



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les 54 cas :

Dysharmonie entre le Foie et l'Estomac





Nouveau printemps

Les 54 cas :

Dysharmonie entre le Foie et l'Estomac

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo, où on va étudier un cas extrêmement fréquent : **la dysharmonie entre le Foie et l'Estomac** ou **Gan Wei Bu He** (肝胃不和).

Avant-propos

Ce syndrome se traduit par une disharmonie entre le Foie (Gan) et l'Estomac (Wei) – ce qu'on appelle le Foyer moyen qui fait partie du logiciel Rate-Pancréas/Estomac.

Bon à savoir

En cas de problématique au niveau du Foie, cela se répercuter sur l'Estomac. Quand je vais vous donner la symptomatologie, beaucoup vont s'y retrouver !

Il est caractérisé par **un conflit entre l'énergie (Qi) du Foie et celle de l'Estomac**, entraînant des troubles digestifs associés à des déséquilibres émotionnels. Ce syndrome se manifeste souvent par des symptômes de stagnation du **Qi** du Foie qui perturbent la fonction de l'Estomac.



Nouveau printemps

- Le Foie a la fonction de drainage.
- L'Estomac a la fonction de réception et de descente.

Lorsque le **Qi** du Foie stagne, le dérèglement de la fonction de drainage entraîne une mauvaise régulation de la réception/descente de l'Estomac.

Il va falloir pardonner ! Les stagnations du Foie sont généralement dues à des colères intériorisées, et plus vous avez de colères intériorisées, plus vous souffrirez des symptômes que l'on va voir, car ces colères vont attaquer les énergies de la Rate et de l'Estomac. En médecine chinoise, le pardon est LE grand moyen de dissoudre ces colères intériorisées.

Symptomatologie

Les principaux symptômes sont :

- Douleurs irradiant dans les hypocondres ;
- Distension et sensation de plénitude dans l'estomac ;
- Éructations, hoquet ;
- Régurgitations acides, borborygmes ;
- Sensation de malaise au niveau de l'estomac ;
- Sensation de faim et douleurs calmées par la prise d'un peu de nourriture (**Cao Za**) ;
- Indigestion ;



Nouveau printemps

- Soupirs ;
- Agitation physique et psychique ;
- Susceptibilité ;
- Enduit fin et blanc ou fin et jaune ;
- Pouls en corde (**Xian**).

Étiopathogénie

- Le Foie est responsable de la libre circulation du **Qi** dans tout le corps. **Il régule également les émotions et est particulièrement sensible au stress, à la colère et à la frustration.** Lorsqu'il y a une stagnation du **Qi** du Foie, cela peut entraîner des déséquilibres dans d'autres organes, notamment l'Estomac.
- L'Estomac est responsable de la réception et de la décomposition des aliments. Il joue un rôle crucial dans la digestion et le transport des aliments pour la transformation et l'extraction des nutriments. **Une bonne fonction de l'Estomac dépend de la régularité du Qi et de l'absence de stagnation.**

Dans ce syndrome, le blocage de l'énergie du Foie avec montée excessive du **Yang** perturbe les fonctions de dispersion et drainage du Foie, ce qui trouble les mouvements descendants et la fonction de contenir des aliments de l'Estomac.



Nouveau printemps

- Les sentiments sont réprimés et ne peuvent s'extérioriser. Le Foie est déprimé et l'Estomac est affaibli.
- Le **Qi** stagne et ne circule pas dans le méridien. Par conséquent, la poitrine et les flancs sont douloureux. La fonction de descente défectueuse entraîne épigastre enflé, éructations et hoquet.

Des palpitations... sans problème cardiaque !

