

Les méthodes préventives de la Médecine Traditionnelle Chinoise contre le Coronavirus (COVID-19)

Association chinoise de recherche et de développement de la Médecine Traditionnelle Chinoise

(Chinese Association for Research and Advancement of Chinese Traditional Medicine - 30 mars 2020 – http://zhongyi.gmw.cn/2020-03/30/content_33698978.htm)

Traduction adaptée du chinois et de l'anglais par Romuald SKOTAREK avec des commentaires de M. CHUNG, praticien MTC à Hong Kong

© MORPHEUS juin 2020 – www.morpheus.fr © Romuald SKOTAREK juin 2020 © Association Phosphenia juin 2020

Sommaire

1. Décoction pour clarifier les énergies des méridiens et expulser les toxines
 - a) Formule pour un jour de traitement
 - b) Traitement de base
 - c) Traitement supplémentaire
 - d) Adaptation du traitement
 - e) Durée du traitement
 - f) Indications
2. Utilisation préventive des bâtons de *moxa* à l'armoise
 - a) Description du matériel à utiliser
 - b) Utilisation des bâtons de *moxa*
 - c) Rappel de la nomenclature des méridiens d'acupuncture en médecine traditionnelle chinoise
 - Les douze méridiens ordinaires
 - Les huit méridiens extraordinaires (merveilleux vaisseaux)
 - d) Liste des points d'acupuncture à stimuler
 - Point du milieu de l'estomac, 12^{ème} point sur le Vaisseau Conception VC 12 (chin. *RM 12 Zhong Wan*)
 - Point de la grande vertèbre, 14^{ème} point du Vaisseau Gouverneur VG 14 (chin. *DM 14 Da Zhui*)
 - Point de la barrière originelle, 4^{ème} point du Vaisseau Conception VC 4 (chin. *RM 4 Guan Yuan*)
 - Point de la longévité ou « des centaines de maladies », 36^{ème} point du méridien de l'estomac E 36 (chin. *Zu San Li*)
 - e) Durée du traitement
3. Fumigations avec des bâtons incandescents de *moxa* à l'armoise pour assainir et aseptiser l'environnement
 - a) Description du matériel à utiliser pour la fumigation
 - b) Technique d'utilisation des *moxa* pour la fumigation
 - c) Recommandations
4. Bien-être et prévention pour les adultes au moyen du massage thérapeutique *tuina*
 - a) Massage abdominal
 - Massage rotatif autour du nombril
 - Massage rotatif du *fascia* abdominal sur le nombril
 - b) Massage par acupression de points spécifiques
 - Points des vents, 20^{ème} point du méridien de la Vésicule Biliaire VB 20 (chin. *Feng Chi*)
 - Points puits de l'épaule, 21^{ème} point du méridien de la Vésicule Biliaire VB 21 (chin. *Jian Jing*)
5. Exercices traditionnels pour entretenir la santé : les huit postures du brocard
 - a) Historique
 - b) Explication des huit postures
 - Soutenir le ciel avec les deux mains pour harmoniser le méridien triple réchauffeur (chin. *Liangshou tuo tien li sanjiao*)
 - Bander l'arc pour tirer sur le faucon (chin. *Zuoyou kai gong si she diao*)
 - Lever les bras pour stimuler la rate et l'estomac (chin. *Tiaoli piwei xu dan ju*)
 - Regarder derrière pour prévenir les cinq fatigues et les sept blessures (chin. *Wulaoqishang xianghou qiao*)
 - Frapper avec un regard féroce (chin. *Zan quan numu zeng qili*)
 - Les deux mains attrapent les pieds (chin. *Liangshou pan zu gu shen yao*)
 - Calmer le feu du cœur en secouant la tête et en remuant la queue (chin. *Yao tou bai wei qu xinhuo*)
 - Se tenir debout sur la pointe des pieds (chin. *Beihou cidian baibing xiao*)
6. Tapoter les méridiens
 - a) Tapoter et frapper le méridien du poumon, masser le point du méridien de l'estomac E 36 (chin. *Zu San Li*)
 - b) Tapoter le méridien de la vésicule biliaire
7. Recommandations supplémentaires de M. CHUNG, praticien de la MTC à Hong Kong
 - a) Une décoction alternative
 - b) Acupression et massages
 - c) Tapoter les méridiens
 - d) Utilisation préventive d'huiles essentielles naturelle
8. Où se procurer les produits traditionnels de la MTC à Paris ?

