

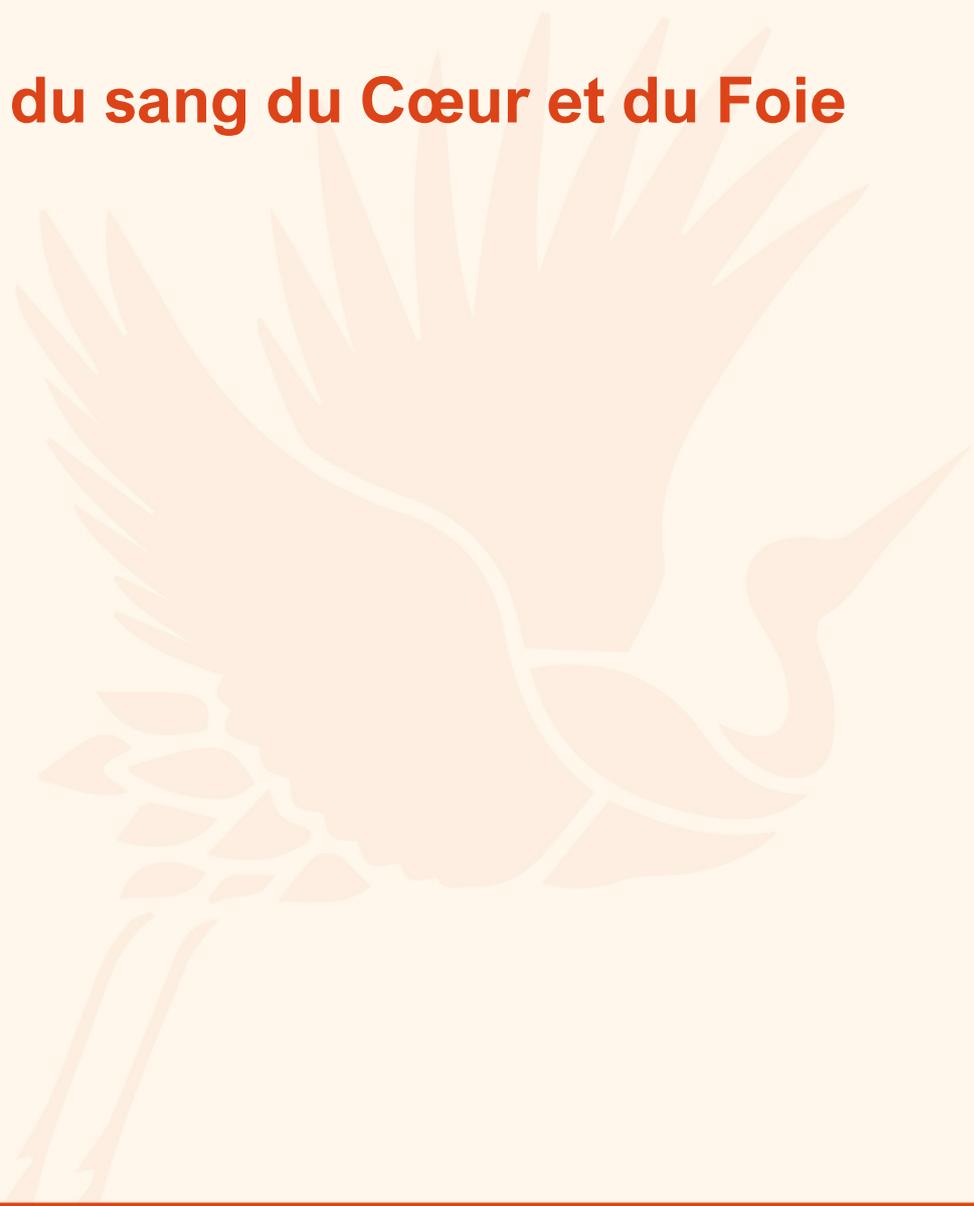


Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les 54 cas :

Déficiéne du sang du Cœur et du Foie



Les 54 cas :

Déficiences du sang du Cœur et du Foie

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo, où nous allons étudier l'avant-dernier cas :
la déficience du sang du Cœur et du Foie.

