

Conseils de la Médecine Traditionnelle Chinoise face au Covid-19

Comme expliqué dans le document *coronavirusEtMtc.pdf*, l'action de la médecine chinoise va surtout consister à renforcer l'énergie défensive.

Cette notion d'énergie défensive est très en lien avec l'énergie des Reins, de la Rate et des Poumons.

- **Les Reins** sont la source de l'énergie défensive et de l'auto-guérison.
- **La Rate** fait monter l'énergie défensive vers le Poumon et participe à la production des globules blancs.
- **Les Poumons** vont diffuser l'énergie défensive sur toute la surface du corps notamment en alimentant notre bouclier énergétique → *Wei Qi*

Le renforcement de notre énergie défensive va donc se faire principalement en travaillant sur ces trois fonctions énergétiques.

Il est également possible de renforcer l'énergie défensive en utilisant des **plantes**, la **moxibustion**, des **exercices** ou des **auto-massages**.

Sur un autre plan, nous travaillerons également à l'abaissement de l'**humidité pathogène interne** et de la **chaleur pathogène interne** qui favorisent la pénétration et la survie des virus et des bactéries.

1) Se reposer pour économiser l'énergie vitale

La première action importante consiste à nous reposer de façon à économiser notre énergie vitale et ainsi la laisser disponible pour l'auto-guérison et le combat contre les *énergies perverses* (dont les virus font partie).

Reins, Rate et Poumons sont affaiblis par le surmenage.

Le confinement devrait nous aider à nous reposer...

2) Prendre soin de nos Reins

Le repos, une hydratation soignée (chaude, en petites quantités, en dehors des repas), pas d'excès de sel, sont les précautions de base pour économiser l'énergie des Reins si précieuse pour nous protéger des menaces externes.

3) Prendre soin de notre Rate

Manger chaud, éviter l'excès de sucres, de crudités et de laitages, marcher après les repas, éviter de boire en mangeant, utiliser des aliments nutritifs et digestes (céréales, légumineuses, légumes) constituent les fondamentaux pour nourrir ou économiser le « *feu digestif* » et permettre à l'énergie de la Rate d'être disponible pour d'autres tâches, notamment défensives.

4) Prendre soin de nos Poumons

Pratiquer la respiration abdominale, pratiquer des marches synchronisées avec la respiration (*ex: marche afghane*), ou des Qi Gong basés sur le souffle (*ex marches de Guolin / XiXiHu*), éviter l'excès d'aliments de nature chaude (*voir plus loin*) pour ne pas assécher les Poumons, éviter l'excès d'aliments de nature piquante pour ne pas blesser les Poumons, constituent des précautions importantes pour que l'énergie des Poumons soit disponible au renforcement du *Wei Qi* (bouclier énergétique)

5) Renforcer l'énergie défensive par les plantes

Dans ce combat contre le Covid-19 plusieurs plantes chinoises de grand usage ont montré leur efficacité en Chine pour le renforcement du système défensif face au coronavirus.

C'est le cas notamment de l'**astragale** (*Huang Qi*), de l'**atractylode** (*Bai Zhu / Cang Zhu*) ou du **chèvrefeuille** (*Jin Yin Hua*).

Deux pharmacopées chinoises ont été particulièrement utilisées:

- **Lian Hua Qing Wen** → remède traditionnel contre la grippe, la bronchite et la pneumonie.
- **Yu Xin Guan Yan Fei Tang** → formule mise au point spécifiquement pour le Covid-19 et disponible en France.

D'autres pharmacopées ont été utilisées pour opérer différentes actions en fonction de la situation personnelle du patient et de l'état d'avancement de la pathologie.

A noter que de nombreux champignons chinois ont une action immuno-stimulante, comme le **reishi** (*Ling Zhi*), le **shiitaké** (*Xiang Gu*), ou le **maitaké** (*Hui Shu Hua*).

6) Renforcer l'énergie défensive par la moxibustion, par les auto-massages, ou la pratique du Qi Gong.

