

Différentes approches médicinales



Les traditions médicinales qui m'inspirent le plus dans mon approche des plantes



> Pendant la formation La voie des plantes, je ferai appel à différentes traditions médicinales.

> Voici celles qui m'inspirent le plus dans ma pratique :

* les approches énergétiques : un document entier est dédiée à ce sujet (*voir document-racine : Energétique des plantes et des tendances constitutionnelles humaines*)

* la médecine traditionnelle chinoise

* la médecine ayurvédique

* la théorie des signatures

* l'astroherbalisme

> **Note** : je ne suis spécialiste d'aucune de ces approches. J'ai lu de nombreux ouvrages sur celles-ci et elles m'inspirent dans la relation que je tisse avec les plantes médicinales. Ces approches nous font entrer dans la complexité du vivant et demanderaient des années d'études et d'expérimentations.

> Comme toujours, ces approches ne s'appliquent pas de façon absolue à toute situation : je vous conseille de les appréhender comme des grilles de lectures de plus pour vous guider et vous inspirer dans votre compréhension des plantes médicinales.

Les approches énergétiques



> De nombreuses médecines traditionnelles ont établi des modèles de compréhension des plantes, des constitutions des êtres humains et des pathologies basés sur leurs **observations sensorielles et le monde autour : les saisons, les éléments : l'eau, l'air, la terre, le feu, le vent, les astres...**

> Dans cette façon de comprendre le monde, **le microcosme du corps d'un être humain ou d'une plante reflète le macrocosme du monde à l'extérieur constitué des éléments et de la grande ronde des saisons. Tout est lié.**

> Les anciens remarquaient qu'une pathologie avait tendance à rendre le corps chaud comme le feu ou froid comme la glace, sec comme une terre desséchée en été ou humide comme les terres ayant reçu les pluies d'hiver.

> Dans toutes les traditions du monde, on a vu apparaître les notions de chaud/froid/sec/humide pour expliquer les pathologies humaines. On les appelle approches énergétiques. On les retrouve en Médecine Traditionnelle Chinoise, en médecine ayurvédique, dans la médecine tibétaine, la médecine yunâni (Moyen-Orient) mais aussi en Europe avec la théorie des humeurs.

> Dans cette façon de comprendre le monde **chaque saison a sa propre énergétique**, comme nous allons le voir ci-dessous. Il faudra donc veiller à **équilibrer l'élément dominant de la saison pour maintenir le corps en bonne santé.**

> Pour aller plus loin, référez-vous aux documents-racines Energétique des plantes et des tendances constitutionnelles humaines

Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise - la théorie des 5 éléments, le Wu Xing

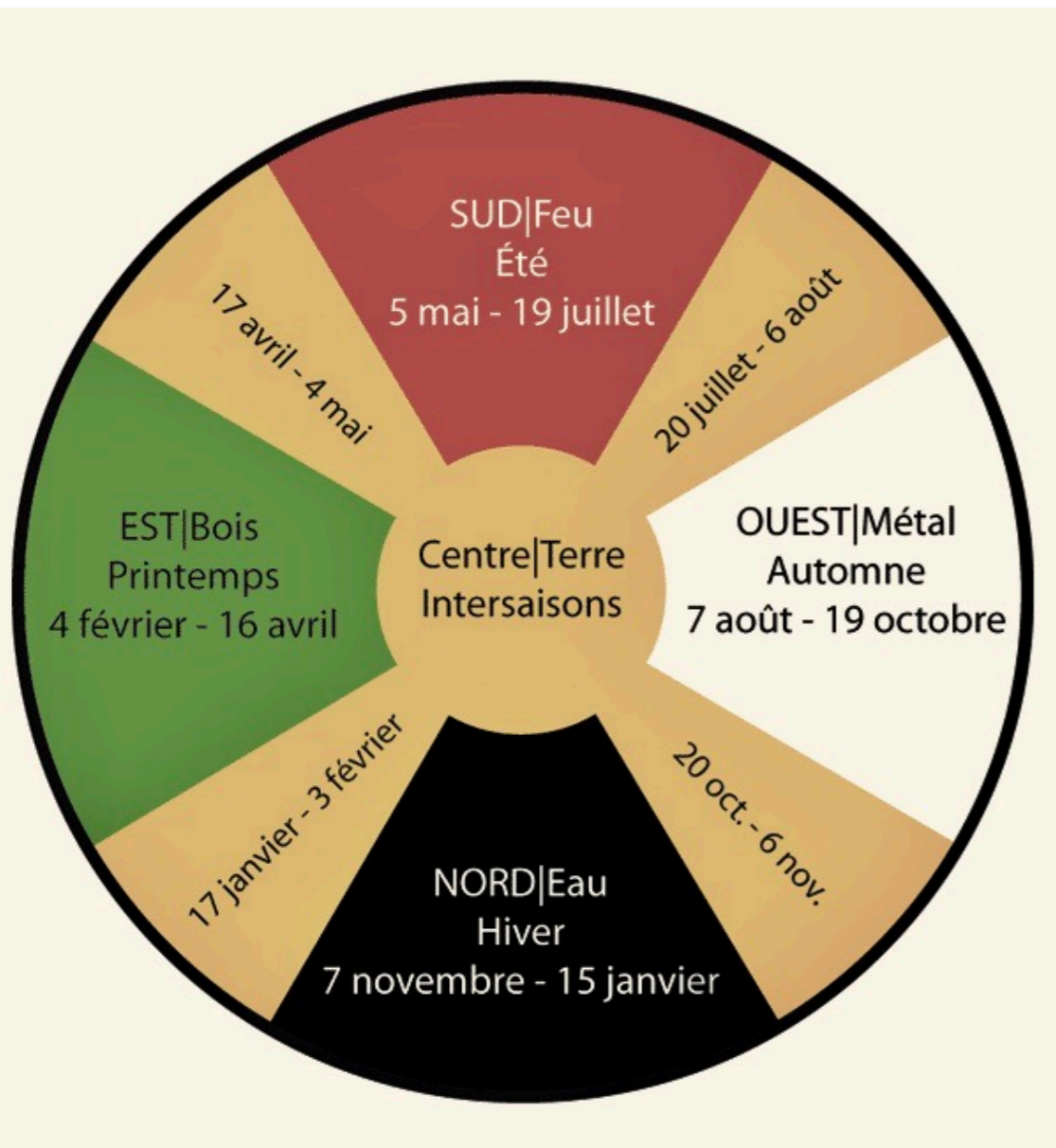
Selon la philosophie chinoise taoïste, la Nature s'exprime à travers 5 formes de mouvements, 5 phases (ou saisons), 5 éléments (mais aussi 5 organes, 5 directions, 5 énergies climatiques...) comme vous pouvez le voir ici :

LE TABLEAU DES CORRESPONDANCES

les 5 mouvements
(Médecine Traditionnelle Chinoise)

SAISONS	PRINTEMPS	ÉTÉ	INTERSAISON	AUTOMNE	HIVER
MOUVEMENTS	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
PROCESSUS	Naissance	Croissance	Maturité	Vieillesse	Mort
MOMENTS DE LA JOURNÉE	Aube	Midi	Après-midi	Soir	Minuit
MUTATIONS	Engendrer	Croître	Transformer	Collecter	Conserver
DYNAMIQUES	Mise en mouvement	Expansion	Transformation	Incarnation	Introspection
DIRECTIONS	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
ENERGIES CLIMATIQUES	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
ORGANES YIN	Foie	Cœur	Rate	Poumon	Rein
ENTRAILLES YANG	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
STRUCTURES	Tendons	Vaisseaux	Chair – Muscle	Peau et poils	Os, cheveux
ORGANES DES SENS	Yeux	Langue	Bouche	Nez et peau	Oreilles
FONCTIONS	Vue	Parole	Goût	Odorat et toucher	Ouïe
SAVEURS	Acide / Aigre	Amer	Doux – sucré	Piquant	Salé
COULEURS	Bleu/vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
CUISSON	Vapeur	Grillé	Bouilli	Sauté	Frit
EMOTIONS	Colère	Joie	Nostalgie	Tristesse	Peur
	Volonté, Curiosité Enthousiasme	Haine / Violence	Stabilité	Droiture	Fidélité
SONS	Cri	Rire	Chant	Sanglot	Soupir, plainte

Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise - le calendrier de MTC



> En Médecine Traditionnelle Chinoise, les saisons commencent et finissent à des moments différents de celles de notre calendrier grégorien. Alors que dans notre calendrier, les solstices et les équinoxes marquent le début des saisons (par exemple l'Équinoxe de printemps marque le début du printemps et le Solstice d'hiver marque le début de l'hiver).

