



La médecine chinoise *au naturel*

Yin et yang, qi, cinq éléments, diététique et grandes formules : la sagesse de la médecine traditionnelle chinoise

Yin et yang

Cinq éléments

Diététique

Grandes formules

Programme 21 jours

Sélection de produits

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre la médecine chinoise	4
02	Yin, yang, qi et sang	6
03	Les cinq éléments	7
04	La diététique chinoise	8
05	La pharmacopée chinoise	10
06	Bien utiliser les formules	12
07	Précautions	13
08	La sélection Infinie Santé : la gamme Calebasse	15
	Programme 21 jours	18
	Conclusion	20
	Sources et mentions	21

Introduction

La médecine traditionnelle chinoise observe l'être humain comme un petit univers, traversé par les mêmes forces que la nature : le yin et le yang, le qi, les cinq éléments et le rythme des saisons.

Pratiquée depuis plus de deux mille ans, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) est aujourd'hui l'un des systèmes de santé traditionnels les plus répandus au monde. En France, elle est surtout connue par l'acupuncture, mais elle repose sur cinq branches complémentaires : la pharmacopée, l'acupuncture, la diététique, le massage tui na et les gymnastiques énergétiques comme le qi gong et le tai chi.

Ce guide vous propose une découverte claire et pratique :

- **Comprendre** les grands concepts de la MTC : yin et yang, qi, sang, cinq éléments, organes.
- **Appliquer** ses conseils au quotidien : alimentation, saisons, mouvement, émotions.
- **Découvrir** les grandes formules de la pharmacopée chinoise, avec la gamme Calebasse d'Infinie Santé.

Important. Ce guide est informatif. Les concepts et les usages décrits relèvent de la **tradition chinoise** : ils n'ont pas d'équivalent direct en médecine occidentale et ne constituent pas des allégations de santé. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie. Les formules chinoises associent plusieurs plantes actives, dont certaines interagissent avec des médicaments (anticoagulants, antidiabétiques, antihypertenseurs, traitements hormonaux). Demandez l'avis de votre médecin ou d'un praticien formé avant une cure, et ne remplacez jamais un traitement prescrit.

CHAPITRE 01

Comprendre la médecine chinoise

Une médecine de l'équilibre et de la relation : entre le corps et l'esprit, entre l'homme et son environnement.

Une tradition plus que bimillénaire

Le texte fondateur de la MTC, le Huangdi Neijing (« Classique interne de l'Empereur Jaune »), a été compilé il y a plus de deux mille ans. Au fil des siècles, des générations de médecins ont enrichi la théorie et la pharmacopée. De nombreuses formules encore utilisées aujourd'hui ont été décrites il y a près de mille ans, voire davantage.

En 2019, l'Organisation mondiale de la santé a intégré un chapitre consacré aux médecines traditionnelles dans sa Classification internationale des maladies (CIM-11), afin de mieux documenter leur pratique.

Une autre façon de voir le corps



en médecine chinoise, la santé est une question d'équilibre et de libre circulation

Les grands concepts de la médecine traditionnelle chinoise.

La MTC ne décrit pas le corps comme l'anatomie occidentale. Elle s'intéresse aux **fonctions** et aux **relations** :

1. **Le yin et le yang**, deux forces opposées et complémentaires, dont l'équilibre est la base de la santé.
2. **Le qi**, l'énergie qui circule et anime toutes les fonctions.
3. **Le sang et les liquides organiques**, qui nourrissent et humidifient.
4. **Les organes**, compris comme des ensembles de fonctions plus que comme des structures.
5. **L'harmonie**, quand tout circule librement et en équilibre.

5 branches

Pharmacopée, acupuncture, diététique, massage tui na et qi gong : la médecine chinoise associe toujours plusieurs approches, avec une place essentielle pour l'hygiène de vie.

Prévenir plutôt que guérir

Un adage chinois compare le médecin qui attend la maladie pour agir à celui qui creuse un puits quand il a déjà soif. La MTC accorde une grande importance à la **prévention** : vivre au rythme des saisons, bien manger, bouger, gérer ses émotions.

