



# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

**Les 54 cas :**

**Agression du Poumon par le Feu du  
Foie**



## Les 54 cas :

# Agression du Poumon par le Feu du Foie

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo, dans laquelle nous allons étudier le dernier des 54 cas.

### Rappel

L'appellation « 54 cas » est le terme générique que l'on trouve dans les textes traditionnels. En réalité, il y a 49 syndromes spécifiques. Quand vous reprendrez les syndromes du Foie, vous verrez notamment que trois d'entre eux pourraient être groupés en deux syndromes.

Il s'agit ici du cas numéro 49 qui s'appelle **agression du Poumon par le Feu du Foie**.

### Avant-propos

Le syndrome **Gan Huo Fan Fei** (肝火犯肺) en médecine traditionnelle chinoise fait référence à une situation où le **Feu du Foie (Gan Huo)** perturbe les **Poumons (Fei)**.



# Nouveau printemps

Ce syndrome est caractérisé par **un excès de Feu ou de Chaleur dans le Foie qui, au lieu d'être correctement régulé, remonte et attaque les Poumons**, provoquant une série de symptômes liés à l'excès de chaleur et à la perturbation de la fonction respiratoire.

Dans le cycle des cinq éléments, Foie et Poumon sont en contrôle mutuel. Lorsqu'il y a une plénitude du **Qi** du Foie, **le Feu du Foie devient trop fort et s'élanç** vers le haut, causant un trouble de la fonction purification/descente du Poumon.

## Rappel

**La tristesse est à mettre en relation avec le Poumon, et le Poumon et le Foie se contrôlent l'un l'autre. Quand quelqu'un est très en colère, il faut le rendre triste et le faire pleurer pour dissoudre complètement la colère.**

**C'est ce qu'on appelle « les pleurs de l'alcoolique » qui était prêt à tout casser dans un bar !**

Une vie entière ne suffirait pas à expliquer tous les aspects relationnels qui se jouent au travers du cycle des 5 éléments ! Le Métal est à mettre en relation avec le Poumon et le Foie est à mettre en relation avec le Bois. Le fer de la hache peut détruire le Bois et donc la colère.

## Symptomatologie

Les principaux symptômes sont :



# Nouveau printemps

- Excès de toux par montée à contre-courant de l'énergie ;
- Hémoptysie de sang rouge vif en cas de gravité ;
- Crachats visqueux et jaunes en petites quantités ;
- Douleur cuisante de la poitrine et des flancs ;
- Impatience, susceptibilité ;
- Vertiges avec sensation de distension de la tête ;
- Yeux rouges ;
- Teint rouge ;
- Joues chaudes ;
- Goût amer dans la bouche ;
- Lèvres sèches ;
- Langue rouge peu humide ;
- Enduit lingual jaune ;
- Pouls en corde (**Xian**) et rapide (**Shuo**).

## Étiopathogénie

- **Le Foie est responsable de la libre circulation du Qi et du sang dans le corps.** Il est également associé aux émotions, en particulier à la colère. Lorsque le Foie est en excès de chaleur ou de Feu, cela peut **provoquer une stagnation du Qi et entraîner des troubles émotionnels, ainsi que des symptômes physiques.**
- **Les Poumons gouvernent le Qi et la respiration, régulent l'ouverture et la fermeture des pores, et sont responsables de la diffusion du Qi dans tout le corps.** Les Poumons sont également l'organe le plus



# Nouveau printemps

sensible aux influences extérieures, comme le vent et la chaleur. Lorsque le Feu du Foie attaque les Poumons, cela perturbe leur fonction de diffusion et de descente du **Qi**, entraînant des symptômes respiratoires.

