



# LE JOURNAL

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



## Remèdes naturels contre la fièvre hivernale



Selon les 24 termes solaires de la médecine traditionnelle chinoise, depuis le 20 janvier nous sommes dans le Grand Froid (Da Han).

Comme l'air froid domine en ce moment, le Vent et le Froid envahissent le corps humain, bloquent les pores, et la chaleur stagnante dans le corps ne peut pas être libérée, cela s'exprime par de la fièvre.

Les grands maîtres de la MTC de l'histoire, comme Zhang Zhong Jing et Zhang Xichun, ont tous choisi Shi Gao 5905, un excellent ingrédient pour clarifier la Chaleur et disperser le Feu.

Zhang Zhongjing recommande la prescription **Bai Hu Tang 3354** pour évacuer la chaleur. La décoction du tigre blanc est une formule très froide qui clarifie la Chaleur, élimine le Feu de l'Estomac, stimule la production des Liquides Organiques et calme la soif. Selon la dialectique des 4 couches, il s'agit de la chaleur de la couche du Qi, selon la dialectique des 6 niveaux de pénétration, la chaleur est dans le niveau Yang Ming (Estomac – Gros Intestin). Si vous ne savez pas par où commencer lorsque vous avez de la Chaleur interne, utiliser les 6 grands méridiens et allez observer le niveau du Yang Ming (Estomac – Gros Intestins).

Cette formule traite les 4 grands :

- Grande fièvre
- Grande soif
- Grande transpiration
- Pouls grand, vaste et flottant



La langue est naturellement rouge recouverte d'un enduit jaune et sec, parfois marron.





Le patient peut également présenter de l'irritabilité, des céphalées, des épistaxis, un teint rouge, des maux de dents et une sensibilité des gencives avec plus ou moins des saignements.



La présence des symptômes de Chaleur plénitude doit éliminer les situations de fausse Chaleur et de vrai Froid ainsi que celle de déficience, conditions dans lesquelles cette formule est totalement contre-indiquée.

**Bai Hu Tang 3354** ne contient que 4 ingrédients **Shi Gao 5905**, **Zhi Mu 5772**, **Zhi Gan Cao 4815** et **Shan Yao 4230**.

À l'époque, Zhang Xichun a modifié cette recette en associant **Shi Gao 5905** 20g avec **Geng Mi 5075** 20g.

Pour quelles raisons combine-t-on ces 2 ingrédients ?

Premièrement, **Geng Mi** protège le Qi de l'Estomac parce que **Shi Gao** est très froid et qu'il endommage facilement le Foyer Moyen. L'ajout de **Geng Mi** peut résoudre ce problème. Deuxièmement, le résultat de la cuisson de **Geng Mi** et de **Shi Gao** est collant et épais, il peut donc lier les propriétés médicinales de **Shi Gao** et le rendre plus efficace.

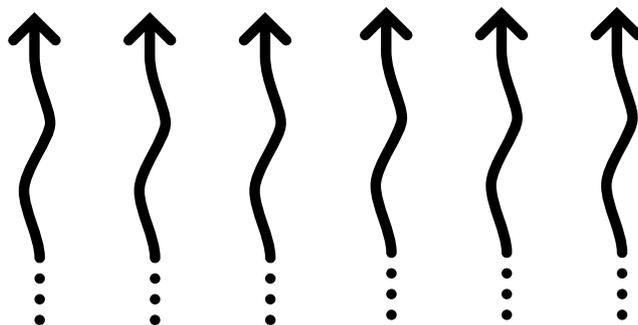
Sun Si Miao, de la dynastie Tang a dit, dans "Qian Jin Fang", que le **Geng Mi** peut nourrir le Qi de l'Estomac et développer les muscles. D'autres ouvrages affirment que **Geng Mi** a de bons effets pour nourrir la Rate et l'Estomac, nourrir les cinq organes internes et renforcer l'énergie.

Après la cuisson, il n'y a pratiquement aucun goût médicinal avec **Geng Mi**. Si vous êtes particulièrement faible, vous pouvez ajouter à cet ingrédient 3-5g de **Shan Yao 4230** et de **Dang Shen 4130** pour reconstituer la droiture du corps. Une fois que la droiture est rétablie, vous aurez plus de force pour chasser le pervers externe. Cette recette n'a pas de goût amer et même les enfants ne la trouveront pas désagréable à boire.