> Vous remarquerez, qu'entre chaque saison, il y a toujours l'**intersaison Terre** : un moment où faire particulièrement attention au mouvement de transformation du changement de saison.

> Ce calendrier bouge très légèrement d'une année à l'autre.

> **Hiver - Eau - Rein - l'introspection** : 7 novembre au 15 janvier

> **Intersaison - Terre - Rate - la transformation** : 17 janvier au 3 février

> **Printemps - Bois - Foie - mise en mouvement** : 4 février au 16 avril

> **Intersaison - Terre - Rate - la transformation** : 17 avril au 4 mai

> **Été - Feu - Cœur - l'expansion** : 5 mai au 19 juillet

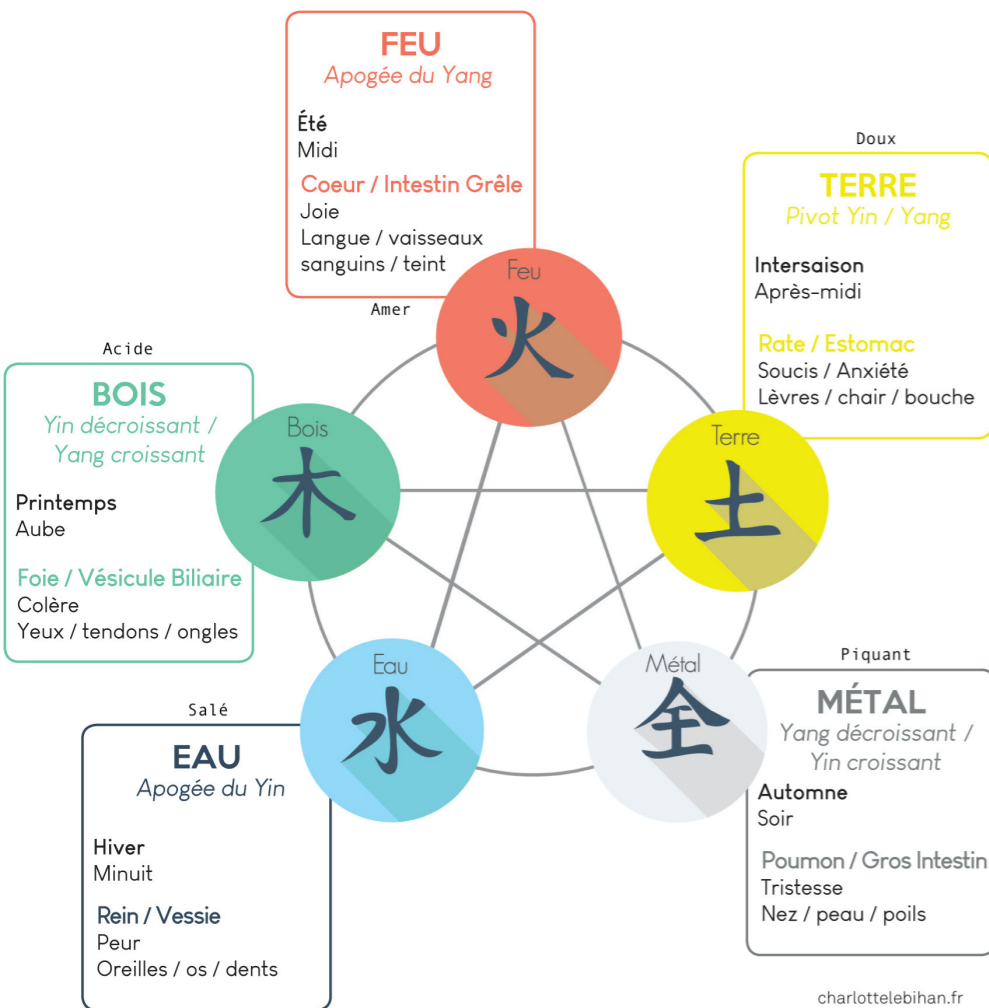
> **Intersaison - Terre - Rate - la transformation** : 20 juillet au 6 août

> **Automne - Métal - Poumon - la transition** : 7 août au 19 octobre

> **Intersaison - Terre - Rate - la transformation** : 20 octobre au 6 novembre

Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise - la théorie des 5 éléments, le Wu Xing

L'observation de l'étoile qui relie les 5 éléments (cf dessin ci-contre) permet de comprendre les deux cycles qui régissent la grande roue des saisons :



Les 5 mouvements en Médecine Traditionnelle Chinoise

> **Le cycle Sheng est le cycle nourricier qui permet la croissance, à l'image d'une mère nourricière.**

L'Eau nourrit le Bois, les arbres et les plantes, pour que leur vie se développe et que le Bois puisse servir de combustible pour attiser le Feu, le Feu transforme en cendres ce qui ne sert plus pour nourrir le sol, la Terre, réceptacle sacré du Métal, le minéral Métal nourrit la Terre à travers l'Eau, des minéraux filtrent les cours d'eau voyageant sur terre pour nourrir la vie.

> **Le cycle Ke est le cycle de contrôle qui permet de limiter chacune des forces pour qu'elle ne prenne pas toute la place, à l'image d'un père autoritaire.**

L'Eau calme l'ardeur du Feu empêchant sa force de prendre le dessus.

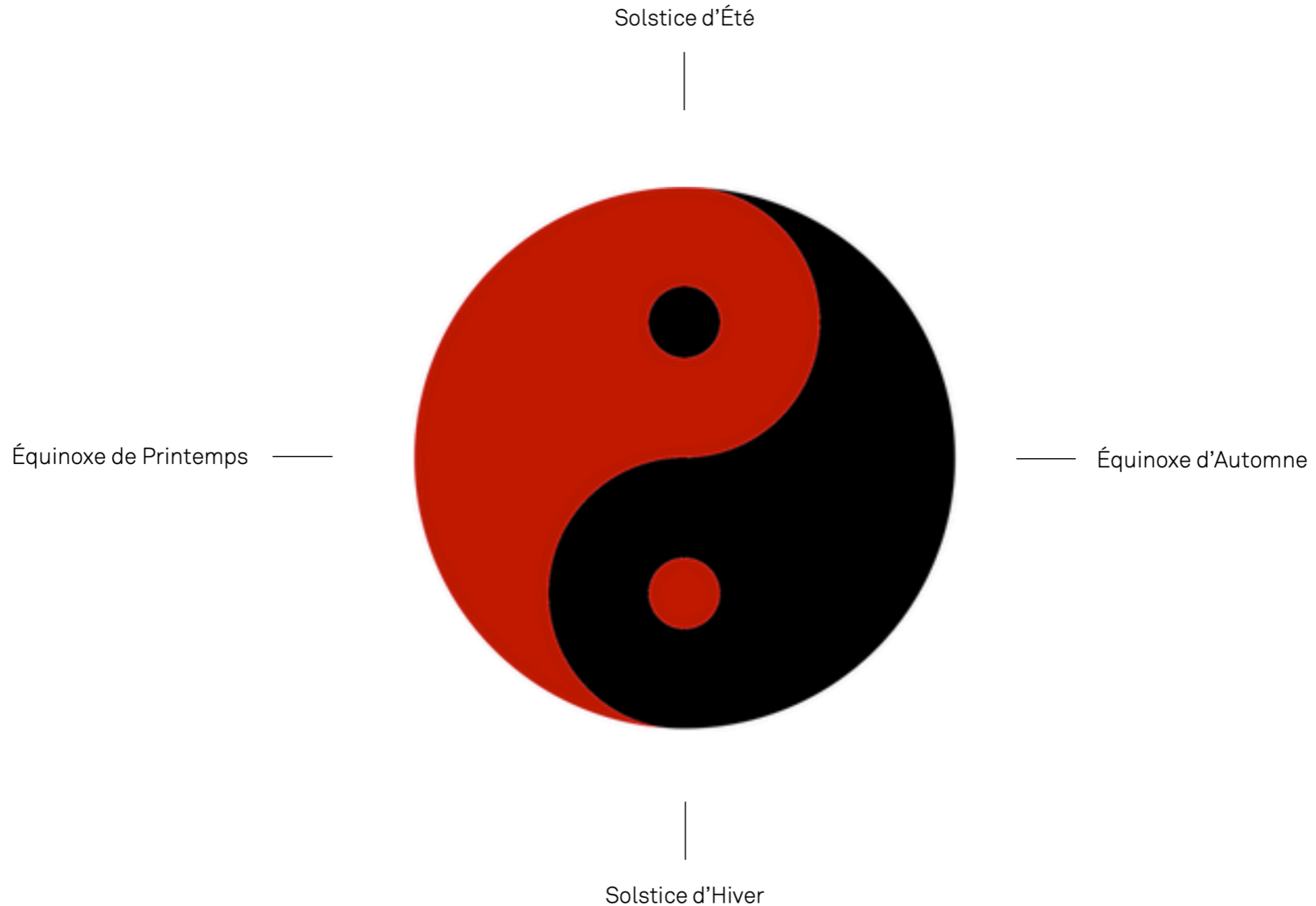
Le Feu transforme le Métal en lui permettant de fondre utilisant son énergie pour créer des objets et des outils nécessaires à la vie.

