



# LE JOURNAL

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



## PARTIE 1

### *La prévention des syndromes du Foie au printemps*



Parmi les 5 éléments, le printemps appartient au Bois et il correspond au Zang Foie. On sait que le Qi du Foie se développe plus vigoureusement pendant cette saison.

Ce Zang est connu pour diriger le drainage et la circulation du Qi et le stockage du Xue. De nombreuses maladies courantes au printemps sont liées au Foie et se manifestent principalement par un défaut dans le mouvement du Qi et la stagnation de la circulation.

Prenons pour exemple la fonction de drainage du Foie. Lorsque celle-ci est affaiblie, son Qi ne peut pas être évacué en douceur. On parle de « stagnation de Qi ».

Ce syndrome se traduit par une série de problèmes de mauvaise circulation du Qi et du Xue, comme des

- douleurs et distensions de la poitrine, des flancs et des hypochondres
- syndrome dépressif, irritabilité, colère qui s'améliore avec les soupirs profonds
- une bouche amère et sèche
- des acouphènes et une surdité
- des menstruations irrégulières, une dysménorrhée ou même une aménorrhée
- une sensibilité des seins et parfois des nodules mammaires.

Les hommes et les femmes peuvent également souffrir de "syndrome de noyau de prune", c'est-à-dire d'une gêne dans la gorge comme si celle-ci elle était coincée. Il y aura également une gêne pour expectorer et avaler, et possiblement des signes cliniques au niveau de la thyroïde, du Foie, des Poumons, des nodules sous-cutanés.

La langue peut être normale avec un enduit blanc, le pouls tendu et en corde particulièrement sur la zone du Foie.

Cette situation évoque de la plénitude.





 **Xiao Yao San 3676** est une des formules les plus couramment utilisées dans cette situation.

Elle est composée de plantes équilibrées et a pour effet d'apaiser le Qi du Foie lorsqu'il présente des signes de déficience de Xue, elle soutient aussi la Rate, attaquée par le Bois.

**Xiao Yao San** convient principalement à 3 symptômes :

- Stagnation de Qi du Foie : douleurs costales et des hypochondres, distension douloureuse, troubles prémenstruels, règles irrégulières, goût amer dans la bouche, troubles de l'humeur
- Déficience de Xue du Foie : vertiges, sécheresse de la bouche et de la gorge
- Déficience de Rate : fatigue, manque d'appétit, ballonnements abdominaux

Les symptômes sont souvent exacerbés par le stress, les bouleversements émotionnels, ou le cycle menstruel chez les femmes.

Langue : légèrement rouge, pâle ou violet clair, les côtés peuvent être pâles

Pouls : tendu, vide

 **Dan Zhi Xiao Yao San 890558**, est une formule sur la base de **Xiao Yao San 3676** avec ajout de **Mu Dan Pi 5090** et **Zhi Zi 5376** ce qui en fait une formule un peu plus fraîche. Elle convient principalement au traitement de la surpression du Qi du Foie depuis longtemps se transformant en Chaleur et en Feu.

Les signes rencontrés sont :

- irritabilité et colère
- joues et yeux rouges
- bouche sèche et envie de boire de l'eau fraîche, bouche amère
- régurgitation acide
- douleurs à l'estomac, parfois jusqu'aux côtes
- syndromes prémenstruels avec sensibilité des seins et menstruation irrégulière



Langue : rouge, enduit jaune

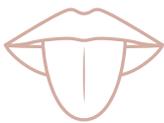
Pouls : tendu et rapide





Si vous présentez un tableau de stagnation du Qi et de Xue du Foie dans une situation de plénitude de Bois qui agresse la Terre, Chai Hu Shu Gan San 3372 est la formule équilibrée qui convient.

En effet, si vous êtes de mauvaise humeur pendant une longue période, le Qi du Foie ne se détendra pas et vous vous sentirez ballonné tous les jours avec des douleurs sous les côtes et parfois des régurgitations brulantes et acides. Les femmes peuvent présenter des troubles menstruels à type de règles irrégulières. Les pieds et les mains peuvent être froids et le patient peut ressentir une sensation de Qi bloqué dans la gorge. Il y a souvent alternance des signes comme diarrhées ou constipation, troubles de l'humeur.



Langue : normale avec un enduit blanc et fin ou légèrement violette

Pouls : tendu

En outre, si la stagnation du Qi du Foie monte trop et envahit l'Estomac, elle perturbe alors la fonction de descente de ce Fu. Le Qi de l'Estomac monte progressivement et entraîne des symptômes comme

- douleur calmée par la prise alimentaire
- perte d'appétit
- plénitude et distension de l'Estomac, de l'hypochondre et de la poitrine
- reflux acide, vomissement, hoquet, toux avec abondantes expectorations
- constipation ou diarrhée
- nervosité et dépression émotionnelle, colère
- soupir profond

La stagnation du Qi du Foie dans le Réchauffeur Moyen perturbe la fonction de mûrissement et de pourrissement des aliments par l'Estomac, c'est ce qui explique la sensation de distension et les régurgitations. On parle également de dysharmonie entre le Foie et l'Estomac.



