



LE JOURNAL

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



PARTIE 1

Prise en charge des facteurs de risques cardiovasculaires par la MTC

La maladie cardiovasculaire (MCV) résulte de l'obstruction progressive d'un vaisseau par une plaque d'athérome. Autrement dit, des graisses se déposent et s'accumulent à l'intérieur de la paroi venant la fragiliser et augmenter la probabilité de survenue d'un accident cardiovasculaire. On nomme également cela l'athérosclérose.

Certains facteurs de risques sont non évitables comme le fait d'être un homme, le vieillissement naturel et les antécédents familiaux. D'autres, au contraire, peuvent être modifiés car ils sont le résultat des mauvaises habitudes de vie. On retrouve l'hypercholestérolémie et le diabète de type II, l'hypertension artérielle, la sédentarité, une consommation excessive de sel, de tabac ou d'alcool.

Les facteurs de risques ne s'additionnent pas, mais ils se potentialisent, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent l'un l'autre. C'est pourquoi il est important de savoir les reconnaître et de ne pas les sous-estimer.



Les 3 principales MCV graves et mortelles dans le monde sont liées aux thrombus. Les thrombus sont le résultat de la coagulation sanguine dans une cavité vasculaire ou cardiaque pouvant entraîner un embolie et ainsi obstruer la circulation.

On retrouve

- l'infarctus du myocarde causé par un thrombus dans une artère coronaire
- l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) causé par un thrombus dans un vaisseau du cerveau
- la maladie thromboembolique des membres inférieurs (phlébite) causé par un caillot sanguin dans une veine des jambes remontant dans les poumons et pouvant provoquer une embolie pulmonaire.





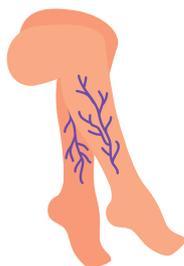
La gravité des deux premières est largement connue du public, elles concernent les thromboses artérielles. Bien que la maladie thromboembolique veineuse se classe au troisième rang des MCV, le taux de sensibilisation du public est malheureusement très faible et cette maladie potentiellement mortelle n'attire pas suffisamment l'attention. La thrombose veineuse est un "tueur invisible", asymptomatique. Il existe trois grands facteurs de thrombose veineuse :

- le ralentissement du flux sanguin
- les lésions de la paroi veineuse
- les troubles de la coagulation



Les maladies thromboemboliques ont tendance à se produire en hiver et le plus inquiétant c'est que 99 % des caillots sanguins ne présentent aucun symptôme ni aucune sensation. Ces troubles se produisent soudainement même lorsqu'il n'y a pas de problème connu avec les vaisseaux sanguins.

Les patients souffrant de varices, d'hyperglycémie, d'hypertension, de dyslipidémie, d'infection, les personnes qui restent longtemps assises et debout, les femmes enceintes, sont tous des individus à haut risque pour la thrombose veineuse.



Les symptômes de la maladie thromboembolique des membres inférieurs sont :

- rougeurs
- gonflement inexplicable d'une jambe
- chaleur locale
- douleur à la dorsiflexion du pied



La principale complication de la phlébite est l'embolie pulmonaire, pathologie qui présente un risque de mortalité élevé. Dans ce cas, les signes sont :

- essoufflement inexplicable
- douleur dans la poitrine
- accélération du rythme cardiaque
- sensation de malaise et d'anxiété



La médecine traditionnelle chinoise estime que la déficience de Qi dans le corps est un facteur aggravant et mène à une mauvaise circulation sanguine avec le temps. Associée à l'obstruction de la circulation des méridiens par l'humidité, cela conduira à la formation de stases de Xue.

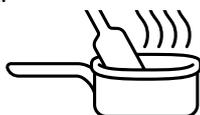




Sur la base de cette compréhension, le « Jin Gui Yao Lue » (synopsis des prescriptions de la chambre dorée) propose une association de plantes spécifique pour les maladies thrombotiques.

- **4030 Huang Qi 15g** reconstitue et élève le Qi pour résoudre le problème de mauvaise circulation du Xue.
- **5806 Gan Jiang 15g** réchauffe l'interne et fait circuler le Qi stagnant du méridien du Cœur.
- **5858 Tao Ren 15g** brise les stases de Xue, active la circulation sanguine, humidifie la sécheresse, fluidifie la circulation sanguine.
- **5702 Bai Shao Yao 10g** nourrit et régule le Xue, résout les problèmes de stagnation de Xue ainsi que les spasmes douloureux des membres inférieurs.
- **4823 Gui Zhi 10g** ouvre et réchauffe les méridiens et collatéraux, fait circuler le Yang Qi de la poitrine, chasse les amas de Xue.
- **2432 Da Zao 12g** nourrit le Xue, tonifie le Qi, harmonise l'action des ingrédients entre eux.
- **5075 Geng Mi 100g** est la graine de riz asiatique, il sert de liant.

Préparation de la bouillie



- Prendre tous les ingrédients sauf Geng Mi et mettez dans une casserole, recouvrir de 500ml d'eau.
- Laisser tremper et décocter l'ensemble à feu doux 20 minutes.
- Retirer les résidus et garder le jus.
- Faire cuire Geng Mi avec 500ml d'eau.
- Ajouter la décoction et faire cuire de nouveau 3-5 minutes.

Cette bouillie à de bons effets sur la prévention de l'apparition des maladies thromboemboliques et améliore les séquelles d'AVC.



Voici 4 points qui servent à promouvoir la circulation sanguine et à éliminer la stase de Xue, à réduire et à prévenir l'apparition d'humidité.

