

Les Élixirs énergétiques, toute l'énergie des plantes

par Florence Portell
photos Michel Demling

La médecine chinoise est toute entière organisée autour de la notion d'énergie. Cette énergie anime tout l'univers, l'homme y compris. Se forme ainsi un formidable édifice, d'une parfaite cohérence, dans lequel on peut toujours aller puiser pour trouver de quoi rééquilibrer les déséquilibres énergétiques qui font le lit de nos maladies; raison pour laquelle la médecine chinoise soigne aussi bien avec l'alimentation que les massages, les exercices énergétiques, les méditations, l'acupuncture ou les plantes.

En Orient, l'usage des plantes est donc basé sur la même conception énergétique que l'ensemble de la médecine. En effet, 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. Enfin, elle circule dans le corps le long de douze méridiens, chacun étant relié à l'un des cinq organes principaux.

Plantes d'Orient et plantes d'Occident

Côté plantes, la logique est la même. 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 - extraits secs -.





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, emménagogue, émollient, sédatif, stimulant... Au fur et mesure que la science découvrit le mode de fonctionnement des maladies, elle les mit en rapport avec le mode d'action des plantes. Résultat : on parle de plantes antiasthmatiques, anti-rhumatismales, hypotensives, tranquillisantes, aboutissant à des indications spécifiques, quoique multiples, parfois pour une même plante. Plus récemment, les scientifiques ont appris à isoler leurs principes actifs, ce qui a donné de nouvelles classifications : anti-inflammatoire, salidiurétique, sympatholytique...

La haute technologie de l'Occident a pourtant 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.

Les plantes et l'énergie

La vision énergétique chinoise de la pharmacopée comme de l'acupuncture montre que l'énergie d'un organe, qui circule dans un méridien, préside non seulement à son fonctionnement, mais aussi à l'émotion qui lui est reliée selon les cinq éléments symboliques. Ainsi, si je tonifie le foie avec une aiguille, je peux agir à la fois sur tous les symptômes du foie lui-même, mais aussi sur des troubles très éloignés de cet organe, mais liés énergétiquement au même

déséquilibre - entorse, irritabilité, problèmes visuels -. Une même plante, selon sa nature énergétique, pourra donc elle aussi être adaptée à des troubles très différents mais liés au même déséquilibre énergétique.

On peut classer les plantes occidentales selon les mêmes critères énergétiques qui ont guidé les chinois

Cette vision originale de la phytothérapie n'est pas si éloignée qu'il y paraît de notre médecine occidentale. En effet, 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! Exemples : le romarin tonifie le foie, le pissenlit le disperse, l'acripaume dite "la cardiaque" tonifie le cœur, la lavande et l'aubépine le dispersent, la camomille tonifie la rate et le pancréas, la mélisse les disperse, le thym tonifie les poumons, la guimauve les disperse.

Certains chercheurs Comme Colin, Eyssalet, Guillaume, Kenner, Réquéna, ont ouvert cette voie depuis plus de vingt ans déjà, de même que certains Chinois travaillant en Amazonie explorent sous l'angle énergétique les vertus de plantes inconnues de leur pharmacopée traditionnelle.

La réunion des savoirs

Puisqu'on peut envisager d'utiliser les plantes à la manière chinoise, pourquoi ne pas le faire en profitant de la richesse galénique très développée de la médecine occidentale? Il est 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.

C'est dans cette perspective que le concept d'élixirs énergétiques a été mis au point par un laboratoire français.





**Elixirs
énergétiques :
plantes, huiles
essentielles
et élixirs
floraux**

gies et de permettre à l'organe correspondant de bien se nourrir énergétiquement. On ne payait l'acupuncteur que tant que l'on restait en bonne santé.

Les élixirs et les saisons

Les élixirs énergétiques permettent de suivre la même voie avec les plantes occidentales. 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 !

