



LI WU

LES TISANES MÉDICINALES

POUR LA SANTÉ PHYSIQUE,
ÉMOTIONNELLE ET MENTALE

Nouvelles Pistes Thérapeutiques



Table des matières

Préface	5
Initiation à l'art de guérir par les plantes	9
L'art de guérir par les plantes dans la médecine traditionnelle chinoise (MTC)	10
Les principes de base de la médecine traditionnelle chinoise.....	11
La phytothérapie chinoise en pratique.....	17
Histoire de la phytothérapie européenne	21
De l'Antiquité à la médecine monastique.....	22
L'évolution moderne.....	25
Pourquoi choisir les plantes médicinales ?	27
Synergie entre l'Orient et l'Occident.....	28
Le secret des plantes : les principaux actifs végétaux	29
Les groupes de principes actifs.....	30
Les recettes de tisanes	37
Préparation et dosage.....	38
Troubles de l'adulte.....	44
Le système respiratoire	45
Asthme	45
Bronchite	46
Fièvre.....	47
Infections grippales	48
Angine et pharyngite.....	49
Toux.....	50
Amygdalite.....	51
Les organes sensoriels.....	52
Conjonctivite	52
Rhinite allergique	53
Surdité soudaine, acouphènes.....	54
Sinusite	55
Douleurs de l'oreille	56
Rhume.....	57
Problèmes de vue	58

Le système cardiovasculaire.....	59
Athérosclérose.....	59
Hypertension artérielle.....	60
Hypotension artérielle/troubles de la circulation sanguine.....	61
Anomalies du rythme cardiaque.....	62
Insolation.....	63
Varices.....	64
Saignements de nez.....	65
Œdèmes (rétention d'eau).....	66
Syncope.....	67
Hypothermie.....	68
Phlébite.....	69
L'appareil digestif.....	70
Ballonnements.....	70
Diarrhée.....	71
Hémorroïdes.....	72
Intoxication alimentaire.....	73
Maux d'estomac.....	74
Brûlures d'estomac.....	75
Surpoids.....	76
Constipation.....	77
L'appareil urogénital.....	78
Cystite.....	78
Éjaculation précoce.....	79
Frigidité.....	80
Néphrite.....	81
Dysfonction érectile.....	82
Hypertrophie de la prostate/troubles de la prostate.....	83
Vessie hyperactive.....	84
Les troubles gynécologiques.....	85
Aménorrhée.....	85
Syndrome prémenstruel (SPM).....	86
Règles douloureuses (dysménorrhée).....	87
Règles peu abondantes ou rares (oligoménorrhée/hypoménorrhée).....	88
Règles très abondantes (polyménorrhée et hyperménorrhée).....	89
Troubles de la ménopause.....	90
Pertes anormales (vaginite).....	91
L'appareil locomoteur.....	92
Arthrite.....	92
Arthrose.....	93
Goutte.....	94
Lombalgie.....	95
Douleurs sciatiques.....	96
Courbatures.....	97
Raideur de la nuque.....	98
Ostéoporose.....	99
Rhumatismes inflammatoires.....	100
Douleurs au dos et au sacrum.....	101
Vertiges.....	102
Épicondylite (« tennis-elbow »).....	103
Entorse (foulure).....	104
La peau.....	105
Acné.....	105
Dermite séborrhéique.....	106
Furoncle.....	107
Mycose du pied.....	108
Alopécie (chute des cheveux).....	109
Herpès.....	110
Piqûre d'insecte.....	111
Urticaire.....	112
Eczéma (neurodermatite).....	113
Coup de soleil.....	114

Brûlures.....	115	Cellulite.....	117
Plaies.....	116		
Le système nerveux.....	118		
Troubles de l'humeur (humeur dépressive, dépression).....	118	Nervosité.....	122
Épuisement.....	119	Insomnie.....	123
Céphalées.....	120	Douleurs dentaires.....	124
Migraines.....	121	Troubles anxieux.....	125
Troubles de l'enfant.....	126		
Observations générales sur les maladies infantiles et leur traitement.....	127		
Rhume/infections grippales.....	128	Bégaiement.....	138
Maux de ventre.....	129	Nausées et vomissements.....	139
Bronchite.....	130	Infection urinaire.....	140
Rhinite allergique.....	131	Angine et amygdalite.....	141
Maux de tête/céphalée de tension.....	132	Mauvaise circulation sanguine.....	142
Problèmes de concentration.....	133	Perte d'appétit.....	143
Anxiété de performance.....	134	Énurésie.....	144
Cauchemars.....	135	Urticaire.....	145
Douleurs de croissance.....	136	Tics.....	146
Miliaire sudorale.....	137	Nanisme (retard de croissance).....	147
Le profil des plantes médicinales.....	149		
Les plantes médicinales chinoises.....	150		
Les plantes médicinales européennes.....	169		
Tableaux des plantes chinoises.....	191		
Tableaux des plantes européennes.....	196		
Annexes.....	201		
Remerciements.....	202		
Points de vente et adresses.....	203		
Le savoir des plantes en médecine populaire.....	204		
Bibliographie.....	205		
Les auteurs.....	207		
Index terminologique des symptômes/troubles de la santé.....	208		
Index des plantes chinoises.....	209		
Index des plantes européennes.....	211		

