



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Levez les tabous sur la prostate !



Juillet 2024

SOMMAIRE

LA PROSTATE EN MÉDECINE CHINOISE.....	4
Un problème de santé publique	5
Les différentes pathologies liées à la prostate	7
Quelques rappels sur la prostate	8
La prostate en MTC.....	9
Les causes des prostatites.....	11
L'ADÉNOME PROSTATIQUE	13
Qu'est-ce que l'adénome prostatique ?	14
Faiblesse du Yang des Reins	15
Faiblesse du Yin des Reins.....	19
Chaleur-humidité dans le Foyer inférieur	21
Froid-Humidité dans le Foyer Inférieur	24
LA PROSTATITE AIGUË.....	27
Qu'est-ce que la prostatite aiguë ?.....	28
Insuffisance du Yin.....	30
LA PHARMACOPÉE CHINOISE	35
Commander des plantes	36
Qian Lie Xian Wan	36
Ba Zheng San	39
Bei Xie Fen Qing Yin	42
Les plantes occidentales	44



Nouveau printemps

ALLONS PLUS LOIN.....	49
Le massage prostatique	50
Revoir la diététique.....	54
Conclusion.....	56
LES QUESTIONS DES ABONNÉS.....	58
Uriner un caillot de sang	59
Prostatite et cystite.....	59
Les bains dérivatifs.....	60
En cas de cancer de la prostate.....	60
Uriner la nuit.....	61
L'excès d'éjaculation	62
Les graines de courge	63
L'huile de courge	64
Durée des traitements	64

LA PROSTATE EN MÉDECINE CHINOISE



Un problème de santé publique

Des chiffres inquiétants

Claire : Ce soir, nous traitons d'un sujet tabou : la prostate ! On évite d'en parler jusqu'à ce qu'on n'ait plus le choix. **Pourtant, jusqu'à 90 % des hommes de plus de 75 ans seraient concernés par l'hypertrophie de la prostate.** Jean va aborder toutes les solutions de médecine chinoise pour contrer ces pathologies souvent liées à l'âge et pour préserver la santé de sa prostate le plus longtemps possible.

Quand on regarde les statistiques, on se rend bien compte qu'il s'agit là d'un véritable problème de santé publique. Et je ne parle pas ici du cancer de la prostate qui est de plus en plus répandu autour de nous. Peux-tu nous en dire plus ?

Jean Pélissier : Les pathologies de la prostate deviennent à l'heure actuelle un vrai problème de santé publique.

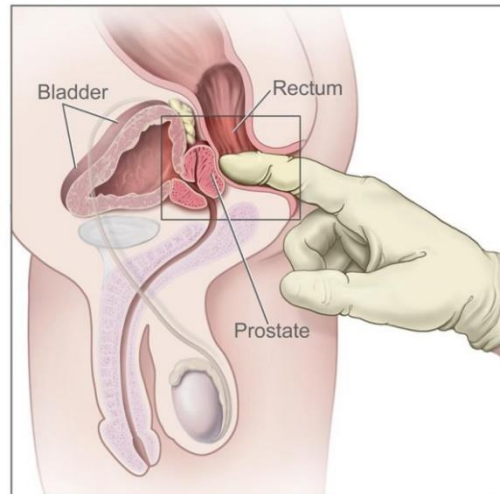
Avec l'avancée en âge, la plupart des hommes sont touchés par **l'hypertrophie de la prostate.**

- Dès la cinquième décennie de la vie, près de 50 % présentent une **hypertrophie de la prostate**, 40 % souffrant déjà de symptômes nécessitant un traitement à cet âge.
- À partir de 75 ans, l'élargissement de la prostate est présent chez 90 % des hommes !

Un dépistage systématique

En médecine occidentale, on a mis en **place un dépistage systématique à partir de 50 ans** de l'adénome prostatique.

Cela prouve s'il en est l'étendue et la gravité des différents dérèglements qui pourront affecter cette glande.



Pourquoi une telle augmentation ?

Autrefois, cette pathologie était réservée à une classe de population vieillissante. À l'heure actuelle, on assiste à **une augmentation très importante de ce type de pathologie.**

On pourra y incriminer **beaucoup de facteurs**, tels que la mauvaise gestion de la diététique, le facteur stress qui épuise les Reins, mais aussi et peut-être surtout les dérives sexuelles et la non-connaissance de la physiologie sexuelle de l'être humain.

Les différentes pathologies liées à la prostate

En dehors des prostatites et des adénomes, le cancer de la prostate est **la quatrième cause de mortalité par cancer en France avec plus de 10 000 décès annuels**. Chaque année 70 000 nouveaux cas sont diagnostiqués. C'est même le deuxième cancer le plus fréquent après celui du côlon chez l'homme.

Dans le présent webinaire, je n'aborderais pas le problème du cancer de la prostate qui demanderait un cours complet. Cependant, et j'insiste là-dessus, si vous comprenez tout ce qui va être dit, vous pouvez éviter de construire pas à pas ce type de pathologie.

En cas de cancer de la prostate

Si vous êtes en cours de traitement, vous pourrez appliquer tout ce qui va être dit sauf au niveau des points d'acupuncture proches, c'est-à-dire situés sur le bas ventre ou le bas du dos.

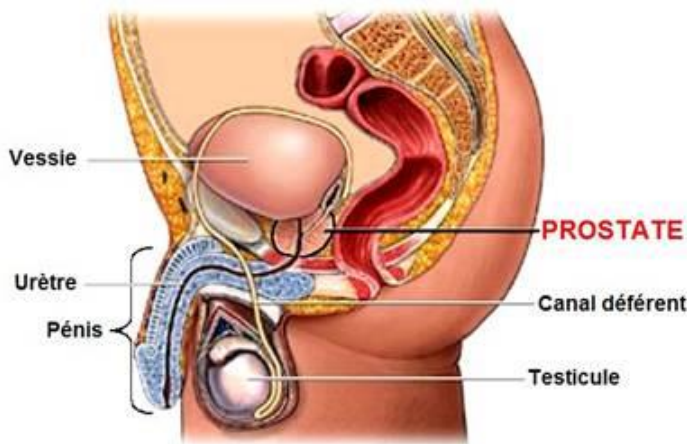
On ne chauffe jamais au moxa une zone proche d'un foyer de cancer.
C'est une règle d'or en médecine chinoise.



Nouveau printemps

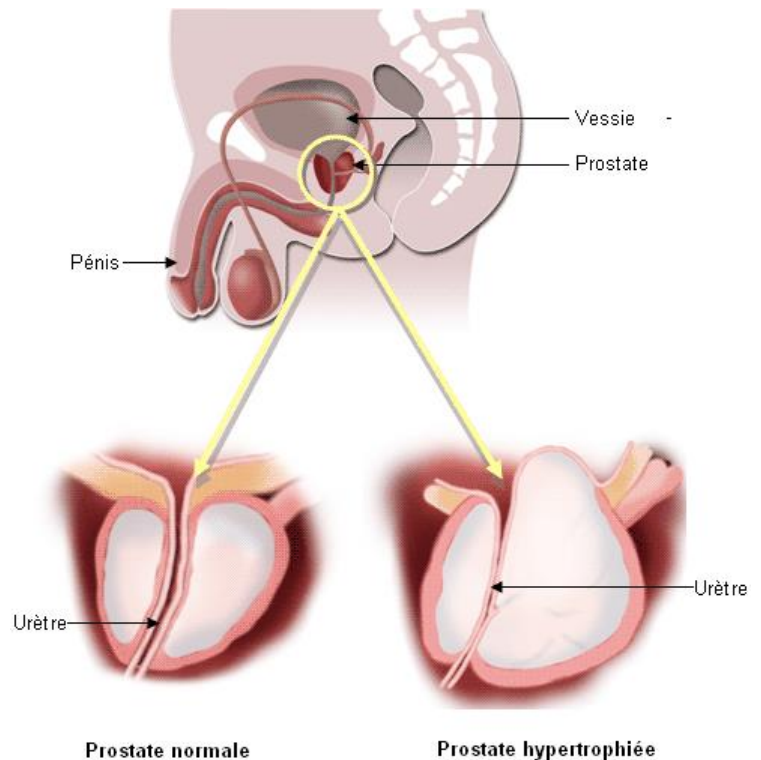
Quelques rappels sur la prostate

La prostate est une glande de l'appareil génital masculin. Elle a comme rôle de **sécréter le liquide séminal** qui est un des constituants du sperme, mais aussi de le stocker. Les testicules donneront ensuite les spermatozoïdes.