Avant-propos

Le syndrome **Xin Gan Xue Xu** (心肝血虛) en médecine traditionnelle chinoise (MTC) fait référence à une déficience du sang (**Xue**), du Cœur (**Xin**) et du Foie (**Gan**). Cette condition se caractérise par **une insuffisance du sang dans ces deux organes**, entraînant une série de symptômes liés à la fonction cardiaque et hépatique, ainsi qu'à la gestion des émotions et des fonctions mentales.

- Nous allons voir que **le Cœur dirige le Sang**. Un excès mental blessant le sang du Cœur peut avoir une influence sur la fonction de transport/transformation de la Rate.
- **La Rate produit le sang et le conserve dans les vaisseaux.** Une Rate déficiente ne produit pas assez de sang et le retient difficilement. Par voie de conséquence, il y aura affaiblissement et perte de sang du Cœur.



Nouveau printemps

Symptomatologie

Les principaux symptômes sont :

- Palpitations ;
- Insomnies ou abondance de rêves ;
- Mauvais appétit ;
- Teint pâle ou terne et jaune ;
- Vertiges avec éblouissements ;
- Pertes de mémoire ;
- Anxiété, inquiétude ;
- Lassitude mentale ;
- Asthénie ;
- Anorexie ;
- Sensation d'inconfort au niveau de l'estomac et de l'abdomen ;
- Selles non moulées ;
- Hémorragies sous-cutanées ;
- Règles avancées ou retardées, abondantes ou en petites quantités ;
- Langue pâle d'un aspect tendre ;
- Pouls mou et fin ou fin et faible.

Étiopathogénie

- Le Cœur est considéré comme **l'empereur des organes**, responsable de la circulation du sang et de la gouvernance du **Shen** (esprit). Le sang du Cœur **nourrit l'esprit et régule les fonctions mentales et**



Nouveau printemps

émotionnelles. Une déficience de sang dans le Cœur peut entraîner des troubles émotionnels, mentaux et circulatoires.

- Le Foie est responsable de la régulation et du stockage du sang, ainsi que de la libre circulation du **Qi** dans tout le corps. Il est **étroitement lié aux émotions**, en particulier à la colère, et joue **un rôle crucial dans la santé des muscles, des tendons et des yeux**. Une déficience du sang du Foie peut provoquer des troubles émotionnels, des problèmes de vision et des déséquilibres menstruels.

Il s'agit de la déficience de l'énergie et du sang du Cœur et de la Rate. La production de l'énergie et du sang, tout comme la régulation de la circulation sanguine, nécessite une coordination harmonieuse entre le Cœur et la Rate.

Causes

On recense de nombreuses causes :

- **Des pertes de sang importantes ou répétées.** Des règles abondantes (ménorragies), des dépressions post-partum, des hémorragies ou des blessures graves peuvent épuiser le sang du Cœur et du Foie.
- **Des pertes de sang légères mais répétées sur une longue période.** Ainsi, des troubles gastro-intestinaux ou des symptômes de nez fréquents peuvent également contribuer à une déficience de sang.



Nouveau printemps

- **Une alimentation déficiente en nutriments essentiels** comme les protéines, les vitamines (notamment le **fer**, la **vitamine B12** et l'**acide folique**) et les minéraux, peut entraver la production de sang. En MTC, la Rate est responsable de l'extraction des nutriments des aliments pour produire le sang, et une alimentation insuffisante affaiblit cette fonction, affectant ainsi le Cœur et le Foie.
- **Les régimes stricts, les jeûnes prolongés ou la consommation excessive d'aliments froids et crus** peuvent affaiblir le taux, entraînant une production insuffisante de sang.
- **Le stress émotionnel**, en particulier l'anxiété, la tristesse, la frustration, ou la colère, peut perturber la circulation du **Qi** et entraîner une stagnation du **Qi** du Foie. Avec le temps, cette stagnation peut épuiser le sang, affectant à la fois le Cœur et le Foie.

Rappel

N'oubliez pas la notion fondamentale de libération de sang et d'énergie au niveau du Foie. Une stagnation à ce niveau impactera directement le Cœur et la Rate.

