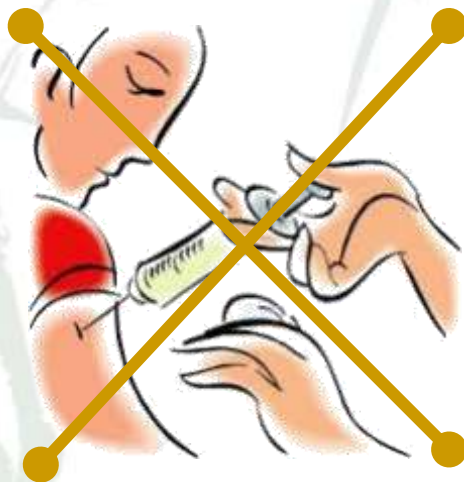


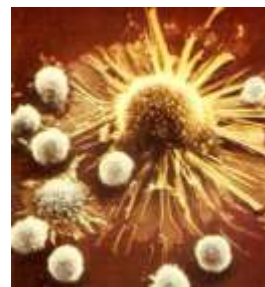
GUIDE PRATIQUE DE L'INSTITUT WANXIANG

PRÉVENTION & TRAITEMENTS DES ÉPIDÉMIES (MALADIES SAISONNIÈRES)



Coqueluche
Diphthérie
Encéphalites
Grippe saisonnière
Influenzae
Hépatite A/ B
Oreillons
HPV
Poliomyélite
Rougeole
Rubéole
Tuberculose
Syphilis
Tétanos
Typhoïde
Varicelle
Variole
Zona
Etc.

L'IMMUNOLOGIE



Xième siècle après JC.

« La petite vérole n'est pas une maladie moderne. On en retrouve déjà la trace sur des momies égyptiennes de la XXe dynastie. En Europe, elle était appelée "petite vérole", pour la distinguer de la "grande vérole", ou syphilis, mais c'est "variole" qui reste la dénomination correcte. Son mode de traitement fondamental, l'inoculation, passé de Chine en Europe, est à l'origine de la science de l'immunologie.

L'origine chinoise de l'inoculation contre la variole reste mystérieuse. On croit savoir qu'elle vient du Sichuan, province du sud où se trouve le fameux mont Emei (Emeishan), sacré pour les bouddhistes comme pour les taoïstes. Des alchimistes taoïstes y vivaient en ermites dans des grottes et connaissaient déjà le secret de l'inoculation antivariolique au IIe siècle après J.-C., mais on ne saura jamais exactement depuis quand ils le possédaient.

La technique fut diffusée dans le grand public à la mort du fils aîné du Premier ministre Wang Dan (957 à 1027), frappé par la variole. Wang, qui cherchait désespérément comment épargner le reste de sa famille, ordonna aux médecins, sages, et magiciens de tout l'empire d'entreprendre des recherches pour découvrir un remède. Un sage taoïste, présenté tantôt comme un "saint médecin", tantôt comme une "guérisseuse" (en l'occurrence une nonne), tantôt comme un "immortel à planchette", vint du mont Emei et révéla la technique de l'inoculation. Un récit décrit cette personne comme un adepte "trois fois blanc d'une école des Immortels d'autrefois". Il s'agit sans doute d'un "alchimiste" taoïste spécialisé dans l'art de chercher l'élixir d'immortalité, non pas dans la fusion des métaux en laboratoire, mais par des pratiques corporelles. Ce sont les techniques sophistiquées employées à cette fin qui ont conduit à la découverte des hormones sexuelles et pituitaires dans l'urine humaine. Ainsi, la vaccination est-elle un autre sous-produit de la quête de l'immortalité qui, en l'occurrence, a pour le moins le mérite d'avoir sauvé de nombreuses vies.»

Extrait de « le génie de la chine » de Robert Temple

L'inoculation présente certains dangers qui la distinguent de la vaccination telle que nous la pratiquons aujourd'hui. Une personne inoculée a des virus actifs dans le corps et, si l'expérience réussit, elle est immunisée à vie. Mais il s'agit en fait d'une exposition directe à la maladie, si bien que le patient traité risque de contracter la variole. Si l'intervention échoue, elle peut être mortelle.

Avec la vaccination, en revanche, l'immunité est seulement temporaire, c'est pourquoi elle exige des rappels réguliers à quelques années d'intervalle. Cela vient de ce que la vaccination n'inocule que des virus morts, affaiblis ou transformés, voisins de ceux qui déclenchent la maladie mais incapables de la transmettre.

