

Ho Shou Wu, la plante de jouvence du général Ho

La médecine traditionnelle chinoise utilise depuis des siècles le *Ho Shou Wu*, une plante connue pour son action capillaire bienfaisante qui relance l'énergie du foie et du rein. Ces deux organes filtres de l'organisme sont en effet capables, lorsqu'ils sont stimulés, d'entraîner une régénération profonde du corps.

La plante *Ho Shou Wu* (mot qui signifie littéralement « Monsieur Ho a des cheveux noirs ») est l'une des plus précieuses de la pharmacopée chinoise. Son nom vient d'une légende millénaire qui raconte que le général Ho avait été condamné à mourir dans une cellule sans eau et sans nourriture. Le général ne trouva à manger qu'une plante au développement rapide qui poussait dans sa prison et dont il consomma chaque jour une petite quantité de racines ou de feuilles : le *Polygonum multiflorum* (renouée multiflore). Au bout d'un an, les geôliers qui évacuaient les cadavres découvrent avec surprise un général Ho non seulement rajeuni mais également doté d'une magnifique crinière d'un noir d'ébène.

Le foie et le rein, organes de la régénération

La beauté des cheveux dépend en médecine traditionnelle chinoise du bon fonctionnement du foie et du rein. Or la chevelure est très importante pour les Chinois car elle témoigne d'une grande énergie. La qualité du cheveu est révélatrice de l'état interne du corps : quand le rein ou le foie sont en déséquilibre énergétique les cheveux tombent, grisonnent ou se cassent. *Ho Shou Wu* fortifie les cheveux par son aspect tonifiant. La plante renforce l'énergie du foie, organe qui filtre le sang et par là gouverne les muscles et les tendons. De plus, elle alimente et purifie le sang qui, à son tour, nourrit et hydrate les muscles, la peau et les cheveux. Son pouvoir tonifiant s'exerce également sur le rein qui contrôle les os et les moelles (en médecine chinoise, le cerveau est une moelle) et agit sur le cerveau, la sexualité et la fertilité.

Le *Ho Shou Wu* protège également le *shen*, c'est-à-dire l'esprit qui, pour les Chinois, regroupe la psychologie et l'émotionnel, et circule grâce au sang. En même temps, elle favorise et retient le *jing*, cette énergie vitale qui s'épuise avec l'âge pour disparaître quand vient la mort. Le *jing* diminue avec

le temps mais aussi à cause des excès émotifs, physiques ou alimentaires qui favorisent le développement de pathologies. Toutes ces qualités ont fait du *Ho Shou Wu* une plante très prisée en médecine chinoise dans de nombreuses pathologies allant des douleurs musculaires en passant par les migraines, les spasmes intestinaux, la baisse de libido, les infections urinaires, l'irritabilité, les hémorroïdes, sans oublier la fatigue généralisée ou une transpiration trop abondante... La plupart de ces bienfaits connus des Anciens ont d'ailleurs été confirmés par la médecine moderne.

Lécithine, émodine et rhéine : les trois secrets du Ho Shou Wu

Le *Polygonum multiflorum* est riche en lécithine, un lipide naturellement produit par le foie dont le nom vient du grec *lekithos*, jaune d'œuf, car ce dernier en contient une grande quantité. En tant que phospholipide, la lécithine renforce la membrane des cellules et préserve leur élasticité. La lécithine permet également de diminuer le

cholestérol dans le foie en stimulant l'assimilation des graisses. Elle protège ainsi la paroi des vaisseaux sanguins et réduit les risques d'artériosclérose. La lécithine est également un composant essentiel du système nerveux et constitue près de 30 % du poids sec du cerveau et 15 % des nerfs. Elle renforce le tissu cellulaire du cerveau, des tissus nerveux et de la moelle épinière. On trouve également dans le *Ho Shou Wu* de l'émodine, le principe actif de la rhubarbe et de la bourdaine, dont l'action laxative et purgative est aujourd'hui scientifiquement reconnue. Mais la substance la plus rare du *Polygonum multiflorum* est la rhéine (dont on retrouve la racine dans le mot diarrhée). Ce principe actif naturel (également laxatif) renforce le cartilage osseux et entre actuellement dans les traitements classiques pour prévenir la dégradation du cartilage dans l'arthrose.

Il est conseillé de faire des cures de 2 mois minimum à raison de 4 à 6 comprimés par jour. ■

Benoîte Taffin

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

CARNET D'ADRESSES

ACTUALITÉS, P. 2, 3

• Aroma Nutrient n° 10
Aromalia
33 rue de la Gare
Dépôt 35
35120 La Boussac
Tél. : 02 99 800 016
www.aromalia.fr

Avantage abonnés : 5 %

ESD, Euro-Santé-Diffusion
Complexe La Gastade
BP 5
34131 Candillargues Cedex
Tél. : 04 67 29 64 25
www.phytofrance.com

Avantage abonnés : 10 %

• Alternative
Salvia Nutrition SARL
BP 207
85005 La Roche-sur-Yon Cedex
Tél. : 02 51 24 03 72
www.salvia-nutrition.com

Avantage abonnés : 10 %

TRAITEMENT, P. 4

• Gel Anti Veines
Dermavia
Tél. : 0 800 31 34 31 34
• Veinoplex
Effiplex
Tél. : 0 800 24 26 24 26
www.effiplex.com

THÉRAPIE, P. 5

• Medinose
Boutique du Mieux Vivre
Tél. : 04 42 92 50 33
www.vivre-mieux.com

COURRIER DES LECTEURS, P. 6, 7

• Ćemine Hepatic, Ćemine A,
Bionagre, Ćemine Uri,
Ćemine Andro
Phytobiolab SARL
ZA La Ménude 2,
1 rue Ampère,
31830 Plaisance-du-Touche
Tél. : 05 62 18 05 86
www.oemine.com

Avantage abonnés : 20 %

FICHE THÉRAPEUTIQUE, P. 7

• Lehning Silicea n° 11
Laboratoires Lehning
3 rue du Petit-Marais
57640 Sainte-Barbe
Tél. : 03 87 76 72 24
www.lehning.com

• Ćemine Zinc, Ćemine Soufre
• Linibio
Phytobiolab SARL
Voir coordonnées ci-dessus.

BOÎTE À OUTILS, p. 8

• Ho Shou Wu
L'Orient-Bimont
BP 30
26160 La Bégude-de-Mazenc
Tél. : 0 892 436 792
www.orient-bimont.com

Avantage abonnés : 10 %

AVANTAGE ABONNÉS : les remises tarifaires que nous indiquons sont réservées aux abonnés de *Pratiques de Santé*. Pour en bénéficier, conservez le film emballant votre journal et communiquez à votre correspondant votre numéro d'abonné (deuxième nombre de la première ligne) et votre échéance (troisième nombre de la première ligne).