

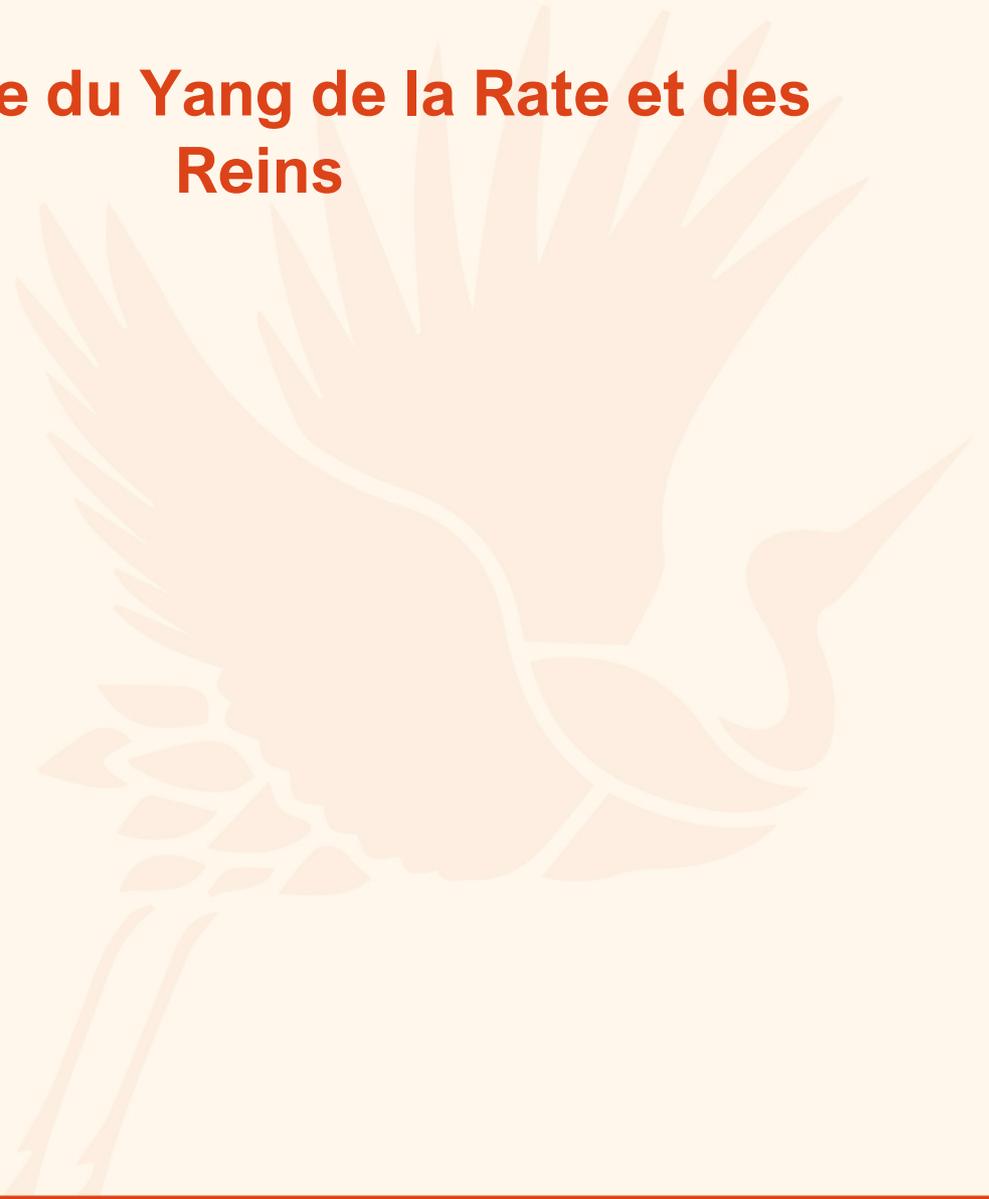


Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les 54 cas :

**Déficiences du Yang de la Rate et des
Reins**



Les 54 cas :

Déficiences du Yang de la Rate et des Reins

Avant-propos

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo où on va continuer notre étude des fameux 54 cas. Il s'agit du cas 44 : la déficience du **Yang** de la Rate et des Reins ou **Pi Shen Yang Xu**.