- **Laogong MC8** point Ying et Feu du méridien du Maître Cœur. Point majeur de la sortie du Qi qui est utilisé pour harmoniser le Qi du corps. On peut l'utiliser pour traiter les douleurs cardiaques.
- **Neiguan MC6** point Luo du Maître Cœur, il joue un rôle de mise en relation et de propagation de ce qui vient du Cœur dans tout l'organisme.
- **Taichong F3** est l'un des 12 points étoiles considéré comme un des points les plus importants pour traiter de nombreuses maladies. Pour le Foie, c'est le point Shu, Yuan et Terre. Sa fonction première est de soutenir la circulation du Qi et du Xue du Foie et de l'ensemble du corps.
- **Yongquan RI** est le premier point du méridien du Rein, point Jing et Bois. Ce point est très efficace lorsque le Qi stagne dans le foyer supérieur car il a la capacité de le faire descendre et de réduire les plénitudes.





Les méthodes qui peuvent être utilisées pour masser ces différents points sont

- pression : utilisez votre pouce sur le point d'acupuncture, et appuyez lentement vers le bas.
- pétrissage : utilisez votre pouce ou votre index pour masser en petits cercles
- tapotement : utilisez votre doigt pour cliquer sur le point d'acupuncture

Le massage doit durer 3 à 5 minutes, le nombre de fois n'est pas limité, et il peut également être effectué une fois le matin et le soir.



Mais le massage ne peut qu'assurer un entretien. Une bonne hygiène de vie, une alimentation équilibrée et un exercice régulier sont tout autant importants.

Les autres mesures de prévention efficace contre les maladies thromboemboliques comprennent

1. La lutte contre l'obésité avec la mise en place d'un régime alimentaire adapté, la surveillance du diabète et de l'hypercholestérolémie
2. La lutte contre la sédentarité avec la marche et les exercices musculaires
3. La connaissance et la surveillance des patients à risques avec la surélévation des jambes et la compression veineuse, le traitement de l'hypertension.



Par le passé, ces pathologies touchaient essentiellement les personnes âgées et on estime que 30% des patients atteints présentent une récurrence et/ou gardent des séquelles.

Mais avec l'augmentation des facteurs de risques cardiovasculaires cités ci-dessus, ce sont les jeunes qui sont de plus en plus prédisposés



DANS LE PROCHAIN NUMÉRO,
NOUS TRAITERONS DES
REMÈDES À UTILISER CONTRE
L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE.

Une erreur s'est glissée dans notre précédente newsletter. En page 2, remplacez Huang Jing 5799 par Huang Qin 5736. Merci à nos lecteurs attentifs de nous l'avoir signalé.



Agenda MTC



L'école Ling propose un nouvel évènement. Un nouveau format de post-grade arrive le 11 mars 2023 : les Ateliers du Printemps. Un format dynamique pour 4 ateliers qui se succéderont lors de cette journée dont l'objectif est de permettre d'utiliser en consultation les connaissances acquises lors de la journée.

<https://www.ecole-ling.fr/lancement-des-premiers-ateliers-du-printemps-de-lecole-ling/>

Du 23 au 27 mars, Jean Sylvain PROT vous invite à participer à une Retraite de Yoga Taoïste & Zhineng Qi Gong. Une pratique qui permet de se mettre à l'écoute de la respiration abdominale profonde puis de l'ensemble du corps afin d'atteindre un état de connaissance de soi insoupçonné et une totale relaxation. La pratique renforce le système immunitaire, améliore grandement la souplesse, la force, la proprioception et permet de ressentir un mieux-être général.

Les exercices de méditation profonde complètent la pratique du mouvement conscient et permet de réaliser un parfait équilibre somato-psycho-émotionnel.

[Retraite de Yoga Taoïste & Zhineng Qi Gong à l'Abbaye de Valsaintes du 24 au 27 mars 2023 \(4 jours\) – Académie Jean Sylvain Prot \(jeansylvainprot12.com\)](#)

25 et 26 février 2023 : Module Relation thérapeutique, psychologie et psychosomatique 2 Comment mieux me situer dans le rôle de thérapeute, face aux multiples attentes et projections des patients ? Comment éviter les contre-transferts envahissants et problématiques ? Comment discerner mes propres limites ? La FLETC propose d'approfondir les notions de psychologie et psychosomatique dans la relation thérapeutique, abordées dans les vidéos du module 1. www.fletc.fr

L'organisme de formation pour professionnels de santé PLP propose une formation en acupuncture et Médecine Traditionnelle Chinoise.

Renseignements et inscriptions au 04 37 43 16 21 ou www.plpformation.fr

Une formation édifiante et novatrice chez Sionneau sur les méthodes pratiques de l'interrogatoire en médecine chinoise. Apprenez les bonnes questions à poser, comment aller à l'essentiel tout en développant vos connaissances des symptômes et des maladies.

[L'interrogatoire en médecine chinoise – Boutique de Sionneau.com](#)

Fabienne BOTELLA propose des formations dans le domaine de la métaphysique chinoise (Bazi, Numérologie, 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/>



Sinolux



Votre spécialiste en pharmacopée
chinoise depuis plus de 30 ans

Une large gamme de produits

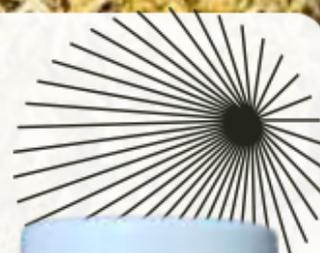
Un service d'aide personnalisé

Produits de qualité supérieure



+ de 100 formules
standards rajoutées dans
notre catalogue

24€*
TTC



*sur plus de 600 formules standards

Notre engagement sur le prix

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



*A qualité égale