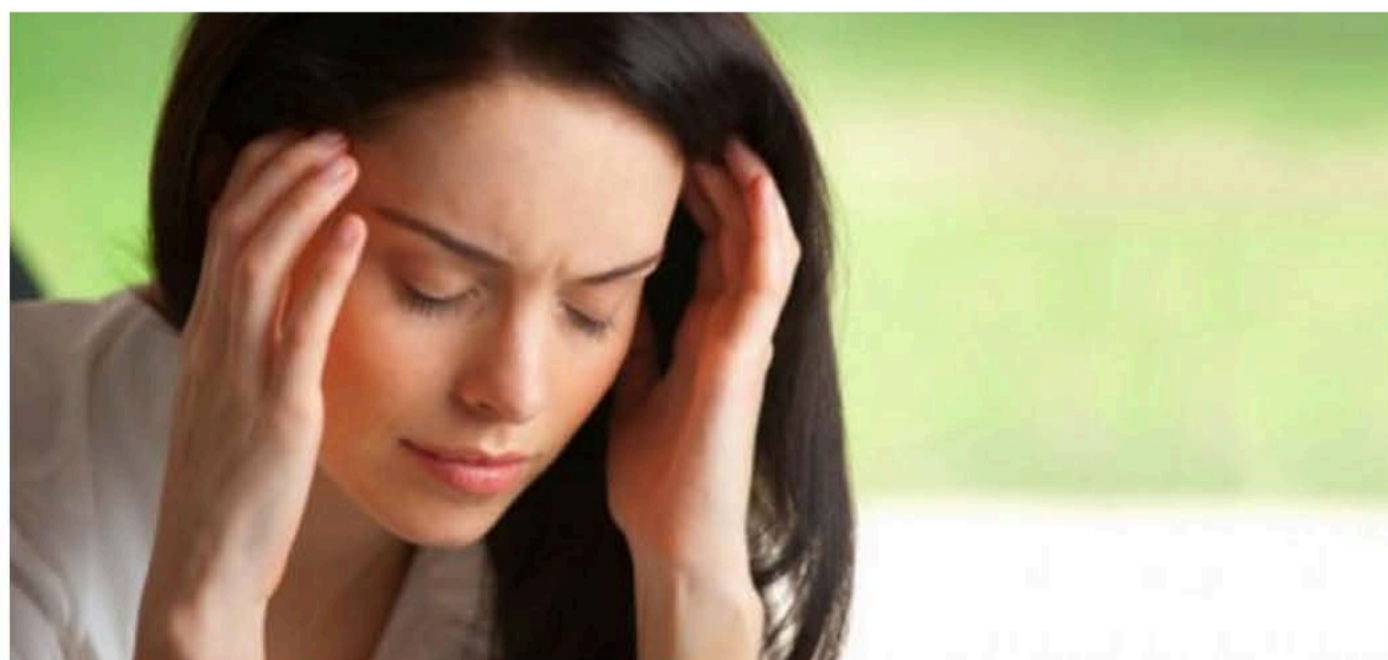




Migraine, et si c'était le foie ?



Mal de tête, migraine, un état fort désagréable qui touche entre 10 et 15% de la population française tout au long de l'année. Pour se soigner naturellement et efficacement, la médecine traditionnelle chinoise peut vous aider à soulager votre migraine.

La médecine traditionnelle chinoise considère que ce mal se manifeste lors d'un manque ou d'un excès de l'essence qui nourrit l'ensemble de nos organes. Physiologiquement, les douleurs peuvent être unilatérales ou bien prendre toute la tête et être accompagnées d'autres symptômes particulièrement désagréables comme des nausées, vomissements, photophobie et troubles visuels...

Quelles sont les causes de la migraine ?

Elles peuvent être internes ou externes et liées :

- *Au climat* (vent, froid, chaleur, humidité...)

Articles récents

[Bien-être : travail à domicile et bonne santé sont-ils incompatibles ?](#)

[Migraine, et si c'était le foie ?](#)

[Les terroristes sont-ils fous? L'avis des psychiatres](#)
[La nouvelle ligne masculine de Sarenza arrive au mois d'aout](#)

[Paris Plage prend ses quartiers d'été](#)

[Comment l'industrie pharmaceutique invente des maladies](#)

[Se protéger de la chaleur](#)

[Oeuf nomade en mini bocal](#)

[Diabète : quand le microbiote fait de la résistance à l'insuline](#)

[Et si les autistes avaient un autre niveau de conscience](#)

