

# Angélique chinoise

## “Ginseng de la femme”



Fan Xiao Man

# Angélique chinoise

## “Ginseng de la femme”



**Page 1: Sommaire**

**Page 2: Angélique chinoise - Dang Gui**

**Page 3: Botanique**

**Page 4+5: Composition**

**Page 6: Propriétés**

**Page 7: Indications**

**Page 8: Contre-indications**

**Page 9: 2 fois par an, la femme chinoise fait une cure d'Angélique**

**Page 10+11: Un peu d'histoire**

**Page 12: Régulation du syndrome prémenstruel**

**Page 13: Atténuation des troubles de la ménopause**

**Page 14: Stimulation de la libido de la femme**

**Page 15: "Arts et secrets de la chambre à coucher"**

**Page 16: Bibliographie**

**Page 17: Informations**



# Angélique chinoise

**Nom latin:** *Angelica sinensis*

**Nom oriental:** Dang Gui

**Nom anglais:** Dong Quai

**Surnom:** **Ginseng de la femme**

**Famille:** Umbellifères

**Partie utilisée:** la **racine** (exclusivement)

**Origine:** **Chine**, poussant spontanément dans les régions montagneuses fraîches et humides, cultivée pour usage dans la MEDECINE CHINOISE TRADITIONELLE où c'est la plante "reine" de la femme.

## Dang Gui

En Chine, "**Dang Gui**" signifie "**fait venir**". Cela indique de façon très explicite l'indication majeure de la racine d'angélique : elle fait venir les règles en cas d'absence de celles-ci, ou d'irrégularité des cycles. Elle atténue d'autre part les douleurs (menstruelles & prémenstruelles). Sans oublier les problèmes de la péri-ménopause : bouffées de chaleur ...



L'**Angélique chinoise** (*Angelica sinensis*, différente de l'Angélique européenne *Angelica archangelica*) est une plante bisannuelle (elle vit en général 4 ans) d'une extrême robustesse, de la famille des Ombellifères.

Sa tige, magnifique, large, charnue, se dresse parfois jusqu'à 2 mètres de haut (c'est impressionnant).

Sur cette tige s'insèrent de grandes feuilles profondément découpées, trois fois subdivisées (on dit: trilobées), dont les pétioles sont des tubes cylindriques, comportant de nombreux rayons.

Les fleurs sont blanches, virant au jaune, disposées en magnifiques ombelles cylindriques, s'épanouissant pendant l'été.

Les fruits sont ovoïdes, aplatis, ailés, atteignant jusqu'à 1 cm de long.

Ce sont les **RACINES** que l'on récolte pour leurs propriétés médicinales.

La racine charnue de l'Angélique chinoise est énorme, pouvant atteindre l'épaisseur d'un bras ! Cette racine contient un suc laiteux jaunâtre.

On arrache la racine avec une fourche, généralement la troisième année.

On la lave (pour éliminer la terre) puis on la découpe en 4 avant de la faire sécher, dans un endroit bien aéré.

La racine d'Angélique séchée est alors disponible pour les usages médicaux traditionnels, soit en l'état, soit en extrait (ce qui concentre ses principes actifs).

## Composition

L'Angélique Chinoise est d'une extrême richesse, puisqu'elle contient (par ordre alphabétique) :

Alpha-pinène  
Acide arachidonique  
Acide ascorbique (vitamine C)  
Acide férulique  
Acide folique (vitamine B9)  
Acide linoléique  
Acide myristique  
Acide oléique  
Acide palmitique  
Acide pantothénique (vitamine B5)  
Acide stéarique  
Acide vanillique  
Bergaptène  
Bêta-carotène (précurseur de vitamine A)  
Bêta-sitostérol  
Biotine (vitamine B8)  
Cadinène  
Calcium  
Carvacrol  
Choline  
Cobalamine (vitamine B12)  
Cuivre  
Falcarindiol  
Falcarinol  
Falcarinone  
Fructose  
Fer  
Glucose  
Isosafrole  
Ligustilide  
Magnésium  
Manganèse  
N-Butylidenphthalide  
N-Butylphthalide  
N-Dodecanol  
N-Valero-phenone  
Niacine (vitamine B3)  
Nicotinamide

當歸

# Composition

P-cymene  
Phosphore  
Potassium  
Pyridoxine (vitamine B6)  
Riboflavine (vitamine B2)  
Safrole  
Scopoletin  
Sélénium  
Sesquiterpène  
Sitostérol  
Silicium  
Sodium  
Thiamine (vitamine B1)  
Tocophérol (vitamine E)  
Umbelliférol  
Zinc

Cette énumération véritablement **EXTRAORDINAIRE** (au sens propre du terme : qui sort réellement de l'ordinaire), appelle un commentaire.