La consultation en médecine chinoise

Un praticien de médecine chinoise s'appuie sur quatre temps d'examen traditionnels :

Temps	Ce que regarde le praticien
Observer	Le teint, l'allure, et surtout la langue : sa couleur, sa forme, son enduit
Écouter et sentir	La voix, la respiration, les odeurs
Interroger	Le sommeil, l'appétit, la digestion, la soif, la sensibilité au froid ou à la chaleur, les émotions, le cycle chez la femme
Palper	Les pouls , pris aux deux poignets, et certaines zones du corps

À partir de ces observations, il établit un **bilan énergétique** : une lecture propre à la médecine chinoise, qui ne remplace pas un diagnostic médical.

Bon à savoir : en France, la médecine chinoise est exercée par des médecins formés en complément de leur cursus, et par des praticiens non médecins. Renseignez-vous sur la formation de votre praticien, et gardez toujours votre médecin traitant informé.

CHAPITRE 02

Yin, yang, qi et sang

Quatre notions clés pour comprendre le langage de la médecine chinoise.

Le yin et le yang

	Yin	Yang
Images	La nuit, la lune, l'eau, le froid	Le jour, le soleil, le feu, la chaleur
Qualités	Calme, fraîcheur, repos, intérieur	Mouvement, chaleur, activité, extérieur
Dans le corps	Les liquides, la nutrition, le sommeil	L'énergie, la chaleur, l'action
Excès	Froid, lenteur, lourdeur	Chaleur, agitation, sécheresse
Insuffisance	Sécheresse, chaleur la nuit, agitation	Frilosité, fatigue, manque d'élan

Le yin et le yang ne s'opposent pas : ils se transforment l'un dans l'autre, comme le jour et la nuit. La santé correspond à leur équilibre dynamique.

Le qi, l'énergie vitale

Le **qi** est souvent traduit par « énergie » ou « souffle ». Selon la tradition, il provient de l'air que nous respirons, des aliments que nous digérons et de l'héritage reçu à la naissance. Il circule dans des canaux, les **méridiens**, sur lesquels se trouvent les points d'acupuncture.

- Un **qi insuffisant** se traduit par la fatigue, une digestion paresseuse, une voix faible.
- Un **qi qui stagne** se traduit par des tensions, de l'irritabilité, des soupirs, des ballonnements.

Le sang et les liquides

- Le **sang** (xue) nourrit les tissus, la peau, les cheveux, et ancre l'esprit. Un sang insuffisant se manifeste, selon la tradition, par un teint pâle, des vertiges, un sommeil léger.
- Les **liquides** (jin ye) humidifient le corps. Leur accumulation donne ce que la MTC appelle l'**humidité** : lourdeur, rétention, mucosités.

Le shen, l'esprit

Le **shen** désigne l'esprit, la conscience, la vitalité qui se lit dans le regard. Selon la tradition, il réside dans le Cœur et a besoin d'être nourri par le sang pour être serein, notamment la nuit.

CHAPITRE 03

Les cinq éléments

Bois, Feu, Terre, Métal et Eau : cinq mouvements qui relient les saisons, les organes, les émotions et les saveurs.

Le tableau des correspondances

Élément	Saison	Organes	Émotion	Saveur	Couleur
Bois	Printemps	Foie, vésicule biliaire	Colère	Acide	Vert
Feu	Été	Cœur, intestin grêle	Joie	Amère	Rouge
Terre	Intersaisons, fin d'été	Rate, estomac	Rumination, soucis	Douce	Jaune
Métal	Automne	Poumon, gros intestin	Tristesse	Piquante	Blanc
Eau	Hiver	Reins, vessie	Peur	Salée	Noir

Deux cycles qui relient les éléments

- **Le cycle d'engendrement** : chaque élément nourrit le suivant, comme une mère son enfant. Le Bois nourrit le Feu, le Feu produit la Terre (la cendre), la Terre porte le Métal, le Métal enrichit l'Eau, et l'Eau nourrit le Bois.
- **Le cycle de contrôle** : chaque élément en modère un autre, pour éviter les excès. Le Bois contrôle la Terre, la Terre contient l'Eau, l'Eau éteint le Feu, le Feu fond le Métal, et le Métal coupe le Bois.

Les organes au sens chinois

Les organes de la MTC portent les mêmes noms que nos organes, mais désignent des **ensembles de fonctions** :

- **Le Foie** assure la libre circulation du qi et des émotions ; il stocke le sang.
- **La Rate** transforme les aliments en énergie et en sang ; elle est le pilier de la digestion.
- **Le Cœur** gouverne le sang et abrite l'esprit (shen).
- **Le Poumon** gouverne le souffle et protège la surface du corps.
- **Les Reins** conservent l'essence vitale (jing), à la base de la croissance, de la vitalité et de la longévité.