1. Décoction pour clarifier les énergies des méridiens et expulser les toxines

a) Formule pour un jour de traitement

Formule en chinois :

麻黄9克, 炙甘草6克, 杏仁9克, 生石膏15~30克 (先煎), 桂枝9克, 泽泻9克, 猪苓9克, 白术9克, 茯苓15克, 柴胡16克, 黄芩6克, 姜半夏9克, 生姜9克, 紫苑9克, 冬花9克, 射干9克, 细辛6克, 山药12克, 枳实6克, 陈皮6克, 藿香9克。

Il y a 21 composants pour un paquet de plantes de 196 g à 211g. La variation dépend de la quantité de gypse cuit qui est le seul minéral ajouté. Sa quantité est variable car elle dépend du malade :

- Chanvre jaune (lat. *Herba Ephedrae* espèce *Ephedra sinica ssp.*, chin. *Ma Huang*) 9g
- Racine de réglisse sautée au miel (lat. *Rhizoma Glycyrrhizae*, chin. *Zhi Gan Cao*) 6g
- Amande d'abricot amer (lat. *Semen Armeniacae amarum*, chin. *Xing Ren*) 9g
- Gypse fibreux (minéral de sulfate de calcium hydro fibriforme polymérisé cristallisé) cuit (lat. *Gypsum fibrosum* cuit, chin. *Sheng shi Gao*) 15g à 30g. Cette variation doit être liée au niveau de cuisson du gypse fibreux car la cuisson dessèche les cristaux ; il faut aussi tenir compte de l'état du malade comme expliqué plus bas ; la dose à utiliser est donc laissée à l'appréciation du praticien.
- Rameau de cannelle (lat. *Ramulus Cinnamomi*, ch. *Gui Zhi*) 9g
- Rhizome de plantain d'eau (lat. *Rhizoma Plantago aquatica/alismatis*, chin. *Ze Xie*) 9g
- Sclérote de champignon *Polypori Umbellati* (lat. *Sclerotium Polypori Umbellati*, chin. *Zhu Ling*) 9g
- Rhizome d'Atractylode blanche à grosse tête (lat. *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*, chin. *Bai Zhu*) 9g
- Sclérote de champignon *Pachyme* (lat. *Sclerotium Poriae Cocos ou Wolfiporia extensa*, chin. *Fu Ling*) 15g
- Racine de Buplèvre (lat. *Radix Bupleuri*, chin. *Chai Hu*) 16g
- Racine de Scutellaire (lat. *Radix Scutellariae*, chin. *Huang Qin*) 6g
- Rhizome de Pinellia Ternata préparé (lat. *Rhizoma Pinelliae Ternatae Praeparatum (cum zingiberis succo tost)*, chin. *Jiang Ban Xia*) 9g
- Rhizome de Gingembre frais (lat. *Rhizoma Zingiberis Recens*, chin. *Sheng Jiang*) 9g
- Racine d'Aster pourpre (lat. *Radix et Rhizoma Asteris Tatarici*, chin. *Zi Wan*) 9g
- Fleur du Tussilage Farfara (lat. *Flos Tussilagi Farfarae*, chin. *Kuan Dong Hua*) 9g
- Rhizome d'Iris tigré (lat. *Rhizoma Iridis Tectori*, chin. *She Gan*) 9g
- Racine et rhizome de Gingembre sauvage (lat. *Radix et Rhizoma Asari*, chin. *Xi Xin*) 6g
- Rhizome d'Igname (lat. *Rhizoma Dioscorea opposita Thunberg* ou *Rhizoma Dioscoreaceae*, chin. *Shan Yao*) 12g
- Fruit d'Orange amère verte immature (lat. *Fructus Aurantii Immaturus*, chin. *Zhi Shi*) 6g
- Peau de mandarine séchée (lat. *Pericarpium Citri Reticulatae*, chin. *Chen Pi*) 6g
- Hysope géante mauve aussi appelée Patchouli ou Menthe coréenne (lat. *Herba Pogostemonis*, chin. *Huo Xiang*) 9g

b) Traitement de base

Traditionnellement, la décoction du mélange se fait dans l'eau. Cette prescription correspond à un paquet de plantes pour un jour de traitement. Boire la décoction chaude, 40 minutes après les repas, matin et soir (réchauffer si nécessaire). La durée du traitement est de trois paquets de plantes pris sur trois jours.

c) Traitement supplémentaire

Si possible, consommer à chaque fois un demi bol de bouillie de riz blanc (anglais : *congee*) après avoir bu la décoction. En Asie, le *congee* est une bouillie liquide reconstituante traditionnellement administrée aux personnes souffrantes. Il faut privilégier une cuisson longue pour faciliter la digestion. Selon la recette chinoise, on fera bouillir 1 volume de riz dans 12 volume d'eau pendant au moins 1 heure.

