



LE JOURNAL

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux

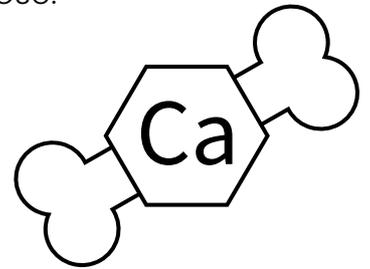


LA SUITE

Dossier d'octobre, la santé des femmes et la prévention de l'ostéoporose

Voici l'heure de notre troisième dossier sur la santé de la femme. Cette semaine, un autre sujet tout aussi passionnant qu'important, la prévention de l'ostéoporose.

Les individus doivent prêter attention à la supplémentation en calcium tout au long de leur vie. Pour les femmes, la période de l'enfance de 12 à 14 ans est la plus importante, car ces années sont la période sensible du développement osseux humain.

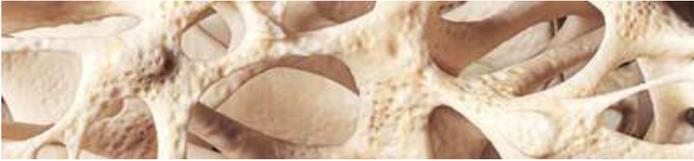


Des chercheurs américains ont observé 94 adolescentes âgées de 12 à 14 ans qui prenaient 250 mg de calcium en comprimés par jour. Les résultats ont montré que la dureté et la densité osseuse de ces adolescentes étaient plus élevées que celles qui ne prenaient pas de calcium. À l'âge de 18 ans, les os des premières étaient plus résistants que ceux des secondes.

Dans la vie d'une personne, le capital osseux à l'âge de 18 ans est très important, car il peut prévenir efficacement l'apparition de l'ostéoporose à un âge avancé.

Par conséquent, la supplémentation en calcium à l'adolescence est bénéfique pour toute la vie.





Du point de vue de la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, les principales causes de l'ostéoporose sont :

- La déficience du Rein
- La déficience de la Rate

La médecine traditionnelle chinoise considère que le rein stocke l'essence Jing et contrôle les os, la croissance et la reproduction. Lorsqu'une personne passe l'âge adulte, le Qi des Reins passe de la plénitude au déclin et il y a souvent une situation de déficience du Rein et de manque de vitalité.

La croissance, le développement et la réparation des os dépendent du remplissage, de l'alimentation et de la production du Qi par les Reins. Si le Qi des Reins est insuffisant et si la source de moelle osseuse est insuffisante pour nourrir les os, la dystrophie osseuse et l'ostéoporose se produiront.

Voici quelques points d'acupuncture profitables pour la supplémentation en calcium et la prévention de l'ostéoporose :

- Xuan Zhong VB39
- Zu San Li E36
- Ming Men DM4
- Guan Yuan RM4
- He Gu GI4



Les formules MTC qui peuvent avoir de l'intérêt dans la supplémentation en calcium sont les suivantes :

You Gui Yin Wan 3379 formule tiède qui réchauffe le Yang du Rein, régénère le Jing, tonifie le Xue.

A prendre en cas de fatigue ou d'épuisement, douleur et faiblesse du bas du dos et des genoux, articulation douloureuse, membre froid, frilosité, perte d'audition, acouphène, manque d'appétit, selles molles avec aliments non digérés, impuissance, spermatorrhée, diminution de la fonction sexuelle, miction fréquente y compris la nuit, incontinence, œdème des membres inférieurs.

La langue est pâle avec un enduit blanc et le pouls est vide, fin, profond, serré et lent.

Cette formule peut être associée à **FU ZI LI ZHONG WAN 893748** en cas de troubles digestifs dus à une déficience de Qi de Rate.

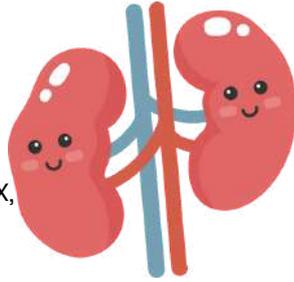
L'usage de la moxibustion est recommandé dans le traitement de ce syndrome.





Zuo Gui Wan 3718 formule équilibrée qui nourrit le Yin du Rein, régénère son Jing et tonifie également le Qi.

A prendre en cas de vertige, étourdissement, fatigue et faiblesse du bas du dos et des genoux, éjaculation précoce, spermatorrhée, transpiration spontanée et/ou nocturne, insomnie, palpitation, bouche et gorge sèche, perte d'audition, acouphène, perte des cheveux et des dents, mauvaise vue, mauvaise mémoire, oubli, soif avec envie de boire.



La langue est rouge avec peu ou pas d'enduit et le pouls est rapide, fin, profond, faible.

En cas de tendance à l'humidité ou au flegme, doit être associé avec **3646 BAO HE WAN** ou **3680 XIANG SHA LIU JUN ZI WAN**

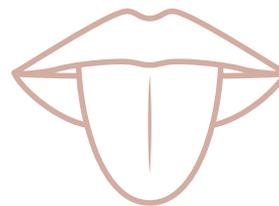


Shen Ling Bai Zhu San 3915 formule tiède qui traite la déficience de Qi de Rate et d'Estomac avec plénitude d'humidité chez un patient de faible constitution.

