheresse et de feu, hypersudation avec vide de Qi, respiration courte, il ne faut pas l'employer. »

Ben Cao Hui Yan :

« En cas de vide de Yin avec vomissement de sang, de sécheresse du poumon, il ne faut pas l'utiliser ; il est contre-indiqué chez ceux qui présentent une insuffisance ou un vide de Yin. »

■ **Mode d'emploi :**

Usage interne : décoction, extraction du jus, fumé sous forme de cigarettes.

Usage externe : lavage local avec l'eau de décoction, broyé en poudre pour l'application locale.

Résumé

- Saveur et nature : piquante, tiède, toxique.
- Lieu d'action : non précisé.
- Mode d'action : fait circuler le Qi, calme les douleurs, neutralise les toxiques, anti-parasitaire.
- Contre-indications : atteinte des poumons, maladies de la gorge, grossesse, excès de Yang.

THÉ**Cha Ye**

Camellia Sinensis

■ **Saveur et nature :**

Amère, douce, fraîche, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin, du Poumon - Shou Tai Yin et de l'Estomac - Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Le thé clarifie la tête et les yeux, supprime la soif, dissipe les glaires, facilite la digestion, favorise la miction, neutralise les toxiques.

■ **Indications :**

Céphalée aiguë en dehors de l'atteinte par le vent et le froid. Céphalée et vertige par attaque de la chaleur du vent. Etourdissement. Somnolence. Soif avec inquiétude

interne. Dysphagie. Diarrhée glairo-sanguinolente. Séquelles de diarrhée cholérique. Stagnation de glaires. Accumulation parasitaire. Difficulté mictionnelle avec ballonnement hypogastrique.

■ **Contre-indication :**

Les insomnies.

Ben Cao Shi Yi :

Il est préférable de boire le thé chaud, froid il peut provoquer l'accumulation des glaires : l'abus peut engendrer insomnie et amaigrissement ; il est contre-indiqué avec *Poria Cosos* et *Inula Nervosa*.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 3,5 à 11 g par jour, en décoction, en infusion, préparation de pilules ou de poudres.

Usage externe : application locale de broyat.

Résumé

- Saveur et nature : amère, douce, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du cœur, du poumon, de l'estomac.
- Mode d'action : clarifie la tête et les yeux, élimine la soif, dissipe les glaires, facilite la digestion, favorise la miction, neutralise les toxiques.
- Contre-indication : insomnies.

THÉ TUO CHA

Pu Er Cha

Camellia Sinensis

■ **Présentation :**

Le thé Tuo Cha est cultivé exclusivement dans la province du Yunnan, dans le district du Shia Kwan, entre 1 000 et 2 000 mètres d'altitude.

Les feuilles, récoltées à la main, subissent une préparation traditionnelle qui diffère des méthodes utilisées pour la préparation des autres thés. Les feuilles récoltées sont nettoyées et mises à sécher rapidement. Triées, elles sont mises à fermenter, à la fin de cette opération, on obtient le thé Pu Er, une des variétés de thé du Yunnan.

Un nouveau tri permet de sélectionner la meilleure qualité. Les feuilles choisies sont nettoyées à la vapeur qui en élimine tous les germes. Le thé est alors étendu en couches épaisses dans des séchoirs, où il flétrit lentement pendant un mois, exposé aux vents ni trop forts, ni trop faibles. Il est ensuite comprimé dans des moules en bam-

bou après un nouveau passage à la vapeur, qui lui donnent sa forme particulière de nid d'oiseau.

■ **Saveur et nature :**

Amère, âpre et froid.

Ben Cao Zai Xin :

Douce, amère, froide, sans toxique.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de l'Estomac Zu Yang Ming.

■ **Mode d'action :**

Il facilite la digestion en cas d'excès de consommation de viande, chasse les glaires du vent, élimine la chaleur, neutralise les toxiques, produit les liquides organiques, apaise la soif, traite les douleurs abdominales dues au Sha, assèche le choléra et les diarrhées glaireuses.

Ben Jing Feng Yuan :

Il peut chasser le Zhang, « accès palustre », arrête la diarrhée.