d) Adaptation du traitement

- Si le malade ne présente plus de fièvre, il faut réduire la dose de gypse cuit.
- S'il a de la fièvre, et spécialement de fortes sensations de chaleur, il faut augmenter la dose de gypse cuit.
- Si la langue est sèche et que les fluides corporels sont épuisés, il est recommandé de consommer chaque fois jusqu'à un bol entier de bouillie de riz blanc (anglais : *congee*) après avoir bu la décoction.

e) Durée du traitement

La durée de la première séquence thérapeutique est de trois jours. La suite du traitement dépend de l'état du malade :

- Si le malade s'est amélioré mais présente toujours des symptômes persistants, il faut recommencer une seconde séquence thérapeutique de trois jours.
- Si le malade présente des problèmes sous-jacents associés à des circonstances particulières, la formule de la seconde séquence thérapeutique peut être adaptée.
- Le traitement adapté doit se poursuivre jusqu'à disparition totale de tous les symptômes.

f) Indications

La formule est adaptée aux cas mineurs, standards et sérieux. Pour les cas critiques, le traitement doit être adapté à l'état du malade et cette formulation peut être utilisée si elle est appropriée.

2. Utilisation préventive des bâtons de moxa à l'armoise

a) Description du matériel à utiliser



Fig. 1 – Bâtons de moxa fumants

b) Utilisation des bâtons de moxa

On peut chauffer le point d'acupuncture avec l'extrémité incandescente et fumante d'un bâton de *moxa*. Le bâton est placé à 1 cm environ de la peau. On attend jusqu'à ressentir un picotement de chaleur. On éloigne alors le bâton et l'on disperse la chaleur en frottant avec la main. On recommence cette approche / dispersion 5 fois. Il faut stimuler progressivement le point de cette façon, jusqu'à ce que la peau devienne légèrement rouge. Chauffer chaque point 10 minutes environ (la durée pour obtenir une peau légèrement rose dépend du malade), une fois par jour.

c) Rappel de la nomenclature des méridiens d'acupuncture en médecine traditionnelle chinoise

Les prescriptions médicales qui vont suivre se réfèrent à la nomenclature¹ des méridiens. Nous allons rappeler leurs dénominations :

– Les douze méridiens ordinaires

1. Méridien des Poumons de la main P (chin. *Shou Tai Yin Fei Jing*).
2. Méridien du Gros Intestin de la main GI (chin. *Shou Yang Ming Da Chang Jing*).
3. Méridien de l'Estomac du pied E (angl. *Stomach ST*, chin. *Zu Yang Ming Wei Jing*).
4. Méridien de la Rate du pied R (chin. *Zu Tai Yin Pi Jing*).
5. Méridien du Cœur de la main C (chin. *Shou Shao Yin Xin Jing*).
6. Méridien de l'Intestin Grêle de la main IG (chin. *Shou Tai Yang Xiao Chang Jing*).

¹ On peut regarder la vidéo explicative sur la chaîne youtube « quintessence » à l'adresse suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=A9PU0xbTeY0> (ndr)

7. Méridien de la Vessie du pied V (chin. *Zu Tai Yang Pang Guang Jing*).
8. Méridien des Reins du pied R (chin. *Zu Shao Yin Shen Jing*).
9. Méridien du Maître Cœur ou péricarde de la main et de la Sexualité MCS (chin. *Shou Jue Yin Xin Bao Jing*).
10. Méridien du Triple Réchauffeur de la main TR (chin. *Shou Shao Yang San Jiao Jing*).
11. Méridien de la Vésicule Biliaire du pied VB (angl. *Gallbladder GB*, chin. *Zu Shao Yang Dan Jing*).
12. Méridien du Foie du pied F (chin. *Zu Jue Yin Gan Jing*).

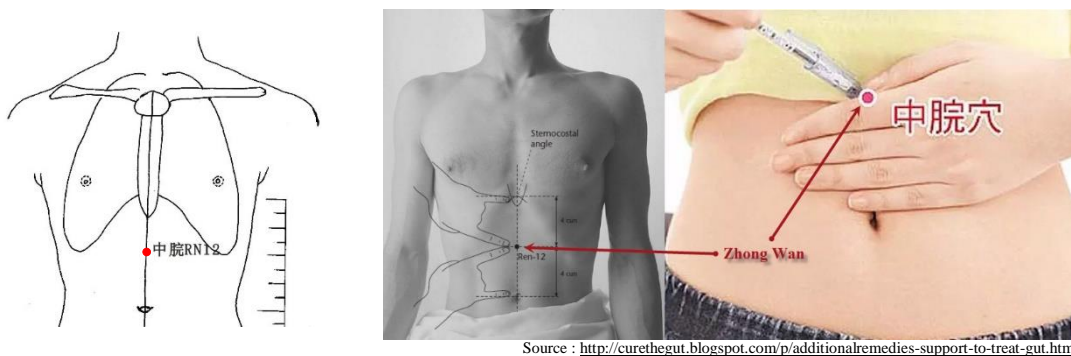
– Les huit méridiens extraordinaires (merveilleux vaisseaux)

