



# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

**Les alicaments :**

**La fleur de chrysanthème**



## Les alicaments :

### La fleur de chrysanthème

Dans cette nouvelle vidéo, on va parler d'un **alicament extrêmement connu en Chine et que vous devriez tous avoir chez vous** ! En prime, c'est quelque chose que vous pouvez trouver dans votre jardin : la **fleur de chrysanthème**.

#### Un peu d'histoire...



La fleur de chrysanthème – **Ju Hua** 菊花 ou **Chrysanthemum morifolium** – est originaire de Chine. Bien qu'il en existe plusieurs variétés, elles ont de très nombreuses propriétés communes.

On se sert des sommités fleuries de cette plante herbacée vivace de la famille des **Compositae** (ou **Asteraceae**). Comme nous allons le voir, **cette plante clarifie la chaleur, désintoxique et a une affinité particulière pour les yeux.**



- C'est un remède très populaire en Chine, le plus souvent pris sous forme de tisanes pour **améliorer la vision et soulager les yeux irrités.**



# Nouveau printemps

- **La nature de Ju Hua est harmonisante.** Il est dit qu'elle bénéficie de l'énergie des quatre saisons: les pousses apparaissent en hiver, les feuilles au printemps, le pistil en été et les fleurs en automne. Elle résiste au givre et à la rosée. Elle peut ainsi **soutenir les deux organes du Métal et de l'Eau (Poumons et Reins), maîtriser le Feu et harmoniser le Bois (Cœur et Foie)**. Or quand le Bois est harmonisé, le vent se calme et quand le feu est diminué, la chaleur est éliminée.

Méditez un peu sur la **théorie des signatures**, mais aussi sur le fait que c'est la fleur de nos cimetières. Il y a des raisons bien particulières à cela !

## Vertus thérapeutiques en médecine chinoise

Sa nature est légèrement froide et sa saveur est piquante, douce et amère.

Les méridiens-organes cibles sont :

- Le **Poumon** ;
- Le **Foie**.

Ses actions principales sont de :

- **Chasser le vent et rafraîchir la chaleur ;**



# Nouveau printemps

- Calmer le Foie et éclaircir la vue ;
- Neutraliser les toxines ;
- Nourrir le sang des yeux ;
- Éliminer les opacités cornéennes ;
- Disperser les obstructions dues à l'humidité et traiter l'urticaire ;
- Nourrir le **Yin** du Foie.

## Principales indications

**Ju Hua** est utilisé en cas d'attaque de vent-chaueur avec comme symptômes principaux :

- Fièvre ;
- Transpiration ;
- Crainte du vent et du froid ;
- Gorge douloureuse ;
- Céphalées.

On en prend aussi en cas d'affection de tiédeur à la phase initiale avec :

- Fièvre ;
- Crainte du vent et du froid ;
- Peu ou pas de transpiration ;
- Céphalées.



# Nouveau printemps

C'est un excellent **Yao** (produit médicinal) en cas de vent-chaueur dans le méridien du Foie ou de montée du **Yang** du Foie entraînant :

- Douleurs et gonflements des yeux ;
- Vertiges ;
- Éblouissements ;
- Céphalées ;
- Sensations de distension de la tête.

## Recettes utiles

En application externe ou en prise interne, **elle traite les collections suppuratives liées à la chaleur toxique**, telles que les inflammations pyogènes à la surface du corps.

Seule ou en infusion, on dit que c'est « une plante qui éclaircit les yeux ». **Elle soulage les yeux rouges ou qui démangent, prévient la cataracte et le glaucome.**

### Recette d'infusion pour les yeux :

1. Chauffer 50 centilitres d'eau à 75 degrés (frémillante).
2. Verser cette eau dans une théière (préalablement ébouillantée) sur une douzaine de fleurs séchées.
3. Laisser infuser 4 minutes avant de servir. On peut répéter la même action trois ou quatre fois dans la journée avec les fleurs restées au fond de la théière. Si le goût vous déplaît, n'hésitez pas à rajouter 1 cuillère de miel !



