



LE JOURNAL

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



PARTIE 1

Dossier sur les allergies saisonnières

Prévention naturelle des maladies allergiques de saison

On considère que $\frac{1}{4}$ de la population souffre d'allergies au printemps, toutes allergies confondues. Selon l'INSERM, c'est 3 fois plus qu'au début des années 2000 et le constat est navrant puisque ce chiffre ne fait qu'augmenter.

En plus du traitement médicamenteux conventionnel quotidien, les patients allergiques doivent améliorer activement leur forme physique et soutenir leur droiture en ajustant leur mode de vie, leur régime alimentaire et en restant à l'écart des allergènes. C'est le principe de prévention.



L'utilisation de la MTC permet d'ajuster l'état de santé des patients à la constitution allergique et d'améliorer le désordre du système immunitaire du corps pour restaurer sa fonction globale.

De manière à atteindre l'objectif de renforcer le Qi, consolider le Biao et expulser le vent, le respect des conseils de prévention permet d'améliorer efficacement la constitution allergique pour éviter la maladie.

D'un point de vue des Zang, on peut affirmer que 3 d'entre eux sont souvent la cause des allergies.

Les Poumons sont en charge du système respiratoire, la Rate du système digestif et les Reins du système génito-urinaire, mais aussi de notre constitution innée.

Ces trois systèmes apparemment indépendants ont une interaction étroite et complexe du point de vue de la MTC. Par conséquent, lorsque l'on cherche à réguler la constitution allergique, on devra presque toujours ajuster ces trois grands systèmes, de sorte que la relation puisse être en harmonie. Les symptômes allergiques s'atténuent alors progressivement de manière naturelle et ne se reproduisent plus aussi facilement.





Déficit du Qi du poumon


Les patients de cette constitution se lèvent souvent tôt le matin, éternuent encore et encore quand il y a un peu de vent, leur nez coule continuellement et ils sont souvent sujets aux rhumes. Ces patients doivent veiller à rester au chaud, surtout lorsqu'ils viennent de se lever, ils doivent ajouter des vêtements chauds dès que possible. La langue peut être normale, mais également rouge ou pâle. L'enduit est habituellement blanc et le pouls flottant.

Cliniquement, les stratégies MTC pour traiter ces patients sont principalement basées sur


- le renforcement du Qi et du Biao
- l'expulsion du vent et du froid



On pourra utiliser les formules suivantes

 **Cang Er Zi San 3358** est une formule qui disperse le vent chaleur et dégage le nez des mucosités. Peut-être utilisée en phase aiguë ou chronique de la rhinite allergique.

A prendre en cas d'atteinte du nez et des yeux. Les rhinorrhées peuvent être claires mais aussi jaunes et purulentes.

 **Xin Yi San 3315** est une formule tiède pour les attaques externes de vent froid allant au nez.

Ici, les rhinorrhées sont abondantes et claires, il peut y avoir des céphalées et des raideurs de la nuque et du haut du dos.

Peut également être utilisé dans les phases aiguës des sinusites et les rhinites allergiques chroniques.



Xiao Qing Long Tang 3319 est une formule chaude pour les attaques externes de vent froid humidité quand le Qi du Poumon remonte à contre-courant

A prendre en cas de présence de flegme avec respiration sifflante, toux productive, expectorations abondantes claires ou blanches, difficiles à expulser, constriction thoracique mais également frissons et fièvre élevée, absence de transpiration, sensation généralisée de lourdeur, courbatures, céphalées occipitales et absence de soif.

Peut s'accompagner d'une difficulté à uriner et d'un œdème du visage et des membres.

Déficit du Qi de la rate


Ces patients ont généralement une faible force physique et un petit appétit. En cas d'allergies, la congestion nasale est évidente avec un écoulement clair et en quantité particulièrement importante. Ces patients sont souvent sujets à la diarrhée et aux vertiges. S'il s'agit d'enfants, ils peuvent également être accompagnés d'un retard de croissance, ils ne sont pas grands et ne prennent pas de poids. La langue est pâle et indentée avec un enduit fin. Le pouls est faible et peut être glissant.


Les principes de traitement sont alors


- renforcer le Qi de la Rate
- assécher l'Humidité
- résoudre le plegme





 **Bu Zhong Yi Qi Tang 3668** est une formule chaude qui élève le Yuan Qi du Jiao Moyen qui est effondré et elle est à prendre en cas de fièvre légère intermittente qui s'aggrave à l'effort et dans la journée, transpiration spontanée, intolérance au froid, soif de boissons chaudes, essoufflement, voix basse et douce, teint pâle et brillant, faiblesse des membres.

 **Xiang Sha Liu Jun Zi Wan 3680** est une formule chaude qui traite la déficience de Qi de Rate avec accumulation de Tan froids qui font stagner le Qi dans le Jiao Moyen. Ce qui donne en plus, des signes de douleurs abdominales et épigastriques prononcées, sensation de plénitude et de distension surtout après les repas, gaz et éructations.

 **Shen Ling Bai Zhu San 3915** est une formule tiède qui traite la déficience de Qi de Rate et d'Estomac avec plénitude d'humidité chez un patient de faible constitution. On peut retrouver les signes de sensation d'étouffement dans la poitrine, toux chronique avec mucosités claires ou blanches abondantes, nourritures non digérées dans les selles.