Rappel

Selon le cycle des 5 éléments, la Rate contrôle les Reins. L'énergie de la Rate étant le chef d'orchestre de la digestion des informations que l'on reçoit, à partir du moment où il y a un déséquilibre, vous allez manquer de concentration. Comme la mémoire appartient à l'énergie des Reins, si votre rate est bien équilibrée, la concentration va pouvoir être amenée à l'énergie des Reins et les éléments seront mémorisés définitivement. Il est donc primordial de prendre soin de ces deux logiciels !

Le syndrome **Pi Shen Yang Xu** fait donc référence à une déficience du **Yang** de la Rate (**Pi**) et des Reins (**Shen**). Il est caractérisé par une insuffisance de



Nouveau printemps

la fonction réchauffante et tonifiante du **Yang** dans ces deux organes, ce qui entraîne divers déséquilibres dans le corps.

La Rate est la base de l'acquis, les Reins, celle de l'inné. Les **Yang Qi** de la Rate et des Reins collaborent ainsi dans les activités de :

- **Transport et transformation de l'essence des aliments ;**
- **Transformation des liquides ;**
- **Thermogénèse de l'organisme.**

Lorsque les **Yang Qi** de la Rate et des Reins sont faibles, le **Yin** devient prépondérant et une pathologie se développe dans les domaines de l'assimilation des aliments, du métabolisme des liquides et de la thermorégulation. En d'autres termes, vous manquez de **Yang** et vous avez froid intérieurement.

Symptomatologie

Les principaux symptômes sont :

- Diarrhée de selles liquides et claires mêlées d'aliments non digérés ;
- Diarrhée chronique avec l'incontinence fécale ou encore diarrhée de l'aube appelé diarrhée de la cinquième veille ;
- Douleurs du bas-ventre avec sensation de froid ;
- Douleurs sourdes et faiblesse des lombes et des genoux ;



Nouveau printemps

- Rétention d'urine ou oligurie ;
- Œdème au niveau des yeux et des membres ;
- Ascite en cas de gravité ;
- Frilosité ;
- Membres froids ;
- Teint pâle ;
- Langue pâle et grosse avec enduit blanc et lisse ;
- Pouls profond (**Chen**) et fin (**Xi**) ou profond et faible (**Ruo**).

Étiopathogénie

Les principaux symptômes sont donc :

- **Digestion et assimilation anormales des aliments ;**
- **Rétention d'eau-humidité ;**
- **Présence importante de froid interne ;**
- **Dysfonctionnement d'autres organes.**

Pour rappel, **la Rate est responsable de la transformation et du transport des aliments et des liquides dans le corps, un processus crucial pour la production du Qi (énergie vitale) et du sang.** Le **Yang** de la Rate réchauffe et active ces processus. Une déficience du **Yang** de la Rate entraîne donc une stagnation, une mauvaise digestion, et l'accumulation d'humidité dans le corps.



Nouveau printemps

En médecine chinoise, **les Reins sont considérés comme la source du Yang primaire** (le **Feu de la porte de la vie** ou **Ming Men**) qui **soutient toutes les fonctions corporelles**. Ainsi, le **Yang** des Reins est essentiel pour réchauffer et activer les fonctions des autres organes, y compris la Rate. Une déficience du Yang des Reins conduit à une diminution de l'énergie vitale, un froid interne et une faiblesse générale.

Rappel

La digestion se fait à 38 degrés dans l'estomac. Or cette thermogénèse est entretenue par le Yang des Reins et de la Rate.

Causes

- **Le travail excessif ou prolongé, surtout sans un repos adéquat**, peut épuiser le **Yang**, particulièrement celui des Reins et de la Rate.
- Avec **l'âge**, il est courant de voir une diminution naturelle du Yang, surtout au niveau des Reins, ce qui peut entraîner une faiblesse de la Rate également.
- **Une alimentation déséquilibrée**, consistant en excès de nourriture froide, crue ou difficile à digérer, peut affaiblir la fonction digestive de la Rate et contribuer à l'accumulation de froid et d'humidité.