Gang Mu Shi Yi :

Il neutralise les toxiques gras de la viande de bœuf et de mouton, chasse les glaires et abaisse le souffle, lave les intestins, facilite le transit intestinal, diminue les effets toxiques de l'alcool, facilite la digestion et dissipe les glaires, purifie l'estomac, produit les liquides organiques.

Ben Cao Zai Xin :

Il élimine la chaleur superficielle du foie et de la vésicule, élimine le feu-vide du poumon et de l'estomac, fait naître les liquides organiques et arrête la soif.

■ **Indications :**

Aérophagie. Lenteur digestive. Douleur abdominale. Trouble du transit intestinal. Diarrhée glaireuse.

N.B. : les travaux modernes ont mis en évidence le rôle hypolipémiant du thé Tuo Cha.

■ **Contre-indications :**

Les sujets en état de vide (*Gang Mu Shi Yi*).

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 30 à 75 g par jour, en décoction.

Résumé

- Saveur et nature : amère, âpre, froide.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de l'estomac.
- Mode d'action : facilite la digestion, chasse les glaires du vent, élimine la chaleur, neutralise les toxiques, produit les liquides organiques, apaise la soif.
- Contre-indications : les états de vide.

VALÉRIANE

Xie Cao

Valeriana Officinalis - Valérianacée

- **Saveur et nature :**
Piquante, amère, tiède, légèrement toxique.
- **Lieu d'action :**
Entre dans les méridiens du Cœur - Shou Shao Yin et du Foie - Zu Jue Yin.
- **Mode d'action :**
La valériane calme les inquiétudes du cœur et de l'esprit (Xin Shen Bu An), les insuffisances de l'estomac, les douleurs lombaires, traite les irrégularités menstruelles, les lésions traumatiques.
- **Indications :**
Dépression nerveuse, lombalgies et douleurs des membres inférieurs, douleurs post-traumatiques, palpitations.
- **Contre-indications :**
La valériane est à utiliser avec prudence dans les vides de Yin et les faiblesses constitutionnelles.
- **Mode d'emploi et posologie :**
Usage interne : de 3,5 à 7,5 g par jour, en décoction, préparation de poudre à tremper dans l'alcool.
- **Exemple d'ordonnance :**
Dépression nerveuse :
Préparer une décoction de valériane et de Schizandra Chinensis (Wu Wei Zi).

Résumé

- Saveur et nature : piquante, amère, tiède, légèrement toxique.
- Lieu d'action : méridiens du cœur et du foie.
- Mode d'action : calme le cœur et l'esprit.
- Contre-indications : vide de Yin, faiblesse constitutionnelle.

VERVEINE

Ma Bian Cao

Verbena Officinalis - Verbénacée

■ **Saveur et nature :**

Amère et froide.

■ **Lieu d'action :**

Entre dans les méridiens du Foie - Zu Jue Yin et de la Rate - Zu Tai Yin.

■ **Mode d'action :**

La verveine dissipe la chaleur, neutralise les toxiques, vivifie le sang, dissipe les hématomes, favorise la circulation de l'eau, supprime les douleurs.

Re Hu Zhi Ben Cao :

La verveine favorise les menstruations, régularise les règles, élimine les ballonnements abdominaux par stagnation du souffle du sang.

■ **Indications :**

Attaques externes fébriles. Ictères humidité-chaleur. Œdèmes. Diarrhée glaireuse. Accumulation du « mauvais » sang dans l'abdomen. Accumulation parasitaire. Aménorrhée par accumulation du « mauvais » sang. Douleurs herniaires des femmes. Abscesses du sein. Furoncles. Gingivites. Dysphagie et douleur (Bi) de la gorge. Syndromes Lin, dysuries.

■ **Contre-indications :**

La verveine est à employer avec prudence chez la femme enceinte, elle favorise les menstruations et dissipe les stagnations de sang dans l'abdomen.

Ben Cao Tu Jing :

La verveine est contre-indiquée dans les insuffisances de souffle de l'estomac et vide de Yin de la rate, bien que le malade présente un syndrome de chaleur du sang et de chaleur de l'humidité.

■ **Mode d'emploi et posologie :**

Usage interne : de 18 à 37 g par jour, en décoction, extraction du jus de verveine fraîche, à la même dose, préparation de pilules et de poudres.

