



# LE JOURNAL

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



## 2e partie

### *L'insomnie des mesures*

### *naturelles et alternatives*



La semaine dernière, nous vous avons livré les formules et points d'acupuncture qui peuvent être utiles dans la prise en charge des insomnies dont l'origine est la plénitude.

Rappelons que l'insomnie se traduit par une insuffisance de sommeil en qualité et/ou en quantité lorsque toutes les conditions environnementales sont favorables au sommeil. Elle peut aller d'une difficulté d'endormissement, de réveils nocturnes, d'un réveil trop précoce ou encore une sensation de ne pas récupérer suffisamment.

Dans les syndromes de déficience, la situation est un peu plus complexe car il peut s'agir d'une déficience en Yin, en Xue ou en Qi.

Dans cette weeksletter, nous allons vous parler des insomnies dont l'origine est la déficience de Yin.



Si vos patients présentent des symptômes comme :

- une difficulté à s'endormir
- un manque de vigilance
- des palpitations
- des sueurs nocturnes
- les mains et pieds chauds
- des douleurs à la bouche et à la langue
- de la sécheresse buccale
- des acouphènes

il est très probable que l'insomnie appartienne au type de déficience du Yin et d'hyperactivité du Feu.



Ici 2 facteurs sont présents, l'un est la manifestation palpable du Feu du Cœur, et l'autre est le syndrome de déficience du Yin du Cœur.

Tout naturellement, pour le traitement de ce type d'insomnie, le plan de traitement consistera à

- nourrir le Yin
- calmer le Shen
- clarifier le Feu du Cœur

Voici une première formule froide et amère dont les fonctions sont de purger le Feu du Cœur lorsque celui-ci blesse le Yin et le Xue créant une Chaleur vide qui perturbe le Shen.



 **Zhu Sha An Shen Wan 1660** est souvent utilisée pour traiter les palpitations et la neurasthénie s'accompagnant d'agitation, de dépression nerveuse, d'anxiété, d'irritabilité, d'insomnie avec rêveries perturbantes et abondantes, de sensation de malaise et de Chaleur dans la poitrine, d'une envie de vomir sans y parvenir.

Ici, la langue est rouge et le pouls est fin et rapide.

L'association pertinente de ces plantes permet d'obtenir un apaisement du Shen, améliorant grandement la qualité du sommeil.

 Les points d'acupuncture utiles sont C9 – C8 – C7 – MC7 – RT6 – R6 – RM14 – RM15 – C5



 **Tian Wang Bu Xin Dan 3660** est également une formule de nature froide qui est souvent utilisée comme tranquillisant. Les ingrédients qu'elle contient nourrissent le Yin du Cœur mais également celui des Reins lorsqu'il y a une hyperactivité mentale qui blesse le Xue et le Jing avec éventuellement une Chaleur vide.

Les symptômes de cette prescription sont principalement causés par un excès d'inquiétude.



La carence en Yin entraîne une diminution du Xue, le Cœur perd donc son essence nutritive, il y a alors apparition de palpitations, d'insomnie, de fatigue mentale et d'oubli. La carence en Yin produit de surcroît une Chaleur interne, qui entraîne une Chaleur des 5 Cœurs, de l'agitation, des émissions nocturnes, des aphtes, une HTA possible, de la soif, des transpirations nocturnes et des selles sèches.

La langue est rouge surtout à l'apex avec peu ou pas d'enduit, le pouls est rapide et fin.

Pour les personnes souffrant de palpitations sévères, vous pouvez ajouter Long Yan Rou et Ye Jiao Teng cela renforcera l'effet de nutrition du Cœur, pour les émissions séminales, vous pouvez ajouter Jin Ying Zi et Duan Mu Li pour renforcer Jing et astreindre les Reins.

 Les points d'acupuncture utiles sont V15 – V17 – MC6 – RM14 – RM15 – RM4 – RT6 – R6 – R7 – C6 – R3 – R10 – R3 + C7





Voici maintenant une formule fraîche qui se dirige aux Reins pour nourrir son Yin et réduire le Feu.



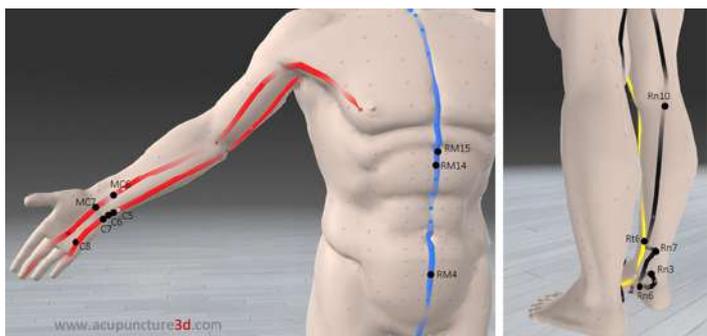
**Zhi Bai Di Huang Tang 3630** est utilisé pour traiter la fièvre qui endommage à long terme les liquides Yin, entraînant une perte d'essence, un déclin du Yin et un excès de Yang avec présence de Chaleur vide.