1. Vaisseau Gouverneur VG (chin. *Du Mai DU*)
2. Vaisseau Conception VC (chin. *Ren Mai REN*)
3. Vaisseau Pénétrant ou d'Attaque (chin. *Chong Mai*)
4. Vaisseau Ceinture (chin. *Dai Mai*)
5. Vaisseau Régulateur du Yin (chin. *Yin Wei Mai*)
6. Vaisseau du Talon Interne (chin. *Yin Qiao Mai*)
7. Vaisseau Régulateur du Yang (chin. *Yang Wei Mai*)
8. Vaisseau du Talon Externe (chin. *Yang Qiao Mai*)

d) Liste des points d'acupuncture à stimuler

Les experts de la MTC prescrivent les points d'acupuncture suivants :

– Point du milieu de l'estomac, 12^{ème} point sur le Vaisseau Conception VC 12 (chin. *RM 12 Zhong Wan*)



Source : <http://curethegut.blogspot.com/p/additionalremedies-support-to-treat-gut.html>

Fig. 2 – Localisation du point Zhong Wan : 4 doigts au-dessus du nombril

– Point de la grande vertèbre, 14^{ème} point du Vaisseau Gouverneur VG 14 (chin. *DM 14 Da Zhui*)



<https://bingnaturalhealth.com.au/wp-content/uploads/2016/06/Da-Zhui.png>

www.lamabeibe.com/article/40382.html

Fig. 3 – Localisation du point Da Zhui : grosse vertèbre dorsale

– Point de la barrière originelle, 4^{ème} point du Vaisseau Conception VC 4 (chin. *RM 4 Guan Yuan*)



Fig. 4 – Localisation du point Guan Yuan : 4 doigts sous le nombril

– Point de la longévité ou « des centaines de maladies », 36^{ème} point du méridien de l'estomac E 36 (chin. *Zu San Li*)



Sources : www.jean-paul.thouny.fr/zu-san-li-le-point-de-la-longevite-st-36/ <http://homme-et-espace.over-blog.com/2015/10/zu-san-li-le-point-d-acupuncture-magique.html>

Fig. 5 – Localisation du point Zu San Li :

4 doigts sous la rotule à droite sur la jambe droite et 4 doigts sous la rotule à gauche sur la jambe gauche

e) Durée du traitement

Traiter pendant cinq jours consécutifs puis se reposer pendant deux jours. Répéter cette séquence thérapeutique quatre fois, ce qui correspond donc à quatre semaines.

Si vous vous soignez à la maison, nous conseillons d'utiliser l'une des nombreuses techniques actuellement disponibles dans le commerce, parmi lesquelles les bâtons de *moxa*, les boîtes pour *moxa* indirects, la moxibustion par compresses chaudes, etc. Si vous hésitez sur la méthode à choisir, préférez la technique traditionnelle la plus simple qui est celle que nous avons présentée ici.

3. Fumigation avec des bâtons incandescents de *moxa* à l'armoise pour assainir et aseptiser l'environnement

a) Description du matériel à utiliser pour la fumigation

Traditionnellement, ce sont des feuilles d'armoise pour *moxa*, de la laine de *moxa* ou des bâtons de *moxa* qui sont utilisés en fumigation.

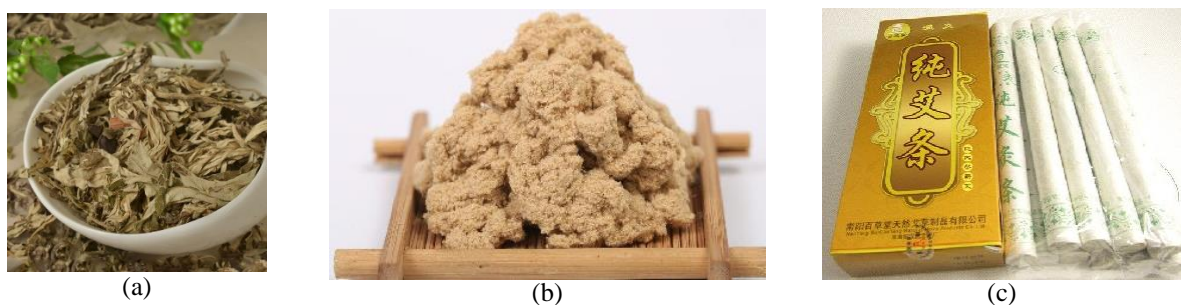


Fig. 6 – (a) Feuilles d'armoise pour *moxa*, (b) laine de *moxa*, (c) bâtons de *moxa*

b) Technique d'utilisation des *moxa* pour la fumigation

Choisir la meilleure qualité possible dans la variété de *moxa* que vous avez sélectionnée. Allumer les feuilles, la laine ou les bâtons de *moxa*. Souffler la flamme pour ne conserver que l'incandescence rougeoyante. Lorsqu'il y a trop de cendres blanches à l'extrémité du bâton, tapoter cette extrémité sur un cendrier de manière à rendre à nouveau visible l'incandescence. Laisser la fumée se répandre dans les pièces que vous voulez désinfecter par fumigation. Après une fumigation de 40 minutes, ouvrir la fenêtre et aérer la pièce. Renouveler cette désinfection une fois par semaine.

