



LE JOURNAL

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



PARTIE 2

La prévention des syndromes du Foie au printemps

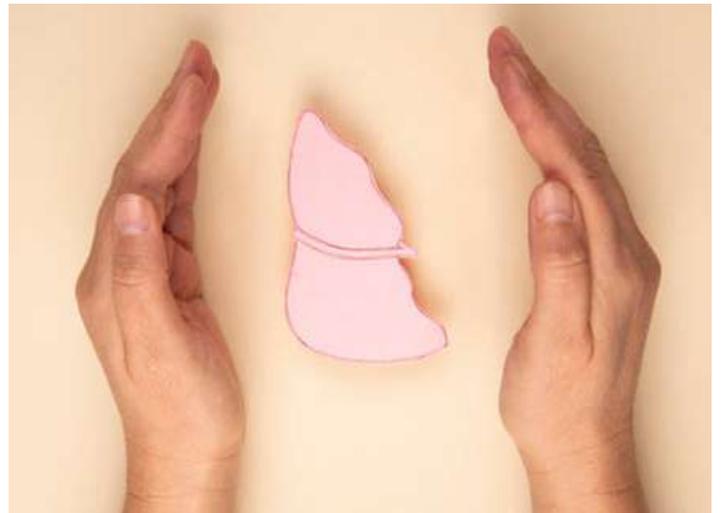


Nous avons vu la semaine dernière les situations de stagnation de Qi du Foie, lorsque la fonction de drainage du Foie est affaiblie et qu'elle entraîne un défaut de circulation. Mais les syndromes impliquant le Foie sont rarement la conséquence d'une plénitude ou d'une déficience isolées.

Un excès de Qi du Foie, que l'on pourra aussi nommer « montée du Yang » provoquera

- gonflement et sensation de brûlure de la région costale
- céphalées (temporales ou péri-orbitales)
- visage rouge
- symptômes de contrariété et d'irritabilité, colère avec cris
- vertiges lorsque le Vent du Foie est déclenché
- éblouissement, yeux rouges
- acouphène
- insomnie ou sommeil agité, nombreux rêves

Ce syndrome de plénitude peut faire suite à une déficience de Yin du Foie ou des Reins mais il peut être le résultat de sentiments refoulés rassemblant le Qi. Sur le long terme, cette stagnation de Qi se transforme en Feu, épuise les Liquides Organiques aboutissant à un vide de Yin qui ne peut plus contrôler le Yang qui s'échappe.



Langue : généralement rouge et sèche surtout sur les bords.

Pouls : tendu, fin et rapide.



Long Dan Xie Gan Tang 3774 est une formule froide qui convient aux excès de Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire. Elle élimine également l'Humidité qui se situe au Réchauffeur Inférieur.

Les signes les plus souvent rencontrés sont des vertiges, des acouphènes, des yeux rouges, gonflés et douloureux, de l'irritabilité et de la colère, des céphalées temporales ou au sommet de la tête et des migraines ophtalmique, des douleurs fréquentes sous les côtes, des mictions chaudes et douloureuses, une distension abdominale, une perte d'appétit, une bouche amère et des nausées, la région génitale peut-être humide et présenter des démangeaisons.



Langue : rouge avec des points rouges sur les côtés, enduit jaune et gras

Pouls : en corde, rapide, fort



Lorsque cette chaleur a commencé à atteindre le Yin, il convient d'utiliser **Gui Shao Di Huang Tang 780018**. C'est une formule fraîche destiné à nourrir le Foie et les Reins, éliminer la Chaleur vide, nourrir le Yin et le Xue, adoucir le Foie. Elle est indiquée lorsque le patient présente les signes cliniques de

- douleurs à la taille et aux jambes, aux talons
- fièvre intermittente
- vertiges
- yeux secs, vision floue
- bouche et gorge sèches avec envie de boire
- faiblesse du flux menstruel
- insomnies
- transpirations nocturnes
- chaleur des 5 Cœurs



Langue : rouge sans enduit

Pouls : rapide et fin

Voici quelques conseils de vie supplémentaires qu'il est utile de suivre pour favoriser la bonne circulation du Qi et du Xue du Foie.

1. Respectez strictement l'habitude d'aller au lit avant 23 heures tous les soirs, car c'est le moment où la circulation du Qi et du Xue du méridien du Foie et de la Vésicule Biliaire est la plus puissante dans la théorie MTC. C'est aussi le meilleur moment pour le Foie de stocker le Yin et le Xue. Si vous le manquez, non seulement les cellules du cerveau ne pourront pas être restaurées mais le rythme endocrinien du corps sera également déséquilibré.



2. Au printemps, la colère fait que le Qi et le Xue du corps se précipitent vers le haut et ne peuvent pas fonctionner normalement, ce qui est l'une des principales causes de la maladie du printemps. Par conséquent, en termes de conditionnement émotionnel, le premier objectif est de neutraliser la colère et la dépression et de s'efforcer de les mettre en œuvre pour obtenir un état d'esprit optimiste et positif.





Cette recette de thé est utilisée pour le nettoyage du Foie et la préservation de la santé.

5516 Bo He 12 g, piquante en goût et fraîche de nature, elle se dirige vers le méridien du Foie et du Poumon. Sa fonction est de dissiper la Chaleur, drainer le Vent, dégager la tête, apaiser le Qi du Foie.