Située dans la cavité pelvienne, c'est **une petite masse glandulaire** qui entoure les voies urinaires et spermatiques. À partir du moment où elle est grosse le riz ne peut plus s'évacuer.

Elle a la forme d'une châtaigne, ou encore d'un cône, d'une pyramide. De couleur blanc rosé et de consistance élastique, elle pèse aux environs de 20 g et mesure 3 cm de haut, sur un diamètre moyen de 2,5 cm.



La prostate en MTC

Les différents méridiens

En médecine traditionnelle chinoise, on n'évoquait pas spécifiquement les problèmes liés à la prostate. On parlait plutôt de « pathologies liées au Foyer inférieur », et du rôle important des **méridiens du Foie** (il encercle les parties génitales), **du méridien du Ren Mai, Du Mai et Zhong Mai**. Les trois derniers méridiens prennent naissance à la base du Foyer inférieur et englobent tous les organes génitaux, masculin et féminin.

Le Yi Zong Jian Jian

Dans le Yi Zong Jian Jian, le miroir d'or de la médecine écrit en 1742, il est dit : *« Le Du Mai naît dans la partie basse de l'abdomen, à l'intérieur dans le Biao. On l'appelle aussi Dan Tian que ce soit chez l'homme ou la femme. Chez la femme, c'est l'utérus. Chez l'homme, c'est la chambre du sperme ».*

- Les principaux logiciels qui vont avoir une influence sur la prostate vont être en premier lieu le logiciel **Reins**, puis **le Foie**.
- Mais il ne faut pas oublier le **Cœur** avec la relation Rein-Cœur et la **Rate** qui va être à l'origine de la production de Tan. Nous allons voir que la prostate peut se surcharger de déchets. La Rate est liée à notre



Nouveau printemps

alimentation ! J'y reviendrai, mais la pire des choses au niveau de la Rate, ce sont les sodas et l'excès de sucre. C'est un grand facteur d'apparition d'adénome prostatique. Il est dit « *La communication harmonieuse entre le Cœur et les Reins assure un bon fonctionnement de la prostate* ».

Les 2 grands tableaux

Quand il s'agit de parler de pathologies liées à la prostate, on va se trouver devant deux grands tableaux :

1. Le premier tableau est celui lié à **une stagnation** qui se produit dans le Foyer Inférieur et qui va être à l'origine de l'apparition de masses, de gonflements, d'hypertrophie, d'adénome.
2. L'autre grande famille de pathologies est liée à **une faiblesse du Yin** locale qui va être à l'origine d'une **augmentation de Yang** : c'est l'inflammation de la prostate, la prostatite, qu'elle soit aiguë ou chronique. N'oubliez pas que quand le Yang diminue, le Yin augmente et quand le Yin diminue, le Yang augmente. Chez les femmes, on va trouver les problèmes d'infection urinaire, d'inflammation de l'urètre, etc. On peut vraiment calquer les tableaux chez les femmes et chez les hommes avec les problèmes gynécologiques.

Tous ces cas, surtout le premier, peuvent déboucher quand toutes les circonstances sont réunies sur une cancérisation de la prostate.

Les causes des prostatites

Claire : Peux-tu nous décrire à présent la manière dont sont abordées ces différentes pathologies en médecine traditionnelle chinoise ? Quelles en sont les causes profondes et les solutions que préconise cette médecine ?

Jean Pélissier : On reste très souvent dans le vague quand on parle des causes de ces dérèglements en médecine occidentale.

Il existe des prostatites bactériennes aiguës ou chroniques où on va y incriminer :

- **Infections bactériennes (souvent E. coli) ;**
- **Infections sexuellement transmissibles (chlamydia, gonorrhée) ;**
- **Cathétérisme urinaire ou instrumentation ;**
- **Manipulations médicales de la prostate ;**
- **Relations sexuelles anales ;**
- **Rétrécissement urétral.**

Mais dès qu'il s'agit de parler de prostatites chroniques, et encore plus asymptomatiques, on est vraiment dans le vague et **les causes sont très souvent inconnues**. On est encore plus dans le vague quand on parle de cancers de la prostate.

Depuis donc des centaines d'années la médecine traditionnelle chinoise a fait le tour de tous ces problèmes. Et quand on connaît les causes, il est beaucoup plus facile de mettre en place une véritable politique de **prévention** et des



Nouveau printemps

moyens thérapeutiques spécifiques qui correspondent à la dialectique de la médecine traditionnelle chinoise.

L'ADÉNOME PROSTATIQUE



Qu'est-ce que l'adénome prostatique ?

C'est une congestion de la prostate liée à une « stagnation de sang et d'énergie ». C'est donc une tumeur bénigne (dans 95 % des cas, il n'y aura jamais de problèmes !) qui peut dans certains cas évoluer sur un cancer de la prostate.



Une approche intéressante de la médecine traditionnelle chinoise :

Alors que la femme âgée (ménopausée) a plus d'énergie que de sang, elle a perdu beaucoup de sang pendant toute sa vie au moment des menstruations (c'est pour cela d'ailleurs qu'elle vit plus longtemps que l'homme, grâce justement à ce surplus d'énergie), l'homme au contraire, chaque fois qu'il perd sa semence, perd beaucoup plus d'énergie que de sang.

Cette insuffisance d'énergie concerne avant tout la lampe à huile, l'énergie ancestrale, mais aussi la batterie des Reins. C'est la répétition de tout cela qui peut générer un vieillissement précoce.



Nouveau printemps

Ces troubles, cet abaissement de l'énergie des Reins, a une incidence directe sur le fonctionnement du San Jiao et en particulier sur le Foyer inférieur, mais aussi les logiciels Foie, Reins et les « entrailles curieuses » dont fait partie la prostate. Le foie est important parce qu'il va entourer. Le méridien du Foie commence sur le côté externe du gros orteil et va monter à l'intérieur de la jambe. Il va encercler littéralement les parties génitales masculines.

Faiblesse du Yang des Reins

C'est quand la batterie est à plat. Que ce soient les hommes ou les femmes, vous allez pouvoir vous retrouver dans ces tableaux.

Cet affaiblissement est dû :

- **À un excès dans la pratique des activités quotidiennes** que ce soit un excès de sport ou d'activités physiques excessives.
- Au niveau alimentaire, **une consommation excessive** d'aliments froids et crus et surtout la saveur salée prise en excès.
- Et évidemment, dans le cas qui nous intéresse, **à une activité sexuelle hors norme**. Ce que les Chinois appellent « affaire désordonnée de la chambre » ou « travail excessif dans la chambre ». Donc ici, trop de masturbation en solitaire et surtout trop d'éjaculations. Cela peut vidanger littéralement la batterie des Reins et donc le Yang des Reins.



Nouveau printemps

- On peut aussi avoir hérité d'une **faiblesse constitutionnelle** qui risque d'augmenter le tableau symptomatologique quand on ne sait pas « nourrir » sa vie. On ne naît pas égaux à la naissance et certains n'ont pas de puissance de recharge de batterie suffisante. Plus que d'autres personnes, certains peuvent déclencher ce problème d'adénome prostatique.

Les symptômes principaux seront :

- Un jet d'urine faible ;
- Des mictions difficiles qui ont tendance à se bloquer ou à être en « goutte à goutte » ;
- Des douleurs sourdes pendant la miction ;
- Une pollakiurie, surtout la nuit ;
- Un besoin urgent après fatigue ou exercices ;
- Des urines pâles et troubles ;
- Des lombalgies ;
- Une crainte du froid ;
- Les mains et les pieds froids ;
- De l'impuissance ou des éjaculations précoces ;
- Le pouls pourra être fin et Ruo faible ;
- La langue sera pâle avec un enduit blanc.