Abonnez-vous à notre newsletter

E-mail *

Je m'abonn

Articles les plus lus

[Les pharmacies en ligne en questions](#) 11

[Boostez votre organisme grâce aux plantes](#) 8

[L'alimentation anti-maladies chroniques](#) 7

[Le microbiote intestinal, acteur incontournable de la régulation de fer](#) 6

[Et si le soleil pouvait guérir les allergies ?](#) 5

[Les crèmes anti-rides qui marchent](#) 5

[Le sport anti-stress](#) 5

- *A une mauvaise hygiène alimentaire*
- *A des traumatismes comme la pollution*
- *A des facteurs émotionnels, comme un excès d'activité physique ou mentale...*

Les 2 organes incriminés dans la migraine sont le foie et la rate

Le foie permet à l'énergie et au sang de circuler librement dans le corps. Lorsque l'énergie du foie se congestionne, elle ne peut plus circuler et cette stagnation se transforme en chaleur. Une pression interne s'installe et l'excès d'énergie remonte à la tête, provoquant des douleurs, principalement au niveau des tempes. Plus la congestion est grande, plus la pression est forte et pires seront les douleurs. Dans les cas les plus aigus, on observe des douleurs pulsatives sur le dessus de la tête. Ce sont souvent les frustrations de toutes sortes et l'incapacité de s'adapter à un stress qui entraînent le blocage de l'énergie du foie.

Chez la femme, une énergie du foie qui ne s'écoule pas librement entraîne des migraines prémenstruelles. Un excès d'énergie du foie pourra aussi attaquer l'estomac ou la rate et créer d'autres types de migraines ou de maux de tête.

En médecine traditionnelle chinoise, la fonction énergétique de la rate est de transformer et de transporter les éléments nutritifs dans tout le corps. Si cet organe est affaibli, différents désordres digestifs apparaissent, les liquides stagnent, s'accumulent et bloquent la libre circulation de l'énergie.

La fatigue et de mauvais choix alimentaires entraînent un déséquilibre de la rate. L'humidité se développe et le Qi (ou énergie vitale) ne peut circuler librement et donc nourrir le corps.

Quels sont les différents types de maux de tête selon la médecine chinoise

- *Mal de tête avec sensation de vide, vertiges, acouphènes, insomnie : syndrome de « vide des reins »*
- *Migraine d'une douleur intense et pulsative au niveau frontal : excès de chaleur dans l'estomac*
- *Mal de tête frontal avec une sensation de lourdeur à la tête : humidité interne et une déficience des fonctions digestives (rate et estomac).*
- *Migraine, douleurs aiguës et pulsatives au niveau du front (d'un seul côté en général) : excès de l'énergie du foie*

Une activité physique régulière réduit l'inflammation

5

Les agriculteurs bio en colère 5

Le microbiote intestinal doit-être pris en compte pour traiter le diabète 5

Ils nous aiment ! Et vous ?

The screenshot shows the Facebook profile of 'Santé Cool'. The profile picture is a logo with a sun and the text 'Santé Cool'. The cover photo features the text 'santecool.net' and '3558 mentions J'aime'. Below the cover photo is a button that says 'J'aime cette Page'. Underneath, it says '2 amis aiment ça' and shows a row of profile pictures of users who liked the page.

- *Migraine qui se manifeste sur le dessus de la tête : excès de chaleur dans le foie.*

Conseils diététiques pour lutter contre la migraine

- *Pour améliorer l'énergie du foie, il faut éviter les excitants : chocolat, alcool, café, thé*
- *L'alimentation doit être diversifiée : céréales, légumes verts et racines, poissons, viandes.*
- *Lorsque le patient est très migraineux à cause d'un déséquilibre du foie, exclure : betterave, poireau, pêche, safran, marjolaine, basilic, gingembre. Préférer les aliments amers qui aident le foie.*
- *Si c'est l'énergie de la rate qui est faible, on va privilégier la carotte, le navet, l'oignon, la citrouille, la patate douce, les céréales, le bœuf.*
- Il est conseillé de prendre les trois repas dans le calme et de favoriser le repos le plus possible.

Le coup de pouce de la pharmacopée chinoise

Les Laboratoires **Bimont** ont élaboré le complément alimentaire Xiao Yao, qui va avoir une action principalement sur le foie pour aider à le nettoyer, mais il va aussi nourrir le sang et tonifier la rate. Xiao Yao Pian est principalement utilisé pour soulager les maux de tête et migraines, soigner les hépatites, la fibromyalgie. Son principe en médecine chinoise tonifie la rate, nourrit le sang et harmonise le foie et la rate.

Principaux ingrédients : buplèvre chinois, pivoine blanche, pachyme, gingembre, angélique chinoise, atractylode, réglisse de l'Oural et menthe chinoise.

Conseil d'utilisation

Prendre 6 à 8 comprimés par jour pendant 1 à 2 mois minimum.

Pilulier de 100 comprimés : 18€, disponible en pharmacie, parapharmacie, magasins bio et sur : www.laboratoiresbimont.fr

Bertrand **Bimont**, praticien en médecine chinoise