En plus de la teneur exceptionnelle en **phyto-œstrogènes** à fonction *œstrogénique-like*, en dérivés coumariniques, en acides organiques, en flavonoïdes à fonction anti-radicalaire et en composants essentiels (= constituant l'huile *essentielle* présente dans cette racine hors norme), on note la présence de nombreux minéraux structurants (calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sélénium, sodium, zinc) et d'une palette quasi-complète de vitamines (A, C, E et toutes les vitamines B, ce qui est d'une grande rareté).

On comprend facilement, au regard de cette composition, que la **RACINE D'ANGÉLIQUE** soit comparée à la **RACINE DE GINSENG**.

Deux racines hautement **TONIQUES** restaurant l'énergie, la vitalité.

L'une plutôt destinée aux hommes : le ginseng.

L'autre délibérément adaptée à la physiologie féminine (à cause des **phyto-œstrogènes** à fonction œstrogénique-like): **l'Angélique**.



# Propriétés

- ▶ TONIQUE de la rate
- ▶ TONIQUE du foie
- ▶ TONIQUE du sang
- ▶ TONIQUE utérin
- ▶ Stimulation hormonale par action œstrogénique-like
- ▶ Régularisation du flux menstruel
- ▶ Atténuation des troubles de la ménopause
- ▶ Stimulation de la libido féminine
- ▶ Stimulation de la circulation veineuse de retour
- ▶ Stimulation de la circulation artérielle coronarienne
- ▶ Action antispasmodique sur les muscles lisses (abdomen, utérus)
- ▶ Action vasodilatatrice
- ▶ Action hypotensive
- ▶ Action antithrombique
- ▶ Action antilipidémique
- ▶ Action laxative douce
- ▶ Action antalgique
- ▶ Action analgésique
- ▶ Action anti-inflammatoire





L'**Angélique chinoise** est un remarquable remède "féminin" adapté à toutes les étapes de la **VIE HORMONALE** et **GENITALE** de la **FEMME**.

▶ A la **PUBERTÉ**, pendant les premiers temps de ses menstruations, lorsqu'il y a une **dysménorrhée "primaire"** chez l'adolescente avec :

- + Règles qui surviennent avec difficulté
- + Règles retardées
- + Règles peu abondantes

▶ Pendant toute la "**maturité féminine**" :

- + En cas d'**aménorrhée** (absence de règles) quelle que soit la cause.
- + En cas de **dysménorrhée "secondaire"** se caractérisant par l'irrégularité et l'insuffisance de l'écoulement menstruel, souvent accompagnée de crampes dues à la constriction des vaisseaux sanguins irriguant l'utérus, provoquant la contraction des parois du muscle utérin et une douleur ovarienne.
- + Pour réguler le **SYNDROME PREMENSTRUEL** (lire le paragraphe consacré à celui-ci).

▶ Lorsque survient la **MÉNOPAUSE**, pour atténuer les troubles caractérisant cette période charnière et délicate de la vie des femmes (lire le paragraphe sur ce sujet).

▶ Pendant toute sa vie, lorsque la femme rencontre des problèmes quant à la dysharmonie de son intime **LIBIDO** (lire également le paragraphe consacré à ce thème).



Aux problèmes spécifiques que rencontrent les femmes toute leur vie durant.

Il y a une réponse naturelle idéalement adaptée : l'**Angélique**.