Nouveau printemps

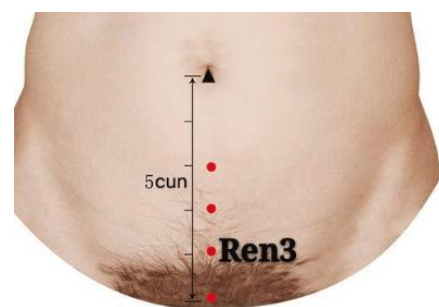
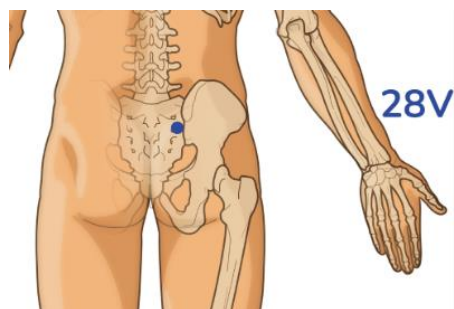
Le traitement

Le traitement consistera à tonifier le Yang des Reins et de la Vessie pour restaurer la fonction Qi Hua des Reins. Cette fonction correspond à l'activité métabolique de l'énergie qui dépend du Qi et du Yang des Reins. C'est la transformation et l'élimination des liquides organiques.

On devra aussi tonifier le Yang des Reins pour réduire les symptômes de faiblesse du Qi, de fatigue et rétablir les fonctions urinaires.

Les points principaux à utiliser pour la plupart en Moxa, en acupuncture et en digitopuncture seront :

- **Le 28 Vessie**, Pang Guang Shu et **le 3 Ren Mai**, Zhong Ji. Cette association tonifie fortement le Yang de la Vessie.



- **Le 23 Vessie**, Shen Shu qui est le point Bei Shu des Reins.
- **Le 4 Du Mai**, Ming Men qui est le point de réunion de tous les Yang et du Du Mai qui régit le Yang du Foyer Inférieur.
- **Le 4 Ren Mai**, Guan Yuan qui tonifie le Yang essentiel.



Nouveau printemps

- **Le 6 Rein Mai**, Qi Hai qui tonifie le Yang des Reins et que l'on fera au moxa.

- **Le 3 Rein**, Tai Xi point Shu, Source utilisée dans toutes les pathologies du Foyen inférieur.



- **Le 7 Rein**, Fu Liu qui tonifie le Yang des Reins.



Vous allez pouvoir faire 9 jours d'affilée de digitopuncture, une semaine de repos et 9 jours d'affilée de digitopuncture.

L'acupuncteur fera des séries de 9 jours de traitement avec ce type de points.

Avez-vous froid en bas du dos ?

Quand le Yang est diminué, c'est plutôt le froid qui est mis en cause. Quand un homme vers 45 ans est obligé de se mettre des ceintures de flanelle parce qu'il

a très froid dans le bas du dos, cela veut dire qu'en arrière-plan, il peut y avoir **une faiblesse de ce Yang des Reins** qui peut générer ce froid et des stagnations. Cela va générer des adénomes.

Faiblesse du Yin des Reins

Les causes

Les causes sont très nombreuses. Cela va du surmenage chronique sans moment de récupération (importance des méthodes Yang Sheng Fa), de l'excès de stress, d'une activité sexuelle excessive surtout pendant l'adolescence qui épuise l'essence des Reins et le Yin des Reins.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- Un besoin urgent d'uriner ;
- Des urines rares, foncées, voire sanglantes ;
- Des lombalgies ;
- La gorge sèche (le méridien monte tout au long de la gorge et la dessèche) ;
- Des transpirations nocturnes ;
- Des vertiges ;



Nouveau printemps

- La chaleur des « cinq cœurs », mains pieds et centre de la poitrine ;
- Des acouphènes à bruits de cigale ;
- De la constipation avec des selles dures et sèches ;
- Le pouls peut être Xi, fin, Shuo, rapide ;
- La langue sera plutôt rouge avec peu ou pas d'enduit.

Le traitement consistera à :

- **Tonifier le Yin des Reins et de la Vessie ;**
- **Réduire les symptômes de chaleur ;**
- **Favoriser l'écoulement des urines en agissant sur la Vessie et la « Voie de l'eau ».**

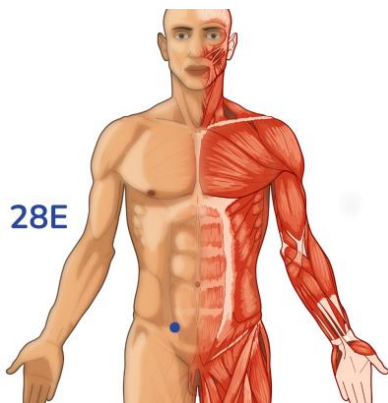
On prendra comme points :

- **Le 23 Vessie, Shen Shu**
- **Le 3 Rein, Tai Xi**



Nouveau printemps

- **Le 6 Rein, Zaho Hai**
- **Le 7 Ren Mai, Yin Jiao**
- **Le 6 Rate, San Yin Jiao**



- **Le 28 Estomac, Shui Dao**, qui permet d'agir sur la « voie des eaux » et traiter les mictions difficiles liées à la chaleur.

Chaleur-humidité dans le Foyer inférieur

Les causes sont souvent liées :

- **À un excès d'aliments riches, gras, épicés ;**
- **À un excès d'alcool** qui engendre de la chaleur humidité au niveau de la Rate qui descend au niveau du Foyer inférieur, et passe au méridien du Foie qui enserre les organes génitaux et la vessie.



Nouveau printemps

- On incrimine **aussi le refoulement des émotions, les colères intériorisées**, qui peuvent bloquer le Qi du Foie. La stagnation favorise alors la production de chaleur humidité et de tan qui peut descendre au Foyer inférieur.

Les symptômes les plus classiques sont alors :

- Des mictions fréquentes et difficiles ;
- Un goutte-à-goutte intermittent, brûlant ;
- Des mictions douloureuses, rares, jaunes et troubles ;
- Une bouche sèche et pâteuse ;
- De la soif ;
- De la constipation ;
- De la fièvre ;
- Le pouls est hua, glissant, shu, rapide ou xian en corde ;
- La langue est rouge ;
- Il peut y avoir un enduit jaune et gras à la racine.

Si vous avez un enduit épais à l'arrière de la langue, c'est la zone des Reins en médecine chinoise. Si c'est gras et jaune, vous avez de **la chaleur et de l'humidité au niveau de la prostate**.



Nouveau printemps

Le traitement consiste à :

- **Disperser la chaleur-humidité à la source**, c'est-à-dire au niveau de la Rate-Estomac (réguler sa diététique) ;
- **Disperser la Chaleur-humidité du Foie** qui enserre la vessie et les organes génitaux (gestion des émotions). On peut ainsi éliminer les syndromes de chaleur, favoriser l'écoulement des urines ce qui rétablit les fonctions urinaires.

Les points les plus courants à mettre en œuvre sont :

- **Le 20 Vessie**, Pi Shu, point Shu de la Rate
- **Le 12 Ren Mai**, Zhong Wan, point Mu du Foyer Moyen et point Jie, Nœud de la Rate
- **Le 36 Estomac**, Zu San Li
- **Le 6 Rate**, San Yin Jiao qui disperse la chaleur-humidité à sa source, c'est-à-dire au niveau de la Rate Estomac
- **Le 8 Foie**, Qu Quan qui disperse la chaleur-humidité du Foie
- **Le 3 Ren Mai**, Zhong Ji qui disperse la chaleur humidité de la vessie et régularise son Qi,



Nouveau printemps

- **Le 2 Ren Mai**, Ju Gu qui disperse localement la chaleur-humidité du bas-ventre. On choisira alors le point le plus douloureux.
- **Le 3 Rein**, Tai Xi qui traite les mictions difficiles et douloureuses avec le bas-ventre gonflé.

Froid-Humidité dans le Foyer Inférieur

Les causes

- Une des causes de ce tableau pathologique est de **travailler ou d'habiter trop longtemps dans un endroit humide et froid**.
- Mais aussi on peut y incriminer **une alimentation excessive** d'aliments crus et froids. Cela va générer localement une stagnation.

J'ai déjà eu en voiture une femme qui avait besoin d'uriner. Il faisait 0 degré dehors. On s'est arrêtés au bord de la route et elle a uriné. Une demi-heure après, elle a eu des douleurs fulgurantes au niveau du bas ventre. Le froid et l'humidité ambiante étaient rentrés dans le Foyer inférieur. Cela avait généré une stagnation. Le seul traitement que j'avais, une fois qu'on est arrivés à l'hôtel, c'était de prendre un sèche-cheveux et de chauffer le bas ventre. Cela a permis de libérer la stagnation et le froid.

