

Problèmes de cycle : les solutions alimentaires et les remèdes phyto de la médecine chinoise

par Léonard Katz

Le cycle menstruel est, théoriquement, un des rythmes les plus naturels qui soient et cette période devrait être, un passage sans douleur, ni saute d'humeur. Malheureusement, c'est rarement le cas ! Pour la médecine chinoise trois couples d'organes peuvent être en cause.

En médecine chinoise, le cycle est lié à trois couples d'organes : rate/estomac, foie/vésicule biliaire et rein/vessie, où chaque organe a un rôle bien défini.

Rate/estomac : fabrication du sang

En médecine chinoise, un dysfonctionnement de ce binôme a une incidence sur la fabrication du sang et donc sur sa quantité.

Les **symptômes associés** seront les douleurs pendant le cycle, peu de pertes, la fatigue pré-menstruelle, anémie post-menstruelle, un sentiment d'anxiété plus prononcé.

Les solutions :

- **Alimentaires** : limiter les laitages et les crudités si la digestion déclenche ballonnements et lourdeurs après le repas. On pourra ajouter à ses salades du gingembre frais.

- **En phyto chinoise** : réguler la digestion avec « Shogun digestion » (2 fois 2 gélules par jour pendant un mois) et en même temps prendre « Régulateur du cycle » (2 fois deux gélules par jour pendant 2 à 3 mois).

Foie/vésicule biliaire : filtrage et stockage du sang

Le couple foie/vésicule biliaire est primordial pour les fonctions de stockage et de filtrage du sang. Un dysfonctionnement de ce binôme aura comme **symptômes associés**, des douleurs pré-menstruelles, irritabilité, contrariété, une façon de prendre les choses avec moins de recul, douleurs post-menstruelles, caillots de sang, ongles cassants ou trop mous, maux de têtes, voire migraine.

Les solutions :

- **Alimentaires** : accompagnez quotidiennement vos repas de citron et de vinaigre de cidre. Évitez les matières grasses et les condiments.

- **En phyto chinoise** : prendre « Xiao yao san » qui va nettoyer le foie (3 fois 3 comprimés par jour pendant un mois) et « Régulateur du cycle » (2 fois 2 gélules par jour pendant 2 mois).

Rein/vessie : évacuation et déroulement du cycle

La fonction de ce couple d'organes est l'évacuation et la maîtrise fonctionnelle des « organes du bas » : anus, vagin, utérus, mais également la gestion du processus de déclenchement des règles si la femme n'est pas fécondée.

Un dysfonctionnement aura comme **symptômes associés** un cycle perturbé dans la durée et la régularité, anémie, une faiblesse de soutien des genoux, des douleurs du bas ventre et en barre au niveau des lombaires, des pertes de mémoire, des troubles de la concentration, une sensation d'insécurité, voire d'angoisse.

Les solutions :

- **Alimentaires** : manger du miel, boire beaucoup d'eau.

- **En phyto chinoise** : prendre « Ren shen » qui va tonifier le rein (deux fois deux gélules pendant un mois)

Trois trucs qui soulagent

- Dans le cas de la rate, il est aussi possible de soulager la douleur en prenant une douche chaude et en laissant le pommeau 5 mn montre en main sur le bas ventre.

- Pour le foie, le pommeau devra être mis à droite du nombril sous les côtes.

- Pour le rein, faire la même chose mais dans le bas du dos au niveau des lombaires.

et « Régulateur du cycle » (2 fois 2 gélules pendant 2 mois).

Bien que chaque cas soit individuel, 80 % des femmes qui rencontrent des problèmes de cycle se retrouveront dans ces descriptions. Il se peut que plusieurs couples d'organes soient touchés en même temps. Les symptômes vous l'indiqueront. Dans ce cas, appliquez les conseils prodigués pour chaque binôme et traitez-vous avec l'ensemble des produits indiqués.

Il semble absolument nécessaire d'établir un protocole thérapeutique d'au moins deux mois, voire trois, pour résoudre les problèmes de cycle, même si les résultats apparaissent rapidement, de façon à éradiquer du corps « cette mémoire » d'un cycle perturbé et de nouveau « s'habituer » à une forme de normalité. □

→ Voir adresses ci-dessous

Nos adresses

Fiche thérapeutique, p.3

- **Gelée Royale**
- **La Royale**
2, rue Mondercange, L-4395
Pontpierre (Luxembourg)
Tel. 00 800 29 06 82 76
www.la-royale.com
- **Phytothérapie**
- **Aromalia**
33 rue de la Gare – Dépôt 35
35120 La Boussac
Tél. 02 99 80 0016

Avantage abonnés 5 % de réduction

Avantage abonnés Remise accordée aux abonnés, consultez les p.4 et 5 du « Carnet d'adresses de Pratiques de Santé »

- **Pollen frais congelé**
- **Pollenergie** La Grabère
47450 St-Hilaire-de-Lusignan
Tél. 05 53 68 11 11

Avantage abonnés frais de port offerts

Dossier, p.4

- **Xylitol** pot de 500 g de poudre (17,50 € + 5 € de frais de port, gratuit pour l'achat de 3 pots)
- **SNDV SPRL** BP 10004
1340 Ottignies -Belgique
Tél vert : 00800 4550 4550

Avantage abonnés 10 % de réduction

Boîte à outils, p.8

- **Shogun digestion** (39 €)
- **Xiao yao san** (17 €)
- **Régulateur du cycle** (39 €)
- **Ren shen** (25 €)

Frais de port 7 €

L'Orient-Bimont
8 bis, place des Clercs BP 35
26200 Montélimar cedex
Tel: 04 75 00 95 43
06 30 53 31 57
www.orient-bimont.com

Avantage abonnés 10 % de réduction