- **Un travail intellectuel excessif, des pensées mentales intenses ou des pensées constantes** peuvent épuiser le sang du Cœur, ce qui perturbe également la fonction du Foie.



Nouveau printemps

- **Les maladies chroniques**, en particulier celles qui dérivent de la Rate et de l'Estomac, peuvent affaiblir la capacité du corps à produire et à nourrir le sang. Cela conduit à une déficience progressive du sang dans le Cœur et le Foie.
- **Des infections ou inflammations prolongées** peuvent également épuiser le sang et les ressources énergétiques du corps, entraînant une déficience de sang.
- **Avec l'âge, la production de sang diminue naturellement.** Le vieillissement entraîne une réduction progressive de la capacité des organes à produire et à stocker le sang, affectant particulièrement le Cœur et le Foie.
- En MTC, **la fonction de la Rate diminue avec l'âge**, ce qui affecte la capacité à transformer les aliments en **Qi** et en sang. Cela peut entraîner une déficience du Sang qui affecte le Cœur et le Foie.
- **Le surmenage physique** peut épuiser le **Qi** et le Sang du corps, affectant particulièrement le Foie, qui est responsable de la circulation du **Qi** et du sang dans les muscles et les tendons.
- **L'incapacité à se reposer suffisamment** après un travail physique ou un exercice intense empêche le corps de reconstituer le sang, ce qui peut conduire à une déficience, surtout si cela se produit de manière répétée. Par exemple, quand vous avez un gros travail intellectuel à produire, vous avez besoin d'énormément d'énergie au niveau de la Rate. Admettons



Nouveau printemps

que vous alliez faire un jogging juste avant de manger. Avez-vous remarqué que, juste après un effort physique, vous n'avez pas faim ? C'est lié au fait que l'énergie de la Rate ne peut pas tout faire en même temps ! Son rôle est de se concentrer et de digérer le bol alimentaire, et si vous épuisez tous les muscles de votre corps par cet excès de sport juste avant de manger, soit vous n'allez pas digérer le bol alimentaire qui va pourrir dans l'estomac, soit vous allez digérer mais vous serez somnolent après le repas.

La médecine chinoise et les méthodes **Yang Sheng Fa ne vous apprennent surtout pas à devenir hypocondriaque ! Au contraire, elles vous apprennent fondamentalement à connaître votre corps.**

- Certaines personnes peuvent être nées avec **une constitution faible** qui les prédispose à des déficiences de sang, en particulier dans le Cœur et le Foie. Ces individus peuvent avoir un **Qi** et un sang naturellement insuffisants, ce qui les rend plus vulnérables à la déficience.
- Des facteurs comme **une mauvaise alimentation ou des maladies infantiles** peuvent entraîner une faible production de sang dès le plus jeune âge, prédisposant ainsi à une déficience de sang à l'âge adulte.
- **Vivre dans des environnements extrêmes ou stressants**, avec des conditions climatiques très sèches ou froides, peut affecter la production et la circulation du sang, contribuant à une carence du sang du Cœur et du Foie.



Nouveau printemps

C'est donc **un syndrome complexe touchant à la fois le Cœur et la Rate**. Il est avant tout de type déficience.

- Le sang du Cœur est affaibli et l'amointrissement du **Shen** se traduit par des palpitations, de l'amnésie, de l'insomnie, une abondance de rêves.
- Le **Qi** de la Rate faible n'assure plus la fonction de transport/transformation. Apparaissent alors anorexie, ballonnements abdominaux, selles liquides et asthénie.
- Le sang en état de vide ne colore plus le teint.
- La Rate ne retient plus le sang, favorisant ainsi les hématomes et les hémorragies.
- Si le sang est en état de vide, **Chong Mai** (la mer du sang) est en vide. Il peut alors y avoir aménorrhée, oligoménorrhée ou arrêt des menstruations (**Jing Bi**).

Explications

Quel est leur dénominateur commun au niveau de la physiologie ? Le sang. Il s'agit donc soit d'un manque de production du sang, soit d'un manque de contrôle du sang, soit des deux à la fois. Le problème peut commencer par une faiblesse du sang dans le Cœur ou par une faiblesse de production du sang par la Rate. Au niveau de la Rate, le problème peut aussi venir d'un manque de



Nouveau printemps

conservation du sang dans les vaisseaux qui entraîne un manque de sang dans le cœur. Ici, on est dans le cas où la Rate et le Cœur sont simultanément **Xu** du côté du sang.