Souvent, il y a un problème de palpitations. Dans ce cas, les gens ont peur parce qu'ils ont l'impression d'avoir un problème cardiaque. Pourtant, si on savait prendre les pouls, regarder la langue et questionner la personne, on comprendrait la source du problème. En récoltant toute la symptomatologie, on se rend compte que le Qi du Foie est bloqué, ce qui crée de l'hyperacidité dans l'estomac. Comme il y a un appel d'air, l'estomac va gonfler comme un ballon de baudruche ! Il va alors monter vers le haut et appuyer sur le diaphragme, voire engendrer une hernie diaphragmatique. Mais même sans hernie, quand cela appuie sur le diaphragme, cela appuie sur le cœur. Le cœur s'excite mais vous n'avez rien au cœur en réalité, seulement des ballonnements au niveau de l'estomac !

Je vous avais dit que j'avais été l'aide opératoire de mon père quand j'avais 20 ou 25 ans. À chaque fois qu'on devait opérer quelqu'un en urgence la nuit, il avait très peur et le foie complètement bloqué. Par conséquent, l'estomac était gonflé et, quand on ouvrait le ventre, il fallait vider l'air de l'estomac. Finalement,



Nouveau printemps

l'estomac peut très facilement se gonfler sous l'influence de causes mentales et émotionnelles.

- Le **Qi** amassé dans l'Estomac produit de la chaleur qui se traduit par du pyrosis, des borborygmes et un enduit lingual jaune.
- Le **Qi** du Foie a perdu sa capacité à se déployer librement (**Tiao Da**), ce qui a des conséquences sur le mental, entraînant irascibilité ou dépression.

Causes

Les causes peuvent se trouver dans les éléments suivants :

- **Colère, frustration, et stress** : En médecine traditionnelle chinoise, le Foie est étroitement lié aux émotions, en particulier la colère et la frustration. Un stress émotionnel prolongé, des sentiments de colère réprimée, de la frustration ou du stress chronique peuvent entraîner une stagnation du **Qi** du Foie. **Cette stagnation peut ensuite perturber l'Estomac qui est sensible aux déséquilibres émotionnels et énergétiques du Foie.**
- **Manger de façon irrégulière, sauter des repas, manger trop rapidement ou consommer des aliments inappropriés** comme les aliments gras, épicés ou irritants, peut affaiblir l'Estomac. **Or un Estomac affaibli est plus vulnérable aux perturbations provoquées par la stagnation du Qi du Foie.**



Nouveau printemps

- **La consommation excessive d'aliments froids ou crus** peut affaiblir la fonction de l'Estomac, rendant celui-ci plus susceptible aux attaques du **Qi** stagnant du Foie, entraînant ainsi des troubles digestifs.

Rappel

Pas une seule peuplade traditionnelle ne mange de crudités ! À la limite, vous pouvez en consommer avec modération en plein été, mais quand vous mangez des crudités, il faut les mâcher 25 à 30 fois pour les chauffer dans la bouche, parce que la digestion se fait à 38 degrés. Pour mémoire, l'excès de crudités favorise l'apparition d'oxyures si vous n'avez pas assez lavé ces crudités. Idéalement, il faut toujours blanchir les légumes avant de les consommer

- Le Foie est responsable de la libre circulation du **Qi** dans tout le corps. Lorsque cette fonction est perturbée par des émotions négatives, du stress, ou une alimentation inappropriée, le **Qi** du Foie peut stagner. Cette stagnation du **Qi** du Foie peut envahir l'Estomac, perturbant la fonction de digestion et de descente du **Qi**. On a alors une attaque du Foie sur la Rate.
- La stagnation du **Qi** du Foie peut également générer de la chaleur interne qui peut affecter l'Estomac. Cette chaleur peut exacerber les symptômes digestifs tels que les brûlures d'estomac, les éructations acides et les nausées. L'apogée de ce symptôme a lieu entre 3 et 4 heures du matin qui est l'heure du Foie. Ce n'est pas pour rien que les gens se réveillent



Nouveau printemps

à ces horaires-là avec la gorge douloureuse, asséchée par l'hyperacidité, et l'haleine un peu fétide.