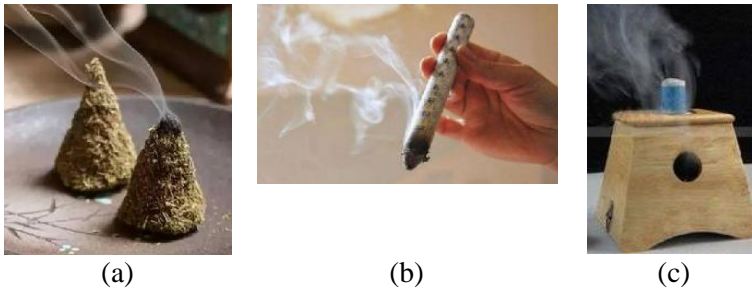


Fig. 7 – Méthodes de fumigation

(a) La laine de *moxa* moulée en cône

est allumée et fume sans flamme

(b) Le bâton de *moxa* est allumé et

fume sans flamme

(c) Le bâton de *moxa* fumant est placé

dans une boîte à *moxa*

c) Recommandations

Depuis les temps les plus anciens, la fumigation à l'armoise et au réalgar (arsenic rouge) est utilisée en Chine pour assainir et aseptiser. Cependant, nous recommandons d'éviter d'inhaler de grandes quantités de fumée de *moxa* car les particules de cendres chaudes sont mauvaises pour les courants énergétiques (*lung*). Si vous n'utilisez que des *moxa* de grande qualité en vous assurant que la pièce ne contient que l'odeur du *moxa* brûlant sans être remplie de fumée, cela n'aura aucune influence significative sur votre santé.

4. Bien-être et prévention pour les adultes au moyen du massage thérapeutique *tuina*

a) Massage abdominal

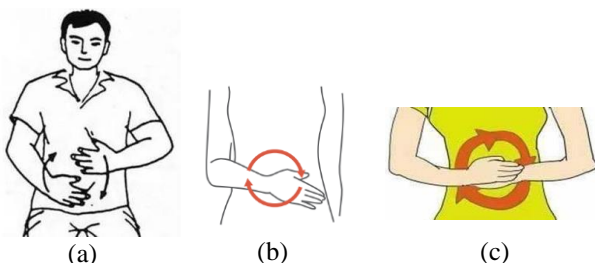


Fig. 8 – Massage abdominal

(a) Massage rotatif autour du nombril avec deux mains,

(b) Massage rotatif autour du nombril avec une main,

(c) Massage rotatif sur le nombril du *fascia* abdominal

– Massage rotatif autour du nombril :

Prendre la position assise ou debout. Utiliser une main ou deux mains qui vont se déplacer sur des zones opposées de votre abdomen autour du nombril. Masser dans le sens des aiguilles d'une montre. Appuyer légèrement et garder un mouvement fluide. Pratiquer cet exercice pendant 3 à 5 minutes chaque jour.

– Massage rotatif du *fascia* abdominal sur le nombril :

Superposer les deux paumes sur votre nombril. Utilisez la force de toute la main pendant que vous massez dans le sens des aiguilles d'une montre. Les épaules et les poignets sont aussi sollicités dans ce mouvement, de sorte qu'il s'établit un rythme approprié dans lequel le *fascia* qui est sous la peau entre aussi en mouvement. Améliorer les fonctions de l'estomac et des intestins est un aspect important de la prévention des maladies. Le massage abdominal peut augmenter le péristaltisme intestinal, réguler la flore intestinale et améliorer l'absorption des nutriments ; il peut aussi améliorer les fonctions endocrines.

b) Massage par acupression de points spécifiques

– Points des vents, 20^{ème} point du méridien de la Vésicule Biliaire VB 20 (chin. *Feng Chi*)

Ce point est situé sur la nuque et sous l'occiput, à deux doigts de part et d'autre du 16^{ème} point du Vaisseau Gouverneur VG 16 (chin. *DU 16 Feng Fu*) qui se trouve dans la dépression creusée entre les zones d'accrochage des muscles sternocléidomastoïdiens et trapézoïdaux.



