

Comment Fonctionnent Les Herbes Médicinales

Expliqué simplement selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

On me demande quotidiennement pourquoi j'ai tous ces pots d'herbes médicinales étranges dans mon cabinet. Pour l'observateur extérieur, cela semble très étrange, quelque chose qui s'apparente à de la sorcellerie. Les gens se demandent souvent si la médecine traditionnelle peut vraiment être utilisée pour aider à guérir une maladie ? Comment fonctionnent ces herbes et pourquoi la médecine occidentale ne semble-t-elle pas encore avoir de réponse quant à leur efficacité ou non ? Je vais essayer de répondre à toutes ces questions dans ce bref article.

Pour commencer simplement, la phytothérapie agit sur le corps en fonction de sa combinaison de **Saveur**, de **Nature**, de **Poids** et d'**Épaisseur**. Selon la médecine chinoise, il existe 6 saveurs, 2 natures et un large spectre de poids et d'épaisseur. C'est cette matrice de 4 aspects qui détermine comment et où une plante fonctionnera dans le corps. Je définirai chacun de ces aspects en détail, puis vous donnerai un exemple de la façon dont une combinaison d'herbes peut être utilisée pour guérir une maladie.

La saveur d'une herbe est définie comme étant amère, acide, sucrée, salée, piquante ou fade. Pour chacune de ces saveurs, nous avons une zone correspondante sur la langue avec des récepteurs intégrés pour cette saveur spécifique.

La saveur **Amère** descend dans l'organisme : elles aident à descendre les aliments dans le tube digestif, elles descendent et éliminent l'eau comme diurétique, et ont ainsi également la capacité d'assécher les tissus de l'organisme. L'amer descend, s'égoutte et sèche.

Acide a la capacité de rassembler les fluides, de rassembler le qi, de rassembler l'esprit, de retenir les liquides qui peuvent s'échapper à cause de la transpiration et de rassembler/resserrer les tissus. Un exemple que nous connaissons tous est l'utilisation de jus de citron pour raffermir la peau.

Le **Sucré** nous donne de l'énergie, construit des tissus, crée de la chaleur, crée des fluides et peut ralentir les mouvements du corps, qu'il s'agisse de la circulation, de la digestion, de la transpiration.

Le **Sel** adoucit les tissus, ramollit les selles dans le tube digestif, peut aider à ramollir les masses dures dans le corps et aide à retenir l'eau. Le sel est également lourd et fait donc également descendre le qi et le sang dans le corps.

Piquant crée du mouvement, disperse les tensions et disperse les accumulations. Les choses épicées/piquant/aromatique remontent dans le corps, créent un effet liftant et peuvent propager le qi et le sang jusqu'aux extrémités.

Fade évacue doucement l'eau du système. Très utile en cas de problèmes urinaires, d'eau coincée dans le tube digestif ou d'œdèmes. Il a également une curieuse façon d'aider les troubles émotionnels du cœur.

La **Nature** d'une herbe est liée à la température induite dans le corps : en termes simples, chaude ou froide. mais en réalité, il existe un spectre allant d'extrêmement froid à froid, neutre, chaud et extrêmement chaud. Par exemple, la racine de gingembre, lorsqu'elle est ingérée, crée une forte sensation de chaleur dans l'abdomen, tandis que les feuilles de menthe créent une forte sensation de fraîcheur au niveau du visage et de la tête. Le gingembre est plutôt lourd et ses actions se déroulent donc plus bas dans le corps, tandis que les feuilles de menthe sont légères, flottent et travaillent davantage dans la tête. Chaque herbe a un effet froid, frais, neutre, ou chaud sur le corps et affectera principalement la zone du corps qui correspond à son « poids ».

Le **Poids** affecte l'emplacement de l'effet, que ce soit au niveau de la tête, de la poitrine, au milieu où se trouve le diaphragme, sous le naval ou dans les jambes. Les herbes lourdes descendent dans le corps ou créent une descente. Des herbes légères s'élèvent, créant un mouvement ascendant, une sensation de soulèvement. Cela peut être utile si nous avons besoin de faire monter le qi, la chaleur, la fraîcheur ou le sang dans la tête. Quelque chose de lourd peut être utilisé pour aider à déplacer d'autres herbes plus légères vers le bas dans les jambes, par exemple pour réchauffer ou créer plus de circulation chez une personne ayant les pieds froids ou une neuropathie.