A prendre en cas de diarrhées, selles molles ou pâteuses, nourritures non digérées dans les selles, borborygmes, fatigue après les repas, apathie, manque d'appétit ou faim vorace, perte de poids,



distension abdominale, douleurs abdominales légères qui s'améliorent à la pression, indigestion, nausées, vomissements, faiblesse des membres, teint pâle ou jaunâtre, sensation d'étouffement dans la poitrine, toux chronique avec mucosités claires ou blanches abondantes, leucorrhées abondantes aqueuses ou blanches.



La langue est pâle, gonflée avec un enduit fin, gras, blanc et le pouls est faible, mince, mou.

Pendant le traitement, éviter la prise d'aliments froids, crus et humides.



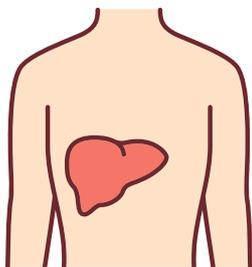
Si Wu Tang 3355 formule tiède qui nourrit la déficience de Xue du Foie pouvant s'accompagner de stases.



A prendre en cas d'étourdissements, yeux secs, vision floue, corps flottants, céphalées sourdes, tendance aux oublis, teint pâle ou jaunâtre, lèvres et ongle pâles et sans éclat, peau, cheveux et yeux secs et sans éclat, ongles cassants, piqués ou striés, démangeaisons chroniques et peau sèches, ulcères et plaies chroniques qui guérissent lentement, tension musculaire généralisée, spasmes musculaires légers, crampe au mollet, palpitations, douleur abdominale légère, maigreur, menstruations irrégulières, selles peu fréquentes, tendance à la sécheresse.

Si cette déficience de Xue entraîne des stases de Xue, il peut y avoir les signes de menstruations excessives, masses abdominales dures avec douleurs récurrentes, agitation du fœtus en cas de grossesse, rétention placentaire.

La langue est pâle et le pouls est fin, tendu, rugueux.



Liu Wei Di Huang Wan 3620 formule équilibrée qui nourrit le Yin du Rein et secondairement du Foie, clarifie la chaleur vide, retient le Jing.

A prendre en cas de légère transpiration nocturne, chaleur des 5 Cœurs, fièvre vespérale, soif, bouche, gorge et muqueuse sèches, ongle et cuir chevelu secs, incapacité à rester debout sur de longues

périodes, douleur du talon ou de la plante du pied, crampes au mollet, céphalée, vertige, étourdissement, fatigue, insomnie, agitation mentale, manque de concentration, cernes sous les yeux, acouphène, diminution de l'audition et de la vue, déchaussement des dents, spermatorrhée, émission nocturne, leucorrhée, miction difficile et urine fréquente et excessive, retard de développement chez l'enfant.

La langue est rouge, sèche et craquelée avec peu ou pas d'enduit et le pouls est fin, rapide, faible



En cas de tendance à l'humidité ou au flegme, doit être associé avec 3646 BAO HE WAN ou 3680 XIANG SHA LIU JUN ZI WAN.

Avec ces 5 formules en poche, prévenez efficacement l'ostéoporose en protégeant les femmes de la déminéralisation osseuse.



À LA SEMAINE PROCHAINE

Agenda MTC



Les 5 et 6 novembre

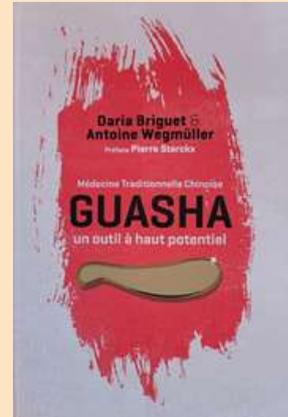
Initiez-vous au massage sonore avec les bols tibétains les 5 et 6 novembre au sein de l'ILMTC – Il reste 2 places de disponible pour cette formation <https://www.ilmtc.fr/>

Du 8 au 11 novembre

Le CEDRE partage avec vous sa formation en Qi Gong du 8 au 11 novembre. Un stage théorique pour comprendre les principes d'actions thérapeutique de cette discipline, et pratique pour s'appropriier les exercices en vue de les prescrire aux patients - <https://www.cedre.org/formations-du-cedre>

Séminaires

L'Académie Jean-Sylvain Prot propose régulièrement des séminaires en astrologie médicale. A travers l'étude des textes littéraires chinois classiques Jīng, il définit les principes fondamentaux d'une tradition philosophique et scientifique qui permettent d'alimenter la pratique de la médecine chinoise depuis plus de 2500 ans - <https://www.jeansylvainprot12.com/>



Ce livre sur le Guasha est le fruit de deux voyages en Chine des professeurs M. Li Dao Zheng et Mme Zhang Xiu Qin, qui sont les référents du Guasha thérapeutique et holographique en Chine.

Cet ouvrage se présente en 2 parties :

- Une, théorique sur l'utilisation optimale du Guasha
- L'autre, plus pratique sur son application clinique, tant dans le cadre familial qu'en cabinet, à travers le traitement de quelques pathologies courantes.

"Le Guasha, un outil à haut potentiel" est digne d'être l'ouvrage de référence en français pour quiconque pratique cette technique.

Contact : briguetsdaria@gmail.com ou +41 78 760 61 88

Prix : 50 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



Sinolux

Votre spécialiste en pharmacopée
chinoise depuis plus de 30 ans



Une large gamme de produits

Un service d'aide personnalisé

Produits de qualité supérieure

Notre offre continue

Poudres **24€***
Concentrés **TTC**

sur plus de 500
formules standards*



Pians **1+1
gratuite**



La livraison pour
5,50€*

En France Metropolitaine*