## Causes

- **Une colère réprimée ou excessive.** Le Foie est étroitement lié aux émotions, en particulier à la colère, la frustration, et l'irritabilité. Un stress émotionnel prolongé, surtout s'il est lié à la colère réprimée ou excessive, peut entraîner une stagnation du **Qi** du Foie. Cette stagnation peut se transformer en chaleur, puis en Feu, qui monte et attaque les Poumons.
- **Un stress prolongé, même sans colère manifeste,** peut également entraîner une dérégulation du Foie, créant un terrain propice à l'accumulation de chaleur ou de Feu.
- **La consommation excessive d'aliments épicés, gras ou frits** peut produire de la chaleur interne dans le corps, en particulier dans le Foie. Cette chaleur, si elle est persistante, peut se transformer en Feu, perturbant le Foie et par extension les Poumons.
- **L'alcool** est particulièrement susceptible de générer de la chaleur dans le Foie, contribuant ainsi à la montée du Feu du Foie qui peut ensuite attaquer les Poumons.
- Certaines personnes ont **une constitution prédisposée à l'excès de chaleur ou de Feu dans le Foie**, soit par hérédité, soit par des habitudes



# Nouveau printemps

de vie. Ces individus sont plus susceptibles de développer le syndrome **Gan Huo Fan Fei**, surtout s'ils sont exposés à des éléments déclencheurs comme le stress ou une alimentation inappropriée.

- **L'exposition à un climat chaud et sec** peut exacerber la chaleur interne du corps, en particulier dans le Foie. Lorsque le corps est exposé à des conditions climatiques extrêmes, le Foie peut devenir hyperactif, générant de la chaleur qui se transforme en Feu.

## Rappel

**Un merveilleux antidote est le thé vert chinois qui est capable de calmer la chaleur au niveau du Foie.**

- **L'exposition à des environnements pollués**, où les Poumons sont constamment irrités, peut affaiblir leur fonction de diffusion et les rendre plus vulnérables à l'attaque du Feu du Foie mais aussi de toutes les perversités externes comme les virus et les bactéries.
- **Un surmenage prolongé**, sans repos adéquat, peut épuiser le **Yin** du Foie, ce qui peut permettre à la chaleur ou au Feu de dominer. Cette montée de chaleur affecte ensuite les Poumons, perturbant leur fonction normale.
- **Le sommeil est crucial pour réguler le Yin et le Yang du corps.** Un manque de sommeil prolongé peut entraîner une déficience du **Yin** du Foie, permettant au Feu de devenir excessif et de perturber les Poumons.



# Nouveau printemps

- **L'utilisation prolongée de certains médicaments ou substances irritantes** pour le Foie peut produire de la chaleur ou du Feu dans le Foie. Par exemple, certains médicaments hépatotoxiques peuvent entraîner une accumulation de chaleur dans le Foie, qui peut ensuite perturber les Poumons.
- **Des infections internes ou des inflammations chroniques** peuvent générer de la chaleur interne, qui peut se concentrer dans le Foie et se transformer en Feu. Ce Feu peut ensuite se propager aux Poumons, entraînant des symptômes respiratoires et de chaleur.

Ainsi, un excès d'émotions ou un agrégat de chaleur perverse dans le méridien du Foie peuvent se transformer en Feu. La nature du Feu est de s'élever et, en montant, provoquer des lésions du Poumon.

- Le Feu dans le méridien entraîne une douleur cuisante sur les flancs et la poitrine.
- Le Foie ayant perdu sa capacité de se déployer en douceur, le tempérament devient emporté et irascible.
- Le Feu lèse les liquides du Poumon entraînant des accès de toux sèche, et si les vaisseaux du Poumon sont lésés, il y aura des crachats de sang.
- Les vertiges et les yeux rouges sont la traduction de l'inflammation provoquée dans les parties hautes du corps par le Feu du Foie.



# Nouveau printemps

À l'heure actuelle, **les gens ne se rendent pas compte qu'ils s'empoisonnent petit à petit en se traitant uniquement avec le Doliprane.** Or **le Doliprane est un vrai poison qui va générer un Feu au niveau du Foie et donc avoir un impact fondamental sur le Poumon.** Le Poumon étant affaibli, vous tournez en rond et vous favorisez la pénétration de nouvelles perversités comme les rhumes, les gripes ou les angines.