Nouveau printemps

Rappel

Notre corps a besoin de chaleur pour digérer le bol alimentaire. Si vous prenez des crudités en excès et qu'en plus vous ne les mâchez pas suffisamment pour les précuire en bouche, vous allez fatiguer inutilement le **Yang de la Rate. En effet, les Reins et la Rate vont se retrouver contraints de réchauffer ce bol alimentaire.**

- **Des maladies prolongées** peuvent épuiser le **Yang** du corps, affectant particulièrement les Reins et la Rate.
- On blâme aussi **la pénétration de perversités externes dans la couche profonde.**
- **La diarrhée et la dysenterie chroniques, ainsi que l'eau pathogène persistante** (œdème) peuvent aussi affaiblir le **Yang** de la Rate et des Reins. La déficience d'autres organes peut atteindre progressivement la Rate et les Reins et blesser leur **Yang**.

Quand le Yang est vide, l'intérieur est froid et la circulation dans les méridiens est défectueuse. Le petit bassin, les lombes et les genoux sont froids et douloureux. Les aliments ne peuvent alors plus être décomposés, transformés et transportés. C'est pourquoi il y a des diarrhées d'aliments non digérés ou diarrhée de la cinquième veille. La circulation et le métabolisme de l'Eau et de l'humidité sont gênés. L'Eau se répand, entraînant œdèmes, miction difficile, voire ascite.



Nouveau printemps

Explications

- Différents facteurs peuvent amener cette pathologie, l'un d'eux étant les laxatifs ou les maladies qui ont entraîné des diarrhées chroniques.
- Le sujet craint le froid. Il a les extrémités froides. Il y a de la diarrhée. Cette diarrhée peut être matinale. Les urines sont claires ou il y a de la rétention.
- Il y aura des douleurs puisqu'il y a du froid. Le sujet craint le froid. Il y a un gonflement du visage et des membres au cas il y a de la rétention urinaire.
- Quand on palpe l'abdomen inférieur il est froid.
- La langue est large, molle et pâle.
- Le pouls est profond et faible.

Relations avec la médecine occidentale

- **Hypothyroïdie** : Elle est caractérisée par **une diminution de la production d'hormones thyroïdiennes** qui entraîne fatigue, prise de poids, sensibilité accrue au froid, constipation, dépression et peau sèche.

En médecine chinoise, l'hypothyroïdie peut être vue comme une manifestation de la déficience du **Yang** de la Rate et des Reins qui conduit



Nouveau printemps

à **une incapacité du corps à produire suffisamment de chaleur et d'énergie**. Les symptômes de froid, de fatigue et de faiblesse digestive sont caractéristiques de la carence du **Yang**.

- **Insuffisance cardiaque congestive** : Cet état se caractérise par **une diminution de la capacité du cœur à pomper le sang efficacement**, entraînant une rétention de fluides, des œdèmes, une fatigue et un essoufflement. La rétention d'eau peut provoquer un gonflement des jambes, des chevilles et de l'abdomen.

La rétention de fluides et les œdèmes sont **des signes typiques de la déficience du Yang de la Rate et des Reins en médecine chinoise**, où l'incapacité à transformer et transporter les liquides corporels conduit à une accumulation d'humidité et de froid. La fatigue et la sensation de froid sont également en corrélation avec une faiblesse du **Yang**.

- **Insuffisance rénale chronique** : Cet état peut entraîner **une diminution de la fonction rénale**, avec des symptômes tels que fatigue, troubles électrolytiques, anémie, rétention d'eau, urines fréquentes ou claires.

En médecine chinoise, **les Reins sont la source du Yang et sont responsables de la gestion des fluides corporels**. Une déficience du **Yang** des Reins entraîne une incapacité à retenir les liquides, ce qui correspond à la polyurie (urines fréquentes et claires) de l'insuffisance rénale. La fatigue et les œdèmes sont également en lien avec une déficience du **Yang**.



Nouveau printemps

- **Syndrome de malabsorption** : Ce syndrome est caractérisé par **une incapacité à absorber correctement les nutriments des aliments**, entraînant des diarrhées chroniques, une perte de poids, des carences nutritionnelles et de la fatigue.

En médecine chinoise, **une déficience du Yang de la Rate affecte la capacité de l'organisme à transformer et transporter les aliments et les liquides**, ce qui entraîne des symptômes digestifs tels que la diarrhée, la malabsorption, et la perte de poids. L'accumulation d'humidité et la faiblesse généralisée sont également des caractéristiques communes.

- **Dépression ou trouble dépressif majeur** : La dépression peut se manifester par une fatigue persistante, une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes, un ralentissement psychomoteur et une diminution de la capacité à fonctionner normalement.

