



# LE JOURNAL

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



## La santé des femmes à travers leur silhouette



La semaine dernière, nous avons vu ensemble que les femmes dépensent beaucoup d'énergie à vouloir perdre du poids. Un autre sujet qui les passionne tout autant concerne leur silhouette.

Nous allons voir ici comment aider les femmes à conserver une apparence harmonieuse et un corps galbé.

Les recherches menées par les experts en bodybuilding ont montré que le meilleur moment pour créer un beau corps, une silhouette harmonieuse et un corps galbé est l'enfance, en particulier entre l'âge de 13 à 22 ans.

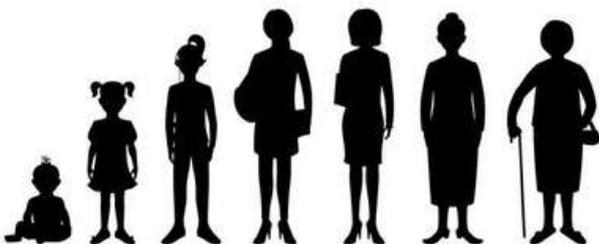


La silhouette de cette période est la structure de base de demain, la musculation doit donc commencer dès le plus jeune âge. Les experts en la matière estiment que, du point de vue du développement et du processus du corps humain, l'exercice visant à améliorer la silhouette durant cette période peut donner deux fois plus de résultats.

Hanluo Taihan dit :

« l'enveloppe corporelle n'est pas qu'une silhouette, c'est notre domicile mobile ».

Il est donc important de la conditionner dès le plus jeune âge, de la préserver des modifications et de l'entretenir au fil des années.



La médecine chinoise considère que les causes de la mauvaise forme du corps sont :

- les mauvaises habitudes de vie depuis l'enfance
- les troubles des organes internes
- les troubles métaboliques
- les troubles endocriniens
- le manque d'exercice





Il existe 2 principes de traitement.

La première étape consiste à éliminer les éléments pathogènes tels que

- l'humidité de l'eau
- la turbidité du flegme
- la stase du Xue

qui s'accumulent dans le corps et modifient la silhouette.

La deuxième étape consiste à utiliser la diététique chinoise ainsi que la pharmacopée pour réguler les organes internes.

La recherche moderne a confirmé qu'une variété de médicaments traditionnels chinois ont l'effet de faire perdre du poids pour améliorer l'aspect physique et de réduire la fonction lipidique.



Voici 2 précieuses formules qu'il est recommandé d'utiliser si vous souhaitez conserver une belle silhouette.

Jiang Zhi Jian Fei Wan 996257 est une formule qui soutient le corps lors d'un programme de perte de poids et se concentre sur l'élimination des graisses pour améliorer l'amaigrissement.

Ces principales actions sont de :

- accélérer la circulation du Xue
- atténuer la stagnation des aliments
- transformer le flegme
- compléter le Qi et le Xue
- aider à réduire les triglycérides et le cholestérol
- améliorer la transformation des graisses
- éliminer l'eau par action diurétique
- renforcer la fonction digestive

Le patient présente généralement les symptômes de déficience de Rate avec de la stagnation de Qi et de Xue. S'ajoute fréquemment de la chaleur humidité.

La langue est pâle avec des marques de dents, l'enduit peut être jaune. Le pouls est fin et faible mais il peut être glissant également.





**Gui Fu Li Zhong Tang 890231** est une formule réchauffant qui tonifie fortement le Yang Qi de la Rate, de l'estomac et des Reins quand il existe un froid interne.

Ces principales actions sont de :

- atténuer la stagnation des aliments
- transformer le flegme
- tonifier fortement le Qi
- réchauffer l'interne pour remettre en circulation le Qi et le Xue
- éliminer l'eau par action diurétique
- renforcer la fonction digestive
- éliminer les œdèmes

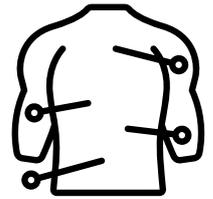
Le patient présente généralement les symptômes de déficience de Rate, de l'Estomac et du Rein avec accumulation de froid. Une des principales manifestations clinique sera la diarrhée ou les selles molles.

La langue est alors pâle avec un enduit blanc. Le pouls profond, lent et faible.



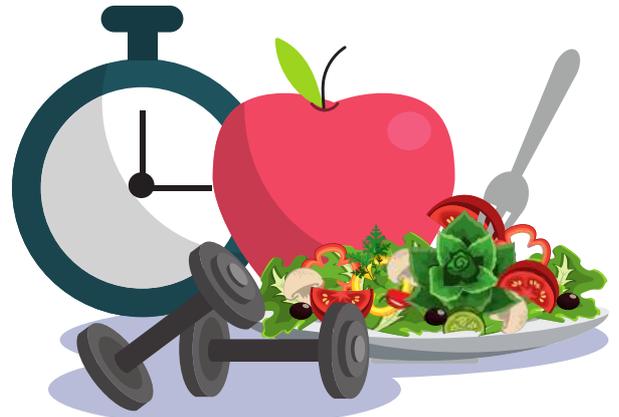
Les points d'acupuncture qu'il est utile d'associer dans cette prise en charge sont les suivants :

- Yin Ling Quan RT9
- Zhong Wan RM12
- Nei Guan MC6
- Tai Chong F3
- Zu San Li E36
- Feng Long E40
- Shen Men (auriculothérapie)



La plupart de ces points ont pour fonction l'harmonisation du couple Rate-Estomac, l'élimination et le drainage de l'humidité – flegme ainsi que la libération des stagnations.

Associée à des modifications alimentaires appropriées et un programme d'exercice, vous retrouverez une belle silhouette rapidement.



PRENEZ SOINS DE VOTRE CORPS  
POUR QUE VOTRE ÂME AIT ENVIE  
D'Y RESTER.

## Agenda MTC



### Formation en 7 week-end

"Vous souhaitez devenir expert en gynécologie, Plume Charpentier, Ethno-médecin de médecine chinoise, spécialisée en pathologies gynécologiques et infertilité, vous propose une formation complète post-graduée en 7 week-ends. [contact@tchenjen](mailto:contact@tchenjen) - <https://www.tchenjen.com>

Du 22 au 25 novembre 2022

LShen Tao vous enseigne la pédiatrie chinoise Xiao Er Tuina – Embryologie taoïste ainsi que le suivi de la femme enceinte dans une formation sur 4 jours du 22 au 25 novembre 2022 - <http://shentao.fr/>

Du 18 au 20 février 2023

La FLECT, partage avec vous sa formation sur les pratiques esthétiques en MTC. Un stage théorique et pratique sur les soins rajeunissant et remodelant du visage et du corps. Dates : 18, 19 et 20 février.

Un second module sera consacré à l'esthétique réparatrice les 27-28 et 29 mai ou vous pourrez approfondir la pharmacopée, la diététique, le Tui Na et d'autres techniques comme l'électropuncture - <https://www.flect.fr/>

### Initiation au Taijiwuxigong

L'association BuQi-Rhône propose régulièrement des cours à Lyon sur le Système BuQi, des formations d'initiation au Taijiwuxigong ainsi que des stages de Maître Shen Jin. Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant et les formulaires sont disponibles sur le site - [buqi-auvergne-rhonealpes.fr](http://buqi-auvergne-rhonealpes.fr)



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



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\*