



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



## Octobre, le mois des femmes



En ce mois d'octobre rose, mois dédié à la prévention du cancer du sein chez la femme, nous avons décidé de mettre à l'honneur « la Femme et sa santé au fil des différentes périodes de sa vie. » Les prochaines weekletter traiteront donc des soins que nous pouvons apporter aux Femmes aux moments les plus appropriés de leur vie

**Selon la médecine traditionnelle chinoise, "les femmes naissent avec du Xue", et les caractéristiques Yin et Yang du Xue sont d'être Yin et froid.**

Les femmes présentent donc fréquemment des symptômes de froid, comme des mains et des pieds froids et un abdomen froid. Par conséquent, le fondement de la santé des femmes est de :

- nourrir le Xue
- prévenir le froid

Pour ce qui est de nourrir le Xue, plusieurs préceptes sont de mise

1. évitez le surmenage et la stagnation du Qi du Foie
2. gardez votre attitude positive et détendue
3. couchez-vous tôt et levez-vous tôt
4. buvez souvent de la bouillie de Da Zao

**Vous pouvez pratiquer régulièrement le yoga, le tai-chi, le qi gong et d'autres sports de santé.**



Le froid est la racine de tous les maux, ce qui peut entraîner une mauvaise circulation sanguine, la dysménorrhée et d'autres maladies gynécologiques.

Plus important encore, ce sont les organes génitaux féminins qui craignent le plus le froid. Lorsque la température corporelle est trop basse, le corps produit plus de graisse pour se réchauffer, et l'abdomen grossit. Il faut donc veiller à rester au chaud, ne pas manger trop froid, utiliser souvent de l'Ai Ye, Gan Jiang, faire des cures de bains de pieds...



Des études menées par des chercheurs japonais ont montré que le taux de cholestérol sanguin, qui est le plus étroitement lié aux maladies cardiaques, commence à augmenter de manière significative 3 ans avant la ménopause et cela jusqu'à 1 an après la ménopause.



Par conséquent, afin de protéger le cœur, le cholestérol doit être testé régulièrement 3 ans avant la ménopause naturelle et la prévention et le traitement doivent débiter jusqu'à 1 an après.

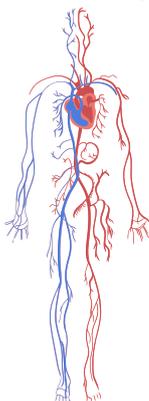


### Le premier moment de la vie des femmes sur lequel nous nous attarderons est la période de prévention des maladies cardio-vasculaires.

Le meilleur moment pour prévenir les maladies cardiaques est trois ans avant la ménopause à un an après la ménopause.



D'une manière générale, la condition cardiaque des femmes est nettement meilleure que celle des hommes avant la ménopause, et le risque de maladie cardiaque est plus faible, mais il en va différemment après la ménopause, et la possibilité de dommages cardiaques est fortement accrue.



### Point de vue de la MTC

La médecine traditionnelle chinoise estime que les principales causes des maladies cardiovasculaires sont :

- le manque de communication entre le Cœur et les Reins
- l'obstruction du Cœur et des Poumons
- la déficience du Cœur et de la Rate
- la stagnation du Cœur et du Foie.



Les points d'acupuncture courants pour la prévention des maladies cardiaques :

- Dan Zhong RM17
- Ji Quan C1
- Nei Guan MC6
- Zhi Yang DM9



## Les formules MTC pour la prévention et le traitement des maladies cardiaques :

**Dan Shen Pian 890435** a pour fonctions de favoriser la circulation du Xue et d'éliminer la stase, de réguler le Qi et de soulager la douleur. De plus, il régule et diminue le rythme cardiaque. Formule indiquée en cas de trouble cardiaque dû à une stase de Xue mais également chez les femmes qui présentent des dysménorrhées.

Langue : violacée

Pouls : profond, rugueux



**Bai Zi Yang Xin Wan 3682** pour nourrir le Cœur, calmer le Shen quand il existe une dysharmonie entre le Cœur et le Rein (déficiency de Yin et de Xue du Cœur avec chaleur vide). Cette formule calme les palpitations, agit sur le sommeil et les troubles liés à l'anxiété et à la mémoire.