5230 Shang Ye 12g, amère dans la bouche et froide de nature, son tropisme va aux Poumons et au Foie. Elle évacue la Chaleur du Vent, améliore la sécheresse des Poumons, nettoie le Foie et améliore la vue. Sa fonction est de stabiliser le système nerveux.

5116 Ju Hua 18g, piquante en bouche, douce, amère et légèrement froide dans sa nature, elle se dirige au Poumon et au Foie. Sa fonction dispersante lui permet d'évacuer le Vent et la Chaleur, de calmer le Foie et améliorer la vue, de désintoxiquer et réduire les gonflements.

Mettez le tout dans une théière ou une tasse thermos, faites chauffer de l'eau bouillante et infusez. Si vous êtes sujet à la sécheresse de la bouche et à la constipation, vous pouvez ajouter un peu de miel pour augmenter l'hydratation.

Cette recette à un goût légèrement sucré et les ingrédients qu'elle contient ont pour effet de nettoyer le Foie et d'améliorer la vue, d'abaisser le Qi et de calmer les désagréments du printemps.



En outre, la combinaison correcte de l'alimentation quotidienne est également très importante. Au printemps, les cinq éléments appartiennent au Bois, et la saveur est l'acide. Considérant que la relation entre le Foie et la Rate est la relation entre le Bois et la Terre, au printemps le Bois est prospère et la Terre est faible. Donc, vous devriez manger moins de nourriture acide et plus de nourriture sucrée pour revigorer la Rate afin de réduire l'excès du Bois du Foie sur la Terre de la Rate. Vous pouvez ajouter à votre alimentation **Da Zao 2432**, **Gou Ji 5779**, **Shan Yao 4230**, du riz glutineux et d'autres aliments doux.

Pour guider vers le bas le Yang du Foie qui monte, il est conseillé d'associer la phytothérapie avec le massage des points suivants.

Taichong F3 et Yongquan R1 doivent être pressés puis relâchés une fois toutes les 2 secondes, soit environ 30 fois par minute avec l'extrémité antérieure du pouce. L'essentiel dans cette pratique est que la force de la pression doit être d'une certaine intensité afin d'avoir une sensation de douleur, d'engourdissement et de gonflement, c'est-à-dire le phénomène de "deqi".

Ce massage est destiné aux personnes qui se sentent souvent raides dans les épaules et le cou, ou qui ont une tête gonflée, un visage rouge et une température plus élevée sur le sommet de la tête que sur les autres parties du corps.



BELLE PRATIQUE À VOUS.



MARCH

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

Agenda MTC



1 et 2 avril

L'IMTC vous permet d'appréhender les situations complexes grâce à sa formation Yin Feu les 1er et 2 avril. Les patients atteints de pathologies anciennes présentent une combinaison de syndromes qui se génèrent et s'entretiennent mutuellement. Cette théorie du Yin Feu permet d'apporter des solutions claires et précises selon une méthodologie rapide. <https://www.imtc.fr/specialisations-medecine-traditionnelle-chinoise.html>

24 au 28 avril

Du 24 au 28 Avril, venez acquérir la maîtrise des fondamentaux pour la pratique du Tui Na au CEDRE tout en respectant les règles d'hygiène et de sécurité. <https://www.cedre.org/formations-ethnomedecine-chinoise/les-stages-modulaires/67-formation-massage-traditionnel-chinois-niveau-1>

18 au 21 mai

Maître Shen Jin enseignera Taiji 37 du 18 au 21 Mai 2023. Cette formation s'adresse aux novices, pratiquants de Taiji et du système BuQi et aux enseignants de ces pratiques. Taiji 37 n'est pas une nouvelle forme de Taijiquan, mais le moyen de comprendre les sources d'une pratique ancestrale et d'un enseignement fondé sur le principe de la mutation. <https://buqi-auvergne-rhonealpes.fr/>

1 et 2 juillet

Une formation en gynécologie traditionnelle chinoise inédite est proposée par Philippe Sionneau les 1ers et 2 juillet. Étude de la physiologie des femmes et des déséquilibres féminins quand ceux-ci touchent aussi bien les menstruations que les troubles de la grossesse.

[Gynécologie Traditionnelle Chinoise - Boutique de Sionneau.com](http://Gynecologie-Traditionnelle-Chinoise-Boutique-de-Sionneau.com)

Formations

Une formation « soins sino-Japonais pour les enfants » : Xiao Er Tuina-Shonishin est proposée par le CFTMT (Centre de Formation de Techniques Manuelles Chinoises) sur 9 jours cet automne. Au programme, étude des applications des techniques de soins par le xiao er tuina et du shonishin et compréhension de la spécificité et limite de leur utilisation. Un module de perfectionnement est également disponible.

<http://formation-tuina.blogspot.com/>

L'IMTC met à votre disposition une formation théorique et pratique sur la thématique des déficiences et de la prise en charge des maladies longues (cancers, COVID long...) dans le traitement par acupuncture et par la pharmacopée. Dates : Vendredi 17 mars, vendredi 24 mars, vendredi 26 mai. <https://www.ilmtc.fr/>



Sinolux



Votre spécialiste en pharmacopée
chinoise depuis plus de 30 ans

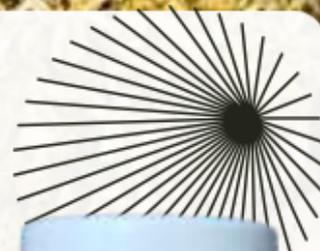
Une large gamme de produits

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