Il faut faire attention à tout cela : s'asseoir sur un sol froid en permanence par exemple n'est pas bon du tout. Quand tu t'assieds sur un sol froid, ce n'est pas bon. Le 1 Ren Mai qui est situé au niveau du périnée est au contact du sol



Nouveau printemps

et peut générer des blocages et des stagnations. Chez les femmes, il y aura des problèmes de fibrome ovariens et chez l'homme, cela peut faire des problèmes de stagnation au niveau des parties génitales.

Les principaux symptômes sont :

- Des mictions fréquentes et urgentes, difficiles qui s'arrêtent brusquement en plein milieu ;
- Des urines pâles et troubles ;
- Une crainte du froid et de l'humidité ;
- Une aggravation des symptômes en présence de froid-humidité ;
- De l'apathie ;
- De la frilosité ;
- Un corps lourd et pesant ;
- Des sensations de lourdeur au bas-ventre et à l'urètre ;
- Un abdomen ballonné ;
- Des selles molles ;
- Des nausées ;
- Pas de soif ou soif de petites quantités de boissons chaudes ;
- Le pouls peut être hua, glissant, Chi, lent, Chen, profond, Ru, mou ou Huan, relâché ;
- La langue peut avoir un enduit blanc et gras, collant à la racine.



Nouveau printemps

Les principaux points à utiliser sont :

- **Le 20 Vessie**, Pi Shu
- **Le 12 Ren Mai**, Zhong Wan
- **Le 36 Estomac**, Zu San Li
- **Le 9 Rate**, Yin Ling Quan
- **Le 6 Rate**, San Yin Jiao (pour disperser le Froid Humidité de la Rate)
- **Le 22 Vessie**, San Jiao Shu
- **Le 39 Vessie**, Wei Yang pour disperser le froid-humidité du Foyer Inférieur
- **Le 28 Vessie**, Pang Guang Shu
- **Le 3 Ren Mai**, Zhong Ji, pour disperser le Froid-Humidité de la Vessie

Dans cette masse de points, il faudra en choisir plusieurs pour traiter cette zone qui a été agressée par un froid extérieur.

LA PROSTATITE AIGUË



Qu'est-ce que la prostatite aiguë ?

Claire : Peux-tu nous parler à présent d'une autre pathologie assez fréquente et qui est la prostatite aiguë ? Tu avais parlé d'augmentation du Yang qui pourrait donner lieu à cette inflammation de la prostate. Qu'en est-il de cette pathologie ?

Jean Pélissier : Nous avons vu l'adénome prostatique... C'est une pathologie qui est très fréquemment rencontrée. C'est donc une inflammation de la prostate qui dans certains cas peut être à l'origine de très importantes douleurs du plancher pelvien. J'ai déjà vu des hommes avec cette douleur qui se tordaient par terre !

Alors que l'adénome prostatique peut souvent passer inaperçu et que seul un toucher rectal peut le mettre en évidence, **la prostatite est très vite ressentie par le patient.**



Reconnaître la pathologie

En médecine occidentale, on va incriminer **plusieurs types de causes**. En effet, la prostatite peut être d'origine bactérienne, aiguë ou chronique (au même titre que les cystites chez la femme), non bactérienne (c'est la plus fréquente). On peut aussi être en présence de prostates douloureuses sans infection.

Parlons un peu de cette douleur : elle est localisée dans le bas de l'abdomen, entre le pubis et l'anus. Elle peut irradier vers le dos, les hanches, et les cuisses.

- Il peut y avoir **une douleur ou gêne** dans les testicules, le pénis, ou le scrotum. Il peut y avoir une sensation de lourdeur ou de pression, des brûlures ou douleurs pendant la miction. La fréquence et urgence urinaire accrues, souvent accompagnées de douleurs.
- On peut également avoir une douleur pendant ou après l'éjaculation et une sensation de brûlure ou de tiraillement.
- **Cette douleur peut être variable**, allant de légère à sévère. Elle peut être constante ou intermittente. C'est souvent une douleur sourde, aiguë, ou lancinante, une sensation de pression ou de lourdeur. Elle peut durer quelques jours à plusieurs semaines et être chronique si elle persiste au-delà de trois mois.

Facteurs aggravants

- Stress et fatigue ;
- Activité sexuelle (éjaculation) ;
- Position assise prolongée, en particulier sur des surfaces dures ;
- Certains aliments ou boissons, comme la caféine, l'alcool, ou les épices ;
- Fièvre et frissons (dans les cas d'infection aiguë) ;
- Malaises généraux et fatigue ;
- Douleurs musculaires et articulaires.

Insuffisance du Yin

Comme nous avons pu le voir précédemment, la plupart du temps, ce type d'inflammation est à mettre en relation en médecine chinoise avec une **insuffisance du Yin** qui favorise l'apparition d'un excès de Yang, d'une inflammation.

Très souvent, on va incriminer **le méridien du Foie**. Il contourne les organes génitaux externes avant de traverser le bas-ventre. Par exemple, si vous buvez beaucoup de Coca-Cola, que vous êtes nerveux ou coléreux, que vous êtes hypertendu et que vous avez une énorme colère intériorisée qui s'est mise en place depuis 2 ou 3 jours, à ce moment-là, ne vous étonnez pas si vous avez une inflammation de la prostate qui apparaît. Il faut faire ces liens entre notre mode de vie et les symptômes. **Le but de ce webinaire, c'est de vous donner assez de connaissances pour que vous n'ayez plus peur des symptômes.** Il suffit de corriger le tir et l'inflammation disparaît. C'est comme cela qu'on doit agir.

Les symptômes principaux sont :

- Les rétentions urinaires (Long Bi) ;
- Une sensation d'émission incomplète des urines ;
- Des gouttes retardataires ;
- Des douleurs abdominales permanentes avec gonflement du bas ventre ;

Nouveau printemps

- Une aggravation de la douleur par la chaleur (eau chaude par exemple) ;
- Une pollakiurie avec des urines jaunes ;
- Des selles non moulées ;
- Des vertiges ;
- Une palpation du ventre douloureuse ;
- Le pouls peut être Xian, tendu, Hua, glissant et Shuo, rapide ;
- La langue est rouge avec un enduit jaune et gras à la racine.

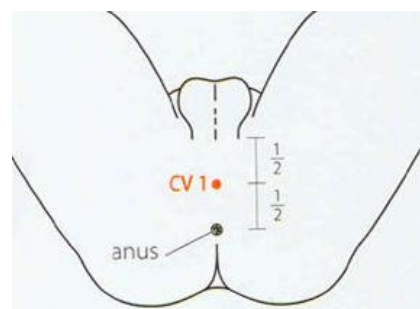
Le méridien du Foie

Quand on est en présence de ce type de symptômes, il faut aussi voir du côté du **méridien du Foie** qui, on se le rappelle, contourne les organes génitaux externes avant de traverser le bas ventre.

Très souvent, la stagnation du Qi du Foie favorise l'apparition de chaleur-humidité qui peut descendre et s'accumuler dans le Foyer inférieur.

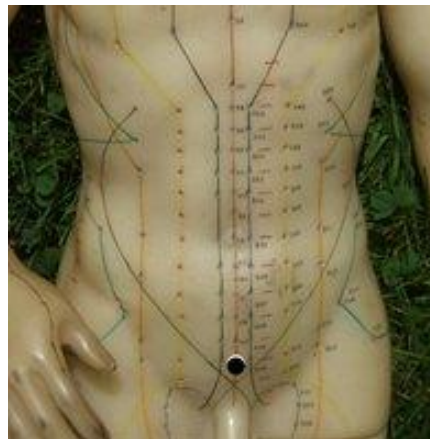
Les points principaux que l'on pourra utiliser sont :

- **Le 1 Ren Mai**, Hui Yin, point de jonction entre le Ren Mai, le Du Mai et le Chong Mai. Il rétablit la communication entre le Yin et le Yang, ouvre les orifices et dégage l'obstruction.



春 Nouveau printemps

- **Le 2 Ren Mai**, Qu Gu, a comme particularité de se trouver à la face antérieure de la prostate. On peut se servir de la technique de l'aiguille chaude (moxa sur l'aiguille). Ce point dégage et libère la circulation de Qi et de Xue, de sang dans les Jing Luo. Le moxa a comme particularité de faire circuler le sang et l'énergie, ce qui permet de faire disparaître l'inflammation.



