

Les bonnes substances བཟང་པོ་རྒྱུག།

Sangpo drug- (bzang po drug)

La médecine tibétaine peut nous paraître bien éloignée de nous, culturellement et géographiquement pourtant, il y a dans notre cuisine beaucoup de ses ingrédients les plus précieux.

C'est le cas des fameuses 6 bonnes substances: noix muscade, clou de girofle, le bambou, petite cardamome (ou cardamome verte), grande cardamome (ou cardamome noire), et safran.

La médecine tibétaine classe ces 6 substances parmi les substances dites "concentrées". C'est à dire des plantes dont le potentiel et le goût sont tellement forts qu'une toute petite quantité suffit à faire effet.

Chacune de ces « sangpo drug » (*sangpo* signifie « meilleures » *drug* est le chiffre 6) est spécialement indiquée pour un des 5 organes pleins: coeur, poumon, foie, rate, reins, et pour l'aorte.

Consommer ces épices régulièrement sans en abuser permet de rééquilibrer les 3 humeurs: le vent *rlung*, l'élément vent, càd. le mouvement; la bile, *tripa*, l'élément feu, càd. chaleur et célérité; la phlegme, *bad kan*, les éléments eau et terre, càd. la stabilité, la cohésion. Cela permet d'entretenir l'énergie de ces 5 organes internes et dans la plupart des cas d'améliorer la digestion et le métabolisme.

Voyons ensemble leurs propriétés et leur utilisation en Médecine Traditionnelle Tibétaine.

1- La noix muscade: *Myristica fragans*, ཇི། *Zati*

C'est la meilleure substance pour le cœur. Elle possède la forme de l'organe du cœur . Elle est utilisée pour rééquilibrer les désordres mentaux et ceux de l'humeur Vent (*rlung*). C'est l'ingrédient principal des formules suivantes: Zati 4, Zati 14 et Zati 25, et un des ingrédients les plus utilisés dans beaucoup de remèdes pour le *rlung*.

Goût et potentiel: La muscade est lourde et huileuse, elle remplit les coeurs vides! Sa nature est réchauffante, elle est donc toute indiquée pour apaiser le vent (*rlung*), mais son goût post-digestif est rafraîchissant. C'est pour cela qu'elle n'est pas conseillée pour les reins (organe froid).

Partie utilisée: le fruit, la noix réduite en poudre.

Préparation et dose : en interne avec les aliments ou en tisane. en externe: mélanger dans de l'huile pour des massages sur les points concernés.

Dose: 1 g/jour maximum pendant 21 à 30 jours;

Recommandations:

- c'est un tonique pour le coeur, il donne de l'énergie aux organes.
- débloque l'énergie du Vent (*rlung*), aide le sommeil, éclaircit l'esprit.
- apaise les désordres mentaux tels que la dépression et les attaques de panique.
- c'est un anti stress qui aide à la concentration
- agit en prévention des désordres cardio-vasculaires

Mise en garde: attention à la quantité, une overdose entraîne des hallucinations et peut être très toxique pour les reins.

2- Le clou de girofle: *Eugenia caryophyllata* ལི་ཤི། - *Lishi*

C'est la meilleure substance pour l'aorte. Elle est une des trois « substances froides ». C'est une plante qui possède à la fois des qualités réchauffante et refroidissante. Elle est donc utilisée pour les désordres liés à la chaleur (*tsawa*), et ceux liés au Vent (*rlung*) qui sont de nature froide. C'est un des ingrédients principaux de la formule *lishi* 6.

Goût et potentiel: épicé, froid, réchauffant, et rude.

Partie utilisée: le fruit séché est broyé ou moulu.

Préparation: en interne: en tisane, dans la soupe. En externe, dans l'huile de massage.

Dose: 1 à 2 g par jour, le soir, pendant 30 jours.

Recommandations:

- désordres de l'aorte
- désordre du Vent, toux, asthme.
- Dépression, nervosité
- désordres mentaux
- réchauffe l'estomac, le foie, le système digestif

Mise en garde: Ne pas prendre plus de 2 fois par jour (interne ou externe indifférencié)

3- Le bambou: *Bambusa textilis* ལྷུག་རུ་གང། *Chugang / smyug cu gang*

C'est la meilleure substance pour les poumons. Le bambou est aussi classé comme la seconde substance la plus froide. Il est donc utilisé pour les désordres de *tsawa* c-à-d. toutes les formes de fièvres. Il est le composant de base de nombreuses formules telles que *chugang* 7, 25, etc. Il existe également un *chugang* de terre (*sa chugang*), c'est le kaolin.

Goût et potentiel: frais, sucré.

Partie utilisée et préparation: la sève contenue dans la pousse séchée dans un endroit frais, réduite en poudre.

Utilisation: en interne, à prendre surtout à l'automne. en externe: utiliser avec de l'huile ou en décoction.

