

## Le raisin 葡萄 (pú tao) selon Shén Nóng

Il faut savoir que le raisin est connu et consommé depuis des milliers d'années et que déjà dans le **Shénnóng běncǎo jīng – 神农本草经 (Canon (ou classique) de la matière médicale de Shénnóng)**, la bible de la phytothérapie chinoise on lui attribue des vertus sur le plan médicinal :

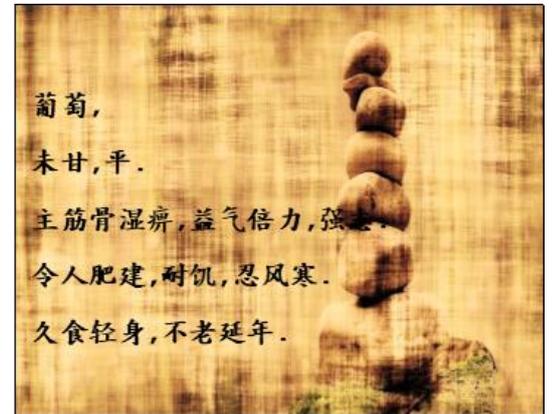


« *Le raisin,*

Saveur douce, de nature neutre.  
Traite les obstructions par humidité des tendons et des os.

Soutient le qì, démultiplie la force, renforce le zhi (志 : capacité réalisatrice ou volonté/obstination), rend la personne grasse [i.e. mieux portante] et robuste, [qui peut] endurer la famine, supporter le vent et le froid.

Pris sur une longue période, [le raisin] allège le corps, empêche le vieillissement et prolonge la vie.  
Il peut être utilisé pour faire du vin.  
Il pousse dans les montagnes et les vallées. »



### A qui s'adresse donc le raisin ?

- **Aux personnes souffrant de douleurs articulaires par :**

#### Invasion d'humidité

L'humidité 湿 est un facteur pathogène lourd, collant, visqueux, sale venant du climat extérieur ou que notre organisme fabrique en cas de faiblesse ou bien d'alimentation trop riche en sucre, produits laitiers, gras. Une fois installée dans les canaux d'acupuncture (ou méridiens) cette humidité pathogène obstrue la circulation du qì, du sang, des liquides.

Cette obstruction provoque de la douleur car comme dit le dicton « (不通则痛-bù tōng zé tòng) » ça ne circule pas donc ça fait mal.

Elle provoque également des gonflements des articulations car les liquides ne sont pas mis en mouvement, et s'accumulent dans le lieu de l'obstruction.

L'humidité pathogène agit donc comme un vrai « bouchon » dans les canaux.

Ces douleurs s'amplifient dès que vous êtes en contact avec l'humidité ambiante à tel point que vous devenez une vraie station météo ambulante capable de « prédire qu'il va pleuvoir »!

#### Dénutrition des os et des tendons par vide de qì, de sang et de liquides.

Physiologiquement, les os et les tendons des articulations ont besoin d'un apport en qì (énergie vitale) en sang et en liquides.

Dès lors qu'ils sont nourris comme il faut, les os sont robustes et les tendons à la fois solides et flexibles. Quand ils souffrent de malnutrition, une douleur sourde apparaît qui est en général accompagnée d'une sensation de fatigue et qui est aggravée aux efforts physiques.

Par sa saveur douce, le raisin permet de fortifier le centre, et ainsi produit du qì, des liquides, du sang. Les articulations s'en retrouvent ainsi fortifiées et les douleurs s'estompent.

- **Aux personnes souffrant de faiblesse, de fatigue.**

Par ailleurs, dans cet extrait du Shénnóng běncǎo jīng – 神农本草, le raisin possède des propriétés tonifiantes pour l'organisme. En réalité, sa saveur douce lui permet de tonifier le couple rate / estomac qui est littéralement le pivot central de la « vitalisation » de l'organisme à partir de ce que nous mangeons.

**Il y a cependant une précision à apporter (pour les connaisseurs) :**

Normalement pour faire circuler dans les canaux, la médecine chinoise a plutôt coutume d'utiliser la saveur piquante.

Pour assécher l'humidité dans les canaux, elle utilisera la saveur amère.

Alors pourquoi le raisin de saveur douce permet-il d'agir sur cette accumulation d'humidité dans le corps et plus particulièrement dans les articulations ?

En fait c'est une action indirecte.

La médecine chinoise considère que le couple rate / estomac est censé réguler l'équilibre entre l'humidité et la sécheresse.

En cas de faiblesse de ce couple, l'humidité est produite en excès et s'installe dans différentes régions du corps dont les articulations.

Maintenant s'il s'agit d'invasion d'humidité externe, de la même façon, quand le couple rate / estomac est trop faible il n'est pas en mesure de lutter contre cet agent pathogène.

Donc en définitive, le raisin, de saveur douce, tonifie le couple rate / estomac qui une fois fortifié va être en mesure de gérer cette humidité latente et par conséquent de diminuer progressivement les douleurs articulaires.

**En résumé**, si vous êtes une personne présentant des signes de vide de la rate avec accumulation d'humidité (fatigue générale et surtout après repas, manque d'appétit, mauvaise digestion, selles molles, bouche pâteuse, sensation de lourdeur du corps) et qu'en plus vous souffrez de douleurs articulaires, **le raisin est fait pour vous !**

D'ailleurs il est intéressant de constater que même dans les courants de naturopathie on utilise des cures de raisin pour une « détox » de fin d'été afin de lutter entre autres contre les douleurs articulaires et les sensations de fatigue.

**Pour finir sur une note poétique et admirative de l'intelligence de la nature, observons un fait :**

Dans la tradition chinoise, l'humidité est le facteur pathogène prédominant dans la 5<sup>ème</sup> saison (ce que nous appellerions l'été indien).

Dans cette saison, nous sommes plus facilement atteints par l'humidité et par conséquent notre couple rate/estomac qui a pour mission de gérer cette humidité a facilement tendance à s'épuiser et les douleurs articulaires peuvent se manifester.

Et bien, la nature nous fournit dans le même temps un remède : le raisin !

L'équilibre est une nouvelle fois respecté.

**Rémy Orsini**

**Co-Fondateur et co-directeur de l'École Zhōng Lì.**