Usage externe : application locale après broyage ou de l'eau de décoction.

Résumé

- Saveur et nature : amère, fraîche.
- Lieu d'action : méridiens du foie et de la rate.
- Mode d'action : élimine la chaleur, neutralise les toxiques, vivifie le sang, dissipe les hématomes, favorise la circulation de l'eau, antalgique.
- Contre-indication : la grossesse.

Classification des aliments d'après leur saveur

Aliments à saveur acide

- **Légumes :**
Igname. Pourpier. Tomate.
- **Viandes et produits animaux :**
Cheval. Faisan. Fromage.
- **Fruits :**
Abricot. Arbrousse. Citron. Coing. Litchi. Mandarine. Mangue. Noyau de mangue. Olive chinoise. Orange. Oseille. Pamplemousse. Pêche. Poire. Raisin.

Aliments à saveur salée

- **Légumes et céréales :**
Algue. Algue des Sargasses. Avoine. Orge.
- **Viandes et produits animaux :**
Canard. Chien de mer. Corne de cerf. Corne de jeune cerf. Crabe. Crevette. Escargot. Foie de lapin. Grenouilles. Huître. Moule séchée. Œuf de pigeon. Oursin. Pieuvre. Pigeon. Porc. Cœur de porc. Pied de porc. Rein de porc. Sang de porc. Vessie de porc. Sang de canard. Sang d'oie. Sanglier. Carapace de tortue. Vésicule de cheval.

Aliments à saveur amère

- **Légumes et céréales :**
Ache. Algue des Sargasses. Asperge. Chou rave. Houblon. Laitue. Rue. Graines de vrai soja.
- **Viandes et produits animaux :**
Foie de lapin. Foie de mouton. Foie de porc. Vésicule de bœuf. Vésicule d'oie. Vésicule de porc.
- **Fruits et tisanes :**
Amande d'abricot. Bardane. Camomille chinoise. Fenugrec. Momordique. Fleur d'oranger. Peau d'orange. Peau de mandarine. Pétale de lys. Rhubarbe. Thé. Valériane. Verveine. Thé Tuo Cha.

Aliments à saveur âpre

Graines de nénuphar. Kaki. Menthe Piperita. Noyau de litchi. Noyau de mangue. Olive chinoise. Pistache. Rate de porc. Sorgho. Thé Tuo Cha.

Aliments à saveur piquante

■ Légumes et végétaux :

Ail. Ail Rocambole. Chou rave. Ciboule. Ciboulette. Echalote. Fenouil. Poireau. Radis long. Rue.

■ Fruits :

Peau de mandarine. Peau d'orange.

■ Condiments et divers :

Aneth. Basilic. Clou de girofle. Coriandre. Cumin des prés. Ecorce de cannelle. Gingembre. Graine de vrai soja. Origan. Piment. Pistache. Poivre. Poivre long. Tabac.

■ Fruits :

Peau de mandarine. Peau d'orange.

■ Tisanes :

Badiane. Menthe à feuilles rondes. Valériane.

Aliments à saveur douce

Viandes et produits animaux :

■ Bœuf :

Viande maigre. Cerveille. Estomac. Foie.

■ Cerf :

Corne de jeune cerf.

■ Cheval :

Viande maigre. Vésicule.

■ Lapin :

Viande maigre. Foie.

■ Mouton :

Viande maigre. Cerveille. Foie. Poumon. Rein.

■ Porc :

Viande maigre. Cerveille. Cœur. Estomac. Foie. Intestin. Moelle. Pancréas. Peau. Pieds de porc. Poumon. Vessie.

■ Sanglier :

Viande maigre.

■ Lait et produits laitiers :

Fromage. Lait de brebis. Lait de vache.

Volaille

■ **Poulet :**

Viande maigre. Foie. Gésier.

■ **Oie :**

Viande maigre.

■ **Canard :**

Viande maigre.

■ **Caille :**

Viande maigre.

■ **Faisan :**

Viande maigre.

■ **Œufs :**

Œuf de cane. Œuf de pigeon. Œuf de poule, entier, blanc et jaune.

■ **Produits de mer et de rivière :**

Anguille. Carpe. Chien de mer. Crevette. Mulet gris rayé. Pieuvre. Tortue.