- Certaines personnes peuvent avoir **une constitution naturellement faible de l'Estomac**, ce qui les rend plus sensibles aux déséquilibres du Foie. Une faiblesse constitutionnelle de l'Estomac peut résulter d'une hérédité, d'une alimentation pauvre ou déséquilibrée, ou d'un stress chronique.
- **Les maladies chroniques** peuvent affaiblir l'Estomac, notamment sa capacité à digérer correctement les aliments. Un Estomac affaibli est plus susceptible d'être perturbé par la stagnation du **Qi** du Foie.
- **Le surmenage, qu'il soit physique ou mental**, peut affaiblir le **Qi** global du corps, en particulier celui de l'Estomac. Un **Qi** de l'Estomac affaibli est plus vulnérable aux déséquilibres causés par la stagnation du **Qi** du Foie.
- **Une fatigue émotionnelle due à un stress prolongé** peut affaiblir à la fois le Foie et l'Estomac, entraînant une disharmonie entre ces deux organes.
- **L'exposition prolongée à des conditions environnementales défavorables**, comme le froid et l'humidité, peut affaiblir l'Estomac. Encore une fois, un Estomac affaibli est plus susceptible d'être affecté par le **Qi** stagnant du Foie.

Une astuce étonnante !



Nouveau printemps

**En cas de froid, protégez bien votre estomac et même tout le thorax !
Quand mes grands-parents partaient faire du vélo par temps froid, ils mettaient du papier journal entre leurs couches de vêtements pour empêcher le froid de pénétrer.**

- **Vivre dans un environnement stressant ou instable** peut exacerber la stagnation du **Qi** du Foie qui, à son tour, perturbe l'Estomac.
- **Un mode de vie sédentaire** peut contribuer à la stagnation du **Qi**, en particulier du Foie. L'absence d'activité physique régulière peut réduire la circulation du **Qi**, entraînant une stagnation qui affecte ensuite l'Estomac.

Mais retenez que **les causes premières sont les perturbations émotionnelles** qui bloquent l'énergie du Foie et agressent secondairement l'Estomac en état de déficience.

Relations avec la médecine occidentale

- **La dyspepsie fonctionnelle** se manifeste par des douleurs ou un inconfort dans la région épigastrique (au-dessus de l'estomac), souvent accompagné de ballonnements, de nausées, de pourritures et parfois de reflux acide. Ces symptômes sont souvent exacerbés par le stress ou les troubles émotionnels.
- **Le reflux gastro-œsophagien** est caractérisé par la remontée de l'acide de l'estomac dans l'œsophage, provoquant des brûlures d'estomac, des



Nouveau printemps

éructations acides et une sensation de brûlure dans la poitrine. Ces symptômes peuvent être aggravés par le stress et certaines habitudes alimentaires.

- **Le syndrome de l'intestin irritable** est un trouble fonctionnel du tube digestif caractérisé par des douleurs abdominales, des ballonnements, des diarrhées ou des constipations, souvent liés au stress ou à des facteurs alimentaires.
- **La gastrite** est une inflammation de la muqueuse de l'estomac qui peut provoquer des douleurs épigastriques, des nausées, des vomissements et parfois des dépressions. Elle peut être exacerbée par le stress, l'alimentation et l'usage de certains médicaments.
- **Les troubles psychosomatiques** se réfèrent à des conditions où le stress ou les émotions affectent le corps, provoquant des symptômes physiques tels que des douleurs abdominales, des nausées et d'autres symptômes digestifs sans cause organique apparente.
- **La colopathie fonctionnelle** est un trouble digestif qui se manifeste par des douleurs abdominales, des ballonnements et des troubles du transit intestinal (diarrhée, constipation). Elle est souvent liée à des facteurs émotionnels comme le stress.

Rappel

Nouveau printemps

Le mental et les émotions sont de l'énergie pure en amont de la matière.
Avant d'utiliser la pharmacopée ou les points d'acupuncture, vous pourriez facilement vous autotriter en régulant vos émotions et en faisant circuler l'énergie. Or la première manière de faire circuler est la respiration abdominale.