- **Le 6 Rate**, San Yin Jiao qui renforce la Rate dans son action d'élimination de l'humidité, débloque le Foie et soutient les Reins.

- **Le 23 Vessie**, Shen Shu qui soutient les points 1 Ren Mai et 2 Ren Mai dans leur action d'ouverture de la « Voie des Eaux ».

- **Le 3 Rein**, Tai Xi, point Yuan du Zhu Shao Yin pour renforcer les Reins.





Nouveau printemps

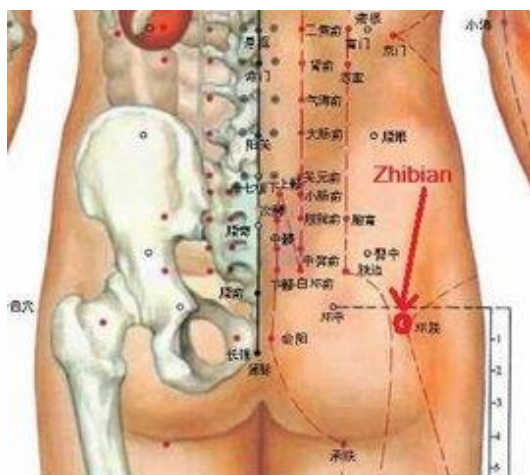
En moxibustion, on obtient de très bons résultats en chauffant : le 23 Vessie, Shen Shu, le 26 Vessie, Guan Yuan Shu et le 28 Vessie, Pang Guang Shu.

On peut alors se servir de cônes de moxas posés sur une lamelle de Fu Zi, de Raxi aconiti carmichaele preparatae.



Le 54 Vessie

Un point très intéressant donné par maître Xu Ben Ren est l'utilisation des 54 Vessie, Zhi Bian.



Ce point permet :

- De renforcer la Rate dans son action d'élimination de l'humidité ;



Nouveau printemps

- De soutenir les Reins ;
- De rétablir la fonction de transformation du Qi et de rétablir la miction.

Est-il nécessaire de répéter qu'il y a autant de prostatites aiguës ou chroniques que de patients et **seul un diagnostic pertinent permettra au praticien un choix judicieux des points à mettre en œuvre.**

Règle de base en acupuncture

Je vous rappelle la règle de base : **pas plus de 4-5-6 points**. Faire une série de **9 jours** et une pause d'une semaine pour ensuite, selon les résultats et la gravité du cas, refaire une ou deux autres séries.

LA PHARMACOPÉE CHINOISE



Nouveau printemps

Commander des plantes

Ces formules sont très intéressantes et remontent à 500 ans. Ce ne sont que des plantes. Vous verrez que vous pourrez vous les procurer sur www.planetaverde.net. Pour les commander, vous pouvez venir de ma part. Ces formules sont tellement connues en médecine chinoise que vous pourrez les trouver ailleurs.

En théorie, seul un praticien formé à la pharmacopée traditionnelle chinoise devrait être à même de composer lui-même la formule la plus adaptée pour son patient, mais par les temps qui courent, cela n'est pas évident. **Je vais citer ici quelques formules qui pourront vous être d'une grande utilité dans ce type de pathologies.**

Qian Lie Xian Wan

Qian Lie Xian Wan 前列腺丸 « Pilule pour la prostate », ou « prostat gland pills ».





Nouveau printemps

Cette formule contient 9 plantes :

- Wang Bu Liu Xing, semen vaccariae segetalis ;
- Chi Shao Yao, radix paeoniae rubrae ;
- Qian Hu, radix peucedani ;
- Mu Xiang, radix aucklandiae lappae ;
- Bai Jiang Cao, herba cum radice patriniae ;
- Mu Dan Pi ; cortex moutan radicis ;
- Huang Qi, radix astragali membranacei ;
- Gan Cao, Radix glycyrrhizae uralensis ;
- Mu Tong, caulis akebiae trifoliatae.

Cette formule a comme action :

- De mobiliser le sang ;
- De disperser les stases de sang ;
- De clarifier la chaleur toxique et l'humidité chaleur ;
- De réduire l'inflammation.



Nouveau printemps

Les principales indications sont :

- **La stase de sang ou d'humidité chaleur dans le foyer inférieur ;**
- **La prostatite aiguë ou chronique avec :**
 - Infection et gonflement ;
 - Pollakiurie ;
 - Parfois dysurie ;
 - Douleurs testiculaires ;
 - Infection urinaire ;
 - Urétrites ;
 - Cystites.

Posologie

Flacon de 90 pilules : **6 pilules trois fois par jour.**

La pilule est un bon moyen de continuer le traitement, car le goût n'est pas bon. Le traitement sera un peu plus long, mais c'est mieux au niveau de l'efficacité. Si on se trompe au niveau du diagnostic il n'y aura aucun effet secondaire.

Ba Zheng San

Ba Zheng San 八正散, poudre des huit ingrédients qui régulent.



Cette formule très connue contient les ingrédients suivants :

- **Mu Tong**, caulis akebiae trifoliatae, clarifie la chaleur et élimine les obstructions dues à l'humidité, diurétique. Amer et froid, C, IG V.
- **Che Qian Zi**, Semen plantaginis, doux légèrement froid. P, F Rn V et IG, clarifie l'humidité chaleur par son action diurétique.
- **Bian Xu**, Herba Polygoni Avicularis, Amère et légèrement froide, V, clarifie l'humidité chaleur par son action diurétique.
- **Zhi Da Huang**, radix et Rhizoma Rhei, amer et froid, F, Rt, E et Gi, draine la chaleur à travers les selles.



Nouveau printemps

- **Gan Cao**, Radix glycyrrhizae Uralensis, Doux et neutre, P, C, Rt, E. Harmonise l'action des autres ingrédients et calme les couleurs abdominales.
- **Hua Shi**, Talcum, Doux et Froid, E et V, clarifie l'humidité chaleur par son action diurétique.
- **Qu Mai**, herba Dianthi, Amer et froid, C, IG et V clarifie l'humidité chaleur par son action diurétique.
- **Zhi Zi**, fleur de gardeniaee, Amer et Froid, C, P, F VB, E et Trois foyers. Élimine la chaleur à travers les urines.
- **Deng xin cao**, Medulla Junci Effusi, Doux et Froid. P, C, IG : guide la chaleur vers le bas pour l'évacuer.

Actions

- **Clarifie la chaleur ;**
- **Traite les dysuries ;**
- **Diurétique ;**
- **Antilithique.**

Indications

Accumulation d'humidité-chaueur dans le Foyer inférieur avec :

- **Trouble urinaire ;**
- **Cystites ;**
- **Urétrite ;**
- **Néphrite ;**
- **Glomérulonéphrites ;**
- **Lithiase rénale ;**
- **Infection urinaire ;**
- **Prostatite aiguë ;**
- **Urines foncées, troubles et peu abondantes, fréquentes ;**
- **Hématurie ;**
- **Dysurie ;**
- **Oligurie ;**
- **Douleurs et distension du bas ventre ;**
- **Bouche et gorge sèche ;**
- **Langue rouge et enduit jaune ;**
- **Pouls Shu, rapide, Glissant, Hua et You Li, fort.**

Bei Xie Fen Qing Yin

Bei Xie Fen Qing Yin, « boisson de dioscorea pour séparer le clair du trouble ».



Cette formule provient du **Dan Xi Xin Fa**, de Zhu Senheng (Zhu Danxi, 1280-1358) : « Un Livre médical par le Maître de Danxi ». Il fut composé par Zhu Senheng de la dynastie des Huan, mais repris et édité par ses disciples.

Elle contient quatre ingrédients :

- **Bei Xie**, radix Dioscoreae Hypoglaucae, amer et neutre. F, E, V, draine l'humidité trouble accumulée dans la vessie.
- **Wu Yao**, piquant et tiède, Rt, E, Rn V : tiédit les Reins et mobilise le Qi, favorisant la transformation de l'eau.
- **Yi Zhi Ren**, Fructus Alpiniae Oxyphyllae, piquant et tiède, Rt, E : tiédit le Yang des Reins, réduisant les urines trop abondantes.