Le Métal peut couper le Bois transformant l'énergie du Bois pour confectionner les objets ou des outils essentiels à la Vie.

Le Bois occupe de l'espace dans la Terre pour y faire pousser des racines pour y faire naître la vie

La Terre contient l'Eau à l'image d'un vase pour préserver la vie.

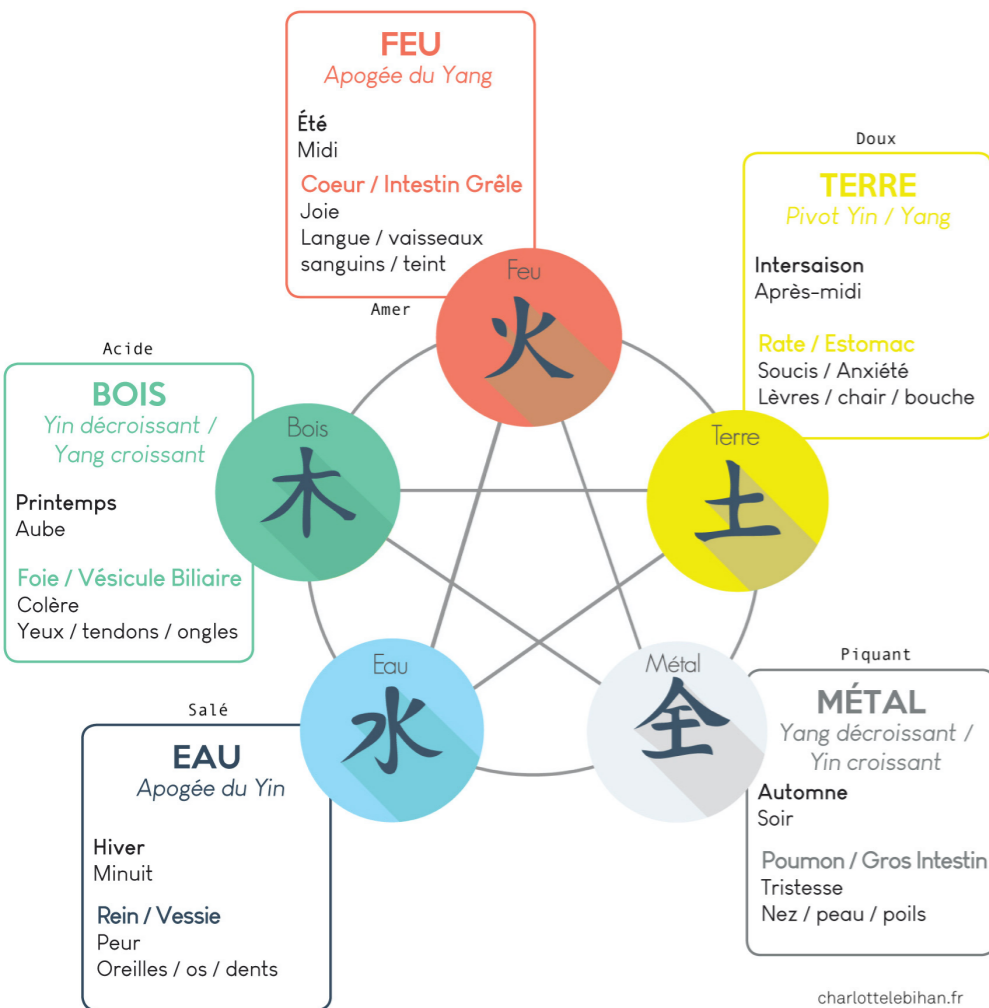
Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise



> A partir du Solstice d'hiver, le mouvement **Yang** (en rouge) recommence à augmenter : le mouvement Yang correspond à un mouvement ascensionnel, d'extériorisation, un mouvement centrifuge de manifestation. Il atteint son maximum au Solstice d'été.

> A partir du Solstice d'été, le mouvement **Yin** (en noir), recommence à augmenter : le mouvement Yin correspond à un mouvement centripète d'intériorisation, de descente dans les profondeurs. Il atteint son maximum au Solstice d'hiver.

Les saisons en Médecine Traditionnelle Chinoise - le cycle de la journée



Les 5 mouvements en Médecine Traditionnelle Chinoise

En MTC, les cinq éléments s'expriment non seulement tout au long de l'année dans les saisons mais aussi au quotidien, au cours des journées et des nuits.

* **Le matin est comme le printemps, relié à l'élément Bois.** Le corps est à jeun, le foie et la vésicule biliaire sont allégés. L'esprit et le corps sont prêts à la créativité.

* **A midi, c'est l'été, le soleil est au zénith. L'élément Feu est activé. C'est le temps du cœur, de l'action, de la relation aux autres, du partage du repas.**

* **L'après-midi, l'énergie retourne au centre et se pose. C'est l'intersaison reliée à l'élément Terre et le temps de la rate.**

* **La soirée est le temps du Métal et des poumons. L'énergie redescend, se concentre sur l'essentiel.** Il est l'heure de prendre soin de son corps : massages, respiration, balades... et de se préparer à une bonne nuit réparatrice.

* **La nuit, nous retournons vers l'élément Eau et dans le creux de nos reins. C'est le temps de l'hibernation.** Le temps de la descente dans l'inconscient pour régénérer nos réserves.

Le Bois en Médecine Traditionnelle Chinoise



En Médecine traditionnelle chinoise, l'élément Bois est lié à :

> La saison : printemps

Au printemps, la sève monte dans les arbres et les jeunes rameaux et s'étirent vers la lumière. L'élément Bois est lié à une puissance de régénération et de renaissance. Même sur un très vieil arbre, le printemps fait gonfler, au bout de chaque branche, de tous jeunes bourgeons qui, dodus, éclateront bientôt en des feuilles vert-tendre.

> Organe yin : le foie

> Organe yang : la vésicule biliaire

> Emotions équilibrées : l'affirmation de soi, la confiance en soi, l'enthousiasme

> Emotions déséquilibrées : la colère, l'irritabilité

> Le Bois dans son archétype yin : les jeunes feuilles, les branches

Qualité : « danser avec le vent du changement »*

> Le Bois dans son archétype yang : un arbre majestueux

Qualité : « s'enraciner avec solidité et clairvoyance »*

** les citations sont de Jade Brunel dans son livre Thé, renouer avec l'essence de la vie*

Le Feu en Médecine Traditionnelle Chinoise

En Médecine traditionnelle chinoise, l'élément Feu est lié à :

> La saison : été

En été, le Soleil chauffe la Terre et notre corps a plus d'énergie pour manifester et extérioriser.

