

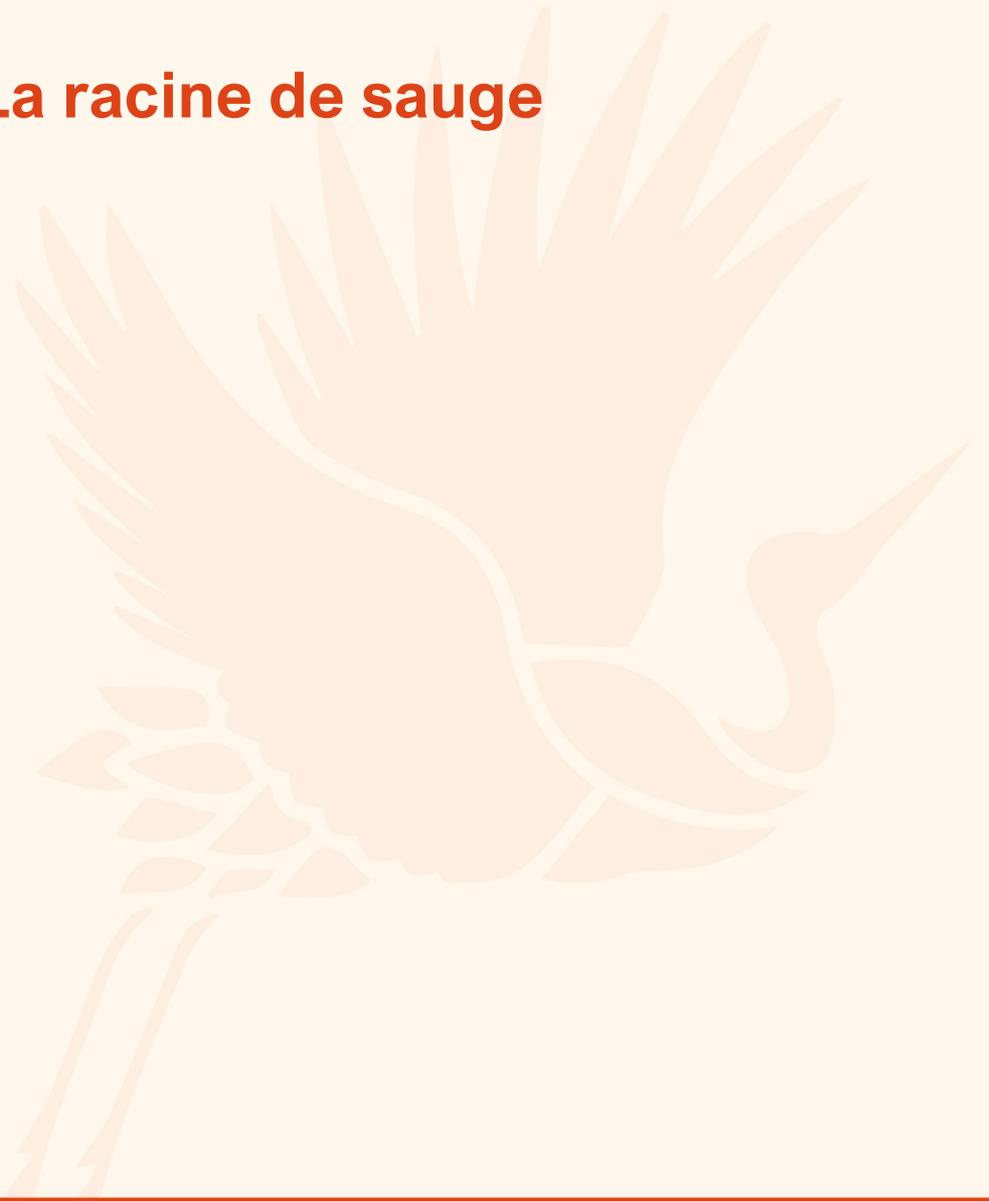


# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

**Les alicaments :**

**La racine de sauge**



## Les alicaments :

### La racine de sauge

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo. Vous avez déjà entendu parler de cette plante, mais c'est de sa racine dont nous allons parler : la **racine de sauge**.

#### Un peu d'histoire...



**Dan Shen** 丹參 est la **racine de sauge** (*Radix* ou *Rhizoma salviae miltiorrhizae*). Il ne s'agit pas de la sauge officinale de nos contrées dont on n'utilise que les feuilles, mais d'**une sauge chinoise**, souvent appelée **sauge rouge**, car les racines sont souvent rouge vif.

**La sauge chinoise est un exemple type de la théorie des Signatures : la racine rouge est efficace sur tous les problèmes de sang et de Cœur !**

C'est **une plante herbacée et vivace** de la famille des **Lamiacées**. Les fleurs sont violet pourpre, ce qui a donné l'appellation de **Zi Dan Shen** et **Dan Shen**. Ses feuilles vertes, ovales et dentelées ressemblent à celles de la menthe.