Elle peut soulager les symptômes tels que les bouffées de chaleur de l'après-midi, les sueurs nocturnes, la chaleur des 5 Cœurs, l'agitation avec irritabilité, la bouche sèche et les maux de gorge ainsi que les gencives qui saignent, les acouphènes, les émissions nocturnes, et les urines courtes et rouges.

La langue est rouge et le pouls rapide, faible mais fort en position coude.

Prudence chez les patients qui présente une déficience de la Rate et en cas de stagnation de Tan. Dans cette situation et en cas de tendance à l'humidité ou au flegme, elle doit être associée avec Bao He Wan 3646 ou Xiang Sha Liu Jun Zi Wan 3680.

Les points d'acupuncture utiles sont R3 – R6+P7 – R10 – R9 – RM4 – RT6 – V23 – V52 – R2 – DM24 – GIII – RT6 – C5 – P10



**An Shen Bu Xin Dan 3666**, qui est de nature fraîche également, nourrit le Yin et le Xue du Cœur et mobilise le Xue, nourrit le Yin des Reins, et calme le Shen quand il y a absence de communication entre le Cœur et les Reins.



La langue est rouge et encore plus à la pointe sans enduit, elle présente une fissure au Cœur et le pouls est superficiel et rapide.

Elle traite principalement l'insomnie causée par le manque d'effort donc à l'échec du Yang à entrer dans le Yin. Elle soulage les symptômes tels que la difficulté à s'endormir, les rêves perturbants et abondants, les sueurs nocturnes, les vertiges, les acouphènes, les douleurs de la taille et des genoux, la fatigue et la neurasthénie, les palpitations.

Les points d'acupuncture utiles sont R3 – R6 – R9 – R10 – RM4 – RT6 – RM15 – DM24 – V15 – C5 – C6 – C7 – Yintang



RENDEZ-VOUS LA SEMAINE PROCHAINE, NOUS ABORDERONS ENSEMBLE LES FORMULES POUR LUTTER CONTRE L'INSOMNIE CORRESPONDANTES AUX SYNDROMES DE DÉFICIENCE DE QI.



## Agenda MTC



### Article

L'institut Ming Men propose un article à lire à l'occasion de l'hiver chinois qui a commencé depuis le 7 novembre. A découvrir <https://www.institut-mingmen.fr/lhiver-en-mtc/>

### Formations

L'Ecole de Shiatsu et Méthodes Chinoises ESMC propose des formations complètes sur différentes techniques traditionnelles utilisées par les Praticiens en Méthodes Asiatiques comme la digitopressure, le shiatsu, le marteau fleur de prunier, les magrains ou encore les cataplasmes et remèdes de pharmacopée Chinoise - [www.formationesmc.fr](http://www.formationesmc.fr)

### Article

La formation 5 étoiles de chez Sionneau disponible en ligne traitant des 68 syndromes les plus importants pour une pratique plus efficace. Du diagnostic différentiel en passant par les causes détaillées des syndromes aux mécanismes des syndromes, venez découvrir cette formation - [Diagnostic différentiel des syndromes de la médecine chinoise - Pack Intégral - Boutique de Sionneau.com](http://www.boutique-sionneau.com)

Fabienne BOTELLA propose des formations dans le domaine de la métaphysique chinoise (Bazi, Numérogie, Yi King, Xin Li...) mais aussi, à travers des conférences ou des ateliers pratiques.

Un retour aux racines, santé naturelle, alimentation, philosophie, modes de vie ...



*Essence et Traditions*  
 essenceettraditions@gmail.com  
 www.fabiennebotella.com  
 www.astrologie-chinoise-bazi.net



*Sinolux-Jin WeiShop vous souhaitons  
de joyeuses fêtes et un magnifique*

**2023**



中  
盧  
藥  
棧



留得青山在，不怕无柴烧

*Si vous parveniez à  
sauvegarder la montagne  
verte, vous ne vous  
inquiéteriez pas d'avoir de  
bois à brûler.*



[contact@sinolux.lu](mailto:contact@sinolux.lu)



Sinolux



[@sinolux.sarl](https://www.instagram.com/@sinolux.sarl)



00 352 398 798



[www.sinolux.lu](http://www.sinolux.lu)