> Organe yin : le cœur

> Organe yang : l'intestin grêle

> Emotions équilibrées : l'amour, la passion

> Emotions déséquilibrées : la haine, l'aversion

> Le Feu dans son archétype yin : la flamme d'une bougie

Qualité : « cultiver une présence réconfortante »*

> Le Feu dans son archétype yang : le soleil, un feu puissant.

Qualité : « se laisser mouvoir par la vie »*

* les citations sont de Jade Brunel dans son livre *Thé, renouer avec l'essence de la vie*



La Terre en Médecine Traditionnelle Chinoise



En Médecine traditionnelle chinoise, l'élément Terre est lié à :

> La saison : intersaisons, été indien

> Organe yin : le rein

> Organe yang : la vessie

> Emotions équilibrées : l'empathie, le sentiment de plénitude, la dévotion, l'humilité

> Emotions déséquilibrées : l'inquiétude, l'épuisement

> La Terre dans son archétype yin : le jardin plein de vie, la terre fertile

Qualité : « le dévouement de nourrir et d'aider »*

> La Terre dans son archétype yang : la montagne

Qualité : « la stabilité qu'apporte l'intégrité et les frontières établies »*

* les citations sont de Jade Brunel dans son livre *Thé, renouer avec l'essence de la vie*

Le Métal en Médecine Traditionnelle Chinoise

En Médecine traditionnelle chinoise, l'élément Métal est lié à :

- > La saison : automne
- > Organe yin : les poumons
- > Organe yang : le gros intestin
- > Emotions équilibrées : la paix, le sentiment d'espace, l'accueil du vide, la connaissance incarnée
- > Emotions déséquilibrées : la tristesse, le deuil
- > Le Métal dans son archétype yin : la pierre précieuse
Qualité : « se souvenir de ce qui est pur et précieux. »*
- > Le Métal dans son archétype yang : la hache, le couteau
Qualité : « couper les liens toxiques, et abandonner les distractions afin de revenir à l'essentiel »*

* les citations sont de Jade Brunel dans son livre *Thé, renouer avec l'essence de la vie*



L'Eau en Médecine Traditionnelle Chinoise



En Médecine traditionnelle chinoise, l'élément Eau est lié à :

> La saison : hiver

En hiver, l'eau coule toujours vers le bas, dans les profondeurs, comme la sève des arbres qui descend et se concentre dans les racines l'hiver. La fluidité est toujours présente, mais elle est sous-jacente. L'hiver, nous sommes invitées à l'hibernation, à l'intériorisation, au retour à soi.

> Organe yin : le rein

> Organe yang : la vessie

> Emotions équilibrées : la sérénité, le calme

> Emotions déséquilibrées : la peur, le doute

> L'Eau dans son archétype yin : le ruisseau serpentant tranquillement, la neige qui fond, les paysages de glace.
Qualité : « épouser le calme et l'essence subtile de la vie »*

> L'Eau dans son archétype yang : la pluie torrentielle, l'océan. Qualité : « le désir profond de replonger dans l'océan de l'unité originelle »*

** les citations sont de Jade Brunel dans son livre Thé, renouer avec l'essence de la vie*

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'élément Eau est lié au rein

> Les reins filtrent et régulent les liquides du corps. Avec les glandes surrénales (situées au-dessus des reins), ils sont considérés, en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), comme le **moteur du corps**. Ils produisent **l'énergie et la substance de toutes nos fonctions vitales**.

> Selon la MTC, les reins stockent les réserves de nos énergies primaires qui sont à la base de la **fertilité**, de la **gestation**, de la **naissance**, de **l'énergie sexuelle créatrice**. Sur le plan psychique, ils portent les mémoires de l'inconscient et des lignées familiales.

> Les ressentis liés à nos reins sont les **émotions profondes** comme la **peur** et les **traumas** mais également la force tranquille du **calme** et la **fluidité** dans laquelle nous pouvons puiser notre **aisance** et notre **adaptabilité**.

> **Si nos reins sont faibles**, nous pouvons perdre pied et nous démotiver rapidement. Nous sommes stressées, nous nous durcissons et nous nous desséchons. D'un point de vue physique, la substance et les fonctions vitales s'affaiblissent. Si nos reins sont équilibrés et fluidifiés, nous nous abandonnons au flux de la vie.



« Les reins nous renvoient à la douceur et à la puissance des vagues. Ce mélange de calme et de puissance nous donne la persévérance et la motivation pour traverser les épreuves. »

École du Tao de la vitalité

La médecine ayurvedique - les trois doshas



> L'Ayurveda considère que **cinq grands éléments** constituent tout corps physique, que l'on nomme aussi le corps grossier, par opposition au corps subtil ou énergétique.

Selon l'Ayurveda, tout organisme vivant contient les cinq grands éléments : l'Éther, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre et **chaque saison porte une énergie différente** reliée chacun à une énergie particulière appelé doshas.

> Les saisons sont chacune reliées à des doshas (Vata, e, Pitta) qui combinent chacun 2 éléments. Les doshas sont trois énergies vitales ou « humeurs » responsables de l'énergie des saisons et, également, des processus physiologiques et psychologiques chez les êtres humains. Leur déséquilibre est considéré comme la cause des maladies. Les doshas sont une combinaison de plusieurs des « cinq éléments » (Eau, Air, Feu, Terre, Ether) :

* **Vata** : l'énergie cinétique, est composée par les éléments Air + Ether (akasha)

* **Pitta** : l'énergie de transformation, est composée par les éléments Feu + Eau

* **Kapha** : l'énergie de cohésion, est composée par les éléments Terre + Eau

> Les mêmes éléments sont présents dans la Nature (l'humain est un microcosme du cosmos) et **régissent les saison.**

* **Saison Vata** - automne/début d'hiver

* **Saison Kapha** - fin d'hiver/printemps

* **Saison Pitta**- fin de printemps/été



Les saisons en Ayurveda - les trois doshas



> Automne/début d'hiver (15 novembre - 15 mars)

* Aggravation du dosha Vata (Air & Ether)

* Kapha (Terre & Eau) commence à s'accumuler (début des pluies)

* Pitta (Feu & Eau) est allégé (le soleil chauffe moins fort)

Caractéristiques : froid, sec

Le corps a besoin d'alimentation nourrissante et chauffante (potée de légumes aux céréales, soupe de légumineuses...).

> Fin d'hiver/printemps (15 mars - 15 mai)

* Aggravation du dosha Kapha (Terre & Eau) qui s'est accumulé pendant l'hiver et ressort au printemps (l'humidité accumulée dans la terre des pluies hivernales)

* Pitta (Feu & Eau) commence à s'accumuler (le soleil chauffe de plus en plus)

* Vata (Air & Ether) diminue (le froid et la sécheresse se dissipent)

Caractéristiques : humide, lourd

Le corps a besoin de se purifier et nécessite des aliments plus légers et asséchants.



> Fin de printemps/début d'été (15 mai - 15 juillet)

Aggravation de Pitta (Feu & Eau)

Caractéristiques : chaud, sec

Le corps nécessite des aliments refroidissants, sucrés au goût, liquides et légers pour le système digestif (fruits, feuilles, légumes verts...).

> Été (15 juillet - 15 septembre)

Le dosha Pitta (Feu & Eau) est au plus haut

Caractéristiques : chaud, humide

Le corps a besoin des goûts astringent, amer et sucré qui diminuent le dosha Pitta.



> Fin d'été/début d'automne (15 septembre - 15 novembre)

Aggravation du dosha Vāta (Air & Ether)

Caractéristiques : froid et sec

Le corps nécessite des aliments fibreux (légumes, fruits) pour évacuer les toxines et la chaleur accumulés dans le colon. On cuit les aliments et intègre des épices pour soutenir le feu digestif.