Déficit du Qi des reins

Les patients de cette catégorie sont généralement des personnes âgées ou des enfants présentant des symptômes d'allergie depuis la naissance, caractérisés par des mains et des pieds froids et des symptômes d'allergie nasale sévères (démangeaisons et écoulement nasals) le matin et le soir ou en présence d'air froid.

Il conviendra alors de

- renforcer le Qi des Reins
- réchauffer le Yang



 **Ji Sheng Shen Qi Wan 50009** est une formule équilibrée qui tiédit la Yang des Reins quand le Qi est faible et qu'il entraîne une accumulation de fluides à type d'œdèmes dans les jambes et possiblement une distension abdominale. Cette formule soutien la fonction diurétique quand la langue est pâle, gonflée, indentée avec un enduit blanc et glissant.

Le pouls est alors profond et serré.

De nombreux patients allergiques appartiennent à la constitution de carence et présentent des signes de froid. Ils doivent donc éviter en particulier de manger les aliments comme la pastèque, l'ananas, le kiwi, l'orange, la poire, les crevettes, le crabe, le radis blanc, les champignons shiitake, le chou chinois, les pousses de bambou, le thé vert.



Voici au contraire 2 recettes qu'il est possible de proposer.

Recette de Porridge de Qi Zao Yam pour prévenir les allergies.

Mettez 4030 Huang Qi 15g dans une casserole, ajoutez une quantité appropriée d'eau et faites bouillir pendant 20 minutes.

Gardez le jus pour une utilisation ultérieure.

Mettez 4230 Shan Yao 20g, 2432 Da Zao 30g et 100 grammes de riz Japonica dans la marmite, ajoutez de l'eau et le Huang Qi.

Faites bouillir à feu rapide puis passez à feu lent jusqu'à ce que le riz soit mou.

Mangez chaud.

Recette de Thé Ling Zhi et Zi Su Ye pour prévenir les allergies.

Mettez 2251 Ling Zhi 6g, 5270 Zi Su Ye 6g et 4711 Fu Ling 10g dans 600ml d'eau bouillante.

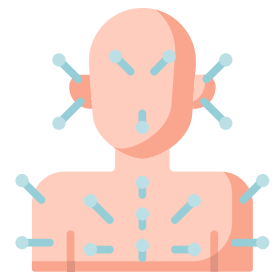
Laissez mijoter pendant 20 minutes.

Dégustez.

Les points d'acupuncture pour prévenir les allergies

La pratique de l'acupuncture, la moxibustion, les ventouses et autres traitements sur les points suivants peut améliorer les allergies en association avec une thérapie conventionnelle.

- Yintang HM
- Bitong HM
- Bai Hui DM20
- Ying Xiang GI20
- Feng Chi VB20
- Chi Ze P5
- Qu Chi GI11



Les avantages de ces techniques sont qu'elles prennent en compte les aspects internes et externes, qu'elles traitent à la fois les symptômes et les causes profondes et qu'elles réduisent les effets secondaires des médicaments. Cependant, de nombreuses maladies allergiques sont très tenaces, et le malade est sujet à des attaques répétées. Tout traitement ne peut être obtenu du jour au lendemain, une prise en charge prolongée est souvent nécessaire.

Et si c'est trop tard pour la prévention et que les allergies sont déjà installées, rendez-vous la semaine prochaine pour découvrir les remèdes thérapeutiques curatifs.

Une coquille s'est glissée dans la newsletter de la semaine dernière, à la page 3 dans la recette du thé pour le nettoyage du Foie, Shang Ye 12g est en réalité Sang Ye 12g. Merci à nos lecteurs attentifs de nous l'avoir signalé.



2 EME PARTIE AU PROCHAIN N°



MARCH

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

Agenda MTC



23 au 27 mars

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 permettent 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 \(jeansylvainprot12.com\)](https://jeansylvainprot12.com)

1er et 2 Avril

L'association Yuang Jing propose les 1er et 2 Avril, par Georges Saby, un stage Taijijigong de l'Eau, à la rencontre de l'Eau, pour tous ceux qui pratiquent les arts martiaux et le Qi Gong.

[Stages et Dossiers Formations – ABC-chi](#)

22 et 23 avril

Les 22 et 23 avril, le Dr Romain GOURMAND animera au sein de la SFERE un module sur l'alchimie Taoïste interne. Au programme, étude de la carte du Paysage Intérieur Nèi Jīng Tú, approche de l'Alchimie interne Nèi Dān, pratique de Qi Gong taoïstes et bien d'autres choses.

[Post-grades • Tout public | Collège d'ETC SFERE \(sferemtc.fr\)](https://sferemtc.fr)

Formations

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.

<https://fabiennebotella.com/>

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>

Les Dr Maddalena Gualtieri, Robert Hawawini et Roberto Gatto dirigent une Formation Supérieure en Acupuncture (FSA) sur 2 ans avec 50% de pratique en présentiel et 50% de théories en visioconférence.

<https://formation-en-acupuncture.com>

UNE LARGE GAMME DE PRODUITS

UN SERVICE D'AIDE PERSONNALISÉ

PRODUITS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

Nous sommes ravis de vous informer que nos promotions
continuent de plus belle !
N'hésitez pas à nous demander un devis personnalisé.



SINOLUX ET JING WEI SHOP