Enfin, l'**Epaisseur** définit l'amplitude de l'effet. Une saveur subtile (quelque chose qui est à peine remarqué) agira légèrement et lentement sur le corps, tandis qu'une saveur forte et forte agira avec force et rapidement. Parfois, nous pouvons vouloir nourrir le corps lentement sur une longue période avec une saveur légère et d'autres fois, nous pouvons vouloir purger le système digestif rapidement avec des herbes au goût très fort, par exemple pour éliminer la constipation douloureuse qui bloque le corps.

Tous les aliments et toutes les substances ont une saveur et une nature. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des herbes chinoises. La raison pour laquelle nous utilisons des herbes plutôt que de la nourriture est que les herbes ont un effet plus fort et plus rapide que les aliments, ce qui est nécessaire lorsque nous sommes très malades ou ressentons une douleur extrême.

Cependant, si nous sommes en relativement bonne santé, utiliser l'alimentation comme moyen d'améliorer notre santé est le meilleur moyen d'agir sur notre santé et notre longévité. Choisir nos aliments en fonction de la saison et du « climat/état actuel » de notre corps évitera les maladies et augmentera notre santé, notre énergie et notre espérance de vie.

Voici un bon exemple de trois herbes issues du même arbre qui ont chacune des natures et des usages légèrement différents. Rou Gui (l'écorce de la cannelle), Gui Zhi (les petites branches ligneuses de la cannelle) et Gui Ye, les feuilles de la cannelle. Toutes ces herbes créent de la chaleur dans le corps lorsqu'elles sont ingérées, mais l'écorce de Rou Gui crée une chaleur intense, éclatante et persistante qui réchauffe tout le corps, elle est lourde et a une saveur forte. En revanche, les petites branches ligneuses du Gui Zhi sont douces, légères et âcres, et plutôt que de créer une chaleur perceptible dans le corps, crée plutôt un mouvement légèrement chaud et perceptible à travers le corps, le long des membres. Ceci est utile lorsque nous avons besoin de déplacer la chaleur, le sang, le qi vers une zone ou de débloquer un muscle coincé. Alors que la feuille de cannelle est encore plus légère et pleine d'huile. Celui-ci flotte dans le corps et est efficace pour atteindre la peau et créer du mouvement avec sa légère poussée âcre. Il est le plus souvent utilisé dans les huiles de massage topiques pour réchauffer la peau et aider à disperser les tensions musculaires créées par l'exposition au froid.

Associer efficacement les herbes peut nous permettre d'obtenir des effets très bénéfiques grâce à leurs saveurs et natures combinées. L'une de mes combinaisons préférées est le Gui Zhi Tang, qui est immédiatement efficace pour éliminer les symptômes d'un vent-froid : ce que l'on appelle en Occident « attraper un rhume ».

La formule est la suivante :

Gui Zhi Tang :

Gui Zhi (brindille de cannelle) 45 grammes (saveur chaude, sucrée, âcre, légère et fine)

Gan Jiang (racine de gingembre séchée) 30 grammes (saveur très piquante, âcre et épaisse)

Bai Shao (racine de pivoine séchée) 45 grammes (frais, amer, aigre, lourd)

Zhi Gan Cao (racine de réglisse frite au miel) 30 grammes (neutre, sucré)

Da Zao (Dattes Jujube) 12 dattes (Neutre, collante sucrée, épaisse)

Bol de riz (retient la décoction dans l'estomac suffisamment longtemps pour rayonner de la chaleur dans les poumons et vers le haut)

Couverture (pour aider le corps à produire suffisamment de chaleur pour transpirer)

Attraper un vent-froid (Rhume):