Nouveau printemps

- **Shi Chang Pu**, Rhizoma Acori Graminei Piquant et tiède, C, E et F. Transforme et élimine l'humidité trouble et froide de la vessie.

Actions

- **Tiédit les Reins ;**
- **Draine l'humidité trouble ;**
- **Sépare le « clair » du « trouble ».**

Indications

- **Urine trouble, Gao Lin dû à un vide de Qi des Reins avec froid ;**
- **Prostatite chronique ;**
- **Gonorrhée ;**
- **Urines fréquentes, laiteuses ou grasses ;**
- **Langue pâle avec enduit blanc ;**
- **Pouls Chen, profond, Chi, lent et Ruo, faible.**



Nouveau printemps

Selon la posologie sur la boîte. À ne pas prendre en cas d'accumulation d'humidité chaleur dans la vessie.

Où acheter des plantes ?

Si vous avez des plantes à acheter, il y a le site : www.herbesdechine.com. Vous avez énormément de plantes chinoises sur ce site.

Les plantes occidentales

Claire : Peux-tu nous donner des plantes que l'on trouve facilement en Occident et qui sont à même d'agir sur la prostate ?

Jean Pélissier :

1. **La cure d'ortie dioïque** ou « grande ortie » est connue pour ses vertus anti-inflammatoires notoires et peut empêcher la croissance du tissu prostatique.

On utilise à ce moment-là la racine, car elle peut ralentir l'évolution d'un adénome et rétablir un bon flux mictionnel.

Nouveau printemps

Il est dit à son sujet : « La racine d'ortie est traditionnellement utilisée comme adjuvant dans les troubles de la miction d'origine prostatique et pour favoriser l'élimination rénale de l'eau. La racine d'ortie augmente le volume et le débit urinaire, elle réduit le résidu post-mictionnel. Elle est donc utilisée dans les difficultés urinaires liées aux stades I et II de l'hypertrophie prostatique bénigne. »



Prendre une cuillère à café de poudre de racine délayée dans un verre d'eau chaude le soir avant le repas. On ne prend jamais de pharmacopée avec de l'eau froide.

On peut aussi **faire une décoction** à l'aide d'une cuillère à café de racine séchée par tasse d'eau : porter à ébullition pendant cinq minutes, puis laisser infuser 10 minutes. On répétera l'opération trois fois par jour. C'est dans les cas aigus. Cela permet d'augmenter le flux mictionnel.

2. On peut aussi trouver **le fruit du palmier nain des États-Unis**, déjà préparé sous forme de poudre, gélule ou comprimé.

春 Nouveau printemps



Cette préparation diminue de façon notable la fréquence des réveils nocturnes pour aller uriner.

3. L'écorce du prunier d'Afrique a une efficacité identique. Depuis fort longtemps, les Africains utilisent l'écorce du prunier d'Afrique pour soigner les troubles de la vessie. Aujourd'hui, cette écorce reste appréciée pour soulager les personnes souffrant d'hyperplasie bénigne de la prostate.



4. L'épilobe est très efficace contre l'adénome prostatique. Elle limite le nombre de mictions, renforce le jet urinaire et le débit. C'est une fleur rose que l'on rencontre dans les Alpes.

Nouveau printemps

Rendu célèbre par le best-seller d'une botaniste autrichienne, l'épilobe est principalement utilisé dans le traitement des troubles de la prostate. Mais ses propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, astringentes et calmantes aident à lutter contre bien d'autres pathologies : gastro-entérite, diarrhée, laryngites, irritations cutanées... L'épilobe fait actuellement l'objet de nombreuses recherches scientifiques.



5. Les graines de courge que l'on trouve très facilement dans le commerce sont connues pour diminuer l'adénome prostatique bénin. Ces graines de courge ont plein d'actions. Elles sont par exemple antiparasitaires ! Vous pouvez les trouver dans n'importe quel magasin bio.

J'ai vu dans des revues médicales que l'Ivermectine agissait sur certains types de cancers. Or il s'agit d'un antiparasitaire. Toutes les petites bêtes sont considérées comme des déchets dans l'organisme qui peuvent se transformer en Tan et en poison. Cela peut auto-entretenir des cancers. **C'est très bon de prendre des graines de courge en prévention de parasites** : si vous vous grattez le nez et que vous avez des démangeaisons anales, c'est peut-être qu'il y a pas mal d'oxyures dans votre flore intestinale.



Nouveau printemps

J'achète des graines de courge séchées au magasin bio. Il ne faut pas qu'elle soit salée et il faut qu'elle soit décortiquée. **Prenez-en une vingtaine par jour et mâchez-les une par une.** Cela agit directement sur le Foyer inférieur et donc sur les problèmes de prostate et de prostatite.

6. L'Organisation mondiale de la santé reconnaît l'usage médicinal des **graines de citrouille** pour soulager les symptômes de la vessie irritable (ou vessie hyperactive) et les troubles de la miction associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Diurétiques, les graines soulagent ces troubles, sans pour autant réduire le volume de la prostate. Bien qu'on n'ait pas encore trouvé d'explication à ces effets, plusieurs substances potentiellement actives ont été identifiées dans les graines de citrouille (acides gras insaturés, zinc et phytostérols) et les hypothèses ne manquent pas.

ALLONS PLUS LOIN



Le massage prostatique

Claire : J'ai récemment vu un article dans la presse médicale vantant les pouvoirs du massage prostatique. Même s'il s'agit d'un sujet tabou, peux-tu nous en dire plus ? C'est répertorié parmi les exercices de longévité.

Jean Pélissier : Dans les exercices de longévité taoïste, il existe un massage très important que **l'homme devrait apprendre à pratiquer seul** : c'est le massage de la prostate.

Il se trouve que ce massage malgré ses extraordinaires propriétés reste encore un véritable tabou. En effet, un hétérosexuel peut facilement faire un blocage psychologique dès qu'il songe à s'examiner ou à se masser la prostate. Non seulement il pense que cette région est malpropre, mais s'il éprouve du plaisir, il craint d'avoir là une pratique homosexuelle.

Leur résistance s'envolerait s'ils prenaient conscience du fait suivant : **un tel massage peut fondamentalement prévenir les cancers de la prostate, mais aussi directement agir sur la tonification de l'énergie des Reins**, en éliminant blocage et stagnation.

À ce sujet, on constate une particularité chez les homosexuels. En effet, leur forme de rapport les faisant bénéficier d'un tel massage régulier de la prostate, il y a très peu de cancers de la prostate chez l'homosexuel dit « passif ».



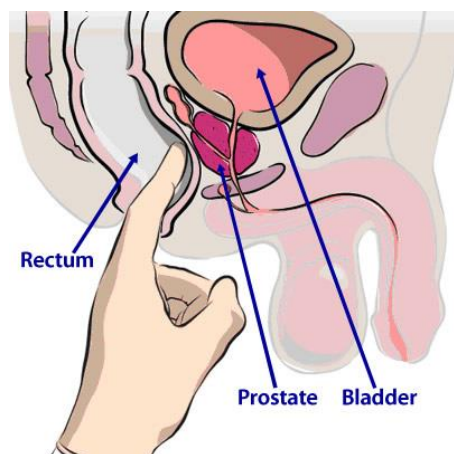
Nouveau printemps

Lors de chaque selle

Avant de décrire cet exercice, il est bon de se rappeler que la paroi qui sépare le rectum de la prostate est très fine, et que des déchets qui vont être considérés comme du Tan peuvent migrer vers cette glande qu'est la prostate. Il est fondamental d'apprendre dès le plus jeune âge (c'est peut-être aux parents à le faire!) à entourer son doigt avec du papier toilette et **s'essuyer le plus profondément possible après être allé à la selle**, et ce, une ou deux fois. Ensuite, aucun souci, la nature est très bien faite. Des cellules spécialisées vont se charger du reste. Et par cette même occasion, vous faites déjà un massage de cette zone.

Massez votre prostate !