L'**Angélique chinoise** est une plante **très active**. Cela induit certaines précautions d'emploi qu'il est indispensable de souligner. Elle est :

▷ **Contre-indiquée (à ne pas absorber)**

- ✦ Aux fillettes, jusqu'à leur puberté
- ✦ Aux femmes enceintes (surtout pendant les 3 premiers mois de leur grossesse)
- ✦ Aux femmes qui allaitent
- ✦ Aux femmes ayant un fibrome utérin
- ✦ En cas de cancer de l'utérus, des ovaires, du sein

▷ **Déconseillée avec prise simultanée de médicaments anticoagulants**

- ✦ Aux femmes qui ont des règles très abondantes (elles n'ont pas besoin d'en prendre)
- ✦ Avant une exposition prolongée au soleil (elle a une action photosensibilisante)



## 2 fois par an, la femme chinoise fait une cure d'Angélique

Le **Docteur Guo** est à la fois chirurgien, oncologue, Directeur d'une polyclinique dans l'état de l'Illinois (USA), Directeur d'une Ecole de médecine traditionnelle chinoise et Président d'un Institut de recherche en phytothérapie et nutrithérapie. En 1994, *The American Association of Oriental Medicine* a désigné le **Docteur Guo** Meilleur médecin chinois des USA.

Voici ce que dit le **Docteur Guo** au sujet de l'**Angélique**:

"**Chaque semaine**, la femme chinoise va voir son médecin, et le paye pour rester en bonne santé. En contrepartie de son règlement hebdomadaire, le médecin donne à la femme un **mélange de plantes**.

Cet **acte préventif** échappe à l'entendement des occidentaux.

Quand une patiente est malade, elle ne paye plus son médecin jusqu'à sa guérison, tout en continuant à recevoir pendant autant de temps que nécessaire un mélange de plantes par semaine.

On comprend donc facilement l'intérêt du médecin à ce que sa patiente aille aussi bien que possible.

Pour être *tranquille* avec les **problèmes** spécifiquement **féminins**, tous les 6 mois, pendant 4 semaines consécutives, le médecin enrichit le mélange de plantes avec des **racines d'ANGÉLIQUE**."



## Un peu d'histoire...

En Chine, l'**Angélique chinoise** est connue et utilisée par les femmes selon la tradition, depuis des millénaires, pour atténuer les troubles identitaires à leur féminité. La pharmacopée chinoise en témoigne, faisant de cette racine "le" **tonique féminin**, à l'instar du ginseng.

Mais en Occident, qu'en est-il ? Certes, la diaspora Chinoise implantée dans les grands centres urbains américains fait une consommation considérable d'Angélique, autant que de ginseng (on peut le vérifier en se promenant sur les marchés de "Chinatown" à New York).

En Europe, depuis peu de temps, la diffusion de l'Angélique gagne du terrain dans les magasins spécialisés et auprès des prescripteurs naturopathes, ce document allant permettre, aussi, l'information des consommatrices. Ceci venant ... après **3 siècles d'oubli**, l'Angélique chinoise étant tombée en désuétude sur notre continent après avoir connu ses heures de gloire au XVIIe siècle, chose que peu de gens connaissent et dont nous allons parler ici.

**Sous le règne de Louis XIV**, dans la seconde moitié du XVIIe et le début du XVIIIe, l'Angélique connut un succès considérable auprès des **femmes**, à la Cour de **Versailles**.

Un **remède** faisait fureur, alors, nommé **EUMÉNOL**.

Les **femmes** qui avaient leurs **vapeurs** en prenaient (expression si bien popularisée par Molière). Et nous savons de quelles "vapeurs" il s'agit : les bouffées de chaleur accompagnant la **ménopause**, mais aussi, plus généralement, l'ensemble des troubles associés au **cycle féminin**.

Or que croyez-vous qu'était l'**Euménol**? Tout simplement ... une décoction de **RACINES D'ANGÉLIQUE CHINOISE** !

Vous avez bien lu : Angélique **CHINOISE** (nous soulignons le mot à dessein) et non l'*Angelica archangelica* Européenne, qui n'a pas du tout les mêmes indications, et dont on utilise non pas les racines mais les graines aux propriétés carminatives (elles aident à bien digérer).

Oui, à Versailles, au XVIIe, les femmes qui avaient des "vapeurs" consommaient une décoction d'**Angélique chinoise** !

Pour fabriquer cet Euménol, les apothicaires Parisiens faisaient venir les racines d'Angélique depuis le Siam.