# Nouveau printemps

**Dan Shen** fait partie de la classe des grands **Yao** (médicaments) qui favorisent la circulation du sang et élimine la stase sanguine (**Huo Xue Qu Yu Yao**) – personnellement, je l'appelle « la Trinitrine des



**Chinois** ». Nous allons voir qu'il améliore la circulation sanguine à tous les niveaux, des artères jusqu'aux capillaires. Par exemple, vous pouvez utiliser **Dan Shen** dans la maladie de Raynaud, où la circulation du sang n'arrive pas à se faire jusqu'aux extrémités.

C'est aussi un **Yao** très important en gynécologie.

## Vertus thérapeutiques en médecine chinoise

**Dan Shen** est de **saveur amère** et de **nature légèrement froide**. Sa saveur amère lui permet de **purger et faire descendre** et sa nature froide lui permet de **tempérer la chaleur**.

Les méridiens-organes cibles sont :

- Le **Cœur** ;
- Le **Péricarde** ;
- Le **Foie**.

Sa couleur rouge fait pénétrer ses vertus dans la couche du sang de ces trois méridiens.



# Nouveau printemps

## Actions principales

**Dan Shen** a comme principales actions de :

- **Activer le sang ;**
- **Chasser la stase ;**
- **Rafraîchir le sang ;**
- **Éliminer l'abcès ;**
- **Nourrir le sang ;**
- **Apaiser l'esprit ;**
- **Briser la stagnation de sang ;**
- **Favoriser la production d'un sang nouveau ;**
- **Apaiser le fœtus en nourrissant le sang ;**
- **Expulser le fœtus mort en chassant la stase.**

**Rappel**



# Nouveau printemps

**Les grandes causes de cancers sont les stases de sang et d'énergie dans l'organisme.**

## Indications

Les indications de **Dan Shen** sont très nombreuses, à commencer par :

- Les amas de sang qui font obstruction pouvant entraîner des règles irrégulières, des problèmes d'aménorrhées par stase de sang, des douleurs abdominales du post-partum et des masses abdominales constantes ou intermittentes.
- Une mauvaise circulation sanguine ou des amas de sang liés à des blessures d'origine traumatique et des contusions.
- Les rhumatismes de type chaud avec rougeurs, gonflements et douleurs aux articulations.
- Les amas de sang avec stagnation de **Qi** entraînant des douleurs précordiales, abdominales ou épigastriques.
- Les affections de type **Wen Bing** (infections de tiédeur/chaleur) avec invasion de la couche nutritive (**Ying Fen**) entraînant fièvres très élevées, comas, délires, agitation, insomnies, éruptions cutanées, langue écarlate, collections suppuratives de types infections pyogéniques, mais aussi certaines mammites en phase initiale.



# Nouveau printemps

- L'insuffisance du sang du cœur à l'origine d'insomnies et de palpitations.

C'est un **Yao** indiqué aussi en cas de :

- Borborygmes avec des douleurs abdominales ;
  - Métrorragies ;
  - Leucorrhées ;
  - Masses abdominales ;
  - Rougeurs oculaires ;
  - Douleurs herniaires.
- 
- Quand on dit que **Dan Shen** tonifie le sang, il ne faut pas le voir comme la création d'un sang nouveau (ce qui appartient à la Rate). Mais **en chassant la stase, il renouvelle le sang**. C'est pourquoi on ne doit pas l'utiliser quand il n'y a pas de stase.
- 
- Dans le **Ben Ca Bei Yao** de Wang An, il est dit que la racine de sauge rouge soigne les affections de consommation de type froid ou de type chaleur, les douleurs des os et des articulations, le syndrome **Bi** dû au vent (**Feng Bi** ou rhumatismes) et les cas de faiblesse des membres. Il est aussi dit dans le **Nei Jing** que « les pieds reçoivent le sang et on peut marcher. Les mains reçoivent le sang et on peut saisir ».
- 
- Il existe deux types de masses abdominales à la palpation. On appelle celles qui sont bien délimitées, dure à la palpation et fixes « vraies masses » – **Zheng** voulant dire « vrai » en chinois. On appelle celles qui sont fluctuantes et qui se déplacent **Jia** (qui signifie « faux »). Ces deux



# Nouveau printemps

types de grosseurs relèvent d'une affection du sang. **Dan Shen** donne de très bons résultats pour dissoudre ces différentes masses.

- **Zheng Dian Yi** dit : « **Dan Shen** nourrit l'esprit et calme les émotions. Il désobstrue les vaisseaux sanguins et y favorise la circulation. Il est d'une efficacité remarquable ».

## Vertus thérapeutiques en médecine moderne

Les recherches modernes ont pu montrer que la racine de sauge pouvait :

- **Dilater les coronaires ;**
- **Augmenter le flux circulatoire ;**
- **Réduire l'ischémie myocardique en accélérant sa guérison ;**
- **Améliorer la rhéologie sanguine en en réduisant sa viscosité ;**
- **Activer la fibrinolyse ;**
- **Inhiber l'agrégation plaquettaire et lutter contre la thrombose.**

C'est un antibiotique naturel contre les staphylocoques dorés et les mycobactéries tuberculeuses.