■ **Divers :**

Cire d'abeille. Miel. Nids d'hirondelle.

■ **Légumes, céréales et végétaux :**

Ache des marais. Asperge. Aubergine. Bette. Blé. Canne à sucre. Carotte. Céleri. Chou. Chou de Chine. Chou rave. Citrouille. Concombre. Cresson. Epinard. Fève. Haricot médicinal. Ignome. Laitue. Maïs. Barbes de maïs. Millet. Lotus graines et rhizomes. Orge. Patate douce. Persil. Pois. Pois chiche. Pomme de terre. Pousses de bambou. Radis long. Riz dur. Riz gluant. Rosé des prés. Safran. Soja germé. Graines de vrai soja. Graines de faux soja. Pousses de soja. Fromage de soja. Sésame. Huile de sésame. Sorgho. Sucre. Sucre d'orge. Tournesol.

■ **Fruits :**

Arachide. Abricot. Arbrouse. Banane. Cerise. Châtaigne. Coing. Datte. Figue. Jujube. Kaki. Litchi. Luo Han Guo. Mandarine. Mangue. Melon. Noix. Noyau de litchi. Olive chinoise. Pamplemousse. Pastèque. Peau d'orange. Papaye. Pêche. Poire. Pomme. Raisin.

■ **Tisanes :**

Badiane. Camomille chinoise. Café. Cannelle tige. Fleur d'oranger. Pétale de lys. Lichen. Réglisse. Thé.

Aliments à saveur insipide

Cire d'abeille. Sang de bœuf. Lichen.

Classification des aliments d'après leur nature

Aliments de nature neutre

■ Légumes :

Carotte. Chou. Chou de Chine. Chou rave. Fève. Gombo. Igname. Patate douce. Pois. Pomme de terre.

■ Céréales et divers :

Arachide. Avoine. Graines de lotus. Maïs. Millet. Riz dur. Safran. Sésame. Sucre.

■ Viandes et produits animaux :

Bœuf. Caille. Carapace de tortue. Carpe. Chien de mer. Cire d'abeille. Canard. Cœur de porc. Estomac de bœuf. Foie de bœuf. Fromage. Gésier de poule. Jaune d'œuf. Intestin de porc. Miel. Mulet gris rayé. Nids d'hirondelle. Œuf de pigeon. Œuf de poule. Oie. Oursin. Pied de porc. Pigeon. Pancréas de porc. Poumon de mouton. Poumon de porc. Rate de porc. Rein de porc. Sang de bœuf. Sang de porc. Sang d'oie. Sanglier. Tortue. Vessie de porc.

■ Fruits :

Figue. Noyau de mangue. Olive chinoise. Papaye. Raisin.

■ Tisanes :

Camomille. Lichen. Pétale de lys. Réglisse.

Aliments de nature froide

■ Légumes :

Algues des Sargasses. Oseille. Pourpier. Rue. Tournesol.

■ Viandes et produits animaux :

Cerveau de porc. Cheval. Crabe. Foie de lapin. Moelle de porc. Pancréas de porc. Pied de porc. Pieuvre. Porc. Sang de canard. Vésicule de bœuf. Vésicule de canard. Vésicule d'oie. Vésicule de porc.

■ Fruits :

Banane. Citron. Kaki. Ku Gua. Pamplemousse. Pastèque.

■ Tisanes :

Bardane. Thé Tuo Cha. Rhizome de lotus.

Aliments de nature fraîche

■ Légumes :

Ache des marais. Aubergine. Bette. Citrouille mûre. Concombre. Cresson. Epinard. Laitue. Radis long. Rhubarbe. Tomate.

■ Céréales et divers :

Avoine. Blé. Canne à sucre. Fromage de soja. Graines de lotus. Graines de soja. Houblon. Huile de sésame. Orge. Pousses de bambou. Pousses de soja. Rosé des prés. Tournesol.

■ Viandes et produits animaux :

Blanc d'œuf. Canard. Escargot. Foie de mouton. Grenouille. Huître. Intestin de porc. Lait de vache. Lapin. Œuf de cane. Peau de porc. Poumon de porc.