Il s'agit d'une maladie spécifique dans laquelle nous avons froid à l'intérieur, nos muscles sont douloureux, notre cou est tendu et sensible au vent et nous transpirons involontairement. Voici, le vent est entré dans les pores et ils sont maintenus ouverts, et le froid provoque la contraction et la douleur des muscles. Nous pouvons avoir chaud au toucher, mais le plus important est la façon dont nous nous sentons subjectivement intérieurement. Ici, nous avons le froid qui s'est infiltré dans les poumons et les muscles du cou et empêche notre corps de fonctionner de manière optimale. La solution est d'appliquer la force inverse pour éliminer ce qui est entré dans le corps (qui est bien sûr un virus en réalité) : on réchauffe ainsi le corps et on chasse le virus par les pores du cou (les Chinois disent que la nuque est la surface la plus externe du corps et toujours le premier endroit attaqué par le vent-froid, et donc aussi l'endroit le plus facile pour éliminer le problème). La décoction utilise 30 grammes de Gan Jiang pour réchauffer fortement l'abdomen et les poumons, la douceur de 12 Dao Zao pour ralentir les fuites de transpiration, le pouvoir chauffant en mouvement de 45 grammes de Gui Zhi pour pousser la chaleur du

gingembre vers le haut et vers le cou et le dos. Pour provoquer une transpiration, les 45 grammes de Bai Shao légèrement frais, aigres, amers et lourds pour tempérer les effets des deux autres herbes chaudes afin que la personne ne transpire pas trop et ne se déshydrate pas (ici l'acide est utilisé pour recueillir et retenir la sueur et l'amer pour descendre et retenir en opposition à la chaleur ascendante du gingembre), et enfin 30 grammes de Zhi Gan Cao car la légère douceur de la racine donne une énergie rapide et facile à digérer au corps de quelqu'un qui est fatigué et malades et aux prises avec une maladie afin qu'ils aient l'énergie nécessaire pour combattre l'agent pathogène. (On dit donc que le gan cao est un tonique pour le qi). Lorsqu'elle est infusée pendant 30 minutes dans 3 litres d'eau et bue très chaude, et on s'enveloppe dans une couverture chaude, 2 verres de cette boisson devraient produire une légère sueur en une demi-heure qui devrait soulager définitivement tous les symptômes du rhume.

Enfin, pourquoi alors la médecine occidentale ne reconnaît-elle pas l'efficacité de la médecine chinoise ou ne l'utilise-t-elle pas en complément de son répertoire ? La réponse est une histoire longue et complexe sur le siècle dernier de politique en Chine continentale, qui s'est terminée par la prise de pouvoir communiste et la suppression des arts et des idées traditionnels. Les écoles modernes en Chine et dans le monde n'enseignent ni ne pratiquent plus la médecine traditionnelle chinoise comme c'était le cas avant 1900. La majorité des anciens érudits, médecins chinois et praticiens des arts traditionnels se sont vu interdire d'enseigner et de pratiquer depuis les années 1920 et puis ont été emmenés de force dans des camps de concentration et tués pendant la révolution communiste dans les années 1950. Ce que nous pratiquons aujourd'hui n'est qu'une coquille creuse de ce qui était autrefois pratiqué. Ce que les médecins occidentaux voient aujourd'hui pratiqué par les acupuncteurs en Occident n'est malheureusement, à mon avis, guère plus qu'un médicament placebo. Pour aggraver ce problème, à l'époque moderne, la plupart des gens qui consomment des herbes médicinales les considèrent en termes d'idées occidentales comme antibactériennes ou antivirales, ou selon lesquelles une herbe est « bonne pour la digestion » alors qu'en réalité aucune herbe n'est bonne à quoi que ce soit. Une herbe n'agit qu'en fonction de sa **Saveur** et de sa **Nature** et, si, par exemple, quelqu'un a du froid dans l'estomac et que les muscles se contractent à cause du froid (par exemple, manger trop de glace) et provoquent des troubles digestifs, alors manger quelque chose de chaud et âcre qui agit sur la région abdominale facilitera en effet la digestion de cette personne. Cependant, si la personne a trop de chaleur dans l'estomac en raison d'un tabagisme excessif et d'une consommation d'aliments trop lourds et gras, entraînant un reflux acide et une forte mauvaise haleine, le gingembre peut aggraver ce problème.

C'est pourquoi il est important de comprendre l'origine du fonctionnement des herbes afin qu'elles puissent retrouver leur efficacité dans le monde moderne.

A propos de l'auteur:

Anthony Farley est praticien de médecine chinoise à Montélimar, en France, où il vit avec sa femme et sa fille. Il a fait sa formation à Zurich en Suisse, au sein de l'Association d'études

traditionnelles fondée par Andrew et Julie-Ann Nugent Head qui ont eu l'opportunité d'étudier auprès de médecins chinois formés avant la révolution communiste. Pour plus d'informations, veuillez visiter son site Web : www.AnthonyFarleyCM.com