## **Pensez aux plantes !**

**Même si vous n'avez pas envie de vous servir de la pharmacopée chinoise, je vous invite à revoir tout ce qui existe parmi les plantes chinoises, et même parmi nos propres plantes. Réétudiez bien tout ce que j'appelle des alicaments. Par exemple, l'aspirine provient de l'écorce de saule. Cela fait plus de 80 ans que les gens se servent de l'aspirine et cela rapporte très peu d'argent aux grandes industries pharmaceutiques. En réalité, ce qu'on appelle l'aspirine du Rhône, qui est de l'aspirine simple, naturelle et sans additifs, est un anti-inflammatoire qui peut soulager toutes les stagnations et présente très peu de contre-indications. Revenez aux traitements anciens qu'utilisaient nos aïeux : faites le test et vous verrez que vous vous en porterez beaucoup mieux ! En tout cas, faites attention au Doliprane qui épuise complètement et génère un excès de Feu au niveau du Foie.**



# Nouveau printemps

## Explications

On se souvient du scénario selon lequel le **Qi** du Foie se bloque. Ce blocage du **Qi** produit du Feu et ce Feu du Foie parcourt le méridien.

Comme on connaît maintenant le trajet du méridien du Foie, on voit qu'il passe par les Poumons, les entourant de sa chaleur. Il la communique et le Feu du Foie affecte le Poumon qui devient alors dans l'incapacité de faire descendre le **Qi** vers le bas, comme il devrait normalement le faire pour équilibrer l'action du Foie.

- Il peut y avoir des douleurs thoraciques, des douleurs à la poitrine, des douleurs des flancs, de la toux, des costalgies et de la constipation.
- La langue aura un enduit jaune et la couleur de la langue elle-même sera rouge.
- Le pouls sera rapide et tendu.
- On peut avoir le nez bouché. Il peut aussi y avoir du sang dans les crachats, avec de la toux. Plus il y aura de sang dans les crachats, plus cela montrera la violence de l'énergie du Foie.
- La bouche est amère.
- Il y a de l'agitation de la colère, des vertiges et des yeux rouges.

## Relations avec la médecine occidentale

- **La bronchite**, qu'elle soit aiguë ou chronique, se caractérise par une inflammation des bronches, souvent accompagnée de toux, de production de mucus (parfois sanguinolent), et d'une gêne respiratoire. Elle peut être provoquée par des infections, le tabagisme ou l'exposition à des irritants.
- **L'asthme** est une maladie respiratoire chronique caractérisée par une inflammation et un rétrécissement des voies respiratoires, provoquant des symptômes tels que la toux, l'essoufflement, une sensation d'oppression thoracique, et une respiration sifflante. Le stress et les émotions fortes peuvent déclencher ou aggraver les crises d'asthme.
- **La laryngite** est une inflammation du larynx souvent provoquée par une infection virale, le tabagisme ou une surexploitation de la voix. Les symptômes incluent une voix rauque, une toux sèche, une gorge irritée et parfois une sensation de chaleur ou de douleur dans la gorge.
- **Le reflux gastro-œsophagien (RGO)** avec symptômes respiratoires est une condition où l'acide gastrique remonte dans l'œsophage, provoquant des brûlures d'estomac, une régurgitation acide et parfois des symptômes respiratoires comme la toux, l'irritation de la gorge et l'asthme. Le stress et les émotions fortes peuvent aggraver cette condition.
- **Les infections respiratoires** comme les rhumes ou la grippe peuvent être aggravées par le stress ou les émotions, entraînant une exacerbation



# Nouveau printemps

des symptômes tels que la toux, la gêne thoracique et une sensation de chaleur ou d'inflammation dans la poitrine.

- **Les troubles psychosomatiques** sont des conditions où le stress ou les émotions provoquent des symptômes physiques, notamment respiratoires. Les patients peuvent ressentir une oppression thoracique, une difficulté à respirer ou une toux sans causes organiques apparentes.

Quand vous avez un mal de gorge qui se transmet au Foyer supérieur – c'est-à-dire que quelques jours après, vous avez des écoulements nasaux –, cela veut dire que vous êtes en bonne forme et que votre corps va guérir très vite. Si vous êtes en état de faiblesse, de stress ou de non-récupération d'énergie, quelques jours après ce mal de gorge, vous allez avoir des crachats et des toux, ce qui veut dire que la perversité a pénétré plus en profondeur. Dans ce cas, il est grand temps de faire des relaxations et des méditations, et d'adopter une diététique un peu sobre.