Fig. 9 – Localisation des points *Feng Chi* et *Feng Fu* :
(a) *Feng Chi* & *Feng Fu*, (b) *Feng Fu*, (c) & (d) *Feng Chi*

Pratique individuelle :

Placer les paumes sur les sommets des oreilles, les pouces tendus seront posés sur les deux *Feng Chi*. Masser ces deux points circulairement avec les pouces pendant 30 secondes. Répéter 15 à 20 fois. Cette acupression augmente l'immunité et diminue la fréquence des rhumes et des gripes.

Pratique avec un partenaire :

Celui qui est massé s'assoit et celui qui masse se place derrière, assis ou debout. Le masseur place sa main de manière à utiliser son pouce d'un côté et ses index et majeur pris ensemble de l'autre. On peut aussi masser ces deux points avec les deux pouces en faisant un mouvement de brassage sur l'arrière de la tête.

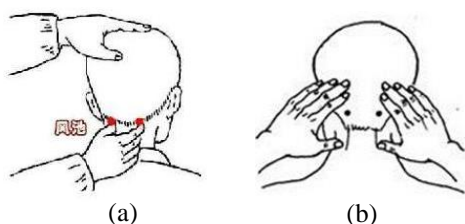


Fig. 10 – Acupression du *Feng Chi* avec un partenaire
(a) Avec la pince du pouce et des index / majeur
(b) Avec les deux pouces

– Points puits de l'épaule, 21^{ème} point du méridien de la Vésicule Biliaire VB 21 (chin. *Jian Jing*)

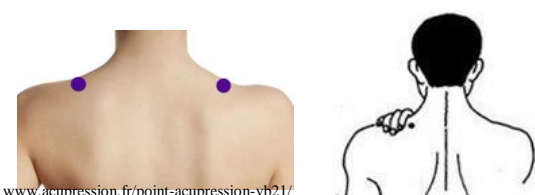


Fig. 11 – Localisation du point *Jian Jing* et technique d'acupression

Pratique individuelle :

Placer la main droite sur l'épaule gauche avec le pouce ou l'éminence thénar devant et les quatre autres doigts derrière. Serrez les doigts ensemble en tirant ainsi la zone du *Jian Jing* vers le haut. Cet étirement dure 30 secondes. A faire 15 ou 20 fois.

Pratique avec un partenaire :

Celui qui est massé s'assoit et celui qui masse se place derrière, assis ou debout. Il étire la zone *Jian Jing* en serrant le pouce et les quatre doigts ensemble. Relâcher doucement puis répéter jusqu'à 30 secondes ou bien alors recommencer 15 ou 20 fois. La pratique régulière de cette acupression protège des rhumes et des gripes.

5. Exercices traditionnels pour entretenir la santé : les huit postures du brocard (*Ba duan jin*)

a) Historique

Selon la tradition, cette série de postures renforce l'organisme. Elle permet d'entretenir la santé et d'allonger la vie. Elle aurait été élaborée au monastère de Shaolin par Bodhidharma, le premier patriarche de l'école contemplative *Chan*, à la fin du Vème siècle. Elle était pratiquée par les mandarins qui portaient de longs vêtements de brocard. Symboliquement, cette série était donc pratiquée par tous les brocards !



b) Explication des huit postures²

Il s'agit là d'une description résumée. Pour pratiquer les exercices correctement, on peut regarder les vidéos disponibles à l'adresse suivante : <https://youtu.be/445Fz8AQvX8?t=17>

– Soutenir le ciel avec les deux mains pour harmoniser le méridien triple réchauffeur (chin. *Liangshou tuo tien li sanjiao*)



Etirer les quatre membres avec le corps améliore la circulation sanguine dans les cavités abdominale et thoracique.

– Bander l'arc pour tirer sur le faucon (chin. *Zuoyou kai gong si she diao*)



Cet exercice dégage et nettoie le méridien des poumons et traite les pathologies du bas du dos, des bras, de la tête et des yeux. Il augmente la circulation du sang. Il est efficace pour corriger les pathologies liées à un mauvais maintien.

² On consultera avec profit un texte pédagogique sur les douze méridiens <https://m.fibromyalgie-quebec.com/upload/meridiens-33%20pages.pdf> Les huit méridiens merveilleux sont aussi évoqués dans cet article et peuvent être observés sur la page <https://fiveseasonsmedicine.com/16-point-meridian-activation-of-the-qi-jing-ba-mai/> On peut aussi consulter sur google « Eight Pieces of Brocade » et l'article de wikipedia <https://fr.wikipedia.org/wiki/Baduanjin> (ndr)

– Lever les bras pour stimuler la rate et l'estomac (chin. *Tiaoli piwei xu dan ju*)



Cet exercice augmente le péristaltisme intestinal et améliore les fonctions digestives. Une pratique régulière peut améliorer les désordres digestifs au fil du temps

– Regarder derrière pour prévenir les cinq fatigues et les sept blessures (chin. *Wulaoqishang xianghou qiao*)



Cet exercice dégage et nettoie le vaisseau de la ceinture (chin. *Dai Mai*), le vaisseau pénétrant central (chin. *Chong Mai*) et le méridien de la vésicule biliaire.

