

tendances

Rechercher dans tendances

à la une mode beauté santé people **au quotidien** | ventes privilègesnews
La cure détox : comment ça marche ?news
Cinq sports à tester pendant l'éténews
Yoga au bureau : quels bienfaits ?news
Trois sports à pratiquer pendant la pause déjeuner

◀ sport et bien-être

Médecine chinoise : les vertus inattendues d'une pratique ancestrale

1 partage

Réagir

*Hélène Demarly, publié le 18 juin*

Vieille de plus de 2000 ans, cette médecine douce venue d'Asie fascine autant qu'elle intrigue en Occident. En France, elle intéresse de plus en plus de personnes, soucieuses de trouver des alternatives à la médecine traditionnelle. Décryptage.

Comment ça marche ?

La médecine chinoise fonctionne d'une manière totalement différente de notre système médical occidental. C'est un véritable art de vivre, dont les fondements sont le Chi (l'énergie vitale) le Yin & le Yang, et les cinq éléments (le feu, l'eau, la terre, le métal, le bois).

L'homme est ancré dans son environnement. Son corps est envisagé comme un réseau où tout est connecté, qui s'articule autour des cinq éléments qui représentent cinq saisons. À chaque saison est associé un organe lui-même associé à une émotion. Le Yin et le Yang sont eux les deux éléments à la base de tout, ils s'opposent mais sont complémentaires. La médecine traditionnelle chinoise regroupe cinq pratiques principales : l'**acupuncture** avec une réelle action anti-douleur qui permet de soulager de nombreux maux en appuyant sur les points de pression. Le **massage**, la **pharmacopée chinoise** avec ses herbes médicinales et ses 100 000 formules répertoriées, la **diététique chinoise**, et enfin les **exercices énergétiques** (Qi gong et tai-Chi).

Ces pratiques sont reconnues par l'Organisation mondiale de la santé pour leur efficacité dans le traitement de certaines pathologies. Et même si elle est sujette à certaines controverses, l'efficacité de cette médecine n'est plus à prouver dans de nombreux domaines. La preuve : l'industrie pharmaceutique s'intéresse de plus en plus à la question.

PUBLICITÉ

ASOS
discover fashion online**46,99 €**

ASOS - Maillot de bain à bonnets et motif pâquerettes effet kaléidoscope

ACHETER >

Bouquet Ciné Séries2 Guns
Inédit TV

OCS

mestic

Quel traitement ?

Si vous souhaitez sauter le pas, voilà comment se déroule les soins chez un docteur en médecine chinoise (une personne formée aux cinq pratiques) : la première séance est très importante, elle permet de déceler les problèmes du patient grâce à une interview minutieuse, une observation et une palpation du visage et du corps.

Une fois ce bilan énergétique effectué, le docteur peut établir un protocole de traitement, selon des **formules magistrales chinoises** (parfois vieilles de plus de 2000 ans), et en puisant dans les plantes de la pharmacopée chinoise.

Par exemple, en cas de stress, il faut recharger l'énergie sans dissocier le corps et l'esprit. Un traitement d'**acupuncture**, lié à du **massage** et une **prescription de plantes** devrait vous aider à aller mieux.

Mais cette médecine douce traite aussi de nombreux autres problèmes : mal de dos, problèmes d'estomac et mauvaise digestion, fatigue chronique, anxiété... Il suffirait de quelques mois pour sentir une réelle amélioration.

Intéressée par un traitement mais encore réticente à aller voir un praticien ? Sachez qu'il existe maintenant un laboratoire français spécialiste en médecine chinoise : les Laboratoires Bimont, dont le fondateur Bertrand Bimont, expert en médecine chinoise, est le premier à disposer d'autorisations de mise sur le marché de produits issus de la pharmacopée chinoise. Toute une gamme de produits permettent de se soigner avec des gélules renfermant le savoir-faire chinois. Ces compléments alimentaires peuvent servir, entre-autre, en cas de stress, fatigue et problèmes de ménopause. (www.laboratoiresbimont.fr)

masquer la suite ^



Réagir