La période du 22 novembre au 9 décembre (appelée Yama Damstra) est une période de transition durant laquelle les énergies sont très puissantes. Il est donc important d'être plus vigilante durant ces quelques semaines au niveau des choix du mode de vie. Cette période de vulnérabilité permet une importante transformation (particulièrement psychologique si nos intentions sont pures.

Chaque intersaison est une zone de vulnérabilité pour le corps pendant laquelle il est préconisé de faire plus attention.

Les saisons en Ayurveda - les trois doshas

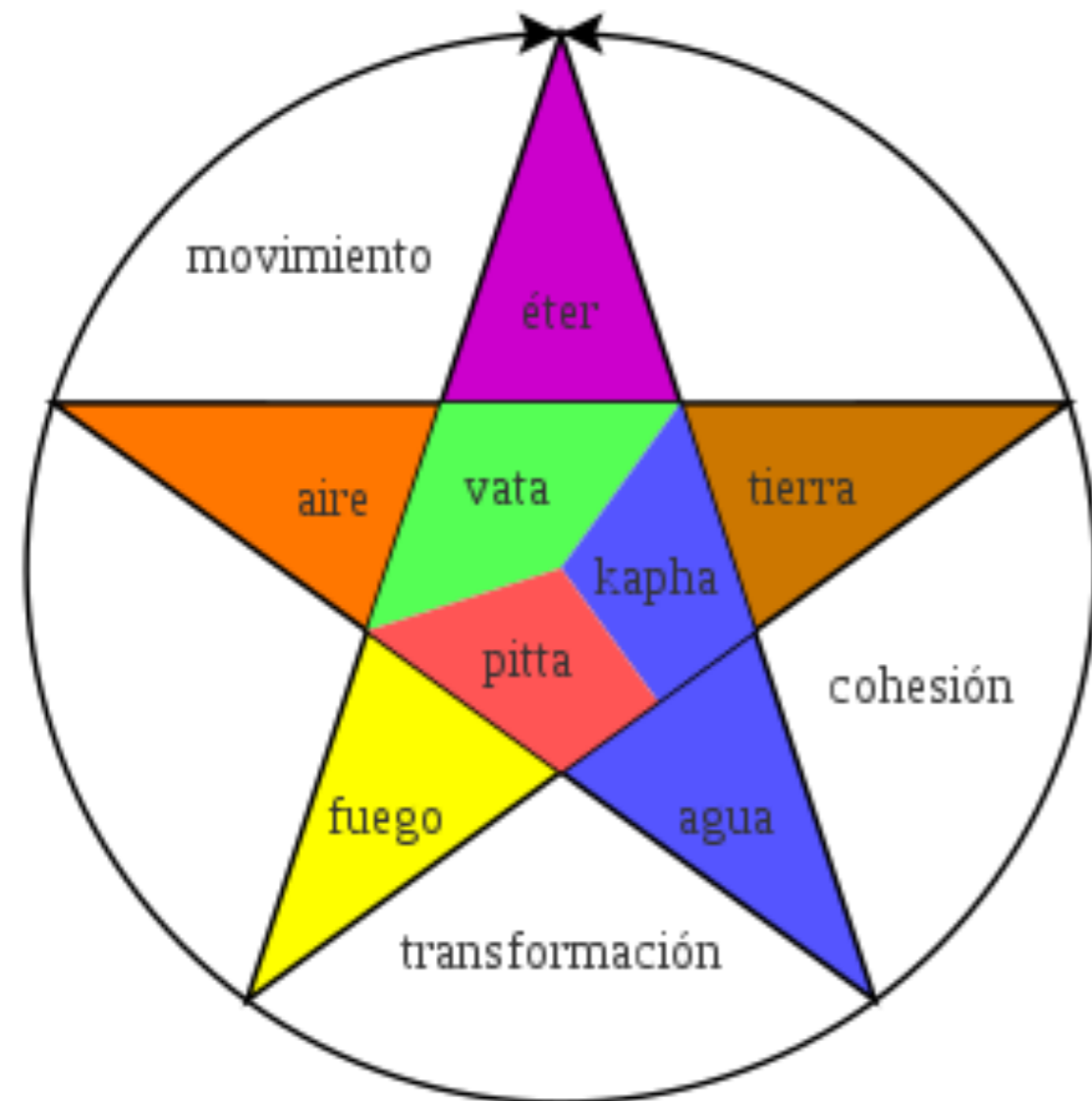
> Pour l'Ayurveda, l'être humain forme un microcosme comparable au macrocosme de l'univers car il est constitué des mêmes cinq « éléments » : la Terre, l'Eau, le Feu, le Vent (Air) et l'Ether.

> Ces cinq éléments se manifestent en chacun de nous par l'interaction constante entre trois énergies appelés « doshas ».

1. Vata (Ether & Air) gouverne tous les cycles et mouvements dans notre corps
2. Pitta (Feu & Eau) régit toutes nos fonctions métaboliques de transformation
3. Kapha (Terre & Eau) constitue la structure physique de notre enveloppe

> Selon l'ayurveda, chaque individu est doté d'une « nature » (nommé « Prakriti » en sanscrit) c'est-à-dire d'une constitution qui lui est propre et qui va orienter ses tendances, ses préférences, ses potentiels, au niveau physique comme au niveau psychologique, émotionnel et spirituel. Sa constitution est une combinaison singulière des trois doshas. Chaque personne a un ou deux doshas qui dominant. Il peut donc exister 7 combinaisons : Monodoshique : Vata, Pitta, Kapha ou Duodoshique : Vata/Pitta, Pitta/Kapha, Kapha/Vata ou Tridoshique : Vata/Pitta/Kapha

> Cette dominante des doshas s'appelle « prakriti » : c'est la nature ou la constitution naturelle. Le ou les doshas dominants chez l'individu détermineraient ses forces et ses faiblesses. Ici surgit le principe fondamental de l'Ayurveda : il ne peut pas exister de médicament qui marche pour tout le monde, mais on amène un équilibre en fonction de chaque cas individuel. L'objectif de l'Ayurveda est de **soutenir l'écosystème de notre corps en équilibrant ces trois forces interreliées, tant sur le plan physique que psychique et en les harmonisant avec les saisons.**



Movimiento : mouvement / Lumière / Cohesión : cohésion / Transformación : transformation / Froid

Aire : air, Eter : Ether, Tierra : Terre, Agua : Eau, Fuego : Feu

Pour en savoir plus sur les doshas et essayer de définir votre constitution ayurvédique, vous pouvez consulter [cette page d'Ayurveda France](#)

Les saisons en Ayurveda - les trois doshas

	VATA	PITTA	KAPHA
Éléments	Air + éther	Feu + eau	Eau + terre
Chakras	Anahata (4 ^{ème}) Vishudha (5 ^{ème})	Manipura (3 ^{ème})	Muladhara (1 ^{er}) Svadhithana (2 nd)
Caractère et qualité	Vent, mouvement	Bile, transformation	Mucus, reliage
Caractéristiques physiques	Grande ou petite taille, corps fin, asymétrique, anguleux, long cou, articulations craquantes	Taille moyenne, corps musclé	Taille petite, tendance à l'excès de poids, visage rond
Peau	Sèche, ridée, fendillée, veines apparentes	Haut en couleur, bronzé, visage aux taches de rousseur	Blanche, pulpeuse
Cheveux	Fins, frisés, ondulés, secs, blonds, châains, gris	Noir, bruns, roux, brillants, chauve	Épais, toutes les couleurs, tendance gras
Fonctions	Pensée, parole, système nerveux, fonction excrétrice, péristaltisme	Vue, digestion, réchauffement, sécrétion des hormones, assimilation intellectuelle	Nutrition, humidification, refroidissement, renforcement, réparation
Lieu d'accumulation de dosha dans le corps humain	Intestins, colon (souvent aggravé chez les personnes âgées)	Estomac (souvent aggravé pour les personnes qui travaillent beaucoup)	Poumons, gorge (souvent aggravé chez les enfants)
Maladies	Système digestif et nerveux, tension basse, maux de tête, articulations, constipation, gaz, insomnie, anxiété, exténuation	Peau, acné, eczéma, foie, toxines et infections du sang, acidité, ulcère de l'estomac, tension élevée	Gorge, toux, asthme, bronchite, diabète, tous types de blocage, parasites, pertes blanches
Nourriture qui aggrave	Biscuits secs, chips, pop-corn, fruits secs, musli secs, tomate, aubergine, poivron, salade sans huile, chou paumé, champignons, jeûne	Grillé, piquant, chili, citron, ananas et tous les fruits acides, yaourt, eau gazeuse, moutarde, cacahuètes, café, jeûne	Avocat, banane, dattes, melon, pastèque, pomme de terre, tapioca, soja, crème fraîche, lait, fromage, riz, blé
Activités qui aggravent	Multi tâches, voyager longtemps, parler au téléphone, absence d'emploi du temps et d'une routine installée, travail sur un bateau, dans un train, au bord d'un avion, excès d'information	Travailler tout seul (besoin de gens pour diriger), suivre une seule règle (risque de devenir dogmatique), absence de travail ou d'activité physique	Sommeil excessif, sommeil après les repas, absence de travail ou d'activité physique, collectionner des choses, tâches répétitives

Les saisons en Ayurveda - Saison Vata - automne/début d'hiver



Note : plus les personnes sont de constitutions Vata, plus elles pourront être déséquilibrées par l'automne.