Orientations thérapeutiques

Le principe est de **drainer le Foie et de rétablir la régulation de l'Estomac.**

Le traitement doit donc viser à deux choses :

- 1. Calmer et détendre le Foie ;**
- 2. Harmoniser l'Estomac.**

Les points principaux à mettre en œuvre sont le 3F, le 34VB et le 6TF.

Point 3 du Foie ou Tai Chong



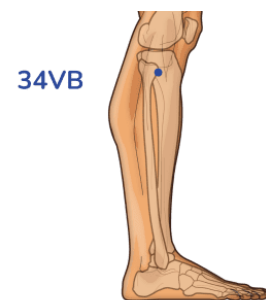
C'est le **point Yuan** (source) **du méridien du Foie**. Il permet de **débloquer le Foie**. On dit que ce point aide le Foie à remplir sa fonction.

Nouveau printemps

- On peut l'utiliser en état **Shi**, c'est-à-dire de chaleur du Foie. Dans ce cas, on fait une sédation.
- On peut l'utiliser aussi quand le Foie est un peu faible. Dans ce cas, on fera une tonification, parce que le Foie peut ne pas remplir sa fonction de drainage/dispersion, soit par blocage, soit par insuffisance.

Point 34 de la Vésicule biliaire ou Yang Ling Quan

On utilise le 34VB pour **détendre la circulation dans les méridiens tendino-musculaires**. C'est le point de **réunion des tendons**.



Comme le blocage du **Qi** du Foie a pour effet de bloquer la circulation dans le corps, on utilise le 34VB en sédation pour éliminer le blocage.

Point 6 du Triple Foyer ou Zhi Gou



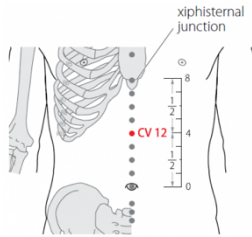
Il est situé à trois distances au-dessus du pli du poignet.

Si le blocage du **Qi** du Foie amène de la constipation et des selles qui ne se font pas normalement, on peut débloquent le 6TF qui appartient au méridien **Shao Yang** (TF et VB).

Pour rééquilibrer l'Estomac, on prendra les points 12RM, 25E et 36E.

Nouveau printemps

Point 12 Ren Mai ou Zhong Wan



Je vais un peu m'étendre sur ce point car il est très important à connaître. **Zhong Wan** veut dire **milieu de l'Estomac**.

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 qui :

- Régularise, fortifie et tonifie la Rate (surtout le **Qi** et le **Yang**) ;
- Régularise l'Estomac (surtout le **Qi** et le **Yin**) et le Réchauffeur Moyen ;
- Tonifie le **Qi** nourricier ;
- Réduit les stagnations digestives ;
- Régularise le **Qi** et le sang ;
- Réchauffe le froid ;
- Transforme l'humidité, la chaleur-humidité et les glaires ;
- Assèche le froid-humidité ;



Nouveau printemps

- **Calme le fœtus.**

Ses grandes indications sont :

- Syndrome de consommation avec soif du Réchauffeur moyen accompagné d'émaciation ;
- Troubles dysentériques dus au froid-humidité ;
- Syndrome atrophique dû à la chaleur-humidité ;
- Troubles nutritionnels des enfants ;
- Agitation du fœtus ;
- Tuberculose pulmonaire avec perte d'appétit ;
- Neurasthénie ;
- Fatigue après l'accouchement ;
- Jaunisse ;
- Gastrite aiguë ou chronique ;
- Ulcères gastriques et duodénaux ;
- Mauvaise digestion ;
- Céphalées par mauvaise digestion ;
- Perte d'appétit ;
- Gastralgie ;
- Douleurs épigastriques ;
- Douleurs et distensions de l'abdomen ;
- Borborygmes ;
- Diarrhée ;
- Constipation et selles avec aliments non digérés.