L'inoculation contre la variole n'était ni très connue ni très répandue en Chine avant les années 1560-1570. De vivantes descriptions de cette pratique figurent dans le livre de Yu Chang, « Mélanges médicaux », qui date de 1643.

Au XVII^e siècle, la pratique s'est répandue en Turquie, où elle a attiré l'attention des Européens. En 1721, l'inoculation de la variole (qu'on appelait alors "implantation"), commença à être largement utilisée en Europe pour protéger contre cette maladie, aboutissant en 1796 à la première vaccination antivariolique par Jenner.

Nous devons à la Chine le développement consécutif de la vaccination et de la science même de l'immunologie.

Cependant cet art de la vaccination (immunité acquise spécifique) était pratiqué en accord avec les théories de la médecine chinoise de l'époque et la compréhension du renforcement de l'énergie correcte en rapport avec l'immunité naturelle non spécifique (*voir page 7*).

Les déviations des réactions immunitaires consécutives à la vaccination moderne, de masse et obligatoire (comprenant notamment l'allergie, l'asthme, l'urticaire, le rhume... voire pire), nous ont incité à écrire cet opuscule d'information sur une alternative crédible.



QUE FAIRE EN CAS D'ÉPIDÉMIE?

Une **épidémie** désigne l'augmentation rapide de l'incidence d'une maladie en un lieu donné à un moment donné, sans forcément comporter une notion de contagiosité. Les épidémies sont souvent cycliques comme la grippe dite annuelle ou saisonnière.

Parmi les moyens de lutte contre les épidémies figurent :

- La prévention de la contagion comme l'isolement des malades (quarantaine, etc.) et des mesures de séparation des hommes et des animaux dans le cas de maladies transmises par les animaux (grippe, grippe aviaire), le masque respiratoire et le gant jetable contre les maladies qui se transmettent à l'air libre tel le SRAS, le préservatif dans le cas du sida, la décontamination (par exemple la décontamination des chaussures dans les aéroports contre la propagation de la maladie de la vache folle), etc.
- La vaccination des sujet sains, avec le cortège bien documenté des complications possibles (cf « Vaccinations » de M.Georget, éd. Dan-gles).

L'Institut Wanxiang propose :

- Le traitement en amont des faiblesses du système immunitaire (conseils diététiques adaptés, pharmacopée, acupuncture, etc.)
- Le traitement direct de la maladie selon le diagnostic particulier
- Les mesures spécifiques après la maladie (diététique, pharmacopée...) pour recouvrer la santé sans séquelles

Ne sont pas actuellement prises en charge les urgences.



COMMENT SE PROTÉGER DES MALADIES ÉPIDÉMIQUES

Le renforcement de l'énergie vitale comme source d'immunité.

Depuis des temps reculés, les médecins chinois observent que, placées dans les mêmes conditions, certaines personnes résistent mieux que d'autres à la contagion. Ils attribuent ce fait à une constitution physique plus forte et surtout à une "énergie vitale" ou "qi" plus grande.

C'est ce que souligne le Ling Shu §66 intitulé "L'origine de cent maladies" « Bai bing shi sheng pian ».

Les individus les plus robustes et les mieux pourvus en énergie vitale sont, moins que les autres, victimes des épidémies. Cette constatation amène Xun Zi (-313/-238) dans ses « Discussions sur le ciel—concept de nature » (Tian Lun) à insister sur l'importance d'une nourriture saine, d'un entraînement physique approprié et d'un accroissement du potentiel d'énergie vitale, comme étant la meilleure façon de protéger le corps humain contre les maux épidémiques.

Une des formes d'expression de l'énergie au sein de notre corps est ce que l'on appelle l'énergie défensive (Wei Qi). Cette énergie défensive est élaborée sous le contrôle des Reins en lien avec les Poumons (qui contrôle la peau et le système digestif; protège ainsi « l'organisme intérieur » de la pénétration d'agents pathogènes externes)

Cultiver le calme et la confiance pour améliorer son immunité

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) met en lien les émotions avec les différents organes (en tant que fonctions énergétiques et non pas seulement en tant qu'organes physiques). En l'occurrence, l'émotion associée aux Reins est la peur. De ce fait, crier au loup peut avoir pour effet de créer un sentiment d'insécurité, une forme de peur qui va atteindre les Reins, et entraîner une moindre qualité et quantité de l'énergie défensive, et donc faire baisser les capacités immunitaires.