Dose : 2 à 3 mg par jour pendant 30 à 60 jours.

Recommandés pour:

- Infections des poumons
- Maladie inflammatoire
- fièvre chronique
- guérit les blessures
- désordres du *rlung*

Mise en garde: Attention aux produits synthétiques, soyez sûr qu'il s'agit bien de bambou naturel!

4- La petite cardamome (verte) - *Elettaria cardamomum* - ལུག་མེལ། *Sug mel*

Parmi les 6 bonnes substances, la cardamome est celle des reins. Mais on la classe aussi parmi les 3 substances froides. En fait, c'est une plante qui a des propriétés à la fois réchauffante et refroidissante. Elle est utilisée pour soigner les fièvres (*tsawa*) et les désordres dus au froid (*granwba*). C'est l'ingrédient de composés tel que *sugmel 10*, indiqué pour les reins.

Goût et potentiel: épicé, réchauffant, et froid

Partie de la plante: graine

Préparation: sécher dans un endroit neutre (ni froid, ni chaud)

Forme: ôter l'enveloppe de la cardamome et utiliser les petites graines noires. réduire en poudre.

Utilisation: en interne à prendre avec du thé, ou sous forme de décoction ou bien mélangé aux aliments.

Posologie: 6g/jour maximum, en trois fois.

Durée: pendant 21 jours.

Fonction:

- désordres de nature froide,
- rétention d'eau,
- douleur dans les reins dus à des calculs rénaux,
- ouvre l'appétit,
- réchauffe l'estomac,
- génère de la chaleur digestive.

5 – La grande cardamome (noire) - *Amomum subulatum* - ཀ་ཀོ་ལ། *Kakola*

Cette substance est la meilleure pour la rate. Elle a une nature chaude et est utilisée pour traiter les désordres du froid. Elle est à la base des composés tels que Kola 7, Kola 9 ou Kola 11, préparation particulièrement indiquées pour la rate.

Goût et potentiel: chaud, réchauffant.

Partie de la plante utilisée: fruit ou graine.

Préparation: sécher dans un endroit chaud.

Forme: poudre

Utilisation: en interne, avec du thé, ou en décoction ou avec les aliments.

Dose: 2g, 3 fois par jour

Durée: 7 - 30 jours

Fonction:

- Indigestion
- douleur d'estomac dues à des boissons ou des aliments froids
- spasmes de la rate dus à la nourriture ou à l'alcool
- tonique pour le pancréas et la rate
- bon contre les gaz abdominaux

Mise en garde: enlever l'enveloppe de la cardamome.

6 – Le Safran - Crocus Sativus -གུར་གུམ། Gurgum

Une "des six bonnes substances" connu pour être bon pour le foie. C'est aussi une "des trois substances froides" en MTT. Cette plante est utilisée pour guérir les troubles dus à la chaleur (*tsawa*). Le safran entre dans la composition de nombreuses formules comme gurgum 7, gurgum 8 et gurgum 13.

Goût & Potentiel : Frais, doux à amer

Partie de la Plante : Etamines de la fleur

Préparation : Sécher dans un endroit frais

Forme : Filaments ou poudre

Utilisation : Consommer avec de l'eau bouillie, du thé, du riz ou la nourriture

Dose : Une pincée ou 3 étamines, 2 verres d'eau par jour, consommer en milieu de journée.

Durée : 30 à 60 jours

Fonction :

- Les Infections des organes internes, particulièrement foie et vésicule biliaire
- Inflammations
- Les troubles du Foie, nettoie le foie et la vésicule biliaire
- Hémorragie tant interne qu'externe
- Ulcère de l'estomac

Mise en garde : se méfier du faux safran avec du colorant et des saveurs artificiels !

Ne pas dépasser la dose, le safran est très concentré!

Afin d'obtenir des résultats optimum, il est conseillé de choisir des substances d'excellente qualité si possible issues de l'agriculture biologique et de les conserver dans les meilleures conditions (au sec et à l'abri de la lumière).

Le meilleur des remèdes étant la prévention, la médecine traditionnelle tibétaine insiste beaucoup sur l'alimentation et le comportement afin de maintenir l'équilibre dans du corps et de l'esprit.

Sans que cela devienne une obsession, on peut adopter certains réflexes alimentaires simples et peu coûteux.

Préférer une infusion à la cardamome à un sachet de thé, ajouter quelques stigmates de safran dans notre bouteille d'eau minérale, ne pas oublier le clou de girofle dans la soupe du soir ou la muscade dans la purée! Le bambou est moins courant dans notre cuisine, mais si on en a besoin, on peut le trouver facilement dans les magasins chinois.

Le clou de girofle et la muscade sont très agréables en infusion du soir. Un mélange clou de girofle, cardamome (des deux sortes) et poivre rouge du Sichuan (*yerma* en tibétain) parfamera délicieusement vos viandes et vos légumes. Les trésors de la santé sont dans votre cuisine!