**Ban Xia Hou Po Tang 3335** est une formule tiède qui libère et fait descendre le Qi de l'Estomac lorsque celui-ci est bloqué ou circule à contre-courant à la suite d'une stagnation du Qi du Foie. Elle mobilise le Qi et dissipe les accumulations, abaisse le Qi à contre-courant et transforme les mucosités.

La langue peut être rouge sur les côtés si c'est en premier lieu le Qi du Foie qui a attaqué l'Estomac. Lorsque la langue est pâle, on en déduira que c'est la faiblesse de l'Estomac qui est à l'origine de l'attaque du Foie. L'enduit est souvent humide, gras et blanc et le pouls tendu et glissant.

Ce syndrome peut mêler plénitude et déficience.





Voici une méthode manuelle pour apaiser le méridien du Foie destinée aux personnes qui ont une sensation d'oppression sur le côté de la tête ou un mal de tête lorsqu'elles subissent une forte pression, les personnes qui ont un gonflement de la poitrine ou des douleurs avant les menstruations, ou les personnes qui ont une acné aggravée.

1. Placez votre paume droite à plat sur le dessus de votre tête.
2. Faites un demi-poing avec votre main gauche et tapez doucement sur les côtes. Vous pouvez utiliser la paume de votre main.
3. L'ordre des coups doit être de haut en bas et non de bas en haut.
4. La force de percussion est similaire à celle d'une pichenette, on peut avoir l'impression qu'il y a du jeu.

Cette technique guide le Qi stagnant du Foie pour qu'il se libère vers l'extérieur.



Conseil santé de saison :

Lundi 6 mars, nous entrerons dans le 3ème terme solaire, le Jing Zhe (réveil des insectes).

Bien que le temps se réchauffe en cette saison, les fluctuations de température peuvent facilement entraîner une baisse de la résistance du corps. Il convient d'augmenter ou de diminuer les vêtements en temps voulu, d'adopter un régime alimentaire favorable au Foie et à la Rate, de consommer davantage de végétaux et des aliments légers, riches en protéines et en vitamines.



LA SEMAINE PROCHAINE, NOUS TRAITERONS DES MÉTHODES INDISPENSABLES EN CAS DE MONTÉE DU YANG DU FOIE.



MARCH

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

## Agenda MTC



### 11 et 12 mars

Caméléon formation propose plusieurs formations pour prendre soin de la femme au cours du temps. Formations encadrées par Alexandrine Léon.

Les 11 et 12 mars sur la prise en charge des troubles gynécologiques tels que l'endométriose et les kystes et leurs traitements par acupuncture et pharmacopée. - [cameleonformation@gmail.com](mailto:cameleonformation@gmail.com)

Catherine Charles vous propose de devenir autonome et apprendre à utiliser la D.E.C pour soi, sa famille, pour préserver sa Santé et sa Vitalité, en fonction des saisons, de ses besoins et des principales problématiques, pendant un Week End au merveilleux Centre taoïste Ming Shan à Bullet en Suisse, les 11 & 12 mars. Le stage pourra aussi se faire en distanciel.

<https://www.mingshan.ch/.../profiter-des-bienfaits-de-la-diet...>

### 18 et 19 mars

Les 18 et 19 mars, Georges Saby et Nicolas Jullien animent un stage exceptionnel sur le Baguazhang. Basé sur le mouvement spiralé et le changement, il fait pénétrer le pratiquant dans un espace intérieur et un rapport au monde tout à fait singuliers : rien n'est droit, tout change. Une conférence sera proposée par Martine Larbat. - [Stages et Dossiers Formations – ABC-chi](#)

### 25 et 26 mars

La FLETC vous propose un module de spécialisation sur la conduction du Qi et les techniques d'acupuncture diverses. Présentée par Marcel COSTE, cette formation très spéciale ouvre sur des principes de puncture qui changeront les techniques spécifiques en pratiques efficaces.

Toulouse les 25-26 mars 2023. - [www.fletc.fr](http://www.fletc.fr)

### 25 et 26 mars

Complétez la formation AST de Pierre Mougel et de Stéphanie Coulais avec leur approche sur les Bazi. Grâce à la date de naissance de vos patients, identifiez les différentes caractéristiques énergétiques de celui-ci et comprenez en profondeur son potentiel énergétique. Séminaire les 1-2 avril et 10-11 juin. - <https://www.pierremougel.com/>

### 25 et 26 mars

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 weekends. - <https://www.tchenjen.com>



Sinolux



Votre spécialiste en pharmacopée  
chinoise depuis plus de 30 ans

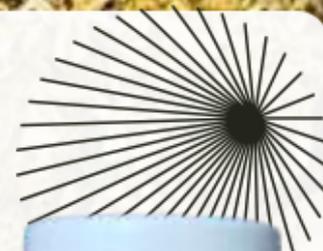
Une large gamme de produits

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