En automne : le dosha Vata (Air & Ether) règne.

> Pour comprendre la dominance du dosha Vata, il suffit d'observer la nature : les feuilles s'assèchent, le vent souffle fort et le soleil brille moins. Ces vents automnaux créent sur le corps humain : de la sécheresse, plus d'agitation et de nervosité, du froid, une plus grande sensibilité et un sentiment d'instabilité.

> Le besoin de se réchauffer, de manger des repas plus énergétiques, de se retirer dans son cocon sont autant de réactions pour compenser les manifestations du dosha Vata qui sont : la rugosité, la sécheresse, le froid, le mouvement, l'irrégularité. La subtilité de Vata est telle qu'il.elle est vite déséquilibré.e quand les conditions extérieures mais également internes tendent à le.la « bousculer ».

> Les effets du dosha Vata peuvent aussi être compensés par l'alimentation : tisanes réchauffantes, réduction de la consommation de produits froids comme les salades ou les crudités trop rafraichissantes au profit d'une alimentation nutritive, onctueuse et réchauffante comme les potées de légumes aux céréales ou les oléagineux. Il faut donc privilégier de réchauffer le métabolisme pour maintenir le feu digestif (nommé Agni) en bon état de fonctionnement.

> L'automne nous invite donc à revenir sur soi dans la prise en charge de nos besoins premiers pour favoriser un état d'harmonie, réduire l'agitation, évacuer les tensions. Il faudra retrouver des routines qui ancrent, ralentir le mouvement, inviter la douceur dans nos vies et se préparer à hiberner.

Les saisons en Ayurveda - Saison Kapha - fin d'hiver/printemps



> A la fin de l'hiver/début du printemps : le dosha **Kapha** (Eau & Terre) règne.

> **Pour comprendre la dominance du dosha Kapha, il suffit d'observer la nature** : il reste encore beaucoup d'humidité accumulée en hiver dans l'air, les jeunes pousses tendres et juteuses s'en nourrissent.

> En hiver, avec le froid, on a tendance à manger plus et, donc, au sortir de l'hiver, en saison Kapha, l'engourdissement est à la fois **physique et mental**. Il peut aller jusqu'à la **fatigue printanière** et à l'**affaiblissement de l'immunité**. En période Kapha, l'élément **Eau** augmente, et avec lui les excès de mucus : l'encombrement peut se manifester au niveau des sinus et des bronches et entraîner des refroidissements. La digestion se fait plus lente.

> La chaleur qui augmente et l'humidité qui règne peuvent aggraver Kapha et Pitta. C'est le début des fièvres de printemps, des rhumes, et même de gripes.

> **Les effets du dosha Kapha peuvent aussi être compensés par un nettoyage de printemps** : nettoyage de l'alimentation où on évite le sucre, la nourriture lourde et grasse, les alcools et autres stimulants. On peut aussi privilégier des aliments légers et asséchants.

> Le printemps nous invite à **compenser l'effet du dosha Kapha qui nous alourdit** en sortant faire des grandes marches à l'extérieur pour contempler la nature qui s'éveille et en remettant son corps en mouvement.

Note : plus les personnes sont de constitutions Kapha, plus elles pourront être déséquilibrées par la fin de l'hiver.

Les saisons en Ayurveda - Saison Pitta - fin de printemps/été



- > A la fin du printemps et en été : le dosha Pitta (Feu & Eau) règne.
- > **Pour comprendre la dominance du dosha Pitta, il suffit d'observer la nature** : le Soleil brille à son plus haut potentiel et, à la fin de l'été les plantes paraissent brûlées.
- > Pitta est chaud, léger et mobile.
- > Les fortes chaleurs de l'été peuvent aggraver Pitta. La chaleur peut occasionner des tensions émotionnelles, de la colère, de l'irritabilité, et, au niveau physique, des inflammations ou des fièvres avec des températures élevées.
- > L'Été nous invite à **compenser l'effet du dosha Pitta qui nous réchauffe et parfois nous échauffe et nous brûle** en consommant une nourriture rafraichissante et humidifiante et en veillant à bien s'hydrater. Les plantes astringentes, amères ou riches en mucilages sont indiquées à l'inverse des aliments épicés et trop salés qui échauffe Pitta. On pourra aussi veiller à s'offrir des moments de détente et pratiquer des exercices de respiration calme.

Note : plus les personnes sont de constitutions Pitta, plus elles pourront être déséquilibrées par l'été.

La théorie des signatures (1/3)

- > La théorie des signatures est un mode de compréhension du monde dans lequel l'apparence des plantes est censée révéler leurs usages et ce qu'elles soignent. Paracelse, médecin, astrologue et alchimiste Suisse du 16e siècle en a résumé le principe par cette formule : *similia similibus curantur* « les semblables soignent les semblables ».
- > Selon la théorie des signatures, certaines plantes signeraient par leur apparence (leur forme, couleur ou leur texture) ou les endroits dans lesquels elles aiment pousser, la pathologie qu'elles peuvent traiter.
- > On peut voir dans le mot « signature », « signe de la nature ». Il s'agit de lire les signatures de la plante en fonction de sa constitution, morphologie, habitat, affinités et énergie ainsi que par sa relation avec les astres.
- > Par exemple, les cerneaux des noix sont connus pour ressembler aux deux hémisphères du cerveau. La noix aurait donc une influence sur notre organe cérébral et sur son fonctionnement. De fait, des études ont notamment souligné que la consommation de préparations à base de noix entraînait une augmentation du neurotransmetteur en charge de la régulation de l'humeur, de la dépression, de l'appétit et du sommeil : la sérotonine.
- > Autre exemple : une plante poussant dans des endroits humides comme des marécages peut avoir une action intéressante sur les pathologies où il y a stagnation d'eau et une problématique avec l'humidité. On peut penser au Saule (*Salix alba*) qui soigne les pathologies accentuées par l'humidité comme les douleurs articulaires.



Paracelse désignait l'essence cachée des plantes par le mot « arcana ».

La théorie des signatures (2/3)

> La théorie des signatures s'appuie sur une observation fine des plantes qui a nourri d'autres approches. On retrouve des filiations communes dans l'approche du Dr Bach ou celle de Pol Henry en gemmothérapie.

> Il faudrait un livre entier pour parler de la théorie de signatures. Pour vous faire comprendre la philosophie de cette approche, je vous livre une traduction de la première partie d'un ouvrage de Matthew Wood intitulé **Seven Herbs: plants as teachers**. (Matthew Wood est un herboriste américain qui a beaucoup travaillé sur les approches énergétiques ainsi que sur la théorie des signatures). Cette traduction a été faite par Gilles Gras sur [son excellent blog](#).