- Une faiblesse du sang (un sang **Xu**) est une grande cause d'insomnie, de palpitations, d'engourdissements et de pertes de mémoires.
- Il y a un manque de force dans les extrémités. Le **Ying Qi** ne nourrit pas.
- Il peut y avoir des ballonnements, un appétit diminué et des selles molles.
- On peut avoir des aménorrhées ou un sang pâle qui s'écoule hors des règles. En somme, soit il n'y a pas de règles, soit il y en a peu, soit il y a des écoulements de sang en dehors des menstruations. Pourquoi ? Parce que c'est la même fonction de la Rate qui gouverne la transformation que celle qui gouverne la conservation du sang dans les vaisseaux.
- Il peut y avoir des hémorragies ou des hématomes spontanés.
- La langue est pâle et peut avoir un enduit blanc. Le pouls est petit et faible, ou mou et faible.

Relations avec la médecine occidentale

- **L'anémie** est caractérisée par une réduction du nombre de globules rouges ou du taux d'hémoglobine, ce qui entraîne une diminution de



Nouveau printemps

l'oxygénation des tissus. Les symptômes incluent la fatigue, la pâleur, les palpitations, les étourdissements, les maux de tête et une faiblesse générale. En MTC, une déficience du sang du Cœur et du Foie entraîne des symptômes similaires à ceux de l'anémie. La fatigue, la pâleur, les palpitations et les étourdissements sont tous des signes d'une insuffisance de sang. La médecine occidentale et la MTC partagent l'idée que **le sang** (ou les globules rouges en médecine occidentale) **joue un rôle crucial dans l'énergie vitale et la santé générale**.

- **Les troubles anxieux et dépressifs** se manifestent par une agitation mentale, une insomnie, une irritabilité et parfois des palpitations. Ces conditions peuvent être déclenchées par le stress prolongé et peuvent être accompagnées d'une fatigue mentale et physique.
- **Le syndrome prémenstruel (SPM)** se caractérise par des symptômes physiques et émotionnels avant les menstruations, tels que l'irritabilité, les sautes d'humeur, la fatigue, les douleurs abdominales et parfois des irrégularités menstruelles.
- **Les troubles de la vision** tels que la vision floue, la fatigue oculaire ou la difficulté à voir dans des conditions de faible luminosité peuvent être liés à des carences nutritionnelles, une mauvaise circulation sanguine ou des conditions comme l'anémie.
- **Les douleurs musculaires, la faiblesse et la fatigue** peuvent être liées à une mauvaise circulation, une carence en nutriments ou une anémie.



Nouveau printemps

Ces symptômes sont souvent observés dans des conditions chroniques ou chez les personnes âgées.

- **L'insomnie**, qui se caractérise par des difficultés à s'endormir ou à rester endormi, est souvent liée au stress, à l'anxiété, ou à des troubles mentaux sous-jacents. Elle peut également être associée à des conditions comme l'anémie ou des troubles cardiaques légers.
- **Les troubles menstruels**, notamment des règles irrégulières, peu abondantes ou absentes (aménorrhée), peuvent être causés par des déséquilibres hormonaux, des carences nutritionnelles ou des conditions chroniques comme l'anémie.

Orientations thérapeutiques

Le principe est de **reconstituer le Cœur et la Rate**.

Nous allons utiliser le **6RM** pour réchauffer le chaudron, les **15V** et **20V** pour aider la Rate et le Cœur à travailler de manière symbiotique au niveau du sang. Ce sont trois points proches.

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 de :

- Réguler la circulation du **Qi** ;
- Tonifier les reins et fortifier le **Yang** ;
- Nourrir le **Yuan Qi**.