## À retenir

**Si vous avez ces écoulements nasaux, on dit en médecine chinoise qu'il suffit de vous mettre au vert pendant dix jours. Autrement dit, pendant dix jours d'affilée, vous ne mangez que du riz et des légumes de saison et de région – surtout pas des crudités, mais des légumes blanchis. Ainsi, votre corps va récupérer. C'est au moment où un écoulement clair se met en place et que la maladie est en phase de fléchissement que vous pouvez tonifier l'organisme, mais jamais pendant le rhume ! C'est aussi valable pour les cancers, mais la pire des choses à faire est de prendre de la**



# Nouveau printemps

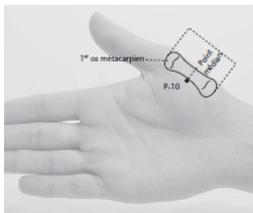
**vitamine C quand on a un début de grippe parce que vous ne savez pas ce que vous allez booster entre l'agent pervers ou votre énergie droite. La plupart, c'est l'agent pervers parce que vous augmentez les symptômes en vous tonifiant pendant la phase ascendante d'une grippe !**

## Orientations thérapeutiques

Le principe est de **rafraîchir et purifier le Foie, et disperser le Poumon.**

Le traitement doit donc permettre **de purger le Foie, de tonifier les Poumons et de les désencombrer de l'énergie qui s'accumule.** Quand on parle de tonifier le poumon, il faut comprendre **le soulager de la perversité Qi et chaude qui lui est amenée par le Foie.** Ici, le traitement se base principalement sur des points distaux.

### Point 10 du Poumon



Il se trouve au milieu du bord palmaire du premier métacarpien.

On le prend ici car **il régule le Qi du Poumon.** Il a des effets bénéfiques sur la gorge et fait descendre le **Qi** rebelle.

# 春 Nouveau printemps

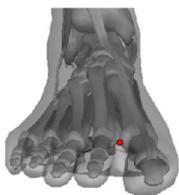
## Point 3 du Foie ou Tai Chong

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.



- 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.

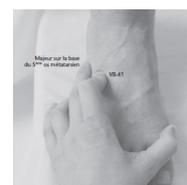
## Point 2 du Foie ou Xing Jian



C'est un **point à distance très important** car il **débloque le Foie**. Il nourrit aussi le **Yin** du Foie, d'autant plus quand le **Yang** du Foie est trop fort.

## Point 41 de la Vésicule biliaire ou Zu Lin Qi

Il est situé dans la dépression qui se trouve à la jonction du corps et de la tête des quatrièmes et cinquièmes métatarsiens.

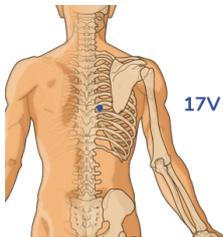


Il est important ici car il **diffuse le Qi du Foie**. Il traite les douleurs de la région latérale des côtes. Il transforme les glaires et traite aussi les rougeurs des yeux.

# 春 Nouveau printemps

## Point 17 de la Vessie ou Ge Shu

On doit rajouter un point proche comme le 17V qui va permettre de **rééquilibrer un peu le Yin du Foie.**



Situé en dehors de D7, **ce point permet de débloquent le diaphragme.** Il appartient également aux **8 points Hui (Bā Huì Xué 八会穴)**, c'est-à-dire **les points de réunion**, et incarne **le point de réunion du sang.**

## Pharmacopée

De nombreuses formules peuvent être utilisées dans ce cas.

1. **Er Mu San** ou « **poudre des deux mères** ».



# Nouveau printemps

## ER MU SAN ~ D1.4

POUDRE DES DEUX MERES

CHUAN BEI MU 50,00%

ZHI MU

50,00%

### Analyse de la composition

CHUAN BEI MU: Amer, doux et légèrement froid.  
Méridiens destinataires: Poumon et Cœur, ou ZHE BEI MU: Amer et froid. Méridiens destinataires: Poumon, Trois Foyers, Estomac et Foie. Traite la toux avec Mucosités Chaleur.

ZHI MU: Amer et froid. Méridiens destinataires: Poumon, Estomac et Rein. Clarifie la Chaleur du Poumon -et l'humidifie.

### Actions

- Transforme et clarifie les Mucosités Chaleur.
- Clarifie le Poumon.
- Arrête la toux.

### Indications et symptômes

- Mucosités Chaleur ou bien Chaleur et Sécheresse du Poumon.