« La nature est un livre à propos de la vie. Les formes, les couleurs et les habitudes de croissance des plantes racontent les difficultés qu'elles ont rencontrées au cours de leur développement et la façon dont elles ont été surmontées. Les stress physiques causés par le manque ou le surplus de chaleur, de froid, de nutriments, de lumière du soleil, d'ombre, de vent et de pluie ont donné des formes précises aux plantes, en les individualisant les unes par rapport aux autres. Ces formes et qualités précisément articulées correspondent aux propriétés médicinales dévolues à l'herbe, car les qualités au sein de la plante sont aussi une expression des conditions qui l'ont formée.

Le même environnement qui a moulé la plante a également contribué à l'existence de l'organisme humain. Chaque organe du corps, avec sa fonction différente et son environnement interne, représente une réponse aux difficultés qui lui sont présentées par nature. L'organe dans son espace de vie est analogue à la plante dans le sien. Lorsque le corps est stressé au-delà de sa capacité d'auto-régénération, la plante qui correspond à la fonction perdue « enseignera » au corps à reprendre le travail, parce qu'elle remplit une fonction correspondante dans la nature.



Le Millepertuis qui pousse dans les endroits les plus ensoleillés et dont les fleurs ressemblent à des petits soleils ravive le soleil intérieur par ses vertus antidépressives.

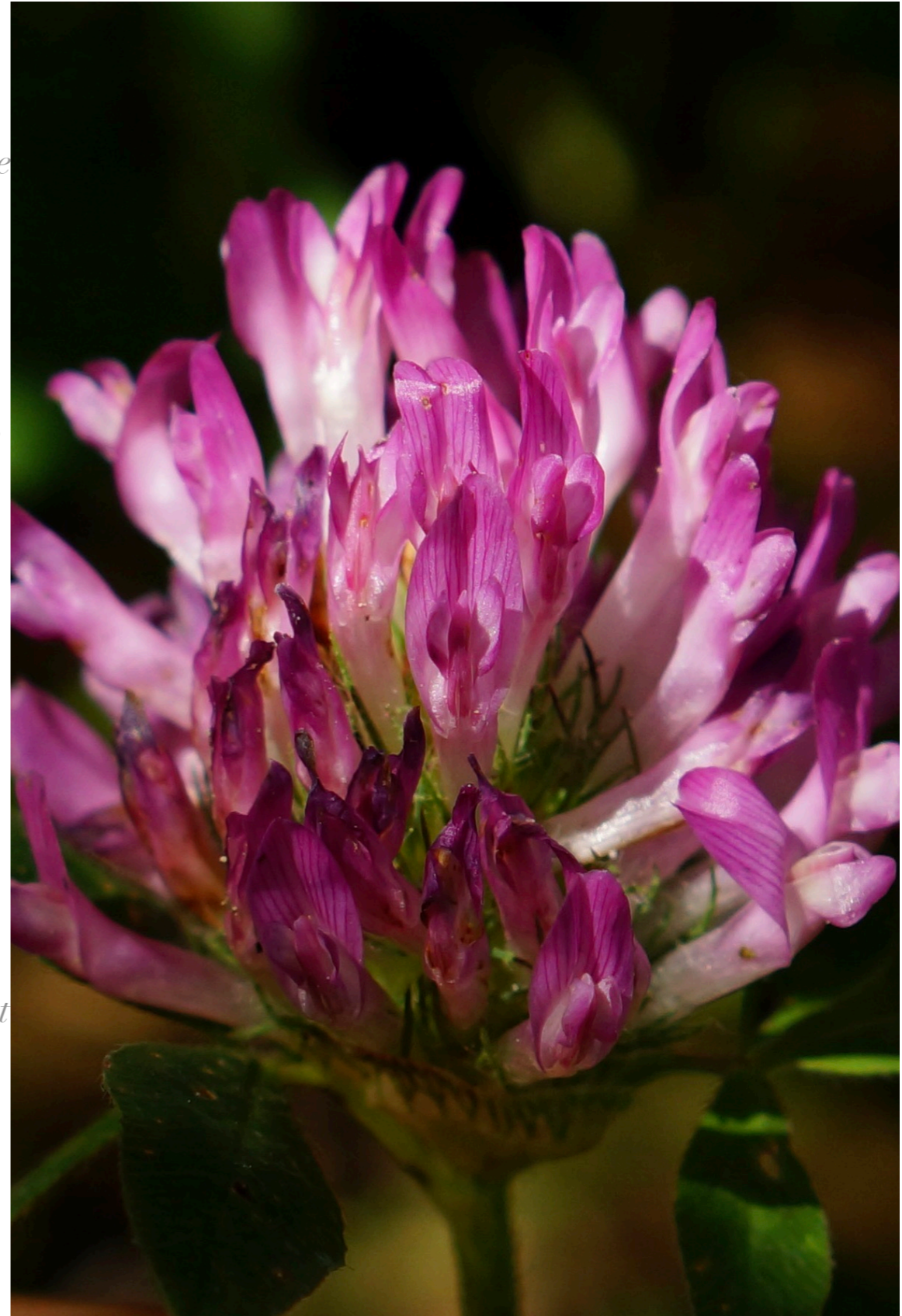
La théorie des signatures (3/3)

... La personnalité d'une plante peut être « lue » comme celle d'une personne. L'apparence physique et les qualités de son environnement naturel nous disent ce qu'est cette personnalité. Cette correspondance explique l'origine de l'ancienne « doctrine des signatures », l'idée selon laquelle chaque herbe possède un « signe » ou une « signature » pointant en direction de sa vertu médicinale. C'est aussi l'origine de la toute aussi ancienne « doctrine des semblables » exprimée dans la devise « les semblables soignent les semblables » [la célèbre formulation de Paracelse : « similia similibus curentur »]. Cela indique que l'herbe qui détient le remède est similaire à l'organe, le tissu ou la constitution sur lesquels elle agit. Elle peut même être similaire à l'expression de la maladie, puisque celle-ci aussi a une personnalité, adoptée de la « niche » dans laquelle elle existe.

Il y a aussi une correspondance entre nos émotions et l'environnement. En témoignage de cela, nous disons que nous nous sentons « sombres », « chauds », « froids », et ainsi de suite, exprimant nos émotions dans des termes analogues au monde naturel. Il y a une correspondance entre nos émotions et les plantes. La plante qui a appris à faire face à une certaine expression du froid dans la nature sera également en mesure de guérir un semblable état émotionnel « froid ». Ainsi, les plantes peuvent « enseigner » nos émotions ainsi que notre corps.