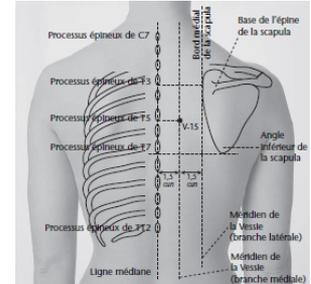
Je vous rappelle que le **Yuan Qi** est considéré comme étant à la base de toute transformation et mouvement dans le corps et soutient l'activité des organes **Zang Fu**. **Qi Hai** est indiqué pour une déficience du **Yuan Qi** et pour un vide de **Qi** des 5 **Zang**.

Nouveau printemps

Point 15 de la Vessie ou Xin Shu

Il est situé à 1,5 distances en dehors de la ligne médiane postérieure, au niveau du bord inférieur du processus épineux de la cinquième vertèbre thoracique.

Ses actions sont :



- **Tonifier et nourrir le Cœur ;**
- **Réguler le Qi du Cœur ;**
- **Libérer la poitrine et lever les stases de sang ;**
- **Calmer l'esprit (Shen) ;**
- **Éliminer le Feu ;**
- **Faire circuler le Qi localement et le long du trajet du méridien, par exemple en cas de troubles de la colonne thoracique et de la région intercostale.**

春 Nouveau printemps

Point 20 de la Vessie ou Pi Shu

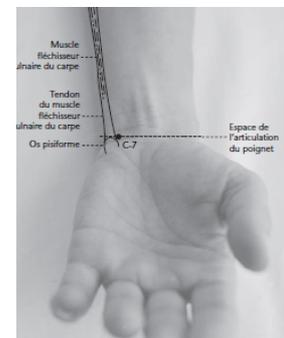


Il est situé à 1,5 cun en dehors de la ligne médiane postérieure, au niveau du bord inférieur du processus épineux de la onzième vertèbre thoracique (T11), à 1.5 cun latéral.

C'est le point **Shu** de la Rate, qui régule et tonifie ce logiciel-organe. Il agit principalement sur le vide de sang.

Pharmacopée Point 7 du Cœur ou Shen Men

Il est localisé sur l'articulation du poignet (« point le plus distal par rapport au pli transverse du poignet »), en position radiale par rapport à l'insertion du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.

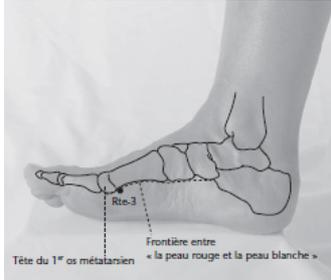


On l'atteint en piquant en arrière du pisiforme, sous le tendon, et perpendiculairement. On l'atteint très bien avec une poncture de 1 à 1,5 cm en passant en arrière du pisiforme et sous le tendon. On le fait en tonification du **Yang**.

Ici, il permet de **renforcer le Cœur et, en tant que point à distance, d'agir sur les blocages et les douleurs précordiales.**

春 Nouveau printemps

Point 3 de la Rate



Il est situé sur le bord interne du pied, dans la dépression en arrière et en dessous de la tête du premier os métatarsien, à la frontière entre la peau rouge et la peau blanche.

Il est à la fois point source (**Yuan**), point rivière (**Shu**), point Terre et point **Ben** (point Cinq Éléments). Ses actions sont :

- **Tonifier la Rate ;**
- **Harmoniser le Réchauffeur moyen ;**
- **Éliminer l'humidité et la chaleur-humidité ;**
- **Réguler localement le Qi.**

Rappel

Pour harmoniser la formule, on pourra rajouter le point 36 de l'Estomac.

Pharmacopée

La grande formule pour ce syndrome est **Gui Pi Tang**.



Nouveau printemps

GUI PI TANG ~ V4

DECOCTION POUR RESTAURER LA RATE

REN SHEN	7,00%	HUANG QI	14,50%
BAI ZHU	11,00	FU LING	11,00
SUAN ZAO REN	14,50	LONG YAN ROU	11,00
MU XIANG	7,00	ZHI GAN CAO*	6,00
DANG GUI	11,00	ZHI YUAN ZHI*	7,00
SHENG JIANG		DA ZAO	

Analyse de la composition

REN SHEN: Empereur. Doux, légèrement amer et tiède. Méridiens destinataires: Rate, Poumon et Cœur.

