

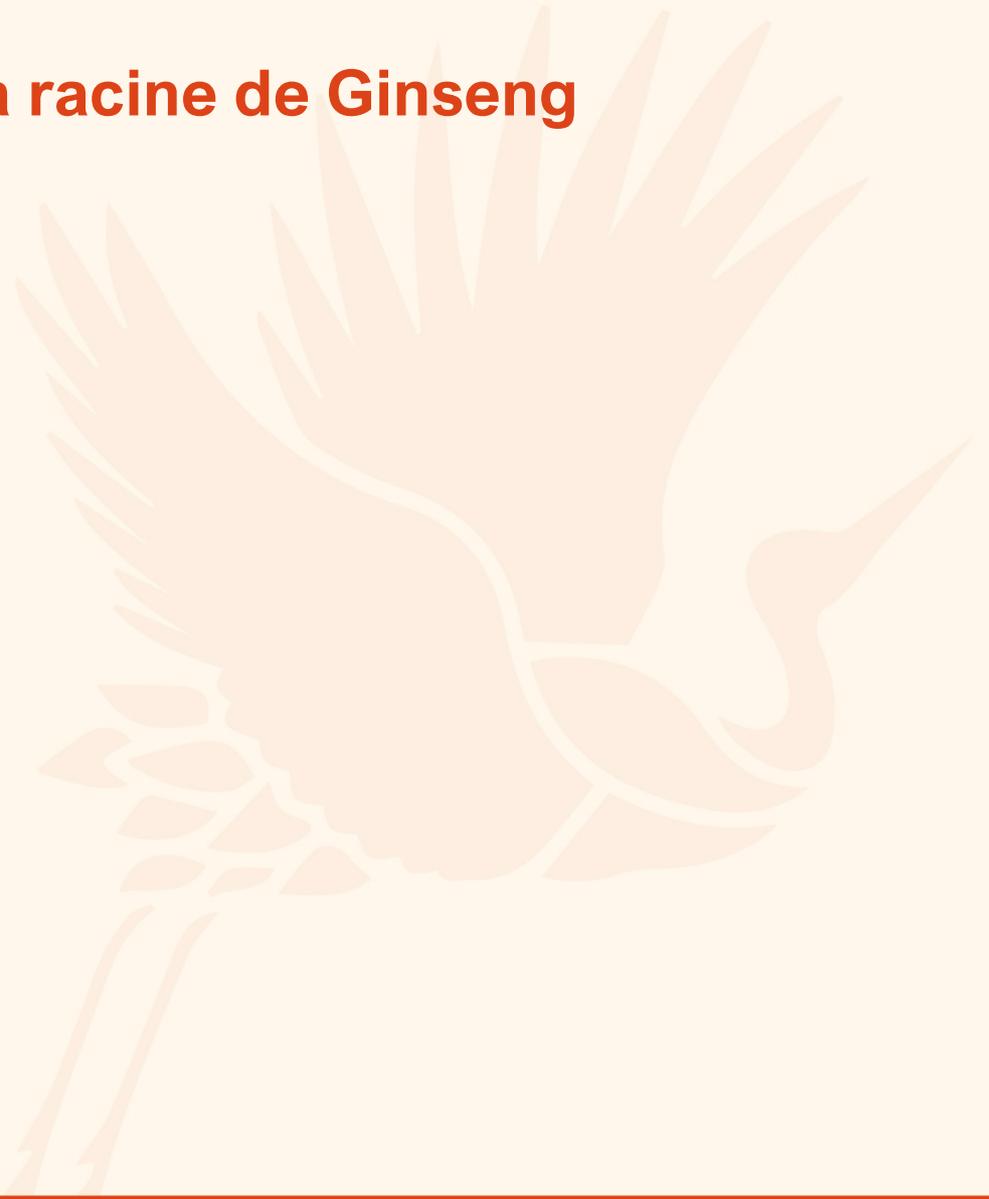


Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les alicaments :

La racine de Ginseng



Les alicaments :

La racine de Ginseng

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo, où nous allons parler de **la fameuse racine de Ginseng**.

Un peu d'histoire...

Ren Shen (人參) est la racine de Ginseng (*Radix* et *Rhizoma ginseng*). Littéralement, ce terme signifie « **homme-racine** ». Elle fait partie des **Araliacées**. On peut aussi en utiliser les feuilles (*Folium ginseng*).



Ren Shen est principalement issue des provinces du nord-est de la Chine. Celle de meilleure qualité est **Ji Lin Shen** ou **Dong Bei Shen** qui vient des montagnes Jilin Changbai.

Selon les lieux de production, on trouve également :

- **Gao Li Shen** (**Ren Shen** de Corée) :
- **Xi Yang Shen** (*Radix panacis quinquefolii*) qui est principalement produite aux États-Unis, au Canada et en France ;



Nouveau printemps

- **Dong Yang Shen (Ren Shen** du Japon).