- Toux avec Mucosités abondantes, jaunes et épaisses.

- Toux sèche et pénible avec peu d'expectorations.

- Langue rouge, enduit jaune, gras ou sec.
- Pouls Shu (rapide), parfois Hua (glissant).

### Présentation et posologie

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

### Note

S'il y a davantage de Sécheresse, que la toux est chronique, on utilise CHUAN BEI MU.

S'il y a davantage de Chaleur et de Feu, que la maladie est aiguë, on utilise ZHE BEI MU.

Le nom de cette formule fait allusion à l'idéogramme Mu ("mère") qu'on trouve dans le nom des deux ingrédients.

## 2. Long Dan Xie Gan Tang (龙胆泻肝汤)

**Composition** : Long Dan Cao (Radix gentianae), Huang Qin (Radix scutellariae), Zhi Zi (Fructus gardeniae), Chai Hu (Radix bupleuri), Mu Tong (Caulis akebiae), Che Qian Zi (Semen plantaginis), Ze Xie (Rhizoma alismatis), Sheng Di Huang (Radix rehmanniae), Dang Gui (Radix angelicae sinensis), Gan Cao (Radix glycyrrhizae).

**Indications** : Cette formule est utilisée pour **drainer le Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire et pour éliminer l'humidité-chaueur**. Elle est particulièrement adaptée aux symptômes de Feu du Foie tels que l'irritabilité, la douleur hypocondriaque, la toux sèche avec expectorations jaunes et la sensation de chaleur dans la poitrine.



# Nouveau printemps

**Actions** : Purifie le Feu du Foie, élimine l'humidité-chaueur et apaise les Poumons.

### 3. Xie Bai San (泻白散)

**Composition** : Sang Bai Pi (Cortex mori), Di Gu Pi (Cortex lycii), Zhi Gan Cao (Radix glycyrrhizae preparata), Geng Mi (Semen oryzae).

**Indications** : Cette formule est utilisée pour **clarifier la chaleur dans les Poumons et calmer la toux**. Elle est particulièrement indiquée pour les symptômes de chaleur dans les Poumons, comme la toux sèche, les difficultés respiratoires et la soif.

**Actions** : Purifie la chaleur des Poumons, soulage la toux et apaise les symptômes respiratoires.

### 4. Qing Qi Hua Tan Wan (清气化痰丸)

**Composition** : Dan Nan Xing (Rhizoma arisaematis praeparatum), Huang Qin (Radix scutellariae), Gua Lou Ren (Semen trichosanthis), Ban Xia (Rhizoma pinelliae), Chen Pi (Pericarpium citri reticulatae), Fu Ling (Poria), Xing Ren (Semence armenicae amarum), Zhi Shi (Fructus aurantii immaturus).

**Indications** : Cette formule est utilisée pour **dissiper le flegme-chaueur dans les Poumons et réguler le Qi**. Elle est indiquée pour les symptômes de toux



# Nouveau printemps

productif avec expectoration jaune épaisse, sensation d'oppression thoracique, et dans la poitrine.

**Actions** : Dissipe le flegme-chaueur, régule le **Qi** et soulage les symptômes respiratoires.

## 5. Huang Lian Jie Du Tang (黄连解毒汤)

**Composition** : Huang Lian (Rhizoma coptidis), Huang Qin (Radix scutellariae), Huang Bai (Cortex phellodendri), Zhi Zi (Fructus gardeniae).

**Indications** : Cette formule est utilisée pour **éliminer le Feu toxique des Trois Réchauffeurs**. Elle est adaptée pour les cas de chaleur excessive dans le corps se manifestant par de la fièvre, une irritabilité, une sensation de chaleur intense et des inflammations, y compris au niveau des Poumons.

**Actions** : Purifie le Feu toxique, élimine la chaleur excessive et réduit les inflammations.

## 6. Bai He Gu Jin Tang (百合固金汤)

**Composition** : Bai He (Bulbus lili), Sheng Di Huang (Radix rehmanniae), Shu Di Huang (Radix rehmanniae preparata), Mai Men Dong (Radix ophiopogonis), Xuan Shen (Radix scrophulariae), Chuan Bei Mu (bulbus fritillariae cirrhosae), Jie Geng (Radix platycodi), Dang Gui (Radix angelicae sinensis), Bai Shao (Radix paeoniae alba), Gan Cao (Radix glycyrrhizae).