Rappel

Je vous avais expliqué que, grâce aux méthodes Yang Sheng Fa, vous ne devriez jamais être fatigué parce qu'elles nous apprennent à faire ce qu'il faut en amont, ne serait-ce que cinq ou dix minutes de relaxation pour booster son énergie dans le corps.

En médecine chinoise, la déficience du **Yang**, en particulier des Reins, peut se manifester par une léthargie, un manque de motivation, et une sensation générale de froid et de dépression. **Le Yang est responsable**



Nouveau printemps

de l'activité et de la chaleur, et son affaiblissement peut conduire à des symptômes similaires à ceux de la dépression.

- **Syndrome de fatigue chronique** : Il est caractérisé par **une fatigue extrême qui ne s'améliore pas avec le repos** et qui est souvent accompagnée de douleurs musculaires, de troubles du sommeil et de problèmes cognitifs.

La fatigue persistante, la faiblesse et le manque d'énergie sont caractéristiques d'une déficience du **Yang** de la Rate et des Reins en médecine chinoise. **Le syndrome de fatigue chronique pourrait être vu comme une manifestation extrême de l'épuisement du Yang.**

Orientations thérapeutiques

Le principe est de **réchauffer et fortifier Rate et Reins.**

Il y a deux possibilités qui ne se traitent pas de la même manière. En effet, ce syndrome peut provoquer soit **des gonflements hydriques**, soit **des diarrhées profuses avec abondance urinaire et autres.**

On traitera donc les deux cas un peu différemment :

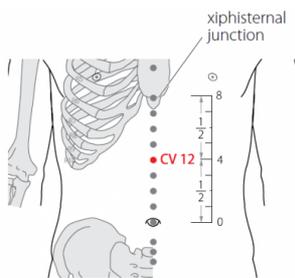
- Quand il y a de la rétention hydrique, il faut **faire uriner et circuler l'eau.**

Nouveau printemps

- Quand il y a des diarrhées profuses et des urines abondantes, il faut plutôt **amener de la chaleur.**

1. CAS DE GONFLEMENT HYDRIQUE

Point 12 Ren Mai ou Zhong Wan



C'est **LE point fondamental**. Il est situé à quatre distances au-dessus du nombril, exactement à mi-distance de l'ombilic et de l'apophyse xyphoïde.

C'est un point majeur pour traiter les troubles fonctionnels de la Rate-Estomac. Ici, il harmonise et tonifie le **Qi** du Foyer moyen et transforme l'humidité.

Attention

En cas de décrochage complet de l'énergie de la Rate, elle ne peut plus digérer. Pour la faire redémarrer, il faut chauffer ce point 12RM. Au bout d'un moment, le corps redevient capable de capter l'énergie du bol alimentaire.

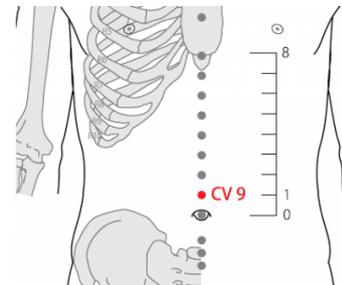
Nouveau printemps

Point 9 Ren Mai ou Shui Fen

Son nom peut se traduire par « **répartition de l'Eau** ».

- C'est dans l'Intestin grêle que se produit **la séparation des produits de la digestion** : les liquides sont acheminés vers la Vessie et les matières solides vers le Gros Intestin.
- C'est également là que se fait **la séparation des liquides purs de ceux qui sont à rejeter**.

Ce point est à tonifier pour certains problèmes liés à la stagnation de l'eau et de l'humidité, tels qu'ascite, œdème, dysurie, diarrhée. C'est ainsi qu'on justifie le nom de « répartition de l'Eau » donné à ce point. Il est situé en-dessous du nombril.



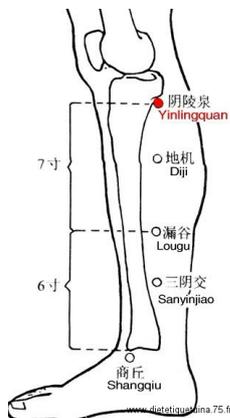
C'est un point qui permet de :

- **Régulariser la Rate, l'Estomac et l'Intestin Grêle ;**
- **Réchauffer le froid ;**
- **Régulariser la voie des Eaux ;**
- **Résoudre l'humidité.**

春 Nouveau printemps

Il est indiqué en cas de néphrite, ascite, œdème, perte d'appétit, borborygmes, douleur abdominale, froid ou gonflement de l'abdomen, douleur ou froid autour de l'ombilic, diarrhée, rétention d'urine, dysurie, lombalgie et palpitations.