Cette racine fait partie de la classe des herbes tonifiantes, en particulier du Qi de la Rate ou du Poumon.

- Pour l'anecdote, les empereurs chinois détenaient tous une racine de Ginseng naturelle qu'ils conservaient pour leur fin de vie. Au moment du passage, ils en prenaient un peu pour pouvoir être en pleine conscience. On est à mille lieues de la peur de la mort propre aux Occidentaux !
- Cette plante est très chère (surtout quand elle est naturelle) et devrait être gardée pour des occasions où son utilisation est vraiment justifiée, telle qu'une convalescence après une grave maladie. Une autre anecdote : il y avait des miradors positionnés aux endroits où l'on savait qu'il pouvait y avoir du Ginseng naturel. La nuit, les archers postés sur ces miradors observaient car, quand il n'y a plus de lune, la racine de Ginseng devient un peu fluorescente. Les archers tiraient une flèche à cet endroit et pouvaient alors venir chercher la racine de Ginseng le lendemain. D'un seul coup, ils devenaient millionnaires parce que cela vaut une fortune !
- De petites quantités de Ginseng peuvent être aussi utilisées sur de courtes périodes, en hiver pour fortifier le **Qi**.



Nouveau printemps



C'est l'une des rares plantes qui peut être utilisée seule en tant que fortifiant, en thé ou en soupe. Mais elle entre surtout dans de très nombreuses formules.

Vertus thérapeutiques en médecine chinoise

La nature de **Ren Shen** est légèrement **tiède** et sa saveur est **douce** et légèrement **amère**.

Les méridiens organes cibles sont :

- La **Rate** ;
- Le **Poumon** ;
- Le **Rein**.

La combinaison douce et tiède favorise le **Yang** et le **Qi**. C'est la raison pour laquelle ce produit tiède et doux est **un tonique du Qi**. Il est également utilisé quand le **Yin** est **Xu** car, bien qu'il soit de nature tiède, il n'est pas très fort.

Actions

Ren Shen a comme propriétés de :

- **Reconstituer fortement le Qi originel (Da Bu Yuan Qi) ;**
- **Reconstituer la Rate (Bu Pi) ;**



Nouveau printemps

- **Soutenir le Poumon (Yi Fei) ;**
- **Régénérer les liquides organiques (Sheng Jin) ;**
- **Étancher la soif (Zhi Ke) ;**
- **Apaiser l'esprit (An Shen) ;**
- **Renforcer les capacités cognitives (Ding Zhi).**

Symptômes

- **Qi** en déficience qui a tendance à s'échapper avec un pouls menu (**Wei**) qui tend à disparaître (situation critique) ;
- Déficience du **Qi** de la Rate avec fatigue, asthénie, inappétence, vomissements, diarrhée ;
- Déficience du **Qi** du Poumon avec respiration courte, dyspnée, asthénie, transpiration spontanée, pouls vide ;
- Soif par atteinte du **Qi** et des liquides organiques (**Jing Ye**) ;
- Diabète ;



Nouveau printemps

- Épuisement simultané du **Qi** et du sang avec sustentation insuffisante du Cœur-esprit (**Xin Shen**), avec insomnies, excès d'activités oniriques, palpitations, pertes de mémoire ;

On voit de plus en plus de personnes en manque de sang autour de nous. Les causes principales ? Ce sont les écrans et l'irrégularité du sommeil. Je vous ai déjà parlé de la méconnaissance des attitudes qu'on devrait avoir en termes de sexualité : l'hypersexualité et donc les émissions spermatiques quasi quotidiennes font qu'au bout d'un moment, il va y avoir un manque complet d'énergie et de sang. C'est l'une des raisons pour lesquelles on voit de plus en plus de personnes perdre leurs cheveux et avoir un teint jaunâtre vers 35 ou 40 ans.

- Teint terne et jaune par déficience de sang ;
- Impuissance ;
- Soutient l'élimination des **Xie Qi** (agent pathogènes) par **Zheng Qi** (énergie correcte).

C'est donc **un grand tonique du Qi de la Rate** en cas de fatigue mentale, de faiblesse des membres, de manque d'appétit, de distension abdominale, de diarrhée ainsi que de prolapsus des viscères. Quant à la déficience du Poumon, elle se manifeste par la non-envie de parler, la faiblesse de l'élocution, la respiration courte, la dyspnée et la transpiration spontanée.



Nouveau printemps

Les différents types de Ginseng

- **Ginseng rouge (Hong Shen 红参)** : Le Ginseng rouge est du Ginseng qui a été cuit à la vapeur et séché, ce qui le rend plus chaud en nature. Il est souvent utilisé pour tonifier le **Yang**, en particulier chez les personnes plus âgées ou celles avec une déficience du **Yang**.