L'automne et l'hiver sont des périodes au cours desquelles les agressions externes sont importantes sous forme de vent et de froid. Ces agressions peuvent miner l'énergie des Reins et des Poumons et provoquer rhumes, toux, grippe, bronchite et autres maladies du même genre, d'autant plus

(Suite page 6)



(Suite de la page 5)

si le sujet est déjà affaibli.

Et plus généralement, que faire pour se prémunir de ces désagréments et renforcer ses défenses immunitaires ?

Yang Sheng Fa « Nourrir la vie »

Yang Sheng Fa signifie littéralement « Méthodes pour nourrir la vie ». Elle est issue de l'expérience transmise par les sages de la Chine ancienne, adepte de la philosophie taoïste. Le Taoïsme est l'une des trois grandes écoles philosophiques qui imprègnent la pensée et la culture chinoise traditionnelle, les deux autres étant le Confucianisme et le Bouddhisme.

« Nourrir la vie », c'est savoir comment entretenir sa santé et vivre mieux plus longtemps; conserver la santé, prévenir les maladie, améliorer la santé et prolonger l'espérance de vie par des moyens variés comme cultiver son esprit, avoir une certaine diététique, exercer son corps, avoir une sexualité modérée et s'adapter au froid et au chaud. En bref toutes les activités qui soutiennent la santé et l'améliorent.

Nourrir la vie selon la MTC est explorer et étudier la santé psychologique et physiologique chinoise au travers les âges selon les principes de la MTC.

Kang Fu Fa « recouvrir la santé »

Consiste à augmenter la qualité de vie des malades et des handicapés par les mêmes moyens en l'adaptant aux facteurs mentaux et fonctionnels. Cela consiste aussi à adopter par exemple, des mesures diététiques après avoir été atteint d'une maladie contagieuse, et même de pouvoir compter sur une période de convalescence au sortir de la maladie.

Longévité et Santé sont deux notions inséparables. Personne ne souhaite vivre trop longtemps si c'est pour endurer la souffrance et la maladie. Une longue vie n'a d'intérêt que si nous jouissons jusqu'au bout de toutes nos facultés. Notre bien-être et notre dignité sont alors préservés.

養生

RENFORCER SON IMMUNITÉ GRÂCE AU QI GONG



Le Qi Gong propose plusieurs axes de réponse.

Diminuer le stress

Si un stress modéré et de durée restreinte peut activer les Reins et le niveau énergétique global du corps, un stress intense, ou un stress modéré mais prolongé, va au contraire affaiblir les Reins.

Le Qi Gong, par son effet apaisant sur les tensions physiques et mentales, favorise une meilleure utilisation de son énergie. Tous les exercices impliquent de ramener son attention sur le corps, et ainsi d'apaiser le mental.

Daoyin (« conduire-étirer »), exercices respiratoires, méditation assise sont particulièrement précieux : ils évitent l'emballement des pensées et des émotions qui fait perdre le sens des réalités.

Les exercices d'enracinement sont très utiles car ils améliorent la capacité à garder son calme et à rester centré, même lorsque tout s'agite autour de soi.

Renforcer l'énergie des Reins

Vue l'importance accordée à l'énergie des Reins en MTC, le Qi Gong comporte de très nombreux exercices pour la stimuler. C'est même l'objectif principal de certains Qi Gong.

Activer les trajets et points énergétiques « stratégiques »

De manière à renforcer les capacités de réponse du corps face aux agressions du mauvais temps et des agents pathogènes, de nombreux points énergétiques peuvent être activés par pressions, frottements, et percussions. Certains de ces points sont ainsi très réputés pour leur efficacité à enrayer un début de toux, de rhume ou de fatigue.

En conclusion, comme c'est généralement le cas en MTC, le Qi Gong propose différents axes de prévention de la maladie en renforçant les capacités de défense immunitaire par des moyens simples et complètement naturels. Ce serait dommage de s'en passer ! Car, si la pratique du Qi Gong est efficace pour améliorer sa santé, elle est aussi très agréable.

TRAITER LA MALADIE GRÂCE À LA MÉDECINE CHINOISE

Depuis plus de deux mille ans, la médecine chinoise reconnaît le rôle des dérèglements climatiques et environnementaux dans l'apparition de maladies fébriles et le déclenchement d'épidémies.

Autrefois essentiellement attribuées à l'invasion du corps par le Vent et le Froid pathogènes (Maladies du Froid Nocif : Shang Han Bing), ces maladies sont, depuis la fondation de l'École des Maladies de Tiédeur (Wen Bing), sous la Dynastie Qing (1644-1911), également imputées à un facteur climatique pathogène de nature tiède ou chaude, et dans le cas des affections épidémiques, à des « Qi pestilentiels » et des « Toxines de Tiédeur épidémique » qui se trouvent dans l'environnement¹.

En termes modernes, les Wen Bing correspondent à différents stades évolutifs d'un grand nombre de maladies infectieuses² et non infectieuses³ citée et décrite en médecine occidentale. La théorie des Wen Bing ainsi que l'approche diagnostique et thérapeutique qui lui est associée est d'ailleurs utilisée aujourd'hui en médecine chinoise comme outil conceptuel et pratique dans le diagnostic de nombreuses maladies infectieuses aiguës de la médecine occidentale, y compris de certaines maladies émergentes comme le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) ou la grippe aviaire H5N1.

Il existe aujourd'hui en Chine deux écoles de pensée sur les maladies fébriles d'origine exogène : l'École Shang Han et l'École Wen Bing. Toutes deux ont élaboré des méthodes de diagnostic et thérapeutiques spécifiques pour ces maladies. L'approche diagnostique et thérapeutique selon les Six Couches mise sur pied par Zhang Zhong Jing, qui a dominé pendant plus de 14 siècles la réflexion chinoise sur la pathogénie et le traitement des maladies fébriles d'origine externe, est aujourd'hui essentiellement utilisée pour diagnostiquer et traiter les maladies dues à une invasion du corps par les Perversités Vent et Froid (Atteintes par le Froid). ☞

(Suite page 9)

1 La médecine occidentale reconnaît aussi actuellement l'impact des changements climatiques et environnementaux sur l'écologie des agents infectieux comme facteur-clé dans l'émergence des maladies infectieuses.

2 Fièvres éruptives (variole, rougeole, scarlatine, etc.), encéphalite japonaise, méningite cérébro-spinal, fièvres typhoïde et paratyphoïde, dengue, infection VIH/Sida, syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), grippe, par exemple. La grippe bénigne ou légère pourrait ainsi correspondre, selon les signes et symptômes et leur évolution, aux syndromes « Tiédeur du Printemps », « Humidité-Tiédeur » ou « Canicule cachée ».

3 Coups de soleil ou allergies, par exemple.

avantages



Là où la médecine classique occidentale se veut réagir en traitant une maladie, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) cherche à la prévenir et à éviter qu'elle ne se propage.

Certains «traitements» de la MTC ne nécessitent pas d'attendre la maladie pour être appliqués. Le Qi Gong, par exemple, peut être considéré comme une discipline d'entretien physique, la diététique comme l'adoption d'un mode de vie sain, et les massages comme un moyen efficace de se relaxer. La maladie vient d'un déséquilibre, la guérison nécessite un retour à l'équilibre. Dans cette optique, les médicaments (solutions externes), ne sont pas perçus comme la seule solution.

La MTC propose certains traitements où le patient se soigne seul avec l'aide de son praticien (diététique, Qi Gong, massage, acupuncture). Seule la pharmacopée administre réellement des antidotes externes pour aider l'organisme à rétablir son équilibre.

Il résulte un grand avantage de la médecine chinoise : les traitements sont sans risques et totalement profitables à la santé.

Outre son aspect préventif, la MTC profite d'une histoire longue et d'une évolution continue. Par conséquent, elle accumule une quantité de connaissance qui lui permettent un champ d'application très large.

Elle allie à la fois la sagesse des conceptions philosophiques les plus anciennes aux avantages techniques de l'époque actuelle. Il ne faut pas oublier également que la MTC a su s'imposer depuis plusieurs millénaires dans le pays le plus peuplé de la planète : ses traitements ont donc été confrontés aux réalités du terrain, maintes fois appliqués et améliorés...

(Suite de la page 8)

☞ Les méthodes selon les Quatre Couches et les Trois Foyers servent actuellement à diagnostiquer et traiter les Maladies de Tiédeur. La théorie des Maladies de Tiédeur est le résultat de plus d'un millénaire d'observations cliniques effectuées au cours des nombreuses épidémies qui ont ravagé la Chine à différentes époques et dans différentes régions et environnements. Elle est étroitement liée à l'observation des caractéristiques et de l'évolution des maladies et des affections épidémiques ainsi que des échecs thérapeutiques répétés.