Zhang Xichun est particulièrement doué pour utiliser **Shi Gao**. Il dit l'avoir utilisé toute sa vie et affirme que Shi Gao soigne la maladie fébrile, le pouls flottant et fort quand le corps est robuste. Il traite le Vent et évacue la Chaleur, tant que la fièvre est élevée. ☞

Du fait de son tempérament piquant, doux et de sa nature froide, il peut également évacuer la chaleur des Poumons et de l'Estomac.

Par exemple, Zhang Zhongjing a utilisé Shi Gao dans **Ma Xing Shi Gan Tang 3133** pour traiter l'excès de Chaleur interne dans les Poumons quand elle fait suite à la transformation d'un vent Froid ou d'un Vent Chaleur. Elle facilite la circulation du Qi du Poumon lorsque celui-ci est obstrué et elle calme la toux asthmatiforme et la respiration difficile. La fièvre est présente, mais il n'y a pas forcément de transpiration. Les signes de chaleur sont moins importants qu'avec l'utilisation de la formule **Bai Hu Tang 3354**.





La langue est rouge avec un enduit souvent jaune, le pouls est flottant, rapide et glissant.

Li Dong Yuan préconise [Qing Wei San 3398](#) pour évacuer la chaleur de l'Estomac qui bloque le Qi et blesse le Xue. Cette formule froide ne contient pas [Shi Gao](#) et son action s'oriente surtout sur le haut du corps et traite les odontalgies, les inflammations et gonflements du visage et de la tête, les gingivites avec saignements, l'halitose, et aussi les situations de fièvre. Ce remède rafraichit non seulement le Xue et le calme, mais elle nourrit et protège également le Yin de l'atteinte de la Chaleur. Les symptômes se trouveront aggravés par la consommation de nourriture épicée et l'application de Chaleur et s'amélioreront avec le froid localement.

Le Yin étant atteint, la langue est rouge écarlate avec peu ou pas d'enduit. Le pouls est glissant, grand et rapide.



Il existe 5 points d'acupuncture couramment utilisés pour faire baisser la fièvre.

[Dazhui DMI4](#) peut guérir les rhumes, les douleurs aux épaules et au dos, les maux de tête, la toux et l'asthme. C'est aussi un point couramment utilisé pour libérer le Biao et réduire la fièvre.

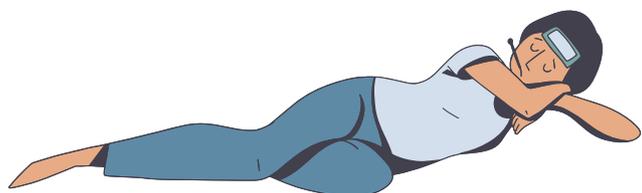
Dans les classiques de l'acupuncture on peut y lire que Dazhui est le point de réunion des méridiens Yang. Le Vaisseau Gouverneur a pour fonction de commander l'énergie Yang de tout le corps, le point Dazhui est donc appelé "le Yang du Yang". Le massage de ce point peut également compléter indirectement le Yang dans les Reins et améliorer la résistance.

Appuyer lentement et fermement sur le point DMI4 avec l'index pendant quelques secondes, puis relâcher graduellement, et répéter l'opération 10 à 15 fois.

[Les points hors méridien Shixuan](#) sont des points d'urgence et sont largement utilisés dans les cas de forte fièvre, d'épilepsie et de convulsions chez les enfants. Le massage de ces points peut soulager les coups de chaleur, le coma, les chocs, l'hypertension artérielle et l'engourdissement des doigts.

Utiliser l'ongle du pouce pour pincer de manière répétée le point jusqu'à faire ressentir de la douleur et que la zone devienne rouge et chaude. La durée totale de stimulation ne doit pas dépasser 3 à 5 minutes à chaque fois.