En dehors de ce massage quotidien, une fois par semaine ou tous les quinze jours, il faudrait **introduire un doigt dans son anus le plus profondément possible, en poussant vers le nombril pour sentir et toucher la prostate.**



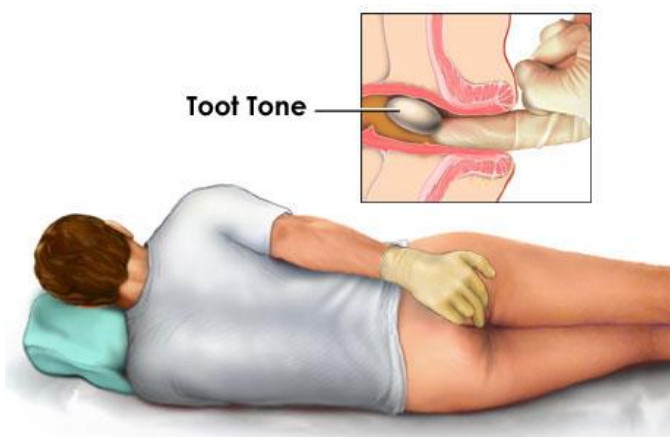
春 Nouveau printemps

Certains utiliseront un doigtier, d'autres non. Certains utiliseront leur propre salive, d'autres un lubrifiant, le plus naturel possible (attention aux produits chimiques et autres substances indésirables).



Au préalable, vous devez laver votre anus au moment de la douche par exemple avec un savon doux.

- **Il s'agit alors de se masser la prostate en exerçant autant de pression que vous pouvez sans ressentir de douleur.**
- **Vous pouvez également faire entrer et sortir votre doigt en variant sa position** pour obtenir une stimulation maximale du sphincter anal. Vous pouvez aussi faire des vibrations qui vont augmenter la stimulation de cette glande. Vous pouvez aussi appuyer sur tous les points de l'anus avant de faire un massage direct en profondeur.





Nouveau printemps

Évidemment, quand tous les tabous auront été enlevés, votre partenaire, à condition que vous soyez sûr de votre propreté intime, pourra vous faire ce type de massage, ce qui n'en sera que plus agréable.

Prévenir le cancer de la prostate

Dans les temps anciens, les médecins massaient la prostate de leur patient pour guérir ou prévenir ce type de problème. De nos jours, on fait un toucher rectal une fois par an à partir de l'âge de 50 ans ! Donc **vérifiez vous-même le plus souvent l'état de votre prostate**. Si un problème survient, vous pourrez alors facilement le déceler, car vous aurez appris à vous connaître. Une prostate hypertrophiée, très dure ou douloureuse peut en effet être la porte ouverte sur un cancer futur !

Ce sont en réalité des choses naturelles qui peuvent nous éviter bien des problèmes ! C'est **un vrai élément préventif du cancer de la prostate**. S'il n'y a plus de stagnation, les déchets présents à cet endroit-là sous l'effet de l'inflammation liée à la stagnation ne vont pas se transformer en Re Du (chaleur poison), ce qui est la première cause de cancer. Si vous avez compris cela, vous avez tout compris. Tout ce que vous allez mettre en œuvre comme la respiration a pour but de **faire circuler et d'éviter la stagnation**. Cela permet de se mettre à l'abri de nombreux cancers.

Revoir la diététique

La boisson

Claire : As-tu encore quelques conseils à nous donner, surtout en ce qui concerne la diététique ?

Jean Pélissier : Si vous suivez tous mes cours, vous l'avez compris, **attention à la quantité de boisson ingérée**. Un individu ne devrait pas boire plus d'un litre de liquide tout compris dans la journée. Il faut boire en petites quantités fractionnées, jamais un grand bol d'un seul coup et éviter de boire pendant les repas. Fractionnez le plus possible votre boisson.

Trop de boisson fatigue les reins. On retrouve beaucoup d'adénomes prostatiques chez les grands buveurs de bière. Ils boivent trop de liquide !

L'alcool, c'est de la chaleur et de l'humidité qui va favoriser l'apparition d'adénome prostatique. Je vous renvoie à mon cours sur la diététique. **L'excès de boisson fatigue le Yin des Reins. À ce moment-là, cela fait augmenter le Yang et génère de l'inflammation.**

Et puisque nous sommes dans le domaine des boissons, je n'insisterai jamais assez pour vous dire que le Coca-Cola est un poison mondial. Je ne comprends pas comment cela n'est pas interdit. **Si on enlevait les sodas, on aurait les 3/4 d'obésité en moins**. Le problème, c'est que tu deviens addictif au soda et que tu n'arrêtes pas d'en prendre. Plus tu en prends, plus tu as soif et plus tu en prends. Les gens qui font cela se créent des problèmes prostatiques. Optez tout



Nouveau printemps

le temps pour la Voie du juste milieu. Ne soyez pas radical : vous pouvez prendre un Coca, mais ne faites pas une répétition de sodas toute la journée.

Les infusions

Des tisanes de camomille, de pissenlit, d'ortie et de prêle peuvent avoir des effets bénéfiques pour la prostate. Cela rentre dans la quantité des liquides de la journée donc n'en prenez qu'une tasse.

Les aliments à privilégier

- **Légumes verts et crucifères** : brocoli, chou frisé, épinards, chou-fleur. Ils sont riches en antioxydants et peuvent aider à réduire l'inflammation.
- **Fruits** : bananes, baies, pommes, melons. Ils apportent des vitamines et des fibres.
- **Grains entiers** : riz brun, quinoa, avoine. Ils fournissent une énergie stable et des fibres.
- **Aliments riches en zinc** : graines de courge, noix, fruits de mer. Le zinc est essentiel pour la santé de la prostate.
- **Protéines maigres** : poissons, poulet, tofu. Ils sont moins susceptibles de causer des inflammations par rapport aux viandes rouges.



Nouveau printemps

Les aliments à éviter

- **Aliments épicés** : piment, ail cru, gingembre en grande quantité. Ils peuvent irriter la prostate.
- **Produits laitiers** : lait, fromage, crème. Ils peuvent augmenter l'inflammation.
- **Alcool et caféine** : boissons alcoolisées, café, thé noir indien. Ils peuvent déshydrater et irriter la prostate.
- **Sucres raffinés** : bonbons, pâtisseries, sodas. Ils peuvent favoriser l'inflammation et la croissance bactérienne.

Conclusion

Vous l'avez compris, la médecine traditionnelle chinoise offre une approche holistique pour le traitement des prostatites, en se concentrant sur l'équilibre énergétique du corps, la réduction de l'inflammation et l'amélioration de la circulation sanguine.

Les principales méthodes utilisées incluent donc **l'acupuncture, la phytothérapie et les modifications du mode de vie**, telles que des ajustements alimentaires, des exercices modérés, et la gestion du stress.



Nouveau printemps

En médecine traditionnelle chinoise, il est crucial de considérer les causes sous-jacentes telles que la stagnation de Qi et de sang, les déficiences de Qi des Reins, et l'accumulation de chaleur-humidité dans le bas ventre.

Un traitement personnalisé basé sur un diagnostic précis par un praticien qualifié est essentiel pour une guérison efficace et durable.

Si vous adoptez ces stratégies de médecine traditionnelle chinoise, toutes les méthodes de prévention que je vous apprends dans ce programme, on peut non seulement **soulager les symptômes de la prostatite**, mais aussi **traiter et prévenir les récives**. Et en ligne de mire, bien sûr, éviter que de telles symptomatologies ne débouchent plus tard sur un cancer de la prostate.

Pour les gens qui ont des problèmes de flux urinaires par exemple, relisez bien toutes les **causes profondes** parce qu'un urologue ne connaît pas cela. On n'a jamais fait ces liens de causalité au travers des différents tableaux que l'on pouvait avoir de ce diagnostic différentiel par rapport à ces adénomes prostatiques ou ces inflammations de la prostate. Regardez où vous vous situez et pratiquez. Même si vous avez des difficultés au départ, regardez tout ce que je vous ai mis, car cela peut prévenir beaucoup de problèmes futurs !

**LES QUESTIONS
DES ABONNÉS**



Uriner un caillot de sang

Claire : Agnès demande si uriner un caillot de sang est signe d'un problème à la prostate.

Jean Pélissier : Ce sera plus au niveau de la vessie. Il y a plusieurs facteurs, mais ce n'est pas un signe flagrant. Un caillot de sang n'est pas lié à un problème de la prostate sauf s'il y a eu un problème plus grave et que la prostate est en lien avec les urines.

Prostatite et cystite

Claire : Monique demande si on peut confondre les maladies de la prostate avec une cystite.