# Nouveau printemps

**Indications** : Cette formule est utilisée pour **nourrir le Yin, humidifier les Poumons et dissiper le Feu**. Elle est indiquée pour les symptômes de toux sèche, de gorge sèche et de crachats sanguinolents, particulièrement lorsque le Feu du Foie a épuisé les fluides des Poumons.

**Actions** : Nourrit le **Yin**, humidifie les Poumons et purifie la chaleur.

## 7. Zuo Jin Wan (左金丸)

**Composition** : Huang Lian (Rhizoma coptidis), Wu Zhu Yu (Fructus evodiae).

**Indications** : Utilisée pour **traiter la chaleur du Foie qui attaque l'Estomac**, cette formule est également **efficace lorsque cette chaleur monte pour perturber les Poumons**. Elle est indiquée pour les brûlures d'estomac, les éructations acides et la toux sèche.

**Actions** : Purifie la chaleur du Foie, régule l'Estomac et apaise les Poumons.

## 8. Chai Hu Shu Gan San (柴胡疏肝散)

**Composition** : Chai Hu (Radix bupleuri), Bai Shao (Radix paeoniae alba), Zhi Ke (Fructus aurantii), Chen Pi (Pericarpium citri reticulatae), Xiang Fu (Rhizoma cyperi), Chuan Xiong (Rhizoma chuanxiong), Zhi Gan Cao (Radix glycyrrhizae preparata).

**Indications** : Bien que principalement utilisée pour **dispenser la stagnation du Qi du Foie**, cette formule peut également être bénéfique pour **réduire la**



# Nouveau printemps

**chaleur générée par cette stagnation**, en particulier si elle affecte les Poumons.

**Actions** : Régule le **Qi** du Foie, disperse la chaleur et soulage les symptômes de chaleur dans les Poumons.

## 9. 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) et Zhi Zi (Fructus gardeniae).

**Indications** : Cette formule modifiée est utilisée pour **traiter la stagnation du Qi du Foie accompagnée de chaleur**. Elle est indiquée pour les symptômes de chaleur irritabilité et de tensions émotionnelles qui perturbent les Poumons.

**Actions** : Régule le **Qi** du Foie, élimine la chaleur et apaise les Poumons.

## Conclusion

Avec les quatre derniers syndromes, **nous avons vu les ravages que pouvaient provoquer le mental et les émotions quand elles sont intériorisées**, en particulier les colères. On y reviendra quand on parlera de cancérologie mais il est primordial d'agir sur les stagnations de sang et d'énergie au niveau du Foie, qu'on qualifie des « cause des 100 maladies » en médecine chinoise.



# Nouveau printemps

Avec ce dernier cas, nous en avons terminé avec l'étude des 54 cas – 54 étant le terme symbolique, puisque nous en avons finalement 49.

## Votre cadeau bonus

**Ces 49 cas vont être résumés dans un seul PDF que vous recevrez en cadeau dans votre boîte mail. Ce document aura un avantage extraordinaire : comme tout sera réuni, vous n'aurez qu'à taper des symptômes comme « gorge sèche », « gorge douloureuse » ou « maux de tête » pour trouver tous les cas qui les répertorient. Vous serez alors en mesure de déterminer si c'est un problème de chaleur au niveau du Poumon, de la Rate ou autre, et bien sûr voir les traitements que vous pourrez mettre en œuvre !**

C'est là tout l'objectif de ce programme : **vous permettre de vous prendre en charge vous-même**. D'une certaine façon, je vous mâche le travail en vous donnant la connaissance, mais **c'est à vous de pratiquer ensuite** ! N'hésitez pas à vous servir de tout cela pour favoriser la guérison, surtout quand les syndromes sont passés dans la phase de maladie d'autodestruction (hypertension artérielle, dépression, etc).

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, on va étudier une plante maîtresse. Si on ne devait retenir qu'un point d'acupuncture en médecine chinoise, ce serait le **36 de**



# Nouveau printemps

**l'Estomac, et parmi les plantes chinoises, la plus importante est le ginseng**  
dont on parlera la prochaine fois !