Nouveau printemps

Dans le cas qui nous intéresse ici, **il fait descendre le Qi rebelle, clarifie le Feu et la chaleur de l'Estomac.**

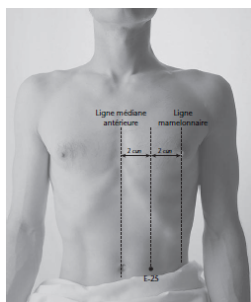
Indications :

- Nausées de la grossesse ;
- Vomissements ;
- Régurgitations acides ;
- Éblouissements et vertiges ;
- Hoquet ;
- Sensations de brûlure dans l'œsophage et la gorge ;
- Douleurs de la poitrine et de l'Estomac.

À retenir

Ce point ne devrait jamais être douloureux ! Si c'est le cas, cela signifie qu'il y a un problème en-dessous.

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. C'est un point important pour les troubles des voies gastro-intestinales.

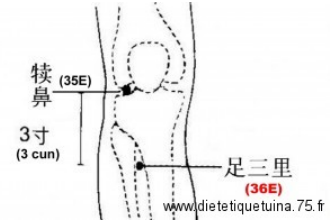
On l'utilise ici pour **éliminer les stagnations.**

Nouveau printemps

Point 36 de l'Estomac ou Zu San Li

C'est l'un des points les plus importants du corps. Il fait partie des **12 étoiles de Ma Dan Yang**.

Il est situé sur la face antéro-externe de la jambe, à trois distances du point 35E, en dehors de la partie inférieure de la tubérosité tibiale, sur le muscle jambier antérieur, à 1 distance du bord antérieur du tibia.



Les fonctions traditionnellement attribuées à ce point sont :

- **Harmoniser l'Estomac ;**
- **Tonifier la Rate et sa 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.**

Rappel

C'est un point médian que l'on inclut dans une formule pour harmoniser et potentialiser l'action des autres points.



Nouveau printemps

Pharmacopée

1. Zuo Jin Wan ou « pilule du métal de gauche ».

ZUO JIN WAN ~ B4.20 PILULE DU METAL DE GAUCHE

HUANG LIAN

86,00%

WU ZHU YU 14,00%

Analyse de la composition

HUANG LIAN: Empereur. Amer et froid.
Méridiens destinataires: Cœur, Foie, Estomac et Gros Intestin. Draine le Feu du Foie et clarifie la Chaleur de l'Estomac en la faisant descendre, ce qui entraîne le Qi vers le bas.

WU ZHU YU: Ministre. Piquant, amer, chaud et légèrement toxique. Méridiens destinataires: Rate, Estomac, Foie et Rein. Favorise le mouvement du Qi et relâche les tensions au niveau du Foie en le dispersant. Abaisse le Qi de l'Estomac qui s'élève à contre-courant. La nature chaude de cet ingrédient ne doit pas inquiéter ici, compte tenu de sa proportion, car elle est considérablement atténuée par HUANG LIAN, de nature froide, qui est fortement dosé.

Il faut noter que l'association de ces deux ingrédients est particulièrement bien adaptée pour le traitement des vomissements, surtout si HUANG LIAN est grillé dans du jus de Gingembre (JIANG CHAO HUANG LIAN).

Actions

- Clarifie et draine la Chaleur du Foie.
- Abaisse le Qi qui s'élève à contre-courant.
- Arrête les vomissements.

Indications et symptômes

- Chaleur dans le Foie causant une dysharmonie Foie Estomac.
- Douleur dans les hypocondres (le long du méridien du Foie).
- Gastrite aiguë ou chronique.

- Ulcère peptique.
- Hernie hiatale.
- Faim canine.
- Distension épigastrique.
- Vomissement.
- Régurgitations acides.
- Eructations.
- Bouche amère et sèche.
- Langue rouge, enduit jaune.
- Pouls Shu (rapide) et Xian (tendu).