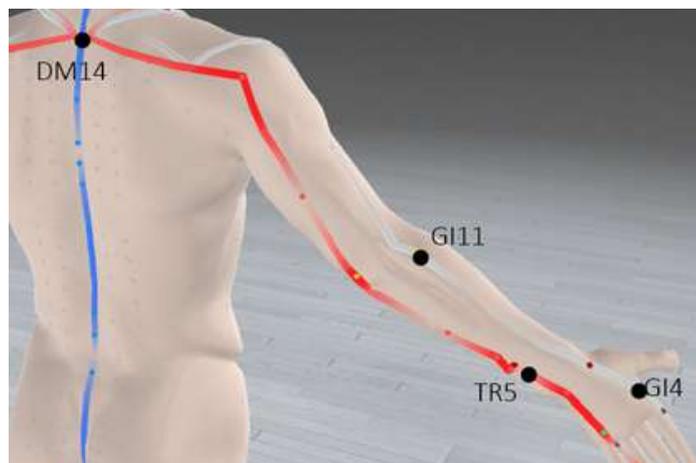
**Quchi GI11** a principalement pour effet de disperser le Vent et de soulager les démangeaisons, d'évacuer la Chaleur et de réduire les gonflements, ainsi que de nettoyer les méridiens. Le massage de ce point peut traiter les douleurs articulaires de l'épaule et du coude, la paralysie des membres supérieurs, l'hypertension artérielle, l'urticaire, la grippe, l'amygdalite, le goitre, la gastro-entérite aiguë, et bien d'autres.

Appuyer ou tapoter du bout des doigts pendant 1 à 3 minutes, un nombre illimité de fois.



**Hegu GI4** est le point Yuan du méridien du Gros Intestin, où passe et reste la vitalité du corps humain. Le plus grand effet du massage de ce point est de prévenir les rhumes. Il peut calmer et soulager la douleur, activer les méridiens et les collatéraux, évacuer la Chaleur dans le Biao et augmenter la résistance du corps. Il traite les problèmes de la tête et du visage, comme les céphalées, les acouphènes, les maux d'oreilles et de dents, les maux de gorge, la toux. Le massage du point Hegu peut rapidement soulager la douleur.

Placez le pli horizontal de la première articulation du pouce de l'autre main face au point, fléchissez le pouce et appuyez vers le bas. Appuyez 100 fois chaque fois, 3 fois par jour, jusqu'à ce qu'il y ait une sensation de picotement.



**Waiguan TR5** est le point Luo du méridien Triple Réchauffeur et c'est un point important pour soulager la plénitude dans le Biao et réduire la fièvre. Le massage régulier de ce point évacue la Chaleur et désintoxique, purifie les méridiens et active les collatéraux, soulage les acouphènes, les maux de tête et autres symptômes.

Appuyer du bout des doigts pendant 1 à 3 minutes.

L'utilisation simultanée de Quchi GI11, Waiguan TR5 et Hegu GI4 avec l'aiguille est le meilleur moyen de faire baisser la température corporelle.

Il est également possible d'utiliser le Gua Sha pour aider à réduire la température.





### Conseils pour le terme solaire du Grand Froid (Da Han)

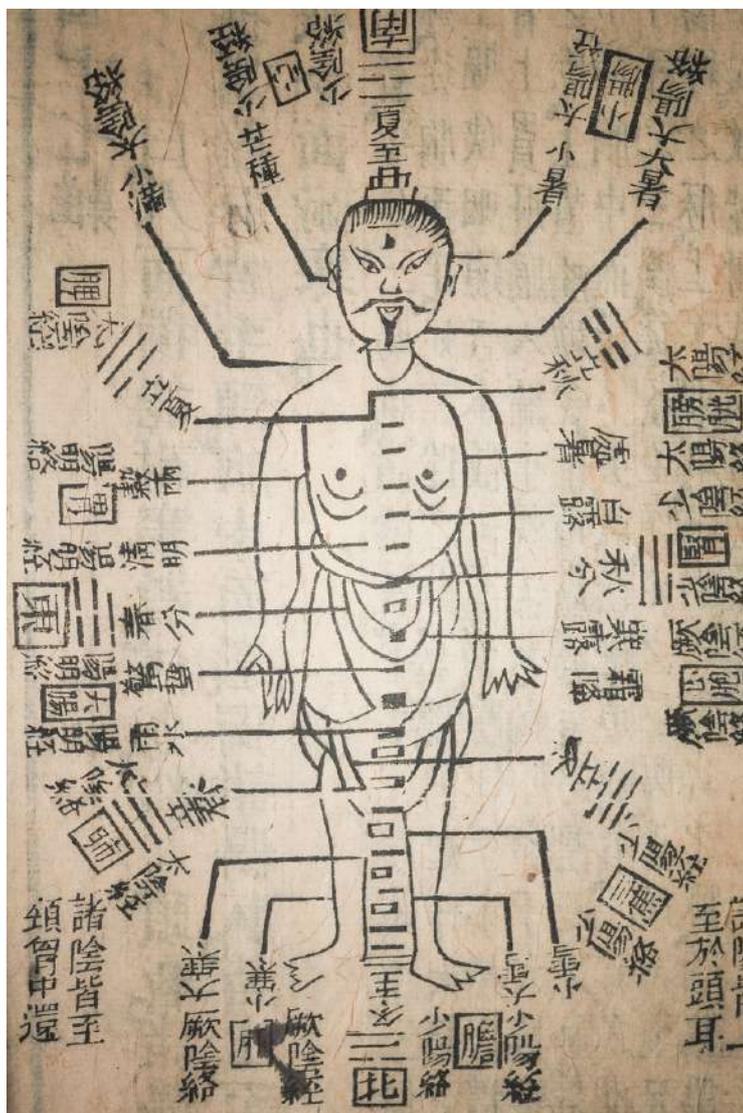
Le point clé de la préservation de la santé durant cette période (du 20 janvier au 3 février) est de rester au chaud et de renforcer les Reins.

