

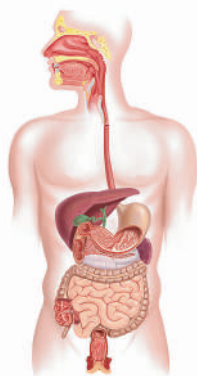


### Le Dossier d'octobre

## Les femmes et leur poids

Certaines périodes de la vie des femmes sont à surveiller plus attentivement, car on le sait, il existe des moments qui prédisposent à la prise de poids:

- Les données d'une enquête montrent que les personnes en surpoids pendant l'enfance, entre 10 et 13 ans ont 88 % de chances de garder une forte corpulence après 30 ans.
- Entre l'âge de 15 à 25 ans c'est la période de pic d'abondance des cellules graisseuses. Couplé à la sécrétion massive d'oestrogènes sexuels, l'appétit et la consommation de nourriture augmente fortement, et il est plus probable d'être en surpoids.
- Après l'âge de 40 ans la fonction de l'hypothalamus dans le cerveau est réduite, la sensation de satiété est lente, et il est facile d'être glouton et de prendre du poids.



Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, l'obésité est principalement due à une

- déficience du Qi de la Rate et des Reins
  - humidité excessive avec du flegme
- conséquences de la déficience de l'essence Jing.

Lorsque le Yang Qi du corps humain est déficient, il ne peut être transporté et transformé, et les aliments ingérés seront transformés en graisse et en eau, qui resteront dans le corps et provoqueront le surpoids.

Les types courants d'obésité comprennent les syndromes suivants

- la stagnation de chaleur de l'Estomac associé à la déficience de Rate
- le flegme humidité
- la déficience de Rate
- la déficience du Yang de Rate et Reins.

**Les formules MTC qu'il est courant de rencontrer dans cette problématique ont pour fonctions principales de:**

- renforcer la fonction de la Rate
- lever les stagnations de nourritures
- drainer les mucosités
- élever le Yuan Qi du Jiao Moyen

*Jian Pi Wan 3638* est une formule tiède qui renforce la fonction de la Rate quand celle-ci est déficiente et qu'elle crée des stagnations de nourritures et de mucosités. Les signes que l'on rencontre dans ce tableau sont:

- troubles digestifs à type de lenteur digestive
- une distension et des douleurs abdominales
- des selles molles et irrégulières.

*Wu Ling San 3330* est une formule équilibrée qui traite un tableau de plénitude humidité secondaire à une atteinte du Tai Yang, un débordement de l'eau sur déficience de Rate ou à une rétention de fluides dans le Jiao inférieur. Les symptômes peuvent être les suivants :

- maux de tête
- fièvre
- irritabilité
- forte soif avec vomissements à la suite de la prise de boisson
- difficulté urinaire.
- oedème, sensation de lourdeur générale
- diarrhées...

Ne pas consommer simultanément avec des produits diurétiques.

A consommer avec prudence en cas d'insuffisance de Rate et Rein (ajout d'un tonique).



**Fu Zi Li Zhong Wan 893748** réchauffe et renforce le Yang Qi de la Rate et de l'Estomac, élimine le froid interne quand il y a les signes suivants:

- douleur épigastrique et abdominale due au Froid.
- sensation de plénitude épigastrique et abdominale soulagée par la pression.
- ulcère chronique et récurrent de la bouche dû au Froid Vide de la Rate et de l'Estomac.
- vomissement et diarrhée.
- corps froid, extrémités très froides.
- transpiration légère (plutôt froide).



**Xiao Bao He Wan 996443** réchauffe et tonifie le Yang, élimine le froid, renforce le Qi de la Rate et de l'Estomac pour améliorer la digestion et libérer la stagnation. Les signes cliniques seront identiques au tableau précédent.