Attention

Un excès de Ginseng rouge risque d'amener trop de chaleur dans le corps, car cela chauffe excessivement la Rate.

- **Ginseng blanc (Bai Ren Shen 白参)** : Le Ginseng blanc est simplement séché à l'air et est utilisé pour tonifier le **Qi** de manière plus douce. Il est approprié pour un usage quotidien ou pour les personnes ayant une constitution plus faible. C'est celui que je vous conseille de vous procurer.
- **Ginseng américain (Xi Yang Shen 西洋参)** : Le Ginseng américain est plus frais en nature et est utilisé pour tonifier le **Qi** tout en nourrissant le **Yin**. Il est souvent préféré dans les climats chauds ou pour les personnes ayant une constitution déjà chauffée.

Leung Kok Yuen, notre maître, disait : « *Théoriquement la racine d'astragale est un tonique du **Qi**. Mais il est différent du Ginseng qui est également un tonique du **Qi**. Le Ginseng tonifie le **Qi** du centre, **Zōng Qi 宗气** qui est à l'intérieur. L'astragale tonifie le **Qi** à l'extérieur, le **Qi** de la zone **Yang** de la périphérie du*



Nouveau printemps

corps, donc du **Yang** défensif (**Wei Qi**). Pour cette raison, il renforce le **Biao**. Il permet ainsi d'éviter l'attaque externe ».

« Nous pouvons utiliser **Ren Shen** seul, dans une décoction : cela permet d'utiliser au maximum la combinaison de sa saveur douce et de sa nature tiède, afin de tonifier le **Qi**. Si on n'y ajoute aucun autre produit, on peut considérer cette formule comme étant une prescription d'urgence, quand le patient est très **Xu**. Mais en règle générale, dans la pratique clinique, quand on veut exercer une action de tonification, quand on veut soigner une maladie, il est assez rare que l'on utilise ainsi. C'est une solution réservée aux cas d'urgence quand on veut réellement avoir une action très forte sur le **Qi** et sur le **Yang** ».

Trois formules courantes dans lesquelles on utilise le Ginseng :

- **Si Jun Zi Tang (四君子汤)** : Une formule classique pour tonifier le **Qi**, souvent utilisée pour traiter la faiblesse du taux et les troubles digestifs.
- **Shen Mai San (生脉散)** : Une formule qui combine **Ren Shen** avec d'autres herbes pour tonifier le **Qi**, nourrir le **Yin**, et arrêter la transpiration excessive.
- **Ren Shen Yang Rong Tang (人参养荣汤)** : Une formule utilisée pour tonifier le **Qi** et le sang, souvent prescrite pour les états de faiblesse générale accompagnés d'anémie.

On le trouve facilement dans le commerce sous une forme d'extrait ou avec de la gelée royale :

春 Nouveau printemps



À chaque changement de saison, en phase d'adaptation importante d'un climat à un autre, vous pouvez prendre trois boîtes des ampoules ci-dessus. De la première boîte, vous pouvez prendre 1 ampoule le matin au lever et 1 ampoule dans l'après-midi – avant 17 heures mais pas plus tard –, puis 1 ampoule matin avec les boîtes suivantes. Cette cure va booster votre énergie de défense et vous permettre de vous protéger contre les perversités externes.

Il existe un autre produit mais qui est bloqué aux frontières à l'heure actuelle. Ce produit, qui porte le nom de **Qing Chun Bao**, reste extrêmement connu en Chine. Si vous le trouvez en ligne sous forme d'ampoules, commandez-en !

Vertus thérapeutiques en médecine moderne

La médecine moderne prête à la racine de Ginseng les propriétés suivantes :



Nouveau printemps

- Elle joue **un rôle d'adaptogène dans l'activité nerveuse** ;
- Il **excite le Cœur à faible dosage et l'inhibe à fort dosage** ;
- Elle a **des propriétés antifatigue et anti-âge** ;
- Elle **renforce la capacité d'activité mentale ainsi que la capacité physique** ;
- Les **ginsénosides** contenus dans la **plante excitent le système pituitaire-adréno-cortical et régulent l'adaptation au stress.**
- Elle a **des effets antichocs et hypoglycémiques** ;
- Elle **promeut la biosynthèse des protéines** ;
- Elle **régule le métabolisme du cholestérol** ;
- Elle **active l'hématopoïèse** ;
- Elle **améliore la fonction immunitaire** ;
- Elle **améliore la sexualité** ;
- Elle est **antiallergique** ;



Nouveau printemps

- Elle est **antidiurétique** et **anticancer**.

En médecine chinoise, on dit tout simplement que le Ginseng booste la batterie des Reins !