Langue : rouge surtout à l'apex, peu ou pas d'enduit

Pouls : rapide et fin



**An Shen Bu Xin Dan 3666** tonifie le Cœur et calme le Shen, nourrit et mobilise Xue, restaure l'harmonie entre Cœur et Rein. En cas de déficiency de Yin et de Xue du Cœur et de Yin de Rein avec, en plus, une stase de Xue.

Langue : rouge surtout à l'apex, violacée, peu ou pas d'enduit

Pouls : rapide et fin

**Ding Xin Wan 996114** stabilise le Cœur et calme le Shen. Cette formule traite les palpitations et les insomnies par déficiency de Xue du Cœur et du Foie quand le Xue du Cœur est en vide et que cela génère de la chaleur déficiency.

Langue : rouge et sèche

Pouls : fin et vide



*La suite la semaine prochaine...*



## Agenda MTC



- Lokmane Benaicha, doctorant en Médecine Chinoise de l'Université de Médecine Chinoise de Beijing et détenteur d'une maîtrise en philosophies Chinoises de l'Université de Beijing, vous invite à venir visiter son site internet [www.lokmane-benaicha.com](http://www.lokmane-benaicha.com)

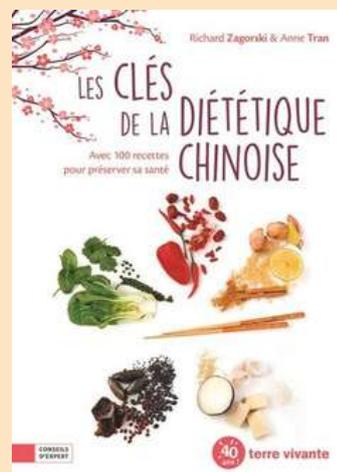
Il vous parle de la Chine traditionnelle dans son ensemble au travers de la Médecine, des arts, du Qi Gong et de la spiritualité

Page Facebook :

<https://www.facebook.com/lokmane.benaicha>

- Le Groupe Lyonnais d'Etudes Médicale (GLEM) organise 3 modules de 2 jours d'initiation à l'acupuncture par le Dr Henri BRETTE les 25-26 novembre, 16-17 décembre et 27-28 janvier – <https://auriculoformation.fr/acupuncture-cours-pratique-de-la-lecture-du-corps/>

- La FLETTC vous propose un module « Positionnement du thérapeute, psychologie et psychosomatique » mené par Yoann Fleurice sous forme de vidéo. Alliant théorie et cas pratiques, cette formation vous propose d'acquérir des outils des plus constructifs pour votre pratique clinique. Inscription disponible sur <https://www.flettc.fr/>



Richard Zagorski, spécialiste de la diététique et de la phytothérapie Chinoise et Anne Tran, cuisinière proposent un ouvrage théorique et pratique dédié à la diététique Chinoise. Apprenez à adapter votre alimentation en fonction des saisons, de votre constitution, de la manière de préparer vos aliments...

En résumé, cuisinez de manière occidentale en vous inspirant de la diététique Chinoise pour traiter les principaux troubles de votre santé.

Prix : 23 euros



CONFÉDÉRATION FRANÇAISE DE  
MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

CFMTC 20 ans: Le Congrès!

11, 12 et 13 novembre 2022  
Aix-en-Provence

3 jours  
28 ateliers  
15 conférences  
20 exposants

Cette année, la CFMTC fêtera ces 20 ans et à cette occasion, des conférenciers de qualité viendront vous faire partager leurs passions au cours de conférences, d'ateliers et de formations. Les détails et inscriptions se font depuis le site CFMTC - Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise

Si souhaitez promouvoir une formation, un ouvrage ou autre, contactez-nous [contact@sinolux.lu](mailto:contact@sinolux.lu)



# Sinolux

Votre spécialiste en pharmacopée  
chinoise depuis plus de 30 ans

Découvrez nos offres



Poudres  
Concentrés  
sur plus de 500  
formules standards

**24€**  
TTC



Pians  
**1+1**  
Gratuite



La livraison pour **5,5€**  
en colissimo\*.