Si le Qi stocké en hiver est défectueux, une fois que vous aurez attrapé froid, cela endommagera les Reins plus facilement. Cela interférera avec la croissance normale du Qi du printemps et, dans l'année à venir, conduira à des maladies de fièvre d'origine externe. En outre, pendant cette saison vous devrez manger plus d'aliments chauds, comme le mouton et le bœuf, qui peuvent prévenir efficacement les rhumes, mais vous ne devriez pas manger trop de gras, de sucré et de graisse, ce qui conduira facilement à une accumulation de flegme et d'humidité.

Les personnes souffrant d'une carence (Qi, Yang, Xue) craignent le plus le froid à cette époque. Il est conseillé de suivre les propositions suivantes :

- Déficit en Qi et froid : ajoutez **Huang Qi 4030** dans votre soupe
- Déficit en Yang et froid : ajoutez **Gan Jiang 5806** et **Rou Gui 4821** à vos plats
- Déficit en sang et froid : ajoutez **Gou Qi Zi 4520** à vos préparations.

Conseil de santé : soulever le lobe de l'oreille et masser les oreilles aide à améliorer et à reconstituer le Qi des Reins car ce sont des organes reliés à ce Zang. Vous pouvez aussi frotter vos oreilles de haut en bas pendant 3 à 5 minutes à chaque fois, 2 à 3 fois par jour.



À LA SEMAINE PROCHAINE



## Agenda MTC



### Formations

Formation de Qi Gong Médical (Kong Jin Qi Gong) niveau 1 sur 3 du 25 au 27 février.

Le Kong Jin Qi Gong est un Qi Gong médical très puissant, mais qui demande de la discipline. La formation de 2 jours vous permettra d'apprendre les 5 postures de bases. La demi-journée du 27 février est en option, Lic Alejandro vous apprendra à manipuler et à vous familiariser avec le Qi. <https://www.facebook.com/KongJinQiGongFrance>

### Formations

Accompagnez les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie avec la Médecine Traditionnelle Chinoise avec Sionneau et sa formation en ligne - [Accompagner les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie avec la médecine traditionnelle chinoise - Boutique de Sionneau.com](https://www.boutique-sionneau.com)

L'École 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)

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 ... <https://fabiennebotella.com/>

Jean Sylvain PROT propose 2 formules pour sa formation « restauration du modèle cosmologique du Huang Di Neijing et méthodes d'acupuncture remarquables ». L'une théorique en ligne et l'autre comprenant des stages pratiques en juin, septembre et décembre.

[Restauration du modèle cosmologique du Huang Di Neijing et méthodes d'acupuncture remarquables \(2023\) - Académie Jean Sylvain Prot \(jeansylvainprot12.com\)](https://jeansylvainprot12.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

## Notre engagement sur le prix

Dans un souci de rendre disponibles aux plus grands nombres la pharmacopée chinoise, Sinolux s'engage à vous proposer les prix les plus bas.

**Avez-vous trouvé moins cher ailleurs  
pour un produit identique?  
Faites le nous savoir, nous nous  
alignerons sur ce tarif\***

A qualité égale \*