■ Fruits :

Citron. Luo Han Guo. Mandarine. Mangue. Melon. Orange. Poire. Pommes.

■ Tisanes :

Camomille. Menthe. Origan. Thé. Verveine.

Aliments de nature chaude ou tiède

■ Légumes et céréales :

Ail Rocambole. Asperge. Céleri. Citrouille verte. Ciboule. Ciboulette. Echalote. Fenouil. Fenugrec. Haricot médicinal Dao Dou. Persil. Poireau. Riz gluant. Sorgho.

■ Condiments et divers :

Aneth. Basilic. Cannelle. Clou de girofle. Coriandre. Cumin des prés. Gingembre. Graines de vrai soja. Poivre. Poivre long. Piment. Rhizome cuit de nénuphar. Sucre d'orge. Tabac.

■ Viandes et produits animaux :

Anguille. Cerf. Corne de cerf. Crevette. Cerveau de bœuf. Estomac de bœuf. Estomac de porc. Faisan. Foie de porc. Foie de poulet. Lait de brebis. Moule séchée. Mouton. Poulet. Poumon de mouton. Rein de mouton.

■ Fruits :

Abricot. Amande d'abricot. Arbrousse. Cerise. Châtaigne. Coing. Jujube. Litchi. Noix. Noyau de litchi. Peau d'orange. Peau de mandarine. Pêche.

■ Tisanes :

Badiane. Café. Réglisse. Valériane.

Classification des aliments d'après leur point d'impact énergétique

Aliments qui entrent dans le méridien du Poumon - Shou Tai Yin

■ Légumes et céréales :

Ail. Carotte. Céleri. Chou de Chine. Concombre. Cresson. Epinard. Graines de vrai soja. Millet. Radis long. Rosé des prés. Sorgho. Tournesol.

■ Viandes et produits animaux :

Canard. Carpe. Crevette. Fromage. Grenouille. Jaune d'œuf. Lait de vache. Miel. Nids d'hirondelle. Oie. Œuf de cane. Pancréas de porc. Pigeon. Poumon de mouton. Poumon de porc. Vésicule de bœuf. Vésicule de porc.

■ Fruits :

Amande d'abricot. Arachide. Arbrousse. Figue. Kaki. Luo Han Guo. Mandarine. Noix. Olive chinoise. Orange. Peau de mandarine. Peau d'orange. Poire. Raisin.

■ Tisanes et condiments :

Algue des Sargasses. Bardane. Basilic. Café. Cannelle tige. Gingembre. Menthe. Pétales de lys. Réglisse. Sucre d'orge. Thé.

Aliments qui entrent dans le méridien du Gros Intestin - Shou Yang Ming

■ Légumes et céréales :

Aubergine. Bette. Carotte. Chou de Chine. Concombre. Epinard. Haricot Dao Dou. Laitue. Maïs. Millet. Pourpier. Rhubarbe. Rosé des prés. Sorgho.

■ Viandes et produits animaux :

Bœuf. Cire d'abeille. Escargot. Fromage. Gésier de poule. Intestin de porc. Lapin. Miel. Mouton. Poulet. Vésicule de porc.

■ Fruits :

Amande d'abricot. Figue. Kaki.

■ Condiments et divers :

Basilic. Fromage de soja. Huile de sésame. Poivre.

Aliments qui entrent dans le méridien de l'Estomac - Zu Yang Ming

■ Légumes et céréales :

Ail. Ail Rocambole. Aubergine. Ache des marais. Bette. Carotte. Céleri. Chou de Chine. Ciboule. Citrouille. Epinard. Fenouil. Fève. Graines de soja. Haricot Dao Dou. Laitue. Maïs. Millet. Orge. Persil. Poireau. Pois. Pomme de terre. Radis long. Rhizome de lotus. Rhubarbe. Riz dur. Riz gluant. Rosé des prés. Soja germé. Sorgho.

■ Viandes et produits animaux :

Bœuf. Canard. Cire d'abeille. Crabe. Escargot. Estomac de bœuf. Estomac de porc. Faisan. Gésier de poule. Jaune d'œuf. Lait de vache. Mouton. Mulet gris rayé. Nids d'hirondelle. Pieds de porc. Poulet. Rate de porc. Sang de porc.