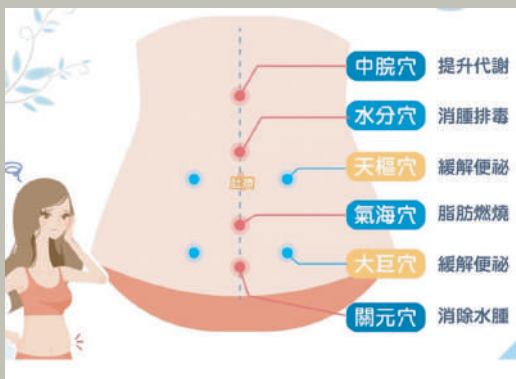
**Bu Zhong Yi Qi Tang 3668** est une formule chaude qui élève le Yuan Qi du Jiao Moyen quand celui-ci est effondré. A prendre en cas de :

- fièvre légère intermittente qui s'aggrave à l'effort et dans la journée
- transpiration spontanée
- intolérance au froid, soif de boissons chaudes
- essoufflement, voix basse et douce, teint pâle et brillant
- faiblesse des membres, prolapsus des organes, manque d'appétit, ballonnements, fatigue post prandial
- selles molles, diarrhée chronique
- infections fréquentes
- ecchymoses facilement, saignements menstruels excessifs, spotting continu.

Les symptômes peuvent être exacerbés par la fatigue ou l'effort.



### Voyons maintenant ce qu'il est possible d'appliquer avec l'acupuncture (cf image à lire du haut vers le bas)



- Zhong Wan RM12: renforce le métabolisme, améliore le fonctionnement de l'estomac.
- Shui Fen RM9: réduit les gonflements et la désintoxication, régule le flux d'eau dans le corps.
- Tian Shu E25 (à gauche et à droite): soulage la constipation et améliore la fonction abdominale.
- Qi Hai RM6: aide à brûler les graisses et à faciliter la circulation du Qi et du Xue.
- Da Ju E27 (à gauche et à droite): soulage la constipation, élimine la distension abdominale et expulse l'excès d'eau du corps.
- Guan Yuan RM4: élimine les œdèmes, nourrit la vitalité et soulage les troubles des méridiens et les maladies gynécologiques.

Méthode de massage: appuyez avec le pouce pendant 3 secondes, puis arrêtez, répétez 10 fois. La pratique de la moxibustion est recommandée.

Ces 6 points d'acupuncture aident le métabolisme pour éviter l'accumulation de graisse.



- Rien ne sert de courir pour arriver à un poids idéal, la première course à gagner est celle du bien-être.

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**



### Vous offrent des remises fidélité:

- ✓ -10% pour votre première commande
- ✓ Un programme de fidélité dès le premier euro dépensé
- ✓ Des tarifs dégressifs pour les achats en quantité
- ✓ Livraison offerte dès 90 euros d'achat

<https://www.jingweishop.com/>

## Agenda MTC

**L'IMTC** partage avec vous de nombreuses spécialisations dès la première année de formation. Les 12 et 13 novembre ou 28 et 29 janvier, découvrez comment prendre en charge le surpoids à l'aide de la diététique chinoise et des techniques de soins manuelles - <https://www.imtc.fr/specialisations-medecine-traditionnelle-chinoise.html>

**Sionneau** vous propose un cours en ligne pratique et concret sur la gestion de l'obésité et la perte de poids abordé avec les nombreux outils stratégiques de la MTC. Alliez connaissances théoriques et pratiques à travers la diététique et l'usage des substances de pharmacopée chinoise - <https://sionneau.com>

**L'institut Ming Men** vous invite à suivre son prochain stage en diététique chinoise les 28 et 29 janvier 2023. Déterminer et comprendre les causes de surpoids pour proposer une alimentation adaptée aux besoins de la personne - <https://www.institut-mingmen.fr/>

### Sinolux

Votre spécialiste  
en pharmacopée chinoise  
depuis plus de 30 ans



**1+1**  
Gratuite

#### Pians



**24€**  
TTC

Sur plus de 500  
formules standards

#### Poudre Concentré



#### Livraison\*



Découvrez nos  
**Promotions** **5,5€**

\*En France  
Metropolitaine

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