Point 9 de la Rate ou Yin Ling Quan



C'est le point **He (Mer) et Eau** du méridien de la Rate. Il est situé sur le bord latéro-inférieur de la base du plateau tibial interne, dans une dépression entre le bord postérieur du tibia et le muscle trijumeaux, à la partie supérieure de l'origine du muscle soléaire.

Les fonctions traditionnellement attribuées à ce point sont :

- Réguler la Rate ;
- Transformer l'humidité ;
- Lever les stagnations ;
- Favoriser, réguler le Foyer inférieur ;
- Éliminer l'humidité-chaueur du Foyer inférieur.

Nouveau printemps

Point 23 de la Vessie ou Shen Shu

Le point 23V est situé sur le dos, en dehors de la deuxième épineuse lombaire.

Les fonctions traditionnellement attribuées à ce point sont :



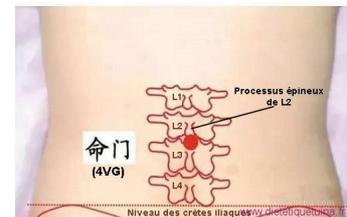
- Être le point **Bei Shu** des Reins ;
- Tonifier les Reins et fortifier le **Yang** ;
- Nourrir le **Yin** des Reins ;
- Être bénéfique au **Jing** ;
- Renforcer la capacité des Reins à contenir le **Qi** vers le bas ;
- Éliminer l'humidité ;
- Renforcer les lombes ;
- Être bénéfique aux oreilles et aux yeux.

春 Nouveau printemps

Point 4 Du Mai ou Ming Men

Il est situé sur la ligne médiane postérieure en bas du dos, dans la dépression au-dessous du processus épineux de la deuxième vertèbre lombaire (L2).

Le point 4VG, localisé entre les deux points Shu du dos des Reins (**Shen Shu** ou **23V**), a **une importante action sur Ming Men et le Feu Ministre**. Ce Feu prend sa source dans **Ming Men**, d'où le nom donné à ce point.



Les fonctions traditionnellement attribuées à ce point sont :

- **Tiédire le Yang ;**
- **Réguler le Vaisseau Gouverneur ;**
- **Tonifier les Reins ;**
- **Être bénéfique à la région lombaire.**

Point 6 de la Rate ou San Yin Jiao



C'est **un point de croisement entre les méridiens des Reins et du Foie**. Il est situé à 3 distances au-dessus de la pointe de la malléole interne, dans une dépression entre le bord postéro-



Nouveau printemps

interne du tibia et le muscle solaire et, dans la profondeur, sur le muscle long fléchisseur commun des orteils.

Par sa situation à la racine du méridien de la Rate, ses fonctions sont :

- **Renforcer la Rate et d'éliminer l'humidité ;**
- **Favoriser les fonctions de la Rate et de l'Estomac ;**
- **Vivifier la circulation du sang et de l'énergie ;**
- **Renforcer les fonctions de libre circulation du Foie ;**
- **Bénéficier aux Reins.**

On sait que le 6Rt et le 9Rt sont les deux points du membre inférieur permettant à l'eau de circuler.

2. CAS OÙ LA DIARRHÉE PRÉDOMINE

Les points que l'on peut utiliser sont les 12RM, 6RM, 2DM, 25E, 4DM et 36E.

春 Nouveau printemps

Point 6 Ren Mai ou Qi Hai

La traduction du nom de ce point est « **mer de Qi** » en raison de sa localisation au centre du corps, là où la plus profonde énergie est emmagasinée et générée. Il est situé sur la ligne médiane antérieure, en-dessous de l'ombilic ou à mi-distance entre les points 8RM (le nombril) et 4RM.



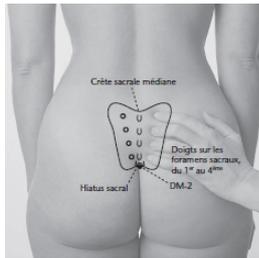
Les fonctions traditionnellement attribuées à ce point sont :

- Réguler la circulation du **Qi** ;
- Tonifier les Reins ;
- Fortifier le **Yang** ;
- Nourrir le **Yuan Qi**.