■ Fruits :

Arbouse. Canne à sucre. Châtaigne. Jujube. Ku Gua. Melon. Olive chinoise. Pastèque. Poire.

■ Condiments et divers :

Basilic. Clou de girofle. Cumin des prés. Fromage de soja. Gingembre. Poivre. Poivre long. Réglisse. Sucre d'orge. Thé. Thé Tuo Cha. Rhizome de lotus.

Aliments qui entrent dans le méridien de la Rate - Zu Tai Yin

■ Légumes et céréales :

Ail. Ail Rocambole. Aubergine. Blé. Carotte. Châtaigne. Citrouille. Concombre. Epinard. Fève. Millet. Orge. Patate douce. Pois. Pomme de terre. Pourpier. Riz dur. Riz gluant. Rosé des prés. Sorgho.

■ Viandes et produits animaux :

Anguille. Bœuf. Canard. Carapace de tortue. Carpe. Chien de mer. Cire d'abeille. Crevette. Estomac de bœuf. Estomac de porc. Faisan. Gésier de poule. Jaune d'œuf. Miel. Mouton. Nids d'hirondelle. Œuf de cane. Oie. Pancréas de porc. Porc. Poulet. Rate de porc.

■ Fruits :

Arachide. Figue. Jujube. Ku Gua. Litchi. Luo Han Guo. Mandarine. Melon. Raisin.

■ Condiments et divers :

Algue des Sargasses. Aneth. Badiane. Basilic. Camomille. Clou de girofle. Coriandre. Ecorce de cannelle. Fromage de soja. Gingembre. Graines de lotus. Peau de mandarine. Peau d'orange. Piment. Poivre long. Réglisse. Rhizome de lotus. Sucre. Sucre d'orge. Verveine.

Aliments qui entrent dans le méridien du Cœur - Shou Shao Yin

- **Légumes et céréales :**

Blé. Graines de nénuphar. Graines de soja. Rhizome de lotus.

- **Viandes et produits animaux :**

Cœur de porc. Corne de jeune cerf. Crevette. Faisan. Jaune d'œuf. Lait de vache. Mouton. Nids d'hirondelle. Vésicule de cheval.

- **Condiments et tisanes :**

Café. Ecorce de cannelle. Tige de cannelle. Pétales de lys. Piment. Safran. Thé. Valériane. Graines de lotus.

- **Fruits :**

Kaki. Ku Gua. Melon. Pastèque.

Aliments qui entrent dans le méridien de l'Intestin Grêle - Shou Tai Yin

Epinard. Raisin. Poulet.

Aliments qui entrent dans le méridien de la Vessie - Shou Tai Yang

- **Produits végétaux :**

Barbes de maïs. Fenouil. Pastèque. Tige de cannelle.

- **Produits animaux :**

Escargot. Gésier de poule. Poulet. Vessie de porc.

Aliments qui entrent dans le méridien du Rein - Zu Shao Yin

- **Légumes et céréales :**

Blé. Céleri. Fenouil. Patate douce. Persil. Poireau. Sésame. Tournesol.

- **Viandes et produits animaux :**

Anguille. Canard. Carpe. Corne de cerf. Corne de jeune cerf. Crevette. Foie de poulet. Grenouille. Jaune d'œuf. Moule séchée. Mouton. Nids d'hirondelle. Œuf de pigeon. Peau de porc. Pigeon. Porc. Rein de bœuf. Rein de mouton. Rein de porc.

- **Fruits :**

Châtaigne. Noix. Noyau de litchi. Raisin.

- **Condiments et divers :**

Algue des Sargasses. Aneth. Clou de girofle. Cumin des prés. Fenugrec. Graines de lotus.

■ **Tisanes :**

Badiane. Verveine.

**Aliments qui entrent dans le méridien du Maître du Cœur -
Shou Jue Yin**

Crevette. Corne de jeune cerf.

**Aliments qui entrent dans le méridien du Triple Réchauffeur -
Shu Shao Yang**

Dans nos recherches, nous n'avons pas retrouvé d'aliments destinés au méridien Shu Shao Yang, ce qui n'est pas pour nous surprendre, puisque le Triple Réchauffeur n'est pas une entraille au sens propre, mais une fonction qui recouvre tous les mécanismes de l'entretien de la vie à partir de l'alimentation et de la respiration.