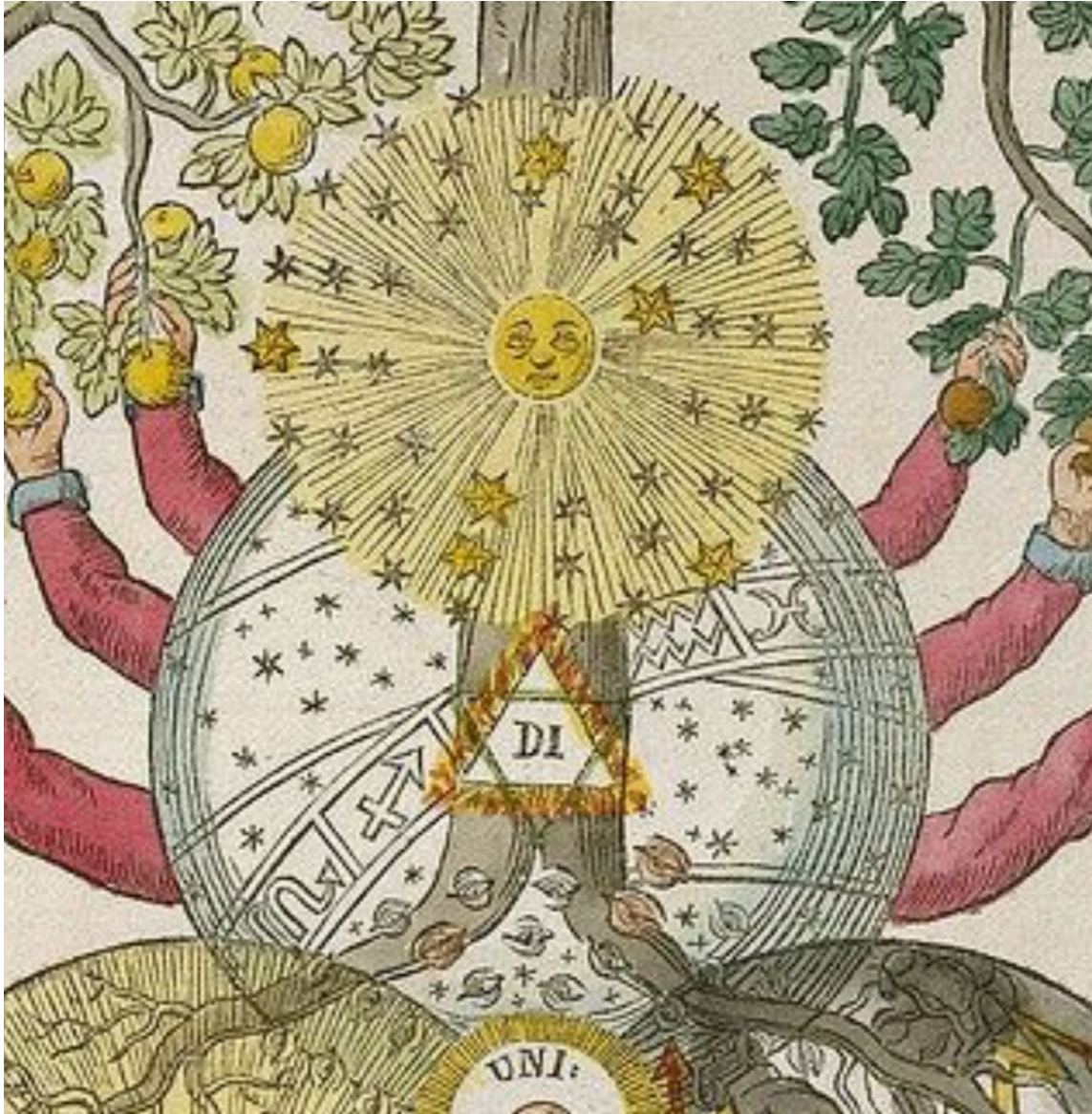
« Nos émotions à leur tour correspondent à nos organes corporels. Chaque émotion a un organe physique qui vibre, pour ainsi dire, quand cette émotion est active. Quand une émotion est bloquée, l'organe analogue devient sans vie, et enfin malade. La plante qui correspond à l'organe affecté correspond aussi à l'émotion qui l'anime, et restaurera les deux à la santé. Nous ne pouvons pas conserver notre santé physique sans la santé émotionnelle qui va avec.

Les plantes sont des incarnations de processus qui correspondent à la fois aux expressions émotionnelles et physiques de la vie. Elles présentent des personnalités, des pensées et des sentiments complexes, aussi articulés que les nôtres, parfois plus. Elles peuvent être nos « enseignants » à la fois physiquement et intérieurement, et sont un moyen idéal pour l'éducation et la guérison. »



Le Trèfle rouge dont les fleurs ressemblent à des petites vulves est riche en isoflavones et module les récepteurs à oestrogènes en les stimulant lorsque ceux-ci sont trop bas, ce qui permet entre autre de lutter contre la sécheresse de la vulve.

L'astroherbalisme



« Tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ; ce qui est en bas est comme ce qui est en haut »

Paracelse

« Chaque plante est une étoile terrestre. Ses propriétés célestes sont inscrites sur les couleurs des pétales, et ses propriétés terrestres sur la forme des feuilles. Toute la magie y est contenue puisque les plantes représentent l'ensemble des puissances astrales. » Paul Sédir (disciple de Paracelse)

> L'astroherbalisme prend aussi en compte **l'approche astrologique dans l'herboristerie énergétique**. Celle-ci nous permet d'affiner la compréhension des constitutions individuelles des êtres humains en se basant sur leur thème astral mais aussi de l'énergétique des plantes. Cette approche permet d'affiner le choix des plantes adaptées à la constitution des personnes.

> Dans cette pratique, **on associe les plantes à certaines astres en fonction de leurs caractéristiques morphologiques mais aussi de leur habitat**. Par exemple, l'Ortie qui a des feuilles acérées qui enflamment la peau et, en même temps, nourrit le corps en fer et stimule la circulation sanguine est liée à la planète Mars.

> Pour aller plus loin, je vous recommande le livre de Sajah Popham (qui est en anglais, il n'y a pas de traduction en français) : Evolutionary herbalism ainsi que [son site internet](#) . .

> Paracelse et Nicolas Culpepper sont les pères de cette pratique.

« L'homme est un microcosme, ou un petit monde, parce qu'il est un extrait des étoiles et des planètes de tout le firmament, de la terre et des éléments, et il est donc leur quintessence » Paracelse

La théorie des humeurs

> En Europe aussi, on retrouve l'approche énergétique dans les écrits d'**Hippocrate** : la théorie des humeurs est la base de la médecine hippocratique.

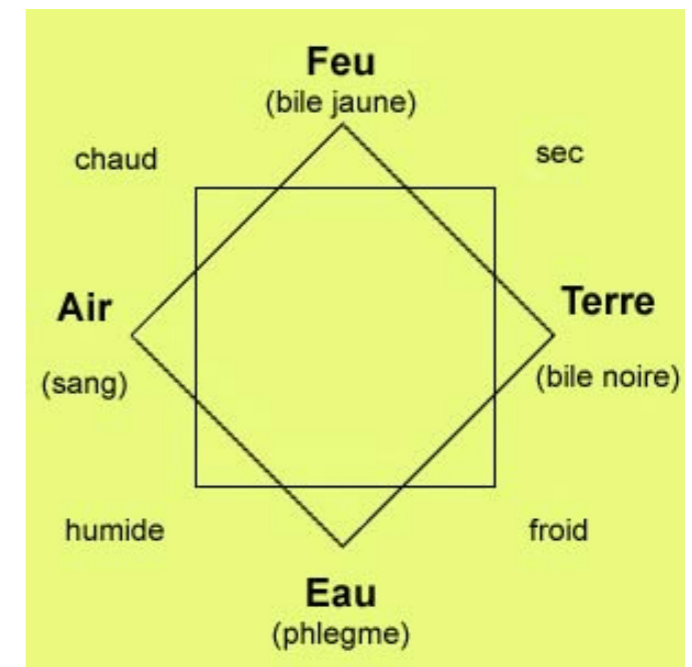
> Selon cette théorie, le **corps humain est constitué des quatre éléments fondamentaux** Air, Feu, Eau et Terre possédant **quatre qualités** : chaud ou froid, sec ou humide. Ces éléments, mutuellement antagoniques (l'Eau éteint le Feu, le Feu fait évaporer l'Eau), doivent coexister en équilibre pour que la personne soit en bonne santé.

> Tout déséquilibre mineur entraîne des problématiques légères et tout déséquilibre majeur menace la santé de l'individu.

> Selon cette théorie, quand les saisons varient, tel ou tel élément prédomine. Chaque saison correspond donc à un élément :

- * le printemps correspond à l'Air
- * l'été correspond au Feu
- * l'automne correspond à la Terre
- * l'hiver correspond à l'Eau

Note : les liens entre éléments et saisons présentent de forte ressemblance avec ceux du Wu Xing (MTC)



Conseils de lecture

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Médecine traditionnelle chinoise - Plantes médicinales occidentales
Anne Vastel et Sylvie Chagnon

Thé - renouer avec l'essence de la vie
Jade Brunel

AYURVEDA

The Yoga of Herbs
David Frawley

THÉORIE DES SIGNATURES

The Language of Plants - A guide to the Doctrine of Signatures
Julia Graves

ASTROHERBALISME

Evolutionary Herbalism
Sajah Popham

HERBORISTERIE ENERGETIQUE

Traité d'herboristerie énergétique
Matthew Wood (traduit par Christophe Bernard)

Seven herbs: plants as teachers
Matthew Wood

TEMPERAMENTS - théorie des humeurs

Plantes médicinales et tempéraments
Yves Vanopdenbosch

Belles expérimentations !



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :
lacueilleusesauvage@gmail.com*