

Les élixirs *énergétiques*

Réguler nos débordements émotionnels

par Florence Portell et photos Michel Demling



La médecine traditionnelle chinoise explique ainsi le fonctionnement du corps : des énergies vitales héritées des parents et des énergies acquises que l'on entretient par l'alimentation et la respiration, circulent dans le corps et l'animent. Cet ensemble énergétique possède une double nature, Yin et Yang, à la fois opposée et complémentaire. Il circule dans le corps le long de douze méridiens, chacun étant relié à l'un des cinq organes principaux. Côté plantes, chacune sait, selon sa nature énergétique, tonifier ou disperser ces énergies, refroidir ou réchauffer le corps, dissiper l'humidité, chasser le vent, combattre la sécheresse... En Chine, les plantes s'absorbent le plus souvent en décoctions, plutôt sèches que fraîches, ou bien en quelques rares teintures, ou alcoolatures, ou sous forme de comprimés. La médecine occidentale fait aussi une large place aux plantes, et ce depuis la nuit des temps. Cependant, elle ne les considère pas sous le même angle. Le modèle de la médecine grecque est organique. Les plantes ont donc été analysées sous un angle d'action symptomatique : on parle d'effet anti-pyrétique, anti-phlogistique, anti-tussif, laxatif, diurétique, carminatif... La haute technologie de l'Occident a permis de développer une énorme richesse dans les modes de préparation des plantes, comparé à la pauvreté relative de ceux de la pharmacopée chinoise : teinture-mère, extraits hydro-alcool-glycérinés, extraits secs, extraits mous, nébulisats, substances intégrales de plantes fraîches, huiles essentielles, et plus récemment, depuis Edward Bach, les élixirs floraux. De plus, on peut classer les plantes occidentales selon les mêmes critères énergétiques qui ont guidé les chinois. Ce qui permet,

bien sûr, d'utiliser nos plantes de la même façon et avec la même logique qu'ils le font avec les leurs ! Il est ainsi permis d'imaginer des associations originales, que chacun peut composer — à la condition de bien connaître les effets de chaque plante — à partir de teintures, d'huiles essentielles, voire d'élixirs floraux. Une bonne façon de jouer sur tous les plans à la fois : physique, énergétique, émotionnel. En Chine, il y a non pas quatre mais cinq éléments : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. En médecine chinoise, chacun correspond à un organe : le foie, le cœur, la rate, le poumon et le rein. Chacun d'eux peut être déséquilibré en excès — Yang — ou en insuffisance — Yin —. Si bien qu'il existe dix façons principales d'être malade, à cause d'un déséquilibre spécifique. Idem pour les plantes : elles peuvent être associées de dix manières différentes pour corriger ces dix déséquilibres de base. C'est donc ainsi que les élixirs énergétiques ont été connus. Or, chacun de ces cinq éléments correspond à une saison : le Bois au printemps, le Feu à l'été, la Terre à la fin de l'été (entre mi-août et fin septembre), le Métal à l'automne et l'Eau à l'hiver. Chaque organe doit se remplir d'énergie pendant la saison qui lui correspond. C'est le moment de prendre soin de lui. Au printemps, on doit donc veiller sur son foie, l'été sur son cœur... On peut bénéficier de plantes différentes pour chaque saison, associées à des huiles essentielles et des élixirs floraux adaptés à chaque saison, pour soutenir et nourrir à tour de rôle chacun des principaux organes. Une cure de phytothérapie d'un genre particulier !

Les élixirs énergétiques, que la médecine chinoise elle-même ne connaît pas — le concept d'élixirs énergétiques a été mis au point par un laboratoire français —, constituent une arme essentielle et originale de prévention et de traitement. Par leur action globale, ils sont capables de réguler nos débordements émotionnels. Car chaque organe est lié à une émotion : le foie à la colère ; le cœur à la foi et à la sensibilité ; la rate à la réflexion ; le poumon à la tristesse ; le rein à la peur. Selon que le déséquilibre de ces organes se fait en Yin ou en Yang, en excès ou en insuffisance, l'émotion correspondante sera exacerbée ou endormie. De tels déséquilibres peuvent apparaître lorsque l'énergie d'un organe est déséquilibrée. En la rééquilibrant grâce aux élixirs énergétiques, on peut ainsi réguler l'humeur, le comportement, les émotions, les relations sociales, les relations affectives. ■