– Frapper avec un regard féroce (chin. *Zan quan numu zeng qili*)



Cet exercice stimule le méridien du foie, de sorte que le sang est plus abondant dans le foie. Il en découle que le *chi* du foie est plus harmonieux. Le foie peut donc mieux drainer et évacuer, ce qui renforce les nerfs et les os.

– Les deux mains attrapent les pieds, ce qui renforce les reins et la région lombaire (chin. *Liangshou pan zu gu shen yao*)



Il faut masser de la zone lombaire jusqu'au bas des jambes, ce qui produit des étirements sur le méridien de la vessie (chin. *Taiyang*) et sur le vaisseau gouverneur (chin. *Du Mai*). Cet exercice permet d'améliorer le fonctionnement du système uro-génital et renforce les muscles du dos.

– Calmer le feu du cœur en secouant la tête et en remuant la queue (chin. *Yao tou bai wei qu xinhuo*)



Cet exercice stimule la colonne vertébrale, le vaisseau gouverneur (chin. *Du Mai*), le point de la grande vertèbre DU 14 (chin. *Da Zhui*) et le sacrum. Ce mouvement provoque la descente du feu du cœur, la montée de l'eau des reins, dégage les méridiens et draine le feu pour éliminer le feu du cœur.

– Se tenir debout sur la pointe des pieds élimine les maladies (chin. *Beihou cidian baibing xiao*)

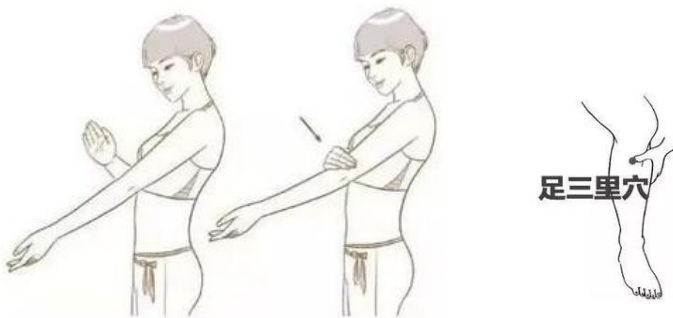


Se tenir debout sur la pointe des pieds et redescendre rapidement en tapant doucement le sol avec un petit bruit sourd fait bouger la colonne vertébrale, créant un dégagement et une relaxation. Cet exercice élimine les mauvais esprits et maintient le *chi* de la bonne santé. Il connecte les vaisseaux conception (chin. *Ren Mai*) et gouverneur (chin. *Du Mai*), permettant au *chi* et au sang de circuler librement.

6. Tapoter les méridiens

a) Tapoter et frapper le méridien du poumon, masser le point du méridien de l'estomac E 36 (chin. *Zu San Li*)

Bomber la main et frapper doucement le méridien du poumon, commencer au poignet et remonter jusqu'au pli du coude. Ceci soigne les maladies du poumon et renforce le cœur et le poumon. Tapoter le méridien du poumon 100 à 200 fois. Masser le point E 36 (chin. *Zu San Li*) 50 à 100 fois pour renforcer l'immunité, traiter les désordres chroniques du poumon et de la digestion et prévenir les infections des voies respiratoires.



b) Tapoter le méridien de la vésicule biliaire

Le méridien de la vésicule biliaire est sur le côté des deux jambes. Tapoter à partir des fesses (région VB 30 chin. *Huan Tiao*) jusqu'au genou. Cela peut traiter les calculs biliaires, la cholécystite et les polypes, ainsi que l'insomnie, les cheveux gris, l'urticaire et la sciatique. Au fil du temps, cela aide à perdre du poids, façonne les jambes et augmente le *chi* et le sang. Faire l'exercice 100 à 200 fois, 1 à 2 fois par jour. Commencez au point VB 30 (chin. *Huan Tiao*) dans le centre des fesses (c'est aussi un point principal pour le traitement de la sciatique) et tapotez votre jambe en descendant le long du méridien vers le genou.

7. Recommandations supplémentaires de M. CHUNG, praticien de la MTC à Hong Kong

a) Une décoction alternative

Si l'on ne peut préparer la décoction comme indiqué, on peut utiliser des plantes du commerce. Ce remède est bon pour toutes les maladies causées par des refroidissements et donc pour cette maladie aussi.