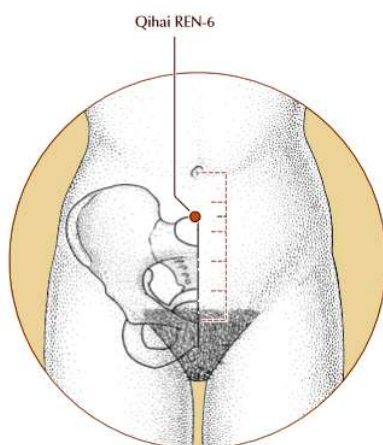
La moxibustion (utilisation de rouleaux d'armoise appelés *moxas* pour chauffer des points d'acupuncture) est très intéressante pour renforcer l'énergie défensive. En chine, face au coronavirus, elle est utilisée même dans les cas de réanimation.

Trois points sont particulièrement intéressants à chauffer:



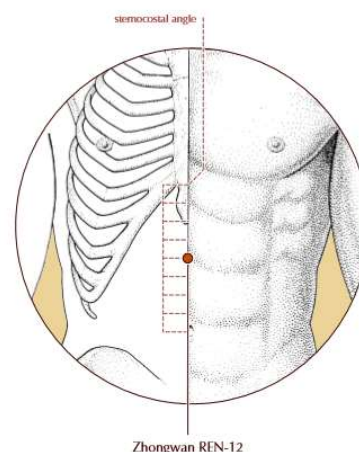
Zu San Li

36ème point du méridien de l'Estomac



Qi Hai

6ème point du Vaisseau Conception



Zhong Wan

12ème point du Vaisseau Conception

Ces points peuvent également être travaillés en auto-massage (plutôt dans le sens des aiguilles d'une montre qui est le sens de la tonification).

La pratique du Qi Gong est particulièrement conseillée.

Certains Qi Gong comme « *la chemise de fer* » sont spécifiques au renforcement de l'énergie défensive.

7) Réduire l'humidité pathogène interne

Les études récentes qui nous viennent de Chine expliquent que l'humidité pathogène favorise énormément la pénétration du coronavirus.

C'est humidité peut provenir d'une exposition régulière à une humidité externe, de certains aliments (laitages, graisses animales, charcuterie, viandes grasses, crudités..) ou d'une faiblesse de l'énergie de la Rate.

C'est pourquoi l'alimentation joue un rôle essentiel.

8) Réduire la chaleur pathogène interne

Les virus adorent la chaleur interne.

Celle-ci peut provenir de certaines **toxines** (on parle alors de « feux toxiques »), de la **stagnation** de l'énergie (d'où l'intérêt de faire régulièrement de l'exercice sans se fatiguer), de l'**humidité interne** (qui se transforme en chaleur), du **refoulement émotionnel** (qui crée un échauffement dans le Foie par stagnation de l'énergie), des **repas froids** (ce qui crée une production de chaleur dans l'Estomac) ou de certains **aliments** de nature chaude (alcool, épices, viandes rouges) ou dont la nature devient chaude par rapport à leur mode de transformation (*torréfaction* --> café, chocolat, *raffinage* --> sucres, farines blanches, grillades, fritures, etc..)

A l'inverse il sera conseillé de consommer des plantes rafraîchissantes en infusion (thé vert, thé blanc, menthe, sauge, origan, chrysanthème chinois...).

Et après le coronavirus ?

Puissions-nous tirer les leçons de cet épisode !!

Les méthodes proposées dans ce document sont utiles en permanence, et pas uniquement en situation de crise.

Puissions-nous comprendre que notre santé est notre premier trésor et que notre responsabilité est de l'entretenir.

Puissions-nous comprendre que le surmenage, la suractivité, le manque d'exercice, le refoulement des émotions, ou une alimentation déséquilibrée nous affaiblissent face aux menaces extérieures.

Et, enfin, puissions-nous comprendre, surtout en France, que les médecines différentes et complémentaires doivent arrêter de se faire la guerre pour coopérer comme la Chine nous l'a démontré dans son combat contre le Covid-19.