Le plus intéressant est de constater que les deux cultures médicales, apparemment si éloignées, finissent par se rejoindre. Un exemple : dans la tradition de nos campagnes, on recommande de faire une cure de pissenlit au printemps. Or, en énergétique chinoise, c'est au printemps que l'on doit se soucier de son foie. Et le pissenlit est une plante qui soutient énergétiquement le foie ! Pour une action plus efficace, on peut lui associer d'autres plantes comme la chélide, l'althéa, le romarin, la prêle, le chardon marie, l'armoise, l'hamamélis, l'angélique, ainsi que des huiles essentielles de livèche, de mandarine, de carotte et des élixirs floraux d'impatience, de figuier ou de livèche, de mandarine, de carotte et des élixirs floraux d'impatience, de figuier ou d'euphrase.

Comme le dit le Dr Barros, acupuncteur : *L'association originale, dans un même flacon, de plantes, d'huiles essentielles et d'élixirs floraux agit, tout comme l'acupuncture, en rééquilibrant le terrain.* L'apport supplémentaire d'eau florale et de sève d'érable en font de véritables compléments alimentaires énergétiques capables de réguler l'équilibre énergétique entre les cinq organes principaux, selon la loi des cinq éléments.

La santé au fil des saisons

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...

Dans les temps anciens, on consultait un acupuncteur à chaque changement de saison afin de rééquilibrer ses éner-

Dès lors, une cure de printemps bien choisie n'est plus seulement l'occasion de drainer physiquement "l'éponge hépatique", mais d'équilibrer en douceur et subtilement l'organe foie, selon la conception énergétique, avec son énergie, son méridien et toutes les fonctions qui lui sont associées. Y compris ce que les Chinois appellent le Hun du foie : l'ensemble des manifestations psychiques et émotionnelles qui lui sont liées - colère, anxiété, rêves et fantasmes -.

L'usage de telles associations bien étudiées de plantes, d'huiles essentielles et d'élixirs floraux, leur utilisation en élixir énergétique contribuent à rétablir un équilibre global. Elles peuvent être associées à toutes les autres thérapeutiques - acupuncture, massages, shiatsu, Qi Gong - pour améliorer et faire durer leur efficacité.

Ces élixirs énergétiques, que la médecine chinoise elle-même ne connaît pas, constituent une arme essentielle et originale de prévention et de traitement.

Elixirs et émotions

Par leur action globale, les élixirs énergétiques sont capables aussi de réguler nos débordements émotionnels. Car chaque organe est lié à une émotion : le foie à la colè-



re; 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 :

- Foie en excès : colère, agressivité, irritabilité, impatience, hurlements;
- Foie en insuffisance : colère rentrée, impatience, anxiété, angoisse, cauchemars;

Les élixirs énergétiques peuvent réguler nos débordements émotionnels

- Cœur en excès : joie excessive, expansion, extraversion, passion, fièvre;
- Cœur en insuffisance : amertume, mélancolie, manque d'entrain, sentiment d'abandon;
- Rate en excès : pensée incontrôlée, insouciance, distraction;
- Rate en insuffisance : indifférence, léthargie, indécision;

- Poumon en excès : réalisme, précision, efficacité, manque de sensibilité;
- Poumon en insuffisance : tristesse, pessimisme, prudence, isolement;
- Rein en excès : témérité, volonté de puissance, autorité;
- Rein en insuffisance : peur, crainte, manque d'élan vital, peur de l'échec, culpabilité

■ F. P.

Pour en savoir plus :

- Sur les élixirs énergétiques :

5 Saisons - distributeur :

Propos Nature - BP 53 - 13 840 Rognes

Tél : 04 42 50 30 40

- Stage été 2000 en phytothérapie énergétique chinoise :

Centre de Naturopathie

Domaine des Coquelicots - 33 190 Blagnac

Tél : 05 56 71 00 94

- Sur la médecine chinoise :

Le guide du bien-être selon la médecine chinoise par

Yves Réquena et Marie Borrel publié aux Ed. Trédaniel

Liens GTao

- GTao n° 13 : Les élixirs floraux P. 13

www.generation-tao.com