HUANG QI: Empereur. Doux et légèrement tiède. Méridiens destinataires: Rate et Poumon. Ces deux ingrédients tonifient le Qi de la Rate.

BAI ZHU: Empereur. Doux, amer et tiède. Méridiens destinataires: Rate et Estomac.

Tonifie le Qi de la Rate et assèche l'Humidité.

ZHI GAN CAO: Empereur. Doux et tiède. Méridiens destinataires: Poumon, Cœur, Rate et Estomac. Tonifie la Rate et augmente le Qi du Foyer Médian. Ces quatre ingrédients tonifient puissamment le Qi de la Rate et favorisent indirectement la production du Sang.

LONG YAN ROU: Ministre. Doux et tiède. Méridiens destinataires: Cœur et Rate. Nourrit le Sang et calme l'Esprit.

DANG GUI: Ministre. Doux, piquant et tiède. Méridiens destinataires: Foie, Cœur et Rate. Nourrit et mobilise le Sang et harmonise les règles, associé à HUANG QI, son action de génération du Sang est potentialisée.

SUAN ZAO REN: Ministre. Doux, acide et neutre. Méridiens destinataires: Foie et Cœur. Calme l'Esprit.

FU SHEN: Ministre. Doux ou insipide et neutre. Méridiens destinataires: Cœur et Rate. Calme l'Esprit et potentialise l'action de tonification de la Rate des Empereurs.

ZHI YUAN ZHI: Ministre. Piquant, amer et tiède. Méridiens destinataires: Poumon, Cœur et Rein. Calme l'Esprit en harmonisant le Qi du Cœur.

MU XIANG: Assistant. Piquant, amer et tiède. Méridiens destinataires: Rate, Estomac, Foie et Vésicule Biliaire. Mobilise et régularise le Qi et stimule la Rate, particulièrement en association avec BAI ZHU; prévient les risques de Stagnation dus à la plupart des autres ingrédients.

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

DA ZAO: Ambassadeur. Doux et tiède. Méridiens destinataires: Rate et Estomac. Ces deux ingrédients stimulent l'appétit, régularisent le Foyer Médian, renforcent la Rate et harmonisent Rong Qi et Wei Qi.

Actions

- Tonifie le Qi et le Sang.
- Tonifie fortement la Rate.
- Nourrit le Cœur et calme l'Esprit.

Indications et symptômes

- Vide de Qi et de Sang de la Rate et du Cœur souvent dû à une hyperactivité mentale ou à un comportement obsessionnel.

- Neurasthénie.
- Troubles de la personnalité.
- Myasthénie.
- Tachycardie paroxystique.
- Anémie.
- Purpura thrombopénique.
- Purpura rhumatoïde.
- Cervicite.
- Ulcère gastrique ou duodéal.
- Métrorragie.
- Ménorragie.
- Mémoire diminuée.
- Palpitations.
- Anxiété.
- Phobie.
- Insomnie.
- Rêves perturbants.
- Repli sur soi.
- Cycle menstruel raccourci (règles en avance, prolongées, de Sang pâle et abondant).
- Appétit diminué.
- Distension abdominale.
- Saignements chroniques.
- Etat fébrile.
- Fatigue.
- Cauchemars.
- Teint pâle et terne.

- Langue pâle, enduit fin et blanc.
- Pouls Xi (fin) et Wei (tenu) ou Ruo (faible).

Présentation et posologie

DECOCTION: 60 à 80 g par litre. Réduction à 40 cl. Absorber en 3 ou 4 fois par jour avec un peu de Gingembre frais et 1 Jujube.

PILULES: Flacon de 200 pilules (Lanchow Chinese Medicine Works; Lanzhou, Gansu). 8 pilules, 3 fois par jour, à croquer avec un peu d'eau chaude, 1 ou 2 tranches de Gingembre frais et 1 Jujube, avant les repas.

