



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les alicaments :

La cannelle



Les alicaments :

La cannelle

Dans cette nouvelle vidéo, on va parler d'un **condiment que vous connaissez tous** : la **cannelle** qui se dit **Gui Pi** en chinois.

Un peu d'histoire...



Gui Pi

L'écorce du cannelier, *Cinnamomum Cassia*, fait partie d'un **des grands produits de la pharmacopée chinoise.**

Il a plusieurs dénominations.

- **Gui Pi** 桂皮 quand il est à **usage de condiment** ;
- **Rou Gui** 肉桂 quand il est utilisé **en pharmacopée.**



Rou Gui

Différentes parties du cannelier peuvent être utilisées. Citons **Gui Zhi** 桂枝 qui est le rameau jeune et se traduit littéralement par « cœur de la cannelle » et fait référence à l'écorce interne séchée de la cannelle. On appelle la cannelle **Rou Gui** après enlèvement de la couche superficielle.



Gui Zhi



Nouveau printemps

Gui Pi est la cannelle commune que l'on consomme en Occident, la plupart du temps comme condiment mais aussi en pharmacopée.

Elle se présente alors **sous forme d'écorce roulée, plutôt fine**. C'est un condiment très connu que l'on retrouve dans toutes les épiceries. Au contraire, l'écorce de **Rou Gui** est plus grossière, plus épaisse et plus rustique avec des effets médicinaux plus marqués.

- **Gui Pi**, originaire de Ceylan, est actuellement cultivé dans de très nombreux pays tropicaux. Il est connu depuis l'Antiquité : les Égyptiens s'en servaient déjà pour l'embaumement. En France, on en trouve sa trace au Moyen Âge.
- **Rou Gui** est surtout produit dans le Gan Xi, le Guang Dong et le Yunnan. Cette écorce est issue du cannelier qui est de la même famille que le laurier.
- En italien, cannelle veut dire « tuyaux » : c'est effectivement la forme de l'écorce enroulée.
- Elle est ramassée d'août à octobre, séchée à l'ombre, puis découpée en pièces, en lamelles, ou laissée sous forme de rouleaux. Évidemment, on la trouve aussi sous forme de poudre.



Nouveau printemps

Vertus thérapeutiques en médecine chinoise

La cannelle est de **saveur piquante et douce**. Sa nature va de **tiède à chaude**. Plus l'écorce est rustique, plus on se rapproche de **Rou Gui**, plus la saveur est piquante et la nature chaude, devenant même légèrement toxique.

- La saveur piquante a une action plutôt dispersante ;
- La nature chaude a tendance à désobstruer et à faire circuler.

Le saviez-vous ?

Le parfum de la cannelle est très entêtant ! On dit que ce parfum correspond au **Yang** pur. Or une plante très parfumée tonifie toujours la **Rate**.

Les organes-méridiens cibles sont ceux :

- Le **Cœur** ;
- La **Rate** ;
- Les **Reins** ;
- Le **Foie**.

Ses actions principales sont :

- **Réchauffer la Rate et l'Estomac** ;
- **Disperser le vent du Foie** ;



Nouveau printemps

- **Disperser le froid ;**
- **Faire communiquer le sang et les vaisseaux ;**
- **Reconstituer le feu de **Ming Men** qui se trouve entre les deux Reins ;**
- **Réchauffer le **Qi** et le Sang ;**
- **Harmoniser le Foie et les Reins ;**
- **Favoriser le **Yang** et réduire le **Yin** ;**
- **Réchauffer les méridiens ;**
- **Calmer les douleurs.**

Ses indications principales sont :

- États de froid dans l'abdomen ;
- États de plénitude thoracique ;
- Symptômes d'éructation, de vomissements, de hoquets, de borborygmes ;
- Algies rhumatismales ;



Nouveau printemps

- Diarrhées glairo-sanguinolantes ;
- Hématomes post-traumatiques ;
- Douleurs, rougeurs et gonflements oculaires quand ces symptômes sont dus au vent du Foie.

Explications

- Par son action tonifiante sur la Rate et d'ouverture du Centre, la cannelle est **un excellent apéritif**. Mais c'est aussi **un anti-diarrhéique et un antalgique des voies digestives**, quand ces diarrhées sont dues à une stagnation liée au froid.

Je vous rappelle un élément de diagnostic très important dans les douleurs abdominales ou **Wei Wan Tong**. Lorsque la personne présente des douleurs abdominales et qu'elle a envie d'avoir du chaud sur le ventre, une bouillote par exemple, cela signifie que le symptôme est **Xu**. Dans ce cas, **Gui Pi** est indiqué. Au contraire, si elle refuse tout contact, même une main posée sur le ventre, c'est un symptôme **Shi**. **Dans ce deuxième cas, la cannelle est complètement contre-indiquée.**

- La cannelle peut être **très utile en cas d'inappétence ou de convalescence pour retrouver l'appétit**. Quand leurs enfants sont



Nouveau printemps

fatiguées, les mères chinoises leur donnent très souvent des décoctions de cannelle ou en utilisent dans des plats.