Rappel

Le **Yuan Qi** est considéré comme la base de toute transformation et mouvement dans le corps, et supporte l'activité des organes **Zang Fu**. **Qi Hai** est justement indiqué pour une déficience du **Yuan Qi** et pour un vide de **Qi** des cinq **Zang**.

Point 2 Du Mai ou Yao Shu



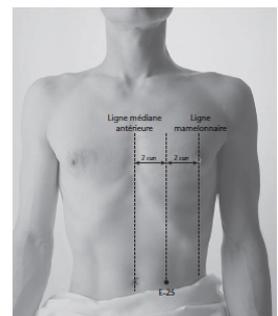
Il est situé sur la ligne médiane, dans le hiatus sacral.

C'est un point qui réchauffe le Foyer inférieur et expulse le vent-humidité.

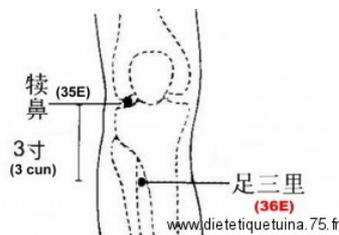
Point 25 de l'Estomac ou Tian Shu

Il est situé à deux distances au-dehors du nombril.

C'est le point **Mu** antérieur du Gros Intestin. Il est important pour les troubles des voies gastro-intestinales.



Point 36 de l'Estomac ou Zu San Li



C'est l'un des points les plus importants du corps et fait partie des **12 étoiles de Ma Dan Yang**. Il est situé sur la face antéro-externe de la jambe, à 3 Cun du point 35E, en dehors de la partie inférieure de la tubérosité tibiale, sur le muscle jambier antérieur, à 1 Cun du bord antérieur du tibia.

Les fonctions traditionnellement attribuées à ce point sont :

Nouveau printemps

- **Harmoniser l'Estomac ;**
- **Tonifier la Rate et la fonction de transformation/transport ;**
- **Réguler le sang et le Qi ;**
- **Renforcer les états de faiblesse et les conditions déficientes ;**
- **Éliminer le vent et l'humidité.**

Point 8 Ren Mai ou Shen Que



Ce point correspond au nombril.

Dans notre cas, c'est **un très grand point pour sauver le Qi et restaurer le Yang.**

Il faudra alors **pratiquer la technique du sel, de la tranche de gingembre et du moxa pour booster votre batterie des Reins.**

Pharmacopée

- Quand il y a essentiellement gonflement hydrique, on utilisera **Shi Pi Yin** ou « boisson pour soutenir la Rate ».



Nouveau printemps

SHI PI YIN ~ L4.8

BOISSON POUR SOUTENIR LA RATE

FU ZI	9,30
FU LING	9,30
MU GUA	9,30
MU XIANG	9,30
CAO GUO	9,30
SHENG JIANG	9,30

GAN JIANG	9,30
BAI ZHU	9,30
HOU PO	9,30
DA FU PI	9,30
ZM GAN CAO*	5,00
DA ZAO	2,00

Analyse de la composition

FU ZI: Empereur. Piquant, doux, très chaud et toxique. Méridiens destinataires: Cœur, Rate et Rein.

GAN JIANG: Empereur. Piquant et tiède. Méridiens destinataires: Cœur, Poumon, Rate et Estomac. Ces deux ingrédients tiédissent et tonifient le Yang de la Rate et des Reins, dispersent et transforment l'Humidité Froid et les accumulations d'eau.

FU LING: Ministre. Doux ou insipide et neutre. Méridiens destinataires: Poumon, Rate, Cœur et Vessie.

BAI ZHU: Ministre. Doux, amer et tiède. Méridiens destinataires: Rate et Estomac. Ces deux

ingrédients sont diurétiques, ils transforment l'Humidité et tonifient la Rate.

MU GUA: Assistant. Acide et tiède. Méridiens destinataires: Foie et Rate. Diurétique, stimule les fonctions de transformation et de transport de la Rate.

HOU PO: Assistant. Piquant, amer et tiède. Méridiens destinataires: Rate, Estomac, Poumon et Gros Intestin.