Variations

- En cas d'engourdissement des membres supérieurs' ajouter 10% de QIANG HUO et 10% de CHUAN XIONG (V-4a).
- En cas d'engourdissement des membres inférieurs et de la zone lombaire, ajouter 10% de DU HUO, 10% de HUAI NIU XI et 10% de WEI LING XIAN (V-4b).
- En cas de dysménorrhée avec caillots, ajouter 10% de YU JIN et 10% de XIANG FU (V-4c).
- En cas de règles irrégulières et très abondantes mais de Sang pâle, ajouter 15% de E JIAO (à dissoudre dans la préparation finale), 15% de SANG JI SHENG et 10% de HE SHOU WU (V-4d).
- En cas de règles avec Sang très sombre, ajouter 10% de HONG HUA, 10% de MU DAN PI et 10% de SHI ZI (V-4e).
- En cas de règles qui deviennent brutalement abondantes, ajouter 10% de SHAN ZHU YU et 15% de WU WEI ZI (V-4f).
- Pour renforcer l'action de nourrir le Sang, ajouter 15% de SHU DI HUANG (V-4g).



Nouveau printemps

D'autres formules sont à notre disposition :

- **Si Wu Tang** (四物汤)

Composition : **Shu Di Huang** (Radix Rehmanniae Preparata), **Bai Shao** (Radix Paeoniae Alba), **Dang Gui** (Radix Angelicae Sinensis), **Chuan Xiong** (Rhizoma Chuanxiong).

Indications : C'est l'une des formules de base pour nourrir le sang. Elle est utilisée pour **traiter la déficience de sang, en particulier dans le Foie**, et est indiquée pour les symptômes comme la fatigue, les vertiges, les irrégularités menstruelles et la pâleur.

Actions : Nourrit le sang, régule la circulation sanguine et renforce le Cœur et le Foie.

- **Ba Zhen Tang** (八珍汤)

Composition : **Ren Shen** (Radix Ginseng), **Bai Zhu** (Rhizoma Atractylodis Macrocephalae), **Fu Ling** (Poria), **Zhi Gan Cao** (Radix Glycyrrhizae Preparata), **Shu Di Huang** (Radix Rehmanniae Preparata), **Bai Shao** (Radix Paeoniae Alba), **Dang Gui** (Radix Angelicae Sinensis), **Chuan Xiong** (Rhizoma Chuanxiong).

Indications : Combinaison de **Si Wu Tang** et **Si Jun Zi Tang** (四君子汤), cette formule est utilisée pour **tonifier à la fois le Qi et le sang**. Elle est particulièrement adaptée aux patients présentant une fatigue générale, une pâleur, des palpitations et des irrégularités menstruelles.



Nouveau printemps

Actions : Tonifie le **Qi** et le sang, renforce le Cœur et le Foie, et améliore la vitalité générale.

- **Dang Gui Bu Xue Tang** (当归补血汤)

Composition : **Huang Qi** (Radix Astragali), **Dang Gui** (Radix Angelicae Sinensis).

Indications : Cette formule est utilisée pour **traiter la déficience de sang avec une faiblesse du Qi**, particulièrement chez les patients souffrant de fatigue, de faiblesse après une maladie ou de troubles menstruels abondants.

Actions : Tonifie le **Qi** et le sang, favorise la production de sang, et soutient la fonction du Cœur et du Foie.

- **Jiao Ai Tang** (胶艾汤)

Composition : **E Jiao** (Colla Corii Asini), **Ai Ye** (Folium Artemisiae Argyi), **Sheng Di Huang** (Radix Rehmanniae), **Dang Gui** (Radix Angelicae Sinensis), **Chuan Xiong** (Rhizoma Chuanxiong), **Bai Shao** (Radix Paeoniae Alba), **Gan Cao** (Radix Glycyrrhizae).

Indications : Utilisée pour **nourrir le sang et réguler les menstruations**, cette formule est particulièrement adaptée aux femmes présentant des effets menstruels irréguliers ou abondants associés à une carence de Sang.



Nouveau printemps

Actions : Nourrit le sang, régule le cycle menstruel et arrête les dépressions.

- **Suan Zao Ren Tang** (酸枣仁汤)

Composition : **Suan Zao Ren** (Semen Ziziphi Spinosae), **Fu Ling** (Poria), **Zhi Mu** (Rhizoma Anemarrhenae), **Chuan Xiong** (Rhizoma Chuanxiong), **Gan Cao** (Radix Glycyrrhizae).