C'est incroyable, mais vrai !

Car à cette époque les "**chinoiseries**" étaient très à la **mode**.

A Versailles il y avait un véritable engouement pour tout ce qui venait de Chine: **meubles, porcelaines, laques, bibelots, étoffes** ... objets précieux importés depuis 1664 par la **Compagnie des Indes Orientales** afin de satisfaire le goût pour les *chinoiseries* de Louis XIV.

## Un peu d'histoire... (suite)

Cet engouement influença d'ailleurs et pour longtemps les ébénistes, les faïenciers et les soyeux français. Le goût pour les **objets rares venus de Chine** domina pendant toute la fin du règne de Louis XIV.

Pour prendre un seul exemple sur l'intense commerce de cette époque avec l'Orient, le 3 mars 1685, deux navires appartenant à la Compagnie des Indes Orientales appareillèrent à Brest, le vaisseau *Oiseau* et la frégate *Maligne*, sous les ordres de Monsieur de Vaudricourt.

Louis XIV adressait deux ambassadeurs au plus célèbre souverain d'Extrême-Orient de ce temps (l'empereur du Siam), le Chevalier de Chaumont et l'abbé de Choisy.

Il y avait en outre sur ces deux navires plusieurs jésuites recommandés à la bienveillance de l'ensemble des souverains d'Orient par Louis XIV, en vue de l'évangélisation de ces régions lointaines : les pères Tachard, Visdelou, Bouvet, de Fontaney, Gerbillon, Le Comte et Jartoux.

### **Ce dernier allait devenir célèbre dans l'histoire de la phytothérapie.**

Le père Jartoux avait deux cordes à son arc, étant tout à la fois religieux et cartographe. **C'est lui qui fit connaître le ginseng aux européens** lors d'une expédition.

L'empereur Kang-si avait demandé au père Jartoux de dresser la carte des régions montagneuses de Chine encore mal connues, en particulier la Mandchourie, où il eut l'occasion de mesurer le fabuleux "pouvoir" du **GINSENG**, incontestable "Roi" de la pharmacopée Chinoise, déjà, à cette époque ... la "Reine" étant l'**ANGÉLIQUE**.

Et les plantes chinoises devinrent à la mode, dans toute l'Europe, à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, à l'instar des soieries chinoises, de la porcelaine chinoise, des meubles chinois recouverts de laque, des bibelots chinois ...

La **RACINE de GINSENG** pour les **HOMMES**.

La **RACINE d'ANGÉLIQUE** pour les **FEMMES**.



Voilà pourquoi l'**Angélique** est surnommée  
"**Ginseng de la femme**".



# Régulation du syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel est un état qui débute **quelques jours avant les règles** (environ une semaine) et qui régresse quelques heures après l'apparition de celles-ci. Cet état se reproduit de façon **cyclique** chaque mois, comprenant nombre de **manifestations** (variables et plus ou moins fortes, selon les femmes) :

Altération de l'humeur.  
Irritabilité, agressivité, nervosité.  
Crises de colère.  
Tendance dépressive.  
Troubles de la concentration.  
Insomnie.  
Léthargie.  
Fatigue intense.  
Rétention hydrique (œdème).  
Prise de poids.  
Lombalgies.  
Vertiges, palpitations.  
Ballonnements, constipation.  
Nausées.  
Migraines.  
Tension des seins douloureuse.  
Sensibilité douloureuse de l'utérus.  
Sensibilité douloureuse des ovaires.  
Pesanteur pelvienne.

L'**Angélique** permet la **régulation naturelle de cette pathologie**.

L'**Angélique** contribue activement à **restaurer le bien-être**, dans une **harmonieuse vitalité** qui gomme les déséquilibres perturbateurs propres aux **troubles du cycle féminin**.

Grâce à l'**Angélique**, la femme reste **ACTIVE et TONIQUE 28 jours sur 28**.



# Atténuation des troubles de la ménopause

La **ménopause** désigne l'**arrêt des règles** chez la femme, aux alentours de l'âge de 50 ans. En vérité, il s'agit de toute la période qui précède (**pré-ménopause**) et qui suit cette interruption, dite **péri-ménopause**.