MU XIANG: Assistant. Piquant, amer et tiède. Méridiens destinataires: Rate, Estomac, Foie et Vésicule Biliaire.

DA FU PI: Assistant. Piquant et légèrement tiède. Méridiens destinataires: Rate, Estomac, Gros Intestin et Intestin Grêle.

CAO GUO: Assistant. Piquant et tiède. Méridiens destinataires: Rate et Estomac. Ces quatre ingrédients mobilisent le Qi vers le bas,

dissipent les Stagnations et les plénitudes, transforment l'Humidité et mobilisent les fluides.

ZHI GAN CAO: Ambassadeur. Doux et tiède. Méridiens destinataires: Poumon, Cœur, Rate et Estomac.

SHENG JIANG: Ambassadeur. Piquant et tiède. Méridiens destinataires: Poumon, Rate et Estomac.

DA ZAO: Ambassadeur. Doux et tiède. Méridiens destinataires: Rate et Estomac. Ces trois ingrédients tonifient et régularisent le Foyer Médian et harmonisent l'action des autres ingrédients.

Actions

- Tiédit et tonifie le Yang de la Rate et des Reins.
- Tonifie le Qi de la Rate.
- Mobilise le Qi.
- Diurétique.

Indications et symptômes

- Oedème généralisé de type Yin dû à un Vide de Yang de la Rate et des Reins.
- Oedème plus marqué vers le bas du corps.

- Néphrite chronique.
- Rhumatisme articulaire aigu.
- Insuffisance cardiaque oedémateuse.
- Cirrhose du Foie.
- Entérite chronique.
- Tuberculose intestinale.
- Plénitude et distension de la poitrine et de l'abdomen.
- Extrémités froides.
- Sensation de lourdeur.
- Appétit diminué.
- Absence de soif.
- Urines peu abondantes.
- Selles molles, semi-liquides.
- Langue avec enduit épais et gras.
- Pouls Chen (profond), Chi (lent).

Présentation et posologie

DECOCTION: 60 g par litre. Réduction à 40 cl. Absorber en 3 ou 4 fois par jour.



Nouveau printemps

Quelques autres formules sont à notre disposition :

1. Jin Gui Shen Qi Wan (金匱腎氣丸)

Composition : Cette formule contient des herbes telles que **Shu Di Huang** (Radix Rehmanniae Preparata), **Shan Zhu Yu** (Fructus Corni), **Shan Yao** (Rhizoma Dioscoreae), **Fu Ling** (Poria), **Mu Dan Pi** (Cortex Moutan), **Ze Xie** (Rhizoma Alismatis), **Fu Zi** (Radix Aconiti Lateralis Praeparata) et **Gui Zhi** (Ramulus Cinnamomi).

Indications : Cette formule est utilisée pour **tonifier le Yang des Reins tout en nourrissant le Yin**. Elle est particulièrement indiquée pour les personnes présentant des symptômes de rhume, de fatigue, de douleurs lombaires, d'œdèmes et de mictions fréquentes ou claires.

Action : Réchauffe et renforce le **Yang** des Reins, favorise la diurèse pour réduire l'œdème, et améliore la fonction digestive par son soutien au **Yang** de la Rate.

2. Li Zhong Wan (理中丸)

Composition : Composée principalement de **Ren Shen** (Radix Ginseng), **Bai Zhu** (Rhizoma Atractylodis Macrocephalae), **Gan Jiang** (Rhizoma Zingiberis), et **Zhi Gan Cao** (Radix Glycyrrhizae Preparata).



Nouveau printemps

Indications : Cette formule est utilisée pour **traiter la carence du Yang de la Rate et de l'Estomac**. Elle est indiquée en cas de fatigue, de diarrhée chronique, de douleurs abdominales froides et de manque d'appétit.

Action : Réchauffer le centre (**Zhong Jiao**), renforcer le **Qi** de la Rate, et soulager les symptômes liés à une mauvaise digestion et à une faiblesse digestive.

3. You Gui Wan (右归丸)

Composition : **Shu Di Huang** (Radix Rehmanniae Preparata), **Shan Zhu Yu** (Fructus Corni), **Shan Yao** (Rhizoma Dioscoreae), **Gou Qi Zi** (Fructus Lycii), **Lu Jiao Jiao** (Gelatinum Cornu Cervi), **Tu Si Zi** (Semen Cuscutae), **Du Zhong** (Cortex Eucommiae), **Dang Gui** (Radix Angelicae Sinensis), **Rou Gui** (Cortex Cinnamomi) et **Zhi Fu Zi** (Radix Aconiti Lateralis Praeparata).