Modes de préparation

- La dose en décoction est de 5 à 10 grammes, en poudre à ingérer entre 0,5 et 1 gramme. En situation critique, on utilisera entre 10 et 30 grammes en décoction.
- Il est collecté au bout de 5 ans de croissance en automne, avec les racinelles. La racine séchée à la lumière du jour est appelée « Ginseng séché au soleil ». Celle qui est ébouillantée puis trempée dans du sucre liquide et séchée s'appelle « Ginseng préparé au sucre ». La racine étuvée puis séchée à la lumière du jour ou au four est appelée « Ginseng rouge ».
- Le Ginseng sauvage (**Ye Shan Shen**) : le spécimen doit être vieux, robuste, résistant, riche en substances humides, à la surface riche en stries spiralées et en points perlés. Vous ne le trouverez pas ! Il est à prix d'or. Il pousse dans les montagnes et a plusieurs dizaines à plusieurs centaines d'années d'âge. Plus l'âge est avancé, plus la racine est précieuse et le prix élevé.



Nouveau printemps

- Le Ginseng de culture (**Yuan Shen** ou Ginseng des jardins) séché au soleil doit être de couleur gris jaune, robuste et ridé, de couleur blanche à l'intérieur et sans racelles ni rhizomes attachés.
- Le Ginseng préparé au sucre doit être de grosse taille, blanchâtre et muni d'un long rhizome et de racelles ayant des rides profondes, un cortex fin et vieilli et sans cristal de sucre.
- Le Ginseng rouge doit être de forme allongée et ronde, de couleur brun rouge et semi-transparente, avec un long rhizome le prolongeant, sans protubérances sur le côté.
- La feuille est séchée au soleil et employée crue. Elle a pour propriétés de clarifier la chaleur d'été excessive et d'activer la production de liquides organiques. Elle est donc indiquée pour la soif due à la chaleur de l'été, la consommation des liquides durant un syndrome chaleur, le diabète, la toux sèche, la douleur gingivale et dentaire avec inflammation. **Attention toutefois en cas de froid dans l'Estomac !**

Vous constatez que toutes les parties du Ginseng sont utilisées. Néanmoins, **je vous encourage vraiment à opter pour les ampoules que j'ai évoquées précédemment.**



Nouveau printemps

Contre-indications

Elles sont nombreuses et doivent être bien connues. En effet, **Ren Shen** prise en excès favorise la stagnation de Feu dans l'organisme et tend à s'opposer à l'élimination des agents pathogènes hors du corps.

Elle est donc contre-indiquée en cas de :

- Chaleur plénitude avec constipation ;
- Dyspnée avec toux et expectoration abondante du Feu dans le Poumon ;
- Hémorragie en phase initiale ;
- Douleurs et gênes thoraciques ;
- Parasites ;
- Formation de tumeur ;
- Fièvre périodique avec déficience de **Yin** ;
- Hématémèse et épistaxis par chaleur dans le sang ;
- Rougeurs des yeux ;
- Vertiges par montée du **Yang** du Foie.

Il ne faut pas associer **Ren Shen** avec :

- **Li Lu** (*Rhizoma veratri*) ;
- **Wu Ling Zhi** (*Faeces troglodytorum*)
- **Zao Jiao Ci** (*Spina gleditsiae*) ;
- **Luo Bo** (navet).



Nouveau printemps

Conclusion

La racine de Ginseng est **une plante universellement connue pour booster l'énergie**. Il convient cependant d'en connaître les contre-indications.

Je vous conseille encore une fois de vous procurer dans les épiceries chinoises des préparations toutes prêtes (comme « Ginseng Royal Jelly », « Panax Ginseng » ou « Qing Chung Bao ») qui contiennent la bonne dose de Ginseng, mais aussi d'autres ingrédients pour potentialiser ses effets. Vous pouvez en faire une cure de trois boîtes à chaque changement de saison. En prime, ils ne sont pas onéreux !

Pour les urgences, essayez de vous procurer la bouteille d'alcool de riz contenant une racine entière et dont le prix défie toute concurrence ! **Si vous possédez une racine, réservez-la aux cas très graves.** Quand vous avez un coup de barre, prenez un l'équivalent d'un verre à saké pour vous rebooster. Une fois la bouteille vide, vous pouvez tout simplement la rereplir d'alcool de riz ou d'un autre alcool fort chinois, et ce jusqu'à cinq ou six fois. Votre racine de Ginseng va donc durer extrêmement longtemps !

Surtout, **retenez les risques liés à une surconsommation de Ginseng rouge qui entraîne un excès de Feu, surtout quand on le prend nature.**



Nouveau printemps

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, on abordera **la deuxième partie sur le cancer**. La dernière fois, je vous ai expliqué comment se développe un cancer. La prochaine fois, je prendrai l'exemple du cancer du sein chez la femme, en reprenant tous les ingrédients que je vous ai donnés, pour vous faire comprendre comment on peut se le créer pas à pas.