**Aliments qui entrent dans le méridien de la Vésicule Biliaire -
Zu Shao Yang**

Barbes de maïs. Vésicule de bœuf. Vésicule de porc.

**Aliments qui entrent dans le méridien du Foie -
Zu Jue Yin**

■ **Légumes et céréales :**

Ache des marais. Ciboule. Persil. Poireau. Pourpier. Riz gluant. Rhubarbe. Rosé des prés. Sésame. Tournesol.

■ **Viandes et produits animaux :**

Anguille. Carpe. Carapace de tortue. Corne de cerf. Corne de jeune cerf. Crabe. Crevette. Escargot. Foie de bœuf. Foie de lapin. Foie de mouton. Foie de porc. Foie de poulet. Gésier de poule. Grenouille. Huître. Lapin. Moule séchée. Pigeon. Porc. Poulet. Tortue. Vésicule de bœuf. Vésicule de cheval. Vésicule de porc.

■ **Condiments et divers :**

Barbe de maïs. Canne à sucre. Coriandre. Fenugrec. Safran.

■ **Fruits :**

Litchi. Noyau de litchi.

■ **Tisanes :**

Camomille. Ecorce de cannelle. Menthe. Thé Tuo Cha. Valériane. Verveine.

Ouvrages occidentaux

- CHAMFRAULT, *Traité de médecine chinoise*, tome 1.
- CHAMFRAULT, NGUYEN VAN NGH, *L'énergétique en médecine chinoise*, tome 6.
- CHANG K. C., *Editor with Contribution, Food in Chinese culture, Anthropological and Historical perspectives*, Nex Haven and London, Yale University Press.
- CHIANG SHU CHIM with Joe DEISHER, *Chinese secret of longevity*, Shufunoto Lo LTD, Tokyo, 1973.
- HUSSON, *Huang Di Nei Jing SU WEN, Méridiens*, n° hors série, A.S.M.A.F., Paris, 1973.
- PORKERT Manfred, *The Theoretical Foudation of Chineses Medecine, Systems of Correspondance*, The M.I.T. Press, Cambridge, Massachusetts, 1974.
- SCHATZ Jean, LARRE Claude, ROCHAT de LA VALLEE Elisabeth, *Aperçus de médecine chinoise traditionnelle*, Maisonneuve, 1979.

Ouvrages chinois

- BEN CAO PIN HUI JING YAO de Liu Wentai, époque Ming, Edition Hygiène Populaire de Pékin, librairie Xin Hao, Pékin, nov. 82.
- BEN CAO CONG XIN de Wu Yi Luo, époque Ying, Edition Science Technique de Shanghai, librairie Xin Hua, Shanghai, déc. 1958 - avril 1982.
- BEN CAO GANG MU de Li Shi Zhen (1518 - 1593), Edition Hygiène Populaire de Pékin, librairie Xin Hua, Pékin, nov. 1982.
- BEN CAO GANG MU SHI YI de Ahao Xue Min, époque Ying, Edition Hygiène Populaire de Pékin, librairie Xin Hua, Pékin, août 1963 - janv. 1983.
- BEN CAO QIU ZHEN de Huang Guan Xiu, époque Ying, Edition Science Technique de Shanghai, librairie Xin Hua, Shanghai, avril 1979.
- CHANG YONG ZHONG CAO YAO CAI SE TU PU, *Schémas colorés des plantes médicinales de l'Ecole scientifique de la Chine en collaboration avec le service de pharmacologie de Guang Dong*, Edition Populaire de Guang Dong.
- Dictionnaire de pharmacologie de la République populaire de chine*, Edition Hygiène Populaire, librairie Xin Hao, Pékin, sept. 1979.
- DIAN NAN BEN CAO de Lan Mao, 3 tomes, Edition populaire du Yun Nan-Kun Ming, librairie Xin Hua, Yun Nan, oct. 1977.
- QUAN KUO ZHONG CAO YAO HUI PIAN, *Collection des plantes médicinales de la Chine*, 2 tomes, Edition Hygiène Populaire de Pékin, librairie Xin Hua, Pékin, sept. 1975, mai 1983.

