



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les alicaments

La fleur de lys séchée

LES ALICAMENTS

LA FLEUR DE LYS SÉCHÉE

Avant-propos



Nouveau printemps

Et si nous nous mettions à manger des fleurs ? Aujourd'hui nous allons parler d'une fleur que vous pouvez faire pousser dans votre jardin et faire sécher pour la consommer.

La fleur de lys séchée, *Jin Zhen* 金针 en chinois, est considérée comme un légume dans la cuisine chinoise.

On l'appelle aussi « fleur d'hémérocalle séchée » ou « dried lily flowers ».

Cette fleur va nous rendre beaucoup de services, même si nous ne cuisinons pas chinois.

C'est une **plante-alicament** qui se répand dans le monde entier et qui a un grand avenir devant elle. Bien que toutes les parties de la plante servent en pharmacopée (feuilles, bulbes, fleurs), ce sont les bourgeons séchés que nous allons utiliser.

Les utilisations de la fleur de lys

Le nom chinois est donc **Jin Zhen** qui veut dire « aiguille d'or ». On les trouve vraiment partout, dans toutes les épicerie chinoises.

春 Nouveau printemps



À l'origine cette plante s'appelait **Sua Cao** ou **Wang You Ca**, qui signifie « **herbe qui fait oublier les soucis** ».

Ses fleurs séchées sont de couleur jaune dorée, plus ou moins foncée, avec un goût légèrement terreux et musqué.

- Les repas quotidiens des Chinois se composaient à l'origine très souvent uniquement de riz et d'une soupe à base de Jin Zhen et de champignons noirs, et cela suffisait à nourrir leur vitalité.

Notre maître avait l'habitude de nous dire que dans l'ancienne Chine, le rôle de l'homme était de travailler à l'extérieur et la femme devait vaquer à toutes les occupations quotidiennes : gérer les enfants, l'entretien de la maison, les finances. Avec toutes ses responsabilités, elles avaient donc beaucoup de raisons de s'inquiéter.

Pour éviter les conséquences de ces soucis, en particulier sur l'énergie du foie elles consommaient régulièrement ce type de plante.



Nouveau printemps

- On considère que c'est une plante excellente à consommer par les femmes, car de tempérament Yin, elles ont tendance à interioriser leurs soucis et déclencher de nombreuses pathologies suite aux stagnations qui peuvent apparaître.

C'est une plante essentielle en diétothérapie chinoise pour traiter le blocage de sang et d'énergie au niveau du foie.

Vertus thérapeutiques en médecine chinoise

Jin Zhen, la fleur de lys séchée est de nature plutôt Fraîche et de saveur Douce.

Les méridiens et organes cibles sont :

- le Cœur,
- le Poumon,
- le Foie
- et l'intestin grêle

N'oubliez pas que l'intestin grêle est à mettre en relation avec le cœur, et c'est lui qui va prendre en premier les émotions, **car le Yang protège le Yin** et que l'intestin grêle protège le cœur où se trouve le Shen, le mental, l'esprit.

Principales indications :



Nouveau printemps

- **Calmer l'esprit, le mental**
- Traiter le Qi du cœur en rendant le « cœur tranquille »
- De permettre de se libérer de ses angoisses
- D'agir sur les gonflements
- De prévenir et traiter les maladies urinaires
- De tonifier le Sang
- De calmer le Foie
- De stimuler les sécrétions de lait, sachant qu'elle est liée à l'énergie du Foie

Les vertus thérapeutiques du Jin Zhen en médecine chinoise

Une de ses premières actions est donc d'agir sur le blocage de l'énergie du Foie.

- On dit en médecine chinoise que lorsque le Qi du Foie n'est pas bloqué et qu'il est calme, on n'a pas de soucis, on n'est pas triste.

Le Foie est comparable à un morceau de bois qui doit se développer vers l'extérieur. Cet organe a tendance à vouloir expulser, se libérer de ce qui le gêne. Quand le Foie n'arrive pas à se débarrasser de ses entraves, on voit apparaître cet état de blocage du Qi du Foie.

Les symptômes

Les symptômes les plus fréquents sont :



Nouveau printemps

- Des soupirs fréquents,
- Un état de mélancolie, de dépression,
- Des sautes d'humeur,
- Des sensations de boule dans la gorge que les Chinois appellent « le syndrome du noyau de prune ».
- Des règles irrégulières,
- Des tensions dans les seins et distensions des hypocondres, de la poitrine et de l'abdomen.

Prendre régulièrement Jin Zheng permet de prévenir et réguler cet état si courant dans notre civilisation actuelle.

Vous ne pouvez pas faire l'impasse sur cette plante que vous pouvez vous procurer très facilement dans les épiceries chinoises. Et s'il n'y a pas d'épicerie chinoise à côté de chez vous, sur www.herbesdechine.com dont je suis certain de l'origine des produits.

Vertus et utilisations

- **C'est un tonique du sang très important.** Il est d'usage en Chine lorsqu'une femme vient d'accoucher, de prendre une soupe faite de Jin Zhen, de champignons noirs, de poulet et d'un peu d'alcool pendant 12 jours pour favoriser la montée de Yang.



Nouveau printemps

La combinaison de ces deux plantes, **Jin Zhen** et champignons noirs, permet non seulement de reconstituer le sang mais aussi dans le cas présent de favoriser la lactation.