Indications : Utilisée pour **tonifier le Yang des Reins et renforcer l'essence (Jing)**, cette formule est appropriée pour les cas de fatigue extrême, de lombalgie, de froid dans les membres et d'impuissance ou d'infertilité.

Action : Renforce le **Yang** des Reins, réchauffe le corps et nourrit l'essence pour traiter les symptômes de faiblesse généralisée et de froid.

- Quand il y a principalement diarrhée, on utilisera **Fu Zi Li Zhong Tang** ou « pilule à base d'aconit pour régulariser le Centre ».



Nouveau printemps

FU ZI LI ZHONG WAN ~ C1.2

PILULE A BASE D'ACONIT POUR REGULARISER LE CENTRE

GAN JIANG	25,00%	REN SHEN	25,00%
BAI ZHU	25,00	ZHI GAN CAO*	10,00
FU ZI	15,00		

Analyse de la composition

GAN JIANG, BAI ZHU, REN SHEN, ZHI GAN CAO: Voir LI ZHONG WAN (C1-1).

FU ZI: Piquant, doux, très chaud et toxique.
Méridiens destinataires: Cœur, Rate et Rein.
Restaure le Yang, réchauffe le Li et élimine les douleurs dues au Froid.

Actions

- Réchauffe et tonifie le Yang.
- Élimine le Froid.
- Tonifie le Qi et renforce la Rate et l'Estomac.

Indications et symptômes

- Froid interne sévère.
- Vide de Yang de Rate et d'Estomac.
- Douleur épigastrique et abdominale due au Froid.
- Sensation de plénitude épigastrique et abdominale soulagée par la pression.
- Ulcère chronique et récurrent de la bouche dû au Froid Vide de la Rate et de l'Estomac.
- Vomissement et diarrhée.

- Corps froid, extrémités très froides.
- Transpiration légère (plutôt froide).
- Langue pâle, gonflée, indentée et humide; enduit blanc le cas échéant.
- Pouls Chen (profond), Chi (lent), Fu (caché).

Présentation et posologie

PILULES: Réduire les ingrédients en poudre, ajouter un peu de miel et former des pilules de 3 g. 1 pilule, 1 ou 2 fois par jour, 112 heure avant les repas, avec un peu d'eau chaude. Existe en boîte de 10 grosses pilules (United Pharmaceutical Manufactory, Guangzhou) et en flacon de 100 petites pilules (Lanchow Chinese Medicine Works), avec une proportion moins importante de FU ZI. 1 grosse pilule ou 5 petites, 2 fois par jour. Ne pas dépasser la dose conseillée.

Contre-indications

- Voir LI ZHONG WAN (C1-1). - Durant la grossesse.

Note

Voir LI ZHONG WAN (C1-1).

Bon à savoir

Si vous sentez que l'un de vos ados est un peu fatigué, las, pâle, voire qu'il présente un syndrome pré-dépressif et est un peu somnolent, demandez-lui combien de fois par jour il va à la selle. S'il vous répond deux ou trois fois, votre diagnostic est posé. Si, en plus, elles ne sont pas moulées, demandez-lui combien il en fume par jour ! Pris normalement, le **cannabis** rentre dans une cinquantaine de formules de pharmacopée



Nouveau printemps

chinoise pour booster l'énergie de la Rate. Mais pris en excès, il se retourne contre l'organisme et fait s'effondrer le **Yang** de la Rate.

Conclusion

C'est un cas qui, dans son évolution plus ou moins rapide, peut devenir très dangereux. Il ne faut pas oublier que l'énergie de la Rate, à l'instar de celle du Poumon est l'axe central de notre vitalité.

En dehors de l'épuisement extrême lié à trop de surmenage, trois éléments de diététique peuvent déclencher ce syndrome :

1. L'abus de laxatifs ;
2. L'abus de cannabis ;
3. L'excès de crudités.

Faites également attention aux boissons glacées prises exagérément en été !

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, on verra un alicament fondamental en médecine chinoise : un champignon appelé **Poria cocos** ou **Fu Ling** en chinois.