Indications : Cette formule est particulièrement utilisée pour **traiter l'insomnie due à une déficience de sang du Cœur et du Foie**. Elle est indiquée pour les troubles du sommeil, l'irritabilité et les palpitations.

Actions : Nourrit le sang, calme l'esprit et favorise un sommeil réparateur.

- **Yi Guan Jian** (贯煎)

Composition : **Sheng Di Huang** (Radix Rehmanniae), **Gou Qi Zi** (Fructus Lycii), **Sha Shen** (Radix Adenophorae), **Mai Men Dong** (Radix Ophiopogonis), **Dang Gui** (Radix Angelicae Sinensis), **Chuan Lian Zi** (Fructus Toosendan).

Indications : Utilisée pour **nourrir le Yin et le sang**, cette formule est adaptée aux patients présentant des douleurs thoraciques ou abdominales liées à une déficience de sang du Cœur et du Foie, ainsi qu'une chaleur interne.

Actions : Nourrir le **Yin** et le sang, apaiser le Foie et soulager les douleurs.

- **Tian Wang Bu Xin Dan** (天王补心丹)



Nouveau printemps

Composition : **Sheng Di Huang** (Radix Rehmanniae), **Tian Men Dong** (Radix Asparagi), **Mai Men Dong** (Radix Ophiopogonis), **Xuan Shen** (Radix Scrophulariae), **Dan Shen** (Radix Salviae Miltiorrhizae), **Dang Gui** (Radix Angelicae Sinensis), **Bai Zi Ren** (Semen Platycladi), **Yuan Zhi** (Radix Polygalae), **Ren Shen** (Radix Ginseng), **Fu Ling** (Poria), **Wu Wei Zi** (Fructus Schisandrae), **Suan Zao Ren** (Semen Ziziphi Spinosae), **Jie Geng** (Radix Platycodi), **Zhu Sha** (Cinnabaris).

Indications : Cette formule est utilisée pour **nourrir le Yin, le sang, et apaiser l'esprit**, en particulier chez les patients souffrant d'insomnies, de palpitations, d'anxiété et de fatigue mentale.

Actions : Nourrir le **Yin** et le sang, apaiser l'esprit et tonifier le Cœur.

Conclusion

Une fois de plus, il convient de prêter une grande attention à ce type de syndrome.

Attention à l'excès de travail intellectuel, mais aussi à l'excès de jeu sur tablette !

Ce type de déséquilibre peut, dans les cas ultimes, déboucher sur des problèmes de dépression mais aussi de leucémie.



Nouveau printemps

N'oubliez pas que trop regarder épuise le sang en médecine chinoise. Quand on abuse des jeux, comme peut le faire un adolescent, on se met en apnée et on ne fait plus rentrer assez d'énergie dans le corps pour favoriser une bonne qualité du sang. Au moment de la digestion, l'énergie de la Rate fait monter la quintessence énergétique du bol alimentaire vers le Poumon. C'est à ce niveau que se mélangent l'énergie de l'air et l'énergie de la Rate. C'est ce qu'on appelle en médecine occidentale l'hémoglobine, c'est-à-dire l'atome d'oxygène qui vient s'insérer sur le globule rouge. Quand vous arriverez à faire ces relations, vous allez pouvoir agir là-dessus. Si je reprends le cas de mon adolescent, pour peu que ce soit quelqu'un d'introverti et de sédentaire, il peut passer tout son temps sur sa tablette et ainsi fatiguer son Foie et son sang. Le premier grand choc émotionnel, comme la première rupture à 16 ou 17 ans, peut alors devenir **une porte ouverte vers la leucémie, c'est-à-dire un cancer du sang** ! Il faut vraiment tenir compte de tout cela et se rappeler qu'en contrepartie, les méthodes **Yang Sheng Fa** sont très faciles à mettre en œuvre. Il faut pratiquer sans relâche, nous éduquer et éduquer nos patients pour éviter d'en arriver à ce type de pathologie d'autodestruction.

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, nous allons étudier un nouvel alicament aux vertus très intéressantes : la **sauge rouge**.