

L'ÉVEIL DU PRINTEMPS ET LES PLANTES AMIES DU FOIE ~ clarification des propriétés.

Bien que la Nature puisse encore se recouvrir de son manteau de glace, nous sommes déjà dans la saison du printemps, où l'on s'éveille à l'essence du Renouveau.

J'aime cette saison particulière où la lumière vient doucement caresser l'obscurité, et y apporter son souffle de vie. Les journées se rallongent, mais les nuits sont encore longues. Les graines qui sommeillent dans l'humus commencent doucement leur germination, mais elles sont encore sous terre. Les premières fleurs apparaissent, mais les arbres sont encore dénudés.

Nous pouvons ainsi encore prendre le temps de laisser la chaleur du soleil se déposer sur notre cœur et y faire fondre la glace qui recouvre notre sensibilité. Et petit à petit nous remettons en mouvement ce qui a besoin d'être exprimé.

En médecine traditionnelle chinoise, l'élément Bois est en lien avec le Printemps, qui s'éveille depuis début février. À l'image de la sève qui remonte doucement, des bourgeons vont apparaître, et de nouvelles branches vont se former.

Le Bois s'élance petit à petit vers le ciel et avec force nous fait rentrer progressivement dans l'action. L'organe associé au Bois est le Foie. Il est la résidence du Hun, que l'on considère l'Âme Éthérée, siège de notre créativité et de nos aspirations.

Lorsque l'énergie du foie est stagnante et manque de mouvement, nous avons du mal à exprimer les émotions qui s'accumulent et peuvent nous pousser vers des excès de colère, tout comme les toxines qui auront du mal à être métabolisées par le foie puis éliminées par les émonctoires.

Nous nous sentons bloqués et frustrés de ne pouvoir avancer et déployer les branches de notre créativité qui, à l'image des arbres, s'élancent vers le ciel pour répandre le parfum de nos fleurs intérieures.

Pour accompagner ce doux réveil printanier en douceur et la nécessité pour le foie de se renforcer, et la vésicule biliaire de se mettre en mouvement, je vous repartage un article concernant les différentes plantes en lien avec le Foie.

Ces notions sont vastes et complexes et je ne peux les aborder ici mais il est indéniable que le mouvement des saisons selon la médecine chinoise se "lit" dans les mouvements de la nature autour de nous.

Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que les "cures printanières" s'effectuent au printemps et permettent justement au foie d'alléger son travail et de "faire de la place".

Il est d'ailleurs souvent recommandé de commencer assez tôt dans l'année, et de ne pas attendre l'apogée de l'énergie du Bois/Foie (plutôt vers l'équinoxe de printemps) afin que le corps ne soit pas surchargé, puisque l'énergie va être de plus en plus en ascendante.

Pour en revenir au foie, nous allons donc l'aborder dans sa fonction d'élimination des toxines, que ça soit des toxines créées par notre corps à cause d'une mauvaise hygiène de vie ou des toxines ingérées et difficiles à déloger (comme les excès durant l'hiver).

Un foie en bonne santé est essentiel pour maintenir notre immunité, étant donné que celui-ci assure un très grand nombre de fonctions (production de bile qui assure une bonne digestion, régulation hormonale, gestion des enzymes, filtrer les toxines, assurer une bonne digestion des gras, etc...).

On observe fréquemment dans certaines lectures que les plantes amies du foie ont des propriétés "cholagogue" et "cholérétique" sans distinction des deux, et souvent classées dans le même groupe des plantes amères ou des plantes hépatiques sans distinction de ces deux propriétés également.

Or une plante amère n'aura pas la même action qu'une plante hépatique, même si il arrive parfois que certaines plantes aient ces deux propriétés.

De plus, on ne les utilisera pas de la même façon, et certaines contre-indications sont à prendre en compte.

Une plante cholagogue est une plante qui va favoriser l'évacuation de la bile par la vésicule biliaire.

Une plante cholérétique, quant à elle, va favoriser la production de la bile par le foie.

Plante AMERE ~ Fonction stimulante

Une plante AMERE est une plante qui va avant tout se ressentir au goût, souvent par la présence de lactones sesquiterpéniques.