- Les cheveux étant considérés en médecine chinoise comme « l'extrémité du sang », elle fortifie la chevelure.
- Dans le *Ben Cao Qiu Zhen*, il est dit que « Jin Zhen débloque la poitrine, décontracte le diaphragme. **En prenant ce produit, on devient gai** ».
- Il traite le Xin Qi, l'énergie du Cœur. On dit ainsi qu'il rend le cœur tranquille.

C'est un très puissant antidépresseur naturel. Il permet de se libérer des angoisses. **Toute personne dépressive devrait absolument prendre Jin Zhen pour dormir plus profondément.**

- Il favorise la miction. En cas de chaleur-humidité dans le foyer inférieur, les urines deviennent troubles et concentrées. Une soupe de Jin Zhen peut alors avoir des effets spectaculaires.
- Ce produit permet donc aussi de traiter **Sha Ling**, les cystites, les maladies de la vessie, et les calculs.
- Quand la miction est bloquée et qu'il y a de la chaleur, on peut utiliser Jin Zhen. Les personnes qui ont déjà fait des calculs, à titre préventif, devraient très souvent prendre Jin Zhen.



Nouveau printemps

De par son action d'élimination des liquides et des stagnations, il permet d'agir sur Shui Zhong, les gonflements dus à l'eau, et les œdèmes du corps entier.

C'est un alicament miraculeux et je pèse mes mots.

Le Jin Zhen en médecine moderne

La fleur de lys séchée contient une grande quantité de pollen dont les vertus sont reconnues en Occident, entre autres d'être tonifiant et stimulant avec un effet euphorisant. C'est un rééquilibrant fonctionnel, un détoxiquant général de l'organisme.

- Il agit sur le système neuropsychique entraînant une augmentation des capacités intellectuelles, ce qui rejoint son action sur le Shen en médecine chinoise.
- Il contient de nombreuses vitamines comme la A, B, C et surtout E qui est un puissant antioxydant.
- Son taux de carotène qui est très élevé lutte aussi contre les radicaux libres.

Il contient de très nombreux minéraux. Entre autres :

- De l'iode pour la thyroïde.



Nouveau printemps

- Du potassium pour assouplir les muscles,
- Du calcium pour tonifier les os
- Et surtout du phosphore qui se transforme en produits alcalins pour lutter contre l'hyper acidité du corps.

Il fait en sorte que les aliments que l'on consomme, que ce soit le riz, le blé, la viande ne se transforme pas en produit acide.

- Enfin sa teneur en fer **est vingt fois plus importante** que celle contenue dans les épinards.

L'eau de trempage de **Jin Zhen** est de couleur rouille. Elle est colorée par le fer. Il ne faut surtout pas la jeter. Ce fer a la particularité d'être très vite assimilable par le foie et de favoriser la production de sang.

Toutes ses recherches rejoignent ce que traditionnellement il a toujours été dit dans les compendiums de pharmacopée chinoise.

Quand vous prenez une soupe dans un restaurant chinois, il y a toujours 4 ou 5 fleurs de **Jin Zhen**.

Mode de préparation

Toutes les parties de cette plante servent à la pharmacopée que ce soit les feuilles, les fleurs les bulbes.



Nouveau printemps

- Il faut mettre les fleurs séchées à tremper **une demi-heure à une heure dans de l'eau à température ambiante** pour le réhydrater, le faire gonfler. Il va alors redevenir tout mou.
- Prendre une dizaine de brins par personne. Conserver l'eau de trempage qui peut être rajouté à la soupe.
- **Faites une petite décoction**, un peu moins qu'un bol à riz chinois que vous prenez le soir, avant, pendant ou après le dîner. Vous pourrez même consommer les brins.
- Pour plus de confort, quand vous utilisez Jin Zhen dans un plat, **enlevez le bout dur** qui servait d'attache à la plante, bien que celui-ci soit doté de nombreuses propriétés, entre autres celle d'augmenter le péristaltisme intestinal par les fibres qu'il contient.

N'hésitez pas à en faire une cure de neufs jours lorsque vous avez des blocages émotionnels, des problèmes d'insomnie, de pertes de cheveux, de palpitations...

N'oubliez pas que ça rentre quand même dans votre apport hydrique quotidien.

La règle : on ne doit pas boire plus qu'un litre de liquide tout compris dans la journée.



Nouveau printemps

- Vous consommez cela comme une tisane. Vous pouvez même manger des brins.

Cette plante peut se consommer dans les soupes, dans les plats à la vapeur en même temps que du porc, du bœuf ou d'autres légumes. On la retrouve dans la farce des raviolis, dans les rouleaux de printemps.

Elle entre aussi dans la composition de la soupe dite « de la jeune accouchée ».

Il n'y a pas de contre-indications spécifiques.

Conclusion

Ce « légume » se trouve dans toutes les épiceries chinoises. Vous pouvez aussi très facilement le commander sur des sites spécialisés de produits chinois. Au vu de ses vertus thérapeutiques, **cette fleur peut et doit être régulièrement utilisée dans nos contrées.**

Vous avez compris que cette plante était très importante et qu'on ne pouvait pas faire l'impasse dessus. Testez : cela ne pourra être que bénéfique.

Nous parlerons plus tard des bulbes de fleurs de lys, qui ont des avantages encore plus puissants.

Dans la prochaine vidéo, on abordera une nouvelle technique de **Tui Na**.



Nouveau printemps

À très bientôt !