Présentation et posologie

PILULES: Réduire les ingrédients en poudre fine et préparer, en incorporant un peu d'eau, des pilules de la taille de petits pois. Absorber 2 ou 3 g de pilules, 2 ou 3 fois par jour. Compte tenu de la grande proportion de HUANG LIAN, ce remède est très amer. S'il est trop difficile de croquer les pilules, il est possible de les avaler, avec un peu d'eau chaude, après le repas. Pour les personnes capables de le boire, ce remède peut être prescrit en décoction (15 à 20 g par litre, réduction à 40 cl).

Contre-indications

- Troubles digestifs dus au Vide ou au Froid de l'Estomac.

Variations

- En cas de diarrhée, de dysenterie avec douleur et spasmes abdominaux, ajouter 30% de BAI SHAO YAO (B4-20a).
- En cas de distension épigastrique sévère, ajouter 30% de CHUAN LIAN ZI - (B4-20b).
- En cas de régurgitations acides prononcées, ajouter 25% de HAI PIAO XIAO et 15% de WA LENG ZI - (B4-20c).



Nouveau printemps

2. Chai Hu Shu Gan San ou « poudre de Buplevre pour détendre le Foie ».

CHAI HU SHU GAN SAN ~ I3.8 POUDRE DE BUPLEVRE POUR DETENDRE LE FOIE

CHEN PI	19,00%
CHUAN XIONG	14,50
BAI SHAO YAO	14,50
XIANG FU	14,50

CHAI HU	19,00%
ZHI KE	14,50
ZHI GAN CAO*	4,00

Actions

- Détend le Qi du Foie.
- Mobilise le Qi et le Sang.
- Calme les douleurs.

Indications et symptômes

- Stagnation du Qi et du Sang du Foie.
- Douleur des hypocondres.
- Syndrome prémenstruel.
- Dysménorrhée.
- Distension des seins.
- Plénitude de la poitrine.
- Digestion difficile.
- Eructations.
- Distension abdominale.
- Constipation.
- Règles irrégulières.
- Hypertension.

- Dépression, accompagnée de susceptibilité.
- Langue avec enduit blanc et fin.
- Pouls Xian (tendu).

Présentation et posologie

POUDRE: 3 g, 3fois par jour, avec un peu d'eau chaude.

Variations

- En cas d'eructations et de régurgitations acides, ajouter 30% de WA LENG ZI et 15% de HAI PIAO XIAO - (I3-8a).
- En cas de douleur abdominale sévère, ajouter 15% de YAN HU SUO et 15% de CHUAN LIAN ZI - (I3-8b).
- En cas de bouche amère, ajouter 5% de HUANG LIAN et 10% de HUANG QIN - (I3-8c).

3. Xiao Yao San (逍遙散)

Composition : Chai Hu (Radix Bupleuri), Dang Gui (Radix Angelicae Sinensis), Bai Shao (Radix Paeoniae Alba), Bai Zhu (Rhizoma Atractylodis Macrocephalae), Fu Ling (Poria), Zhi Gan Cao (Radix Glycyrrhizae Preparata), Sheng Jiang (Rhizoma Zingiberis Recens), Bo He (Herba Menthae).

Indications : Cette formule est utilisée pour harmoniser le Foie et renforcer la Rate, particulièrement en cas de stress émotionnel avec des symptômes de



Nouveau printemps

stagnation du **Qi** du Foie et de faiblesse digestive. Elle est indiquée pour les symptômes comme les douleurs épigastriques, les ballonnements, l'irritabilité et les irrégularités menstruelles.

Actions : Régule le **Qi** du Foie, tonifie la Rate, harmonise les émotions et soulage les troubles digestifs.

4. Xia Hou Po Tang (半夏厚朴汤)

Composition : Ban Xia (Rhizoma Pinelliae), Hou Po (Cortex Magnoliae Officinalis), Fu Ling (Poria), Sheng Jiang (Rhizoma Zingiberis Recens), Zi Su Ye (Folium Perillae).