La **ménopause** pose **trois types de problèmes** :

- Sur un plan **local** (purement gynécologique).
- Sur un plan **général** (bouleversement endocrinien ayant des retentissements multiples sur l'organisme).
- Sur un plan **psychologique** (étape de l'existence très difficile).

La ménopause est précédée d'un **vieillissement progressif des ovaires** et en corollaire d'un **tarissement** de la sécrétion d'**œstrogènes** et de **progestérone**.

Les **symptômes** sont multiples :

- **Bouffées de chaleur** nombreuses et fort gênantes (et sueurs induites, dues à une instabilité vasomotrice).
- Irritabilité, nervosité excessive, insomnie.
- Vertiges, palpitations.
- Grande lassitude générale.
- **Prise de poids**.
- Atrophie vulvaire.
- Sécheresse vaginale.
- Fléchissement de la libido.
- Dépression nerveuse.
- **Ostéoporose**.
- **Angoisse de vieillir**.

Le traitement prophylactique de la ménopause se fonde sur la prise d'**œstrogènes** et de **progestérone** qui sont prescrits par les gynécologues. C'est le "tristement célèbre" **THS (Traitement Hormonal de Substitution)** dont les effets iatrogènes sont aujourd'hui l'objet d'innombrables mises en garde de la communauté scientifique à cause des risques de cancer du sein qui sont sensiblement augmentés.

C'est la raison pour laquelle nombre d'études cliniques en double aveugle (avec placebo) concernant les THS, dans le monde, ces dernières années, ont été interrompues avant leur terme.

Heureusement, la **phytothérapie** permet une réelle **alternative naturelle** aux Traitement Hormonaux de Substitution avec une totale innocuité, sans danger, sans effet secondaire.

La plante "élue" des médecins traditionnels chinois, prescrite aux femmes vivant mal leur ménopause est l'**Angélique**.

L'**Angélique** contribue à "gommer" en *douceur* les effets perturbateurs de la ménopause, en toute **SECURITE**, ce qui est précieux pour la femme qui traverse cette période difficile.

# Stimulation de la libido de la femme

L'absence de désir sexuel (**Anaphrodisie**) et l'incapacité de parvenir à l'orgasme (**Frigidité**) sont caractéristiques de la libido féminine.

Ce sont deux pathologies distinctes, mais associées au sein d'une seule dénomination : **"Troubles des fonctions sexuelles de la femme"**.

On distingue deux "composantes" : l'inhibition de l'excitation (avant l'acte) et l'inhibition du plaisir (pendant l'acte).

Ces troubles concernent également le manque de lubrification vaginale et le défaut d'intumescence vaginale (gonflement lié au coït).

Les principales **CAUSES** de ces troubles sont multiples :

- Facteurs psychologiques
- Stimulation sexuelle inadéquate du partenaire masculin
- Mésentente conjugale
- Etat dépressif
- Stress
- Ignorance de la fonction clitoridienne
- Manque de préliminaires voluptueux
- Association de la sexualité et du péché
- Association du plaisir et de la culpabilité
- Peur des rapports (coït douloureux, difficile)

Mais il y a aussi :

Des causes "physiques" par exemple une cystite chronique, une vaginite, le diabète, une dystrophie musculaire ...

La prise de certains médicaments : contraceptifs oraux, hypotenseurs, tranquillisants, somnifères ...

Les conséquences d'un acte chirurgical (par exemple, une mastectomie peut avoir un retentissement négatif sur l'image de soi et une incidence sur la sexualité).

Les causes liées au vieillissement, avec des modifications physiologiques, par exemple l'atrophie de la muqueuse vaginale, le tarissement progressif de la lubrification et le défaut de congestion vasomotrice, après la ménopause.

Les causes évoquées en psychiatrie : peur de s'abandonner à une situation qui implique la dépendance vis à vis du partenaire, peur de la perte de son contrôle, fixation incestueuse qui ramène à son père, angoisse de l'abandon ...