YIN SHI ZHI LIAO ZHI NAN de Dou Kuo Xian, Edition Science Technique, Jiang Su, fév. 1981.

ZHONG YAO XUE, *Pharmacologie chinoise de l'Ecole de médecine traditionnelle de Chang Du*, Edition Science technique Shanghai, déc. 1978.

ZHONG YI JI SHU, *Bases fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise*, Edition Science Technique Shanghai de l'Institut de médecine traditionnelle de Pékin en collaboration avec dix instituts de Chine, distribution librairie Xin Hua, Shanghai, juin 1978 - mai 1980.

ZHONG YAO DA CI DIAN, *Grand dictionnaire des médicaments chinois*, 2 tomes, Nouvel Institut de médecine de Jiang Su, Edition Populaire de Shanghai, juillet 1977.

Table des matières

Section 1

Notions d'aliment, éléments de physiologie chinoise et traitements préventifs des terrains	7
---	----------

<i>INTRODUCTION</i>	<i>9</i>
-------------------------------	----------

Chapitre I

L'ALIMENT ET LE CORPS ÉNERGÉTIQUE	13
--	-----------

I - SHEN, SOUFFLE ET FORME	15
--------------------------------------	----

II - ESSENCE, SOUFFLE, SAVEUR ET FORME	18
--	----

III - LES QUATRE ASPECTS DE L'ALIMENT	26
---	----

IV - LES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEURS CARACTÉRISTIQUES	75
--	----

Chapitre II

LA PHYSIOLOGIE ÉNERGÉTIQUE	82
---	-----------

I - L'INTERACTION EAU-FEU, RACINE DE LA PHYSIOLOGIE ÉNERGÉTIQUE	82
---	----

II - SHEN OU L'ORCHESTRATION DU MOUVEMENT COSMIQUE DANS L'ÊTRE HUMAIN	85
---	----

III - LA RYTHMICITÉ DES FONCTIONS DE SHEN EST RÉALISÉE PAR LE MAÎTRE DU CŒUR ET LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR	85
---	----

IV - LES QUATRE PHASES DE LA CONSTITUTION ÉNERGÉTIQUE	89
---	----

V - LES MOUVEMENTS EAU-FEU	96
--------------------------------------	----

Chapitre III

LES SIX RAPPORTS DYNAMIQUES	125
--	------------

INTRODUCTION	126
------------------------	-----

ÉTABLISSEMENT DES SIX RAPPORTS DYNAMIQUES ENTRE SOUFFLE ET FORME	128
--	-----

A - LE YANG CORPULENT	132
---------------------------------	-----

B - LE YIN CORPULENT	140
--------------------------------	-----

C - LE YANG MINCE	150
-----------------------------	-----

D - LE YIN MINCE	160
----------------------------	-----

E - LE YANG INSTABLE	170
--------------------------------	-----

F - LE YIN INSTABLE	180
-------------------------------	-----

Section 2

Aspects thérapeutiques 191*INTRODUCTION 193*

Chapitre I

DIÉTÉTIQUE ET PATHOLOGIE 195

I - PATHOLOGIE DU SOUFFLE 203

II - PATHOLOGIE DU SANG 208

III - PATHOLOGIE DU SANG ET DU SOUFFLE 212

POUMON - GROS INTESTIN 225

LE GROS INTESTIN - DA CHANG 233

LA RATE ET L'ESTOMAC 237

CŒUR - INTESTIN GRÊLE 251

L'INTESTIN GRÊLE 257

REIN ET VESSIE 259

FOIE ET VESICULE BILIAIRE 267

TRIPLE RÉCHAUFFEUR 279

Chapitre II

COMPENDIUM DE MATIÈRE MÉDICALE 287

LÉGUMES 288

CÉRÉALES 337

CONDIMENTS 347

VIANDES 369

VOLAILLES 407

PRODUITS DE MER ET DE RIVIÈRES 419

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS 435

FRUITS 445

TISANES PLANTES AROMATIQUES 479

Classification des aliments d'après leur saveur 507

Classification des aliments d'après leur nature 511

Classification des aliments d'après leur point d'impact énergétique 513

BIBLIOGRAPHIE 517