CHAPITRE 04

La diététique chinoise

En Chine, l'alimentation est la première des médecines : chaque aliment a une nature, une saveur et une action.

La nature des aliments

Nature	Exemples	Effet
Froide	Pastèque, concombre, algues, crabe	Rafrâchit, calme la chaleur
Fraîche	Tomate, poire, épinard, tofu, thé vert	Rafrâchit doucement
Neutre	Riz, pomme de terre, carotte, œuf	Équilibre
Tiède	Poulet, poireau, oignon, gingembre frais, cannelle	Réchauffe doucement
Chaude	Piment, poivre, agneau, alcool	Réchauffe fortement

Les grands principes

1. **Manger chaud et cuit** pour ménager la Rate, surtout en cas de digestion fragile.
2. **Limiter le cru, le froid et le glacé**, qui « éteignent le feu digestif » selon la tradition.
3. **Manger à heures régulières**, sans excès, dans le calme.
4. **Équilibrer les cinq saveurs** au fil de la journée.
5. **Adapter son alimentation à la saison**.
6. **Prendre le repas du matin**, considéré comme le plus important pour la Rate et l'Estomac.

Manger au fil des saisons

Saison	Conseils traditionnels
Printemps	Légumes verts, jeunes pousses, saveur légèrement acide ; alléger les repas pour accompagner le Foie
Été	Aliments frais et légers, fruits de saison, saveur amère avec modération ; éviter le glacé
Fin d'été	Céréales, courges, légumes jaunes, saveur douce naturelle ; ménager la Rate
Automne	Aliments légèrement humides et blancs : poire cuite, radis, amandes, riz ; protéger le Poumon
Hiver	Soupes, plats mijotés, légumineuses, sésame noir, noix ; nourrir les Reins

Les autres piliers de l'hygiène de vie

- **Le qi gong et le tai chi** : des mouvements lents, coordonnés à la respiration, pratiqués quelques minutes chaque jour.
- **Le sommeil** : se coucher avant 23 heures, heure à laquelle, selon la tradition, commence le temps du Foie et de la vésicule biliaire.
- **Les émotions** : chaque émotion en excès est réputée affecter un organe ; les exprimer et les apaiser fait partie de la santé.
- **L'automassage** : frotter les oreilles, les mains, les pieds, masser doucement le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

CHAPITRE 05

La pharmacopée chinoise

La force de la pharmacopée chinoise réside dans ses formules : des associations de plantes pensées comme une équipe.

L'art de la formule

Les plantes chinoises sont rarement utilisées seules. Une formule classique est organisée selon une hiérarchie précise :

- 1. L'empereur** (jun) : la plante principale, qui agit sur le déséquilibre majeur.
- 2. Le ministre** (chen) : renforce l'action de l'empereur.
- 3. L'assistant** (zuo) : traite les aspects secondaires ou modère les effets des plantes principales.
- 4. Le messenger** (shi) : harmonise la formule et la conduit vers sa cible ; c'est souvent la réglisse.

Les grandes formes galéniques

Forme	Nom chinois	Caractéristiques
Décoction	Tang	Plantes bouillies longuement, la forme la plus traditionnelle
Pilule	Wan	Plantes en poudre agglomérées, pour les cures longues
Poudre	San	Plantes finement broyées
Extrait concentré		Décoction séchée puis concentrée, en gélules ou en poudre ; la forme moderne la plus pratique

Les gélules Calebasse sont préparées à partir d'**extraits concentrés au 1:5** : 1 g d'extrait correspond à environ 5 g de plantes sèches.

Le nom des formules

Le nom d'une formule indique souvent sa forme (tang, wan, san) et son intention. Ainsi, **Si Jun Zi Tang** signifie « décoction des quatre gentilshommes », du nom de ses quatre plantes, et **Xiao Yao San** se traduit par « poudre de la libre errance », évoquant la liberté retrouvée du qi.

Les grandes formules de la gamme

Formule	Plantes principales	Usage traditionnel
Xiao Yao San	Buplèvre, angélique chinoise, pivoine, atractylode, poria	Harmoniser le