Jean Pélissier : C'est une bonne question dans le sens où quand on parle de prostatite, les mêmes causes vont produire une cystite. Tout ce que j'ai dit au niveau de la faiblesse du Yin et de l'augmentation du Yang peut servir pour les femmes. Un jour, je ferai un cours spécifique sur les pathologies du foyer inférieur chez les femmes, mais le chemin est identique. Il faut tout le temps voir cette dualité Yin et Yang : faiblesse du Yin et augmentation du Yang qui donne l'inflammation. À l'inverse, la faiblesse du Yang va générer du froid et de la stagnation. La stagnation va générer de l'inflammation et ce sera une cause indirecte. Ce ne sera pas une inflammation très aiguë, mais plutôt sous forme d'adénome et de grosseur.



Nouveau printemps

Claire : Au niveau de la symptomatologie, est-ce que cela se ressemble ?

Jean Pélissier : Cela se ressemble énormément. Cela dit, il y a plein d'autres facteurs. La langue sera plutôt rouge. Si l'humidité se rajoute à cela, il y aura de l'enduit à l'arrière de la langue.

Les bains dérivatifs

Claire : Nathalie te demande que penser des bains dérivatifs. Sont-ils utiles en cas d'inflammation ?

Jean Pélissier : C'est une question très intéressante. J'en ai discuté il y a peu avec quelqu'un. En ce moment, on vend pas mal d'ustensiles froids que l'on peut mettre au niveau du méridien du Foie qui passe au niveau des 2 aines. Mettre du froid, ce n'est pas bon du tout et cela ne tient pas la route. Le froid va générer une stagnation. En revanche, faire glisser de l'eau comme on fait dans les bains dérivatifs, cela peut être excellent parce que **cela va aider à faire circuler l'énergie le long de ce méridien**. Cela peut être une très bonne chose à mettre en œuvre, mais il ne faut pas que ce soit quelque chose de froid qui reste plaqué dessus.

En cas de cancer de la prostate

Claire : Une abonnée te demande par rapport à tout ce qui a été évoqué comme prévention ce qui est applicable si un cancer a déjà été diagnostiqué.



Nouveau printemps

Jean Pélissier : C'est un peu compliqué de répondre parce qu'il faudrait un diagnostic très précis. Tout d'abord, **il faut un diagnostic psychologique**, car si la personne est très stressée et a très peur, cela ne peut qu'augmenter la cancérisation de sa prostate. La première des choses que je lui apprendrais, ce sont les éléments liés à **la méditation, au Qi Gong, à la marche consciente**. Tous ces éléments vont rentrer en jeu et vont permettre de favoriser la circulation de sang et d'énergie.

Évidemment, si la personne est déjà sous traitement, il y a des choses très intéressantes. Par exemple, quand vous êtes sous chimiothérapie, il faut aider le corps à éliminer le plus rapidement possible ces poisons. Vous aurez dans la diététique des éléments comme **les thés noirs chinois** qui favorisent l'élimination beaucoup plus rapide de ces déchets au niveau de la chimiothérapie. S'il y a eu une irradiation locale, c'est quand même un certain type de feu que l'on a amené.

Plus que quelqu'un d'autre, il faudra opter pour **une diététique très rigoureuse** qui n'amènera aucun piment ni aucune substance Yangisante. Il ne faudra aucun alcool. Cela aidera le corps à s'autoréguler. Il faut arrêter de mettre de l'huile sur le feu.

Uriner la nuit

Claire : Franck demande comment éviter de se lever 3 fois par nuit pour aller aux toilettes.



Nouveau printemps

Jean Pélissier : Il y a une question d'âge. À 75 ans, c'est un peu normal. Quand cela vous embête trop, il faut mettre en œuvre tout ce qu'il faut. Quand on se lève trop souvent la nuit, c'est qu'il y a une faiblesse du Yang des Reins. **Il faudra donc chauffer les points qui sont sous le nombril**. On peut également mettre tous les éléments en œuvre pour chauffer les Reins, comme le point 23 Vessie.

On peut également prendre des **graines de courge** et la formule de pharmacopée qui va permettre que l'on se lève beaucoup moins la nuit.

Buvez très peu d'eau le soir. Si vous buvez un demi-litre le soir, que vous avez une fatigue des Reins, c'est normal de se lever plusieurs fois la nuit pour aller uriner.

L'excès d'éjaculation

Claire : Pierre demande ce qu'est une fréquence exagérée d'éjaculation.

Jean Pélissier : Il y a 2 types de sexualité en médecine chinoise. Il y a une sexualité pour procréer en pleine conscience et **une sexualité pour atteindre la longévité**. Dans l'exercice taoïste, on apprend à faire les rétentions séminales et à transmuter la semence en une énergie qui va remonter le long de tous les chakras. Cela va se réincorporer dans l'organisme.

La problématique, c'est qu'il y a une question d'âge. Tu peux avoir des éjaculations à répétition quand tu es jeune, mais à partir de 50 ans, il faudra faire attention. À partir de 60 à 70 ans, il faudra calmer le jeu. Si tu éjacules une fois



Nouveau printemps

tous les jours ou une fois tous les 2 jours, avec l'âge, il y aura de plus en plus de fatigue et de lombalgie et de problèmes d'inflammation de la prostate.

Je referais un webinaire sur la sexualité. **Vous pouvez regarder la rétention séminale sur internet.** Déjà, vous pouvez éviter toute sexualité solitaire, c'est déjà énorme. À l'heure actuelle, il y a beaucoup d'incitations. Vous pouvez avoir des érections, mais n'allez jamais **au-delà des 70 %** pour ne pas vidanger l'énergie des Reins. C'est ce que l'on explique en médecine chinoise et cela va à l'inverse de ce que l'on dit en médecine occidentale. J'ai discuté avec des urologues des éjaculations et répétitions et cela favorise de façon incroyable les prostatites et les cancers de la prostate. Cela peut se prouver de façon tout à fait logique. Après, tout dépend de la force du Yang des Reins de la personne. Il faut moduler cela.

Les graines de courge

Claire : Il y a eu plusieurs questions sur les graines de courge. Est-ce qu'on doit en manger tous les jours ou est-ce qu'on doit respecter la loi des 9 jours ?

Jean Pélissier : De temps en temps, j'ai envie de prendre quelques graines de courge à 17 h et d'autres graines à d'autres moments. On peut en prendre de temps en temps. Quand on a un problème et quand on sent qu'on a par exemple un flux urinaire faible, on peut faire **un cycle de 9 jours avec 20 graines par jour. On arrête une semaine et on reprendra 20 graines par jour.**

L'huile de courge

Claire : Sabine demande si l'huile de courge est aussi bonne que les graines de courge.

Jean Pélissier : On peut effectivement consommer de l'huile de courge, mais je préfère ce qui est naturel. En fait, j'adore les graines de courge ! Je trouve ça trop bon.

Durée des traitements

Claire : Maurice aimerait savoir combien de temps il faut prendre les pilules et les plantes que tu nous as données.

Jean Pélissier : C'est une question intéressante dans le sens où puisque ce ne sont pas des décoctions de mélange de plantes, comme on prend cela sous forme de pilules, l'action est beaucoup plus lente. Je pense qu'il faut en prendre **de 2 mois à 2 mois et demi**. Il y a 150 à 200 pilules dans une boîte donc il faudra prendre 4 à 5 boîtes. En même temps que l'on pratique, on peut prendre cela.

Ne prenez pas cela comme un médicament, mais prenez cela avec un genre de vénération. Prenez-le en **pleine conscience**. On s'est rendu compte que quand quelqu'un prenait cela en pleine conscience, sachant qu'en arrière-plan il y a plein de cultivateurs qui ont fait pousser ces plantes et qu'il y a eu un travail dessus, sachant que cette formule a plus de 600 ans et qu'elle n'a jamais varié, si on prend cela en pleine conscience, on décuple littéralement l'effet du produit.



Nouveau printemps

Prenez toujours ces pilules **avec de l'eau chaude ou du thé**, mais jamais avec quelque chose de froid.

À suivre...

Dans le prochain webinaire qui sera fin août, les gens auront pris un maximum de **soleil sur leur peau**. Je ferai donc un webinaire complet là-dessus. J'ai intitulé ce webinaire « **la peau, un organe à part entière** ». On parlera de plein de choses et notamment des pathologies de la peau.