Indications : Cette formule est utilisée pour traiter la stagnation du **Qi** et des mucosités, particulièrement dans la gorge et l'estomac. Elle est indiquée pour les patients présentant des symptômes de "globus hystericus" (sensation de boule dans la gorge), des nausées, des vomissements, et une distension abdominale due à une stagnation du **Qi** du Foie.

Actions : Dissipe les mucosités, régule le **Qi**, harmonise le Foie et l'Estomac, soulage les nausées et la distension.

5. Jia Wei Xiao Yao San (加味逍遥散)

Composition : Xiao Yao San (Chai Hu, Dang Gui, Bai Shao, Bai Zhu, Fu Ling, Zhi Gan Cao, Sheng Jiang, Bo He) avec l'ajout de Mu Dan Pi (Cortex Moutan), Zhi Zi (Fructus Gardeniae).



Nouveau printemps

Indications : Cette formule est une modification de **Xiao Yao San** pour traiter la stagnation du **Qi** du Foie avec un excès de chaleur. Elle est indiquée pour les personnes souffrant d'irritabilité, de colère, de chaleur interne, ainsi que de troubles digestifs comme les ballonnements et les douleurs épigastriques.

Actions : Régule le **Qi** du Foie, disperse la chaleur, harmonise le Foie et l'Estomac et soulage les symptômes émotionnels et digestifs.

6. Chai Hu Gui Zhi Tang (柴胡桂枝汤)

Composition : Chai Hu (Radix Bupleuri), Gui Zhi (Ramulus Cinnamomi), Huang Qin (Radix Scutellariae), Ban Xia (Rhizoma Pinelliae), Sheng Jiang (Rhizoma Zingiberis Recens), Gan Cao (Radix Glycyrrhizae), Da Zao (Fructus Jujubae).

Indications : Cette formule est utilisée pour harmoniser l'intérieur et l'extérieur du corps, en particulier pour traiter les troubles causés par une stagnation du **Qi** du Foie avec des symptômes de distensions abdominales, de nausées, de vomissements et de douleurs épigastriques.

Actions : Harmonise l'intérieur et l'extérieur, régule le **Qi** du Foie, soulage la stagnation et traite les troubles digestifs.

7. He Wei Tang (和胃汤)



Nouveau printemps

Composition : Chai Hu (Radix Bupleuri), Huang Qin (Radix Scutellariae), Ban Xia (Rhizoma Pinelliae), Gan Cao (Radix Glycyrrhizae), Sheng Jiang (Rhizoma Zingiberis Recens), Da Zao (Fructus Jujubae).

Indications : Cette formule est utilisée pour harmoniser l'Estomac et réguler le **Qi**, cette formule est particulièrement adaptée aux personnes présentant des symptômes de nausées, de vomissements, et de distension épigastrique, souvent liés au stress émotionnel et à la stagnation du **Qi** du Foie.

Actions : Harmonise l'Estomac, régule le **Qi**, soulage les nausées et les douleurs épigastriques.

Conclusion

Encore une fois, c'est un syndrome que l'on retrouve très souvent. Un peu comme dans les cas précédents, **ce sont les blocages émotionnels qui sont la cause de tous ces désagréments**. Vous commencez à comprendre maintenant l'origine des gastrites, des hernies hiatales, des régurgitations et des remontées acides.

Rappel

Pour mémoire, la gestion des émotions est le point central de toutes les méthodes Yang Sheng Fa.



Nouveau printemps

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, on va parler d'un alicament qui va vous interpeler car vous en avez certainement déjà entendu parler mais vous ignorez à quoi il sert. Il s'agit de la **noix d'arec**.

Pour l'anecdote, notre maître nous avait prédit que les trois grandes pathologies des siècles actuels et à venir seraient la dépression, la cancérologie et la parasitologie, à cause de notre mode d'alimentation actuel extrêmement raffiné qui vient littéralement bousiller l'énergie de la Rate-Pancréas. Justement, vous verrez que la noix d'arec est un antiparasitaire extraordinaire.