



LE JOURNAL

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux

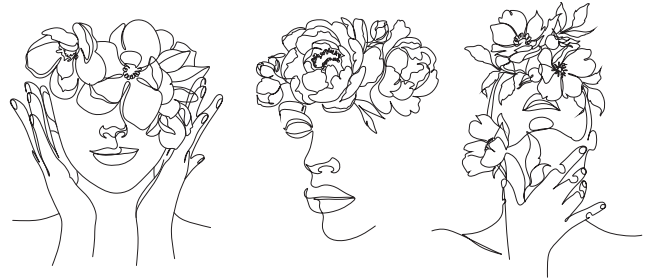


Remèdes MTC pour un visage sublime après 30 ans



Le visage est le premier organe observable lorsque l'on rencontre une nouvelle personne. En MTC il nous en apprend déjà beaucoup puisque notre apparence reflète notre état de santé. Le visage est la manifestation externe de l'activité vitale de notre corps et de notre mental, c'est la manifestation externe du Shen.

Le teint est la manifestation de l'état du Qi et du Xue, des Zang Fu ainsi que des méridiens puisqu'il est dit : « l'énergie et le Xue des 12 méridiens et des 365 branches collatérales montent et irriguent le visage ainsi que les orifices ».



A partir de 30 ans, les besoins de notre peau évoluent.

Elle devient plus fragile et plus vulnérable aux facteurs externes qui l'agressent au quotidien. Peuvent alors apparaître quelques ridules, taches pigmentaires, zones de sècheresse...

En effet, l'organisme produit moins de collagène et d'élastine. Ces 2 protéines assurent la fermeté de la peau. Le résultat est une peau moins souple, moins rebondie, les paupières supérieures commencent à se relâcher et le sillon nasogénien se creuse, donnant au visage un aspect de vieillissement.



De nombreux ingrédients de pharmacopée chinoise trouvent de l'intérêt dans la prise en charge des tableaux cliniques précédents, et, ajoutés à l'alimentation quotidienne, vous rendrons plus en forme et plus beau.

Par exemple,

la réalisation d'un thé avec **Shan Zha 5368** et **Yi Mu Cao 5504**, régule les menstruations, nourrit le Xue et tonifie le Qi.

Un thé de **Da Zao (rouges) 2432** et de **Long Yan Rou 2737** contient du fer naturel qui améliore la peau sèche et terne.

Enfin, la préparation suivante améliore la dysménorrhée, **Sheng Jiang 5810** + **Da Zao 2432**

De la même manière, la formule **Ai Fu Nuan Gong Wan 996346** régule le Qi et nourrit le Xue, réchauffe l'utérus et régularise les menstruations.

Yan Hu Suo Zhi Tong Pian 893700 trouve aussi son intérêt puisqu'elle mobilise le Qi, la circulation sanguine, soulage la douleur.

Quelques règles d'hygiène de vie simples et essentielles pour commencer.

Durant toute votre vie, y compris dans l'enfance, prévenir des coups de soleil et avoir une alimentation saine, variée et équilibrée. A l'âge adulte, faire régulièrement des gommages et masques de soins.

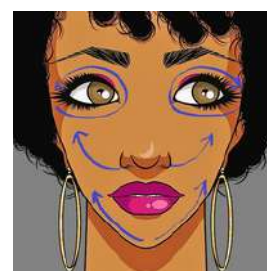


ALORS CERTES, NOTRE APPARENCE EST DEVENUE L'UNE DE NOS PRINCIPALES PRÉOCCUPATIONS DE NOTRE MONDE MODERNE. ET FINALEMENT, C'EST UNE BONNE CHOSE, CAR POUR MAGNIFIER L'EXTÉRIEUR ON DOIT S'ATTARDER À HARMONISER ET CORRIGER LES TROUBLES DE L'INTÉRIEUR.

Réalisez régulièrement, ou faite vous faire c'est encore mieux, des massages du visage (cf photos). L'utilisation d'outils comme le rouleau de Jade, le Gua Sha, les ventouses est tout à fait possible et même recommandé.

Réalisez régulièrement, ou faite vous faire c'est encore mieux, des massages du visage (cf photos). L'utilisation d'outils comme le rouleau de Jade, le Gua Sha, les ventouses est tout à fait possible et même recommandé.

Pratiquez le Yoga du visage plusieurs fois par semaine (cf photo). Fermez votre bouche hermétiquement, gonflez vos joues de gauche à droite en alternance.



Points locaux qu'il est utile de connaître

En acuponcture, pour traiter la paupière supérieure qui tombe, pensez à travailler les points Yu Yao, Yin Tang, V2, Tai Yang, Tou Quang Ming et VB14.

Concernant le sillon nasogénien, les points GI 20, E3, E4 et RM24 sont intéressants. Les points hors méridiens Xia Cheng Jiang, Shui Tong et Shui Jin peuvent être utilisés.



Agenda MTC



Stage du 29 Novembre au 1er décembre

Le CEDRE propose un stage en diététique chinoise animé par Catherine Zanoia du 29 novembre au 1er décembre. Les objectifs sont d'acquérir les principes d'une alimentation saine adaptée à notre cuisine européenne afin de régaler ses convives lors des repas de fin d'année ou du nouvel an chinois, tout en leur faisant du bien ! -

<https://www.cedre.org/agenda-du-cedre/38-formation-dietetique>

3-4 et 10 décembre

Les 3-4 et 10 décembre, Acuterapia <https://www.acuterapia.com.br/> propose une formation en ligne sur l'obstétrique. Abordez les traitements par acupuncture des troubles de la femme enceinte ainsi que les méthodes complémentaires comme l'auriculothérapie, les thérapies externes et la diététique.

Les 3 et 4 décembre 2022 ou 18 et 19 mars 2023

L'IMTC vous propose de nombreuses spécialisations dès la première année de formation. Les 3 et 4 décembre ou 18 et 19 mars, apprenez les soins énergétiques du visage dont les objectifs sont d'atténuer les rides, redonner un coup d'éclat à la peau et retarder le processus du vieillissement -

<https://www.imtc.fr/specialisations-medecine-traditionnelle-chinoise.html>

Cours en ligne

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>



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

200 gr CP
livraison
offerte

Poudres **24€***
Concentrés **TTC**

sur plus de 500
formules standards*



Pians **1+1**
gratuite



La livraison pour
5,50€*

En France Metropolitaine*