PRÉFACE

Il y a plusieurs milliers d'années, un empereur chinois alors au pouvoir ordonna, pour des raisons d'hygiène, que toute eau soit bouillie. Ce qui devait arriver, arriva : les feuilles d'une plante emportées par le vent finirent leur course dans une marmite d'eau bouillante. Très curieux, l'empereur ne put s'empêcher de goûter à ce bouillon foncé, et aussitôt il fut revigoré.

Il s'agissait de feuilles du théier (*Camellia sinensis*). La légende veut que le thé soit né à cet instant. Nous nous arrêterons sur l'empereur plus tard. Ce récit n'est peut-être que le fruit de l'imagination, mais une chose est sûre, les origines du thé sont à rechercher en Chine. Les hommes l'ont d'abord utilisé principalement comme remède. Par la suite, dans la seconde moitié du 1^{er} siècle, il fut toujours plus apprécié à la cour impériale de la dynastie Tang comme produit d'agrément. Et très vite, la culture des plantes s'étendit aux jardins des monastères alentour. L'engouement fut tel qu'on exporta le thé à l'étranger, d'abord en Corée puis au Japon, et en Europe seulement au début du XVII^e siècle.

Très tôt, la consommation du thé est allée de pair avec une philosophie du thé, initiée par la cérémonie chinoise du thé dont les rituels ont été peaufinés ultérieurement au Japon. En Europe aussi, et encore aujourd'hui, l'heure du thé est associée à un moment de calme et de détente – un aspect déterminant véritablement à même de renforcer ses vertus thérapeutiques. Contrairement au thé, qui peut être consommé quotidiennement, les tisanes ne sont pas des boissons ordinaires. Les nombreux ingrédients végétaux qui les composent, possèdent, tout comme les composés d'origine animale et minérale, un effet thérapeutique. Les tisanes doivent toujours être consommées sur une période bien déterminée.

Jetons à présent un bref regard sur la situation en Europe.

À l'ouest du globe aussi, nos ancêtres se sont toujours tournés vers la nature pour se soigner et améliorer leur bien-être, en privilégiant les remèdes à base de plantes. C'est par la simple expérimentation qu'ils ont pu mettre en

évidence les composants les plus efficaces. Au fil du temps, on a su que telles feuilles, tiges, racines, herbes, fleurs ou graines pouvaient soulager tel trouble de la santé. On ne dira jamais assez l'importance de la remarquable contribution qu'ont apportée en la matière les moines et les religieuses pendant le haut Moyen Âge. Sous nos latitudes, c'est surtout à eux que l'on doit la consignation systématique des plantes médicinales sur un registre détaillant avec précision la gamme de leurs effets. Pommades, teintures officinales et tisanes permettaient enfin à la population de combattre bon nombre de maladies et blessures. La médecine académique, qui s'est avancée en force au XVIII^e siècle, n'a elle-même pas ébranlé ces milliers d'années d'expérience. Malgré l'importance de la médecine dite conventionnelle et ses grands succès, la nature, après avoir été déclassée quelque temps, a repris la place qui lui revient dans l'histoire de la médecine. Cette bonne disposition envers les remèdes alternatifs a fait que toujours plus d'Occidentaux en quête de conseils se sont également intéressés aux méthodes thérapeutiques asiatiques, dont les plantes médicinales, reconnues pour leur haute

efficacité et utilisées en Chine dans le cadre d'une tradition millénaire.

De nos jours, chacun de nous peut décider de quelle façon et à quel moment tirer profit des vertus médicinales des plantes. Elles peuvent être utilisées à titre complémentaire ou constituer une alternative, en prévention comme en cas de maladie aiguë.

Chacun trouvera dans ce livre la tisane dont il a besoin. Divers troubles et symptômes ont été listés pour renvoyer le lecteur au remède le mieux indiqué dans son cas. En cas de symptômes graves, persistants ou imprécis, et si après une semaine de traitement aucune amélioration n'a été constatée, il faut toujours consulter un médecin ou un praticien en santé naturelle.

Toutefois, si toutes les recommandations (posologie et indications) ont été suivies, plus rien ne peut se mettre en travers du chemin de la guérison quand la nature est à l'œuvre.