# Nouveau printemps

Des études récentes ont montré que **Dan Shen** est efficace dans la réduction du stress oxydatif chez les diabétiques souffrant d'insuffisance cardiaque chronique – stress qui favorise l'apparition de dégénérescences cardiovasculaires et neurologiques.

C'est aussi un antitumoral et un hépato-protecteur.

## Modes de préparation

- **Dan Shen**, quand il n'est pas incorporé dans une formule, peut être préparé en décoction : sa dose est alors de 5 à 15 grammes, pouvant aller jusqu'à 30 grammes pour un dosage fort.
- Il peut être aussi proposé sous forme de poudre, mais aussi préparé en teinture.
- La plante est cueillie au printemps et en automne. Elle est nettoyée de la terre et humidifiée. Elle est ensuite découpée en tranches épaisses, séchée au soleil et employée telle quelle.
- Il existe une forme préparée par trempage des lamelles dans du vin jaune, puis mises au four à sécher. Son action d'activation du sang est alors potentialisée.

### La recette



# Nouveau printemps

## Ingrédients :

**Dan Shen** : 100 grammes (en lamelles), **vin jaune chinois** : 200 ml (vous pouvez utiliser un vin de riz de bonne qualité si vous n'avez pas de vin jaune spécifique).

Assurez-vous que **Dan Shen** soit coupé en fines lamelles. Si vous achetez du **Dan Shen** séché, il est généralement prêt à l'emploi.

## Préparation :

Placez les lamelles de **Dan Shen** dans un bol propre. Versez le vin jaune chinois sur les lamelles jusqu'à ce qu'elles soient complètement immergées. Laissez tremper pendant 12 à 24 heures. Le vin jaune va permettre d'extraire les principes du **Dan Shen** et en potentialiser les effets.

Après le trempage, retirez les lamelles de **Dan Shen** du vin. Disposez-les sur une plaque de cuisson, en une seule couche pour assurer un séchage uniforme. Préchauffez votre four à une température basse, autour de 60-80°C (140-176°F).

Placez la plaque avec les lamelles dans le four. Laissez sécher les lamelles pendant plusieurs heures (3 à 6 heures), ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches. Vérifiez régulièrement pour éviter qu'elles ne brûlent ou ne deviennent trop cassantes.

Une fois les lamelles bien sèches, laissez-les refroidir à température ambiante. Conservez-les dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité.



# Nouveau printemps

- Il convient de rechercher les racines et les rhizomes épais, de couleur pourpre brune à l'intérieur avec des points blancs.
- Le **Dan Shen Yin** (丹參飲) est une formule traditionnelle qui combine le **Dan Shen** avec d'autres herbes pour **traiter la stase de sang et la douleur thoracique**. Cela amplifie donc l'effet de la Trinitrine dont je vous parlais précédemment.
- Dans les cas plus graves, des formules comme le **Xue Fu Zhu Yu Tang** (血府逐瘀湯) utilisent le **Dan Shen** pour **traiter des stases de sang plus profondes qui touchent le thorax et le cœur**.

## Contre-indications

- Dans tous les compendiums, il est dit que **Dan Shen ne doit pas être associé à Li Lu** (*Rhizoma* ou *Radix veratri*).
- On doit l'utiliser **avec prudence quand il n'y a pas de stase de sang et chez les femmes enceintes**.
- En cas de surdosage, des symptômes tels que soif, étourdissements ou fatigue peuvent apparaître.
- Il est dit qu'il **craint Jiao Shui** (l'eau de soude) et il est contre-indiqué **avec du vinaigre**.

## Conclusion

Nous avons là **un pur produit de pharmacopée chinoise qui entre dans de très nombreuses formules qui agissent sur le sang**. La racine de sauge ne va pas créer le sang, mais le faire circuler.

Or de très nombreuses douleurs, comme les rhumatismes, sont liées à des blocages et des stagnations de sang. Cette plante **aide à maintenir un système vasculaire sain et est capable de réguler la tension artérielle**. Autrement dit, c'est une alliée très importante pour retrouver un confort cardiovasculaire.

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, on va entamer **une série de vidéos sur la cancérologie**. Je vais vous expliquer :

- Comment on peut, au regard de la médecine chinoise, comprendre que l'on se crée pas à pas un cancer ;
- Comment mettre en place une véritable politique de prévention ;
- Comment éviter une récurrence lorsqu'on a ou qu'on a eu un cancer.

Ce seront donc des vidéos très importantes. Mais je ne voulais pas en parler avant parce que vous n'aviez pas suffisamment de données sur la physiologie en médecine chinoise. Au stade où vous en êtes maintenant, vous avez assez



# Nouveau printemps

de bagages pour comprendre très facilement ce que je vais vous dire. Surtout, cela va nous permettre d'assembler les pièces du puzzle et d'aborder tout ce qu'on peut mettre en œuvre au travers des méthodes **Yang Sheng Fa**. Une chose est sûre : cela va vous donner envie de pratiquer !