Cette amertume a plusieurs niveaux : l'amertume de la camomille sera plus douce que celle de l'absinthe ou de la gentiane. Mais dans tous les cas cette amertume se fera sentir par les papilles gustatives.

L'amertume est une saveur froide, qui va diminuer les excès de chaleur (comme la fièvre, ce qui explique par exemple l'effet des plantes amères comme le quinquina ou la gentiane pour traiter les maladies provoquant une forte fièvre comme la malaria).

Une plante amère aura une fonction stimulante, en favorisant le mouvement, mais ne sera pas tonique, et ne va pas renforcer l'organe.

Cette distinction est importante, car pour des personnes étant déjà fatiguées, une cure de plantes amères pour stimuler l'évacuation de la bile peut-être encore plus fatigante et compromettre un protocole thérapeutique visant à renforcer et nettoyer le foie.

Dans ce cas, il sera plus approprié de le tonifier avec une plante hépatique.

Plantes HEPATIQUE ~ Fonction tonifiante

La fonction HEPATIQUE, va donc renforcer et tonifier l'organe, et se distingue de plusieurs manières :

- on retrouve des plantes hépatiques qui vont tonifier le foie de manière général
- on retrouve des plantes hépatoprotectrices qui vont protéger le foie des toxines
- on retrouve des plantes régénératrices qui vont "réparer" le foie en régénérant les tissus.

Les plantes hépatiques seront donc plus appropriées lors de cas plus importants où le foie a du mal à assurer sa fonction, parce qu'il est trop chargé par l'accumulation de toxines, en cas de déséquilibre hormonal, ou encore lorsque la production de bile n'est plus suffisante.

Quelques exemples de plantes pour comprendre ces différences :

La camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, est une plante amère, comme beaucoup d'Astéracées, qui aura une fonction sur la digestion et qui va donc stimuler l'excrétion de bile, mais elle ne va pas particulièrement tonifier et renforcer le foie.

Le pissenlit, *Taraxacum officinalis*, est une plante hépatique, qui aura également une certaine amertume (surtout les feuilles, qui seront en plus riches en micronutriments), mais c'est son action tonique du foie qui sera dominante, et il va donc aider à la production de la bile.

Le chardon marie, *Silybum marianum*, est bien connu comme hépatoprotecteur et hépatorégénérateur, et va donc tonifier, protéger et régénérer le foie quand celui-ci est endommagé. Ici, si on souhaite également stimuler l'excrétion de la bile, on ajoutera alors une plante amère à notre chardon-marie.

Le curcuma, *Curcuma longa*, est une plante hépatique et hépatoprotectrice, légèrement amère, avec la particularité d'être une plante à tempérament plus réchauffant (pas aussi fort que le gingembre assez marqué), contrairement à la plupart des plantes amères qui sont froides ou neutres. On pourra l'utiliser pour les personnes qui sont en vide, qui ont une tendance à avoir froid, qui manque de feu digestif (autrement dit une sensation de lourdeur après les repas et mauvaises digestions par un manque de production d'acide chlorhydrique), ou qui souffre d'inflammation chronique, notamment des intestins. Le curcuma se consomme plutôt avec une pointe de poivre pour favoriser les effets de la curcumine, ainsi qu'une matière grasse, comme je vous ai déjà expliqué dans un précédent article précédent.

On comprend donc l'importance de bien connaître les plantes suivant les déséquilibres à traiter, en fonction de chaque personne. Certaines plantes seront parfois à combiner, et on notera également que les plantes amères fortes sont contre-indiquées en cas de calculs biliaires, de diarrhée importante, de diabète de type 1.

Il existe bien sûr toute une panoplie de plantes merveilleuses pour le foie, je vous en présente ici quelques-unes pour illustrer les différentes propriétés que l'on retrouve, mais ce n'est là qu'un bref résumé de quelques trésors à portée de mains.

Bien sûr en cas de déséquilibres importants et de problèmes de santé graves, il convient d'être accompagné et conseillé par des professionnels.

En espérant que ces quelques informations vous permettront d'y voir plus claire !

Jess Herboriste & Poétesse