- Par son action sur la circulation sanguine, c'est **un très bon antalgique en cas de douleurs post-traumatiques.**
- Quand le vent et l'humidité bloquent les méridiens et que l'énergie des Reins est trop faible, les os n'étant alors plus gouvernés, **Gui Pi agit sur les douleurs rhumatismales et sur les douleurs et sensations de froid des genoux et de la région lombaire.**
- **Gui Pi** agit sur **les douleurs abdominales du post-partum, les dysfonctionnements des menstruations et les sensations de froid dans le bas ventre.**
- Consommer régulièrement de la cannelle en tant que condiment peut **réchauffer le corps et surtout agir sur les mains et les pieds froids.** **Gui Pi** peut agir de manière très efficace sur les personnes présentant la maladie de Raynaud.
- La cannelle chinoise, **Rou Gui**, agit sur le **Cœur en renforçant ses muscles et en favorisant la circulation dans les coronaires.**

Rou Gui entre dans de très nombreuses formules de pharmacopée traditionnelle chinoise. En voici quelques exemples :



Nouveau printemps

- **You Gui Wan** qui réchauffe le foyer moyen. On l'utilise en cas d'aversion pour le froid, les extrémités et membres froids, une faiblesse des lombes et des genoux, les problèmes d'impuissance et de stérilité, les mictions fréquentes...
- **Hui-Yang Jiu-Ji Tang** en cas d'épuisement du **Yang**.
- **Ren-Shen Yang-Ying Tang** en cas de vertiges et d'étourdissement, de fatigue avec teint pâle, de sueurs profuses, d'insuffisance de **Qi** et de sang.
- **Yang-He Tang** pour les pustules chroniques et les furoncles profondément enracinés.

Vertus thérapeutiques en médecine moderne

Les recherches modernes ont montré que la cannelle :

- Est une source très importante de **tanins** concentrés ;
- Stimule la digestion et la respiration ;
- Est antiseptique et antispasmodique ;
- Entre dans les plantes à action vermifuge ;



Nouveau printemps

Rappel

Tout un pan de la médecine chinoise correspond à la parasitologie et ne peut se mettre en place qu'en cas d'humidité au niveau de la Rate.

- Est très importante à prendre en cas d'asthénie grippale ;
- Aide le diabétique à stabiliser sa glycémie ;
- Peut être antihypertensive.

Modes de préparation

- À visée thérapeutique, la dose se situe entre 3.5 et 7.5 grammes.
- Elle est à ajouter en décoction en fin de cuisson s'il y a plusieurs plantes. On utilisera alors plutôt celle d'origine chinoise, Rou Gui, que l'on trouve chez tous les revendeurs de plantes chinoises et dans les épicerie asiatiques.
- En tant que condiment, on utilise donc **Gui Pi**. Il se présente la plupart du temps sous la forme de petits tuyaux.
- On la trouve aussi sous forme de poudre. Le goût est alors plus prononcé mais elle se conserve moins longtemps.



Nouveau printemps

- Elle peut aussi bien agrémenter des plats salés de porc, d'agneau ou de légumes, que des plats sucrés comme les compotes, les tartes aux fruits, les beignets ou encore les gâteaux arabes.
- Qui ne connaît pas son utilisation dans cette boisson hivernale idéale pour réchauffer l'interne, le vin chaud ? Les Chinois feront plutôt macérer les bâtons dans de l'alcool de riz.

Contre-indications

- On doit **éviter d'en consommer en présence d'un vide de Yin qui va générer ce que l'on appelle un feu par échappement du Yang**, avec des symptômes comme de la transpiration nocturne, des bouffées de chaleur, la bouche et la gorge sèche en fin d'après-midi (l'heure des Reins) et la nuit.
- On doit aussi **l'éviter en cas de chaleur dans le sang entraînant des problèmes d'hémorragie et de soif intense**. Comme la Rate conserve le sang dans les vaisseaux, s'il y a un excès de **Yang** au niveau de la Rate, le sang a tendance à s'extravaser. Évidemment, il faudra alors éviter les produits très **Yang** comme la cannelle !
- De même, **on doit en consommer très modérément en cas de grossesse, de constipation avec des selles sèches, de problèmes d'hémorroïdes, ainsi qu'en période d'été et de canicule**. Finalement, le cannelle ne sert qu'à réchauffer en cas de froid interne !



Nouveau printemps

- Si vous ne connaissez pas trop votre état de santé, vous pourrez toujours en consommer sous forme de condiment. Mais **surtout, il ne faut pas faire de surdosage en décoction ! Une prise quotidienne de 30 grammes par jour peut être très nocive pour l'organisme.**

Conclusion

Nous avons là **un exemple type de condiment connu de tous, mais aussi un très grand produit de pharmacopée chinoise, dès que l'on veut réchauffer le Foyer Moyen et tonifier l'énergie de la Rate.**

La prochaine fois que vous mettrez un peu de cannelle dans vos plats, vous saurez pourquoi : ce n'est pas qu'un exhausteur de goût ! En cas de début d'état grippal et **en l'absence de fièvre**, n'oubliez pas non plus de vous concocter un grog chinois avec 1 bâton de **cannelle**, 1 tranche de **gingembre** et 2 tiges de **ciboule**. Buvez cette décoction et couvrez-vous bien. Vous allez transpirer et vous serez guéri !

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, nous verrons une nouvelle technique de massage.