# Nouveau printemps

**En tant que tisane de longévité et pour prévenir les affections oculaires**, il existe une formule très connue en Chine. Cette formule s'appelle **Ju Hua Qi Zi** et elle est composée de fleurs de chrysanthèmes et de **baies de Goji**.

## Recette de tisane de longévité :

1. Laver les ingrédients, ébouillanter une théière et y déposer une cuillère à soupe de baies de Goji et une douzaine de fleurs.
2. Verser de l'eau frémissante et vous laissez infuser 15 minutes.
3. Filtrer cette infusion et la servir dans une tasse en y ajoutant deux cuillères à café de miel.

## **Vertus thérapeutiques en médecine moderne**

Les recherches modernes ont montré que cette fleur contenait des composants capables de :

- **Dilater de manière significative les artères coronaires ;**
- **Diminuer l'ischémie du myocarde ;**

### **À retenir**

**Toutes les personnes souffrant de problèmes cardiaques devraient consommer régulièrement cette fleur !**

- **Faire baisser la tension artérielle ;**



# Nouveau printemps

- **Avoir des propriétés antipyrétiques ;**
- **Inhiber le staphylocoque doré, le streptocoque hémolytique B et le virus de l'influenza.**

## Modes de préparation

- **La dose à ne pas dépasser se situe entre 10 et 15 grammes de fleurs séchées en décoction, ou 2 et 3 grammes en poudre de décoction.**
- Pour un usage externe, on utilise la quantité nécessaire. Par exemple, vous pouvez appliquer directement les fleurs sur un furoncle.
- La fleur doit être intacte, de couleur vive, d'odeur plaisante, avec peu de tiges et de feuilles. Cueillie après la floraison en fin d'automne ou début d'hiver, elle est mise à sécher à l'ombre. Elle peut être également séchée au soleil, après avoir été blanchie à la vapeur sulfurique.
- C'est une herbe piquante à ne pas laisser cuire trop longtemps pour lui conserver toute son efficacité.
- La fleur de couleur jaune pénètre dans la couche du **Yin**, la blanche dans la couche du **Yang** et la violette dans la couche du sang.



# Nouveau printemps

- Les fleurs jaunes sont considérées comme plus efficaces pour disperser le vent-chaueur, pour drainer le feu et pour détoxifier. Les blanches, plus sucrées, sont meilleures pour harmoniser le Foie et éclaircir les yeux. Une fois secs, leurs pétales deviennent jaunâtres.
- Il est très courant en Chine, à titre préventif, d'incorporer ces fleurs séchées dans un oreiller.
- Le **Bai Ju** ou chrysanthème blanc provient de la région de Ling et est utilisé quotidiennement comme thé, surtout en été où il rafraîchit la chaleur caniculaire.

## Contre-indications

Il convient d'éviter d'en consommer :

- **En cas d'insuffisance d'énergie (Qi) ;**
- **En cas de froid dans l'estomac, avec des problèmes d'inappétence et de diarrhées.**

## Conclusion

Quand on utilise des fleurs en médecine chinoise, c'est pour avoir une action de surface.





# Nouveau printemps

## Rappel

**Toute la pharmacopée traditionnelle chinoise est basée sur la théorie des signatures. Par exemple, on utilise des graines pour avoir des actions très en profondeur. Si vous utilisez des branches, en fonction de leur jeunesse, l'action va devenir de plus en plus superficielle. Ainsi, quand vous prenez des fleurs, l'action est extrêmement superficielle et a tendance à aller vers le haut. Cela explique que les fleurs de chrysanthème aient une action spécifique sur les yeux.**

L'action de ces **Yao** est très volatile. Voilà pourquoi la fleur de chrysanthème est **une fleur incontournable quand on veut traiter des problèmes de chaleur au niveau des yeux, mais aussi de chaleur dans le sang** qui crée des causes de démangeaisons ou d'urticaire.

C'est une fleur très facile à se procurer qu'on devrait tout le temps en avoir chez soi !

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, on va aborder une nouvelle technique de massage : **le tapotement en main creuse ou Pai Fa.**