

Baume Jian Gu

Soin chauffant pour accompagner les douleurs tendineuses et ligamenteuses anciennes

• Présentation & bienfaits globaux

Ce baume réunit seize plantes utilisées depuis longtemps en médecine chinoise pour réchauffer en profondeur, faire circuler le sang et l'énergie, et soulager les douleurs qui s'installent dans la durée au niveau des tendons et des articulations.

Elles sont infusées dans une base naturelle et nourrissante composée de beurre de karité, de beurre de coco, de cire d'abeille et d'huile d'olive, qui permet à la fois de capter les principes actifs des plantes et d'offrir une texture souple, agréable à masser sur les zones concernées.

Contrairement à un soin pensé pour un choc récent, ce baume est conçu pour accompagner des douleurs plus anciennes et installées, souvent sensibles au froid ou à l'humidité, en aidant la zone à se réchauffer, à mieux circuler et à retrouver progressivement de la souplesse. C'est un geste de soin complémentaire, à utiliser localement et de façon régulière, qui ne remplace pas un suivi médical pour les douleurs chroniques ou les atteintes articulaires diagnostiquées.

• La base nourrissante

Beurre de coco

Il apporte du fondant et du confort à la peau, tout en aidant à bien fixer les extraits de plantes dans le baume.

Cire d'abeille

C'est elle qui donne au baume sa texture solide. Elle forme aussi un léger film protecteur qui aide la peau à ne pas se dessécher.

Huile d'olive

Elle sert de support pour bien infuser les plantes dans le baume, tout en apportant elle-même des qualités adoucissantes et protectrices bien connues pour la peau.

• Exemples d'utilisation

- Entorses ou fractures anciennes dont la douleur persiste dans le temps
- Algodystrophie (douleur et raideur prolongées après un traumatisme)
- Épaule gelée (raideur et douleur de l'épaule s'installant sur la durée)
- Calcifications tendineuses
- Épines calcanéennes et douleurs chroniques du talon
- En massage régulier, pour accompagner les douleurs articulaires ou tendineuses anciennes, en particulier sensibles au froid

• Précautions d'usage

- Ce baume est fait pour un usage externe uniquement : il ne doit pas être avalé.
- Avant la première utilisation, faites un petit test dans le pli du coude et attendez 24 à 48 h pour vérifier que la peau le tolère bien.
- Évitez le contour des yeux, les muqueuses ainsi que les plaies ouvertes ou infectées.
- Ne pas appliquer sur une peau lésée ou en cas de doute sur l'origine d'une douleur persistante, sans avis professionnel préalable.
- Pendant la grossesse ou l'allaitement, mieux vaut demander un avis avant utilisation, en raison de la présence de plantes chauffantes comme Pao Fuzi et Rougui.
- Ce baume étant chauffant, il peut provoquer une sensation de chaleur intense sur les peaux fines ou sensibles : commencez par une petite quantité.
- Si une rougeur, une sensation de brûlure ou une gêne apparaît, arrêtez l'application et consultez si nécessaire.

• Les 16 plantes de médecine chinoise

Pao Fuzi (*Radix Aconiti Lateralis Carmichaeli Preparata*)

Cette racine préparée est traditionnellement utilisée pour réchauffer en profondeur et soulager les douleurs anciennes liées au froid. C'est un pilier des soins externes destinés aux douleurs chroniques et tenaces.

Baizhi (*Radix Angelicae Dahuricae*)

Cette racine est traditionnellement utilisée pour dégager les blocages et soulager les douleurs, en particulier lorsqu'elles sont sensibles au vent ou au froid.

Muxiang (*Radix Saussureae Lappae*)

Cette racine aromatique est connue pour aider à faire circuler l'énergie et à dénouer les tensions, ce qui en fait un ingrédient apprécié pour soulager les douleurs qui stagnent.

Houpo (*Cortex Magnoliae*)

Cette écorce est traditionnellement utilisée pour faire circuler l'énergie et dissiper les zones d'humidité ou de lourdeur, contribuant à un effet décontractant.

Xiaohuixiang (*Fructus Foeniculi*)

Cette petite graine de fenouil est traditionnellement utilisée pour réchauffer et disperser le froid, tout en accompagnant la circulation locale de l'énergie.

Rougui (*Cortex Cinnamomi*)

L'écorce de cannelle est un grand classique des soins chauffants en médecine chinoise. Elle est utilisée pour disperser le froid en profondeur et favoriser une bonne circulation locale.

Ruxiang (*Resina Olibani*)

L'encens est traditionnellement utilisé pour soulager les douleurs et accompagner la circulation locale au niveau des articulations et des tissus mous.

Moyao (*Resina Myrrhae*)

La myrrhe, souvent associée à l'encens, est utilisée depuis des siècles pour apaiser les zones douloureuses et favoriser la circulation locale.

Xuejie (*Sanguis Draconis*)

Cette résine, appelée « sang de dragon », est traditionnellement réputée pour accompagner la circulation locale et favoriser un aspect apaisé des tissus après un traumatisme ancien.

Qianghuo (*Radix Notopterygii*)

Cette racine est traditionnellement associée au soulagement des douleurs situées dans le haut du corps (épaules, nuque, haut du dos), en particulier lorsqu'elles sont sensibles au froid et à l'humidité.

Duhuo (*Radix Angelicae Pubescentis*)

Cette racine est la complémentaire traditionnelle de Qianghuo, plutôt orientée vers le bas du corps (bas du dos, hanches, jambes), pour les douleurs anciennes sensibles au froid et à l'humidité.

Xiangfu (*Rhizoma Cyperi*)

Ce rhizome est traditionnellement utilisé pour faire circuler l'énergie et détendre les zones de tension, en particulier lorsque la douleur s'accompagne d'une sensation de blocage.

Niuxi (*Radix Achyranthis*)

Cette racine est traditionnellement associée au renforcement des tendons et des articulations, et à une bonne circulation locale, en particulier au niveau des membres inférieurs.

Xuduan (*Radix Dipsacis*)

Cette racine est traditionnellement utilisée pour accompagner la solidité des tendons et des os, notamment après une ancienne fracture ou une entorse mal récupérée.

Mugua (*Fructus Chaenomelis*)

Ce fruit, proche du coing, est traditionnellement utilisé pour assouplir les tendons et détendre les articulations raides, en particulier en cas de gêne à la mobilité.

Danggui (*Radix Angelicae Sinensis*)

Cette racine, très employée en médecine chinoise, est associée à une bonne circulation du sang et à un accompagnement doux des tissus vers plus de souplesse et de confort.



- **Conservation**

Conservez le baume à l'abri de la lumière et de la chaleur, hors de portée des enfants.