Ingrédients :

- Racine de gingembre (gros morceau)
- Racine de ciboulette ou partie blanche de la tige proche de la racine
- Ail (facultatif)
- Oignon (facultatif)
- Piment (facultatif)

Préparation :

Ecraser les ingrédients et faire bouillir dans de l'eau en rajoutant un peu d'alcool comme pour faire un vin chaud. On peut ajouter de l'ail, de l'oignon et/ou du piment.

Principe et traitement :

Le principe consiste à utiliser des plantes piquantes qui réchauffent l'estomac et le corps pour provoquer la transpiration. La transpiration fait sortir l'humidité et les toxines des poumons. Les toxines sont produites par la maladie.

Il faut prendre la décoction pendant plusieurs jours. Ensuite, il faut se coucher sous une couverture pour augmenter la température du corps et transpirer. Le corps doit être mouillé. On peut aussi tremper ses pieds dans de l'eau chaude avant. Il ne faut pas sortir pendant une semaine ni reprendre froid car cela réveille la maladie et il est encore plus difficile de la soigner. Attention à ne pas se refroidir en prenant des douches.

Il est bien d'ajouter du *congee* pour fournir de l'eau à l'organisme. On peut remplacer le bouillon de riz par un bouillon de couscous ou de graines de blé. Il faut utiliser une céréale. On peut aussi mélanger avec un lait de céréales.

On peut aussi masser le corps avec du gros sel chaud dans une poche en tissus.

b) Acupression et massages

Préventivement, pour ne pas contracter la maladie, il faut masser et chauffer plusieurs zones du corps avant de sortir dehors et après être rentré. On peut masser avec de l'huile camphrée si l'on en dispose. En rentrant, se rincer la bouche avec de l'eau tiède et du sel.

Description des zones à masser :

- Passer les mains dans ses cheveux et masser en maintenant les doigts écartés, avec un large mouvement de rotation d'avant en arrière, en tournant autour des oreilles. Ce mouvement peut être fait tous les jours. Il permet de nettoyer les méridiens qui passent au-dessus de la tête.
- Masser les ailes du nez, à gauche et à droite des narines.
- Masser les parties latérales du cou de part et d'autre de la trachée.
- Masser le point de la grosse vertèbre au bas du cou derrière.
- Masser le trou interclaviculaire sur la partie osseuse et presser l'os vers le bas quelques secondes avec le pouce.
- Masser le haut des poumons sous les clavicules, à gauche et à droite.
- Masser les poumons en remontant de bas en haut, à gauche et à droite, avec le tranchant de la main.

c) Tapoter les méridiens

- Tapoter les deux bras sur le trajet du méridien du poumon, de haut en bas : épaule, coude, poignet. On tapote le bras droit avec la main gauche et réciproquement. La paume qui tapote est légèrement arrondie comme si elle contenait un œuf. Le bras qui est tapoté est tendu, tourné vers le haut, avec la paume vers le haut. Cela nettoie le méridien.
- Tapoter les deux jambes de même : hanche, genou externe et interne, cheville externe et interne. On descend progressivement à partir des reins après les avoir frottés et tapotés.

d) Utilisation préventive d'huiles essentielles naturelle

Avant de sortir dehors et après être rentré, placer un morceau d'oignon ou de poireau **dans une narine** pour nettoyer le système ORL. La circulation naturelle de l'air va aseptiser les voies respiratoires.

8. Où se procurer les produits traditionnels de la MTC à Paris ?

On peut se procurer les plantes sur internet en inscrivant le nom chinois phonétisé du remède dans le moteur de recherche GOOGLE. Par exemple *Ma Huang* permet de trouver plusieurs boutiques qui vendent le produit.

Institut CHUZHEN de MTC

Propose des cours de MTC

10 boulevard Bonne-Nouvelle

75010 PARIS

Téléphone : 01 48 00 94 18. Fax : 01 48 00 99 18.

Site Internet : <http://www.chuzhen.com>.

Phu - Xuan

Cette boutique vend du matériel et quelques produits de MTC

8 Rue Monsieur le Prince, 75006 Paris

01 43 25 08 27

<http://phuxuan.com/fr/index.html>

Pharmacie chinoise « A la calebasse verte »

Laboratoire de préparation de formules chinoises

15 rue de la Vistule

75013 Paris

01 45 85 88 00

<https://www.calebasse.fr/>

contact@calebasse.fr

« Nous préparons vos commandes de pharmacopées délivrées par votre praticien. Pour les demandes de devis ou de renseignement, vous pouvez nous envoyer un message à l'adresse <https://www.calebasse-verte.fr/contacter-herboristerie-mtc-medecine-traditionnelle-chinoise/> Nous expédions votre commande à travers toute l'Europe ».