* Moyens mis en œuvre



L'Institut Wanxiang met à la disposition de chacun tous les outils développés par la médecine traditionnelle chinoise, c'est-à-dire une thérapie humaine, écologique, fonctionnelle, individuelle et personnalisée.

A chaque stade de votre évolution (prévention, traitement), vous trouverez un moyen adapté.

LA MÉDECINE CHINOISE

Cette médecine très ancienne (plus de 4000 ans) constitue une part importante de l'héritage culturel chinois. Elle est actuellement pratiquée dans le monde entier pour les soins de première intention. Considérant l'être humain comme partie prenante de son environnement, elle examine le patient dans sa globalité. En cela, elle est soit une alternative raisonnable à la médecine moderne, soit complémentaire.

La médecine chinoise regroupe un ensemble de branches thérapeutiques, qui, combinées ou non, permettent de prévenir et traiter la maladie.

Parmi ces différentes thérapies on trouve:

- l'acupuncture-moxibustion
- le massage Tui Na
- la pharmacopée
- la diététique
- la psychologie
- le Qi Gong, ...



Ateliers - stages

Qi Gong (exercices chinois)

Art millénaire de gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. Sa pratique permet de développer et d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur des méridiens. Le Qi Gong du Mont E Mei développe le calme par un travail statique, et des exercices dynamiques. Le Qi Gong des Six Harmonies équilibre le système métabolique de tout le corps.

Cure-retraite (la Voie du Tigre Blanc)

Un plan de 6 semaines pour guérir

- des déséquilibres hormonaux, métaboliques et en neurotransmetteurs :
diabète, obésité, boulimie (hyperphagie), compulsions...
- des déséquilibres immunitaires et inflammatoires
allergies alimentaires, sinusite chronique, asthme...
- des déséquilibres digestifs
- des déséquilibres des processus de détoxification
fibromyalgie, contamination...
- des déséquilibres énergétiques (fatigue chronique...)
- des déséquilibres d'origine nutritionnelle

La raison pour laquelle j'ai créé ce programme est de vous donner une expérience profonde de la rapidité avec laquelle vous pouvez vous sentir mieux, pour vous montrer comment la santé, l'énergie, la perte de poids, et même le bonheur sont à votre disposition lorsque vous utilisez la nourriture comme médecine et de faire quelques changements simples dans votre journée. Je vous encourage à voir cela comme la première étape d'une nouvelle voie de prendre soin de soi, de manger et de vivre d'une manière qui vous permet de prospérer pour le reste de votre vie. Ceci est la Voie du Tigre Blanc.



Le corps : un monde complexe

Les techniques des médecins chinois sont pratiquées depuis presque 4 000 ans, mais elles ont été perfectionnées à l'époque des Han, il y a 2 000 ans. Elles sont bien différentes des usages connus en Occident : elles ne visent pas à soigner les malades quand la douleur s'est installée, mais avant tout à préserver la bonne santé de chaque individu. Comment? En maintenant une harmonie entre tous les éléments du corps, mais aussi entre le corps et l'extérieur. Pour les Chinois, chaque corps est un monde très complexe, et son équilibre peut être perturbé par des éléments externes comme le vent, le froid, l'humidité ou la chaleur, et par des facteurs internes comme la colère, le chagrin, la joie, le souci ou la peur.

Se protéger des épidémies

Dès le XI^e siècle, les médecins chinois commencent à expérimenter une technique visant à immuniser contre la variole : il s'agit d'administrer à une personne cette redoutable maladie sous une forme atténuée, pour que son corps apprenne à se protéger contre de futures attaques. Comment ont-ils imaginé cette méthode, qui se développe au XVI^e siècle ? Parce qu'ils ont remarqué que les personnes qui survivent une première fois à la variole sont généralement épargnées lors des épidémies suivantes. Cette technique n'est, hélas, pas parfaite, puisqu'un petit nombre de personnes soumises à ce traitement succombent à la variole. Mais les Chinois sont les premiers à expérimenter le principe de ce qui deviendra la vaccination.



Ce guide développe le point de vue et les moyens* employés à l'Institut Wanxiang pour traiter et prévenir les épidémies et les maladies infectieuses (tuberculose, typhoïde, diphtérie, coqueluche, tétanos, rougeole, scarlatine, poliomyélite, syphilis, variole, grippe,...).