Dans tous les cas, quelle que soit la cause, il y a un "remède" **100 % naturel** qui stimule cette libido défaillante, **Angelica sinensis**, cette **merveilleuse racine d'angélique chinoise** qui a été véritablement "conçue" pour l'équilibre et **l'épanouissement sexuel de la femme.**

## “Arts et secrets de la chambre à coucher”

(Fang-Tchong Tche-Fa)

Les chinois ont une connaissance de la sexualité féminine d'une subtilité fabuleuse à nos yeux d'occidentaux. La transmission orale des *bonnes* “pratiques” sexuelles se transmet en Chine de génération en génération: ce sont les grand'mères qui initient leurs petites filles.

Dans les livres de médecine et dans les *matières médicales* comprenant les remèdes de tradition populaire, la sexualité occupe une large place.

Ainsi, dans la “somme” de référence véhiculant les fondamentaux du Taoïsme, ouvrage nommé “Annales de la dynastie des Souei” (581-617) les **pratiques sexuelles** sont présentées comme **le moyen d'acquérir l'immortalité et de prolonger la vie**, le principe *femelle* (YIN) et *mâle* (YANG) étant indissolublement liés.

Dans cette volumineuse “encyclopédie”, le chapitre 28 est intitulé :  
**“ARTS ET SECRETS DE LA CHAMBRE À COUCHER”** (Fang-Tchong Tche-Fa) ... ce qui se passe de commentaires !

Il s'agit là d'une sexologie fondée sur une expérience multimillénaire, avec une **iconographie** qui n'a rien à envier au Kâma-Sûtra.

La vie amoureuse y est décrite de façon intense, poétique, mystique, avec des rites d'une inventivité absolument extraordinaire.

Il y est en particulier question de “tous les moyens à utiliser lorsqu'un *lettré* épouse une **femme frigide**” ... Et aussi de la façon, pour un riche chinois, d'enseigner à son épouse légitime les pratiques de ses concubines (suivant leur richesse, autrefois, les chinois de la haute société avaient une ou plusieurs concubines, en plus de leur épouse).

Et qu'elle plante médicinale, croyez-vous, cet ouvrage conseille de donner aux **femmes frigides** ? L'**ANGÉLIQUE**, bien sûr !



HIRATA JD, SWIERSZ LM, ZELL B, SMALL , ETTINGER B

**Does Dong Quai have estrogenic effects en postmenopausal women?**

**A double-blind placebo controlled trial**

Fertil Steril, 1997, Dec, 68 (6), 981-6

AMATO P, CHRISTOPHE S, MELLON PS

**Estrogenic activity of herbs commonly used as remedies for menopausal symptoms**

Menopause, 2002, Mar-Apr, 9(2), 145-50

ZHU DP

**Dong Quai**

Am J Chin Med, 1987, 15(3-4), 117-25

SHAW CR

**The menopausal hot flash and Dong Quai**

Nurse Pract, 1997, Mar, 22(3), 55-6

CHEN SG, LI CC, ZHANG X

**Protective effects of Angelica sinensis**

Trad Chin Med, 1989, Sep, 9(3), 193-8





## INFORMATIONS

L'editeur toutefois rejette la responsabilité de l'usage de l'information parue. Tout ceci, ne saurait remplacer une consultation auprès d'un thérapeute compétent en phytonutrition chinoise.

**Pour recevoir, indiquez votre adresse et renvoyez ce bon à :**

**E.I.T.C.A.M.**

**B.P. 58  
B-8790 WAREGEM  
Belgique**

**E-mail: [info@eitcam.com](mailto:info@eitcam.com)  
[www.eitcam.com](http://www.eitcam.com)**



### *Oui, je voudrais:*

- recevoir un exemplaire de "HALTE A LA FATIGUE, GRACE AU GINSENG" de Fan Xiao Man.  
Prix 5,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "STIMULEZ VOS DEFENSES NATURELLES, GRACE A L'ASTRAGALE" de Fan Xiao Man. Prix 5,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "ANGELIQUE CHINOISE, GINSENG DE LA FEMME" de Fan Xiao Man.  
Prix 5,- euro (port compris)
- devenir adhérent de l'E.I.T.C.A.M. en envoyant un chèque de 15,- euro pour une année.  
Vous recevrez chaque trimestre le bulletin "E.I.T.C.A.M. INFO", plein de conseils pour garder ou retrouver la "PLEINE FORME".

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

Code Postale: ..... Ville: .....

Tél:.....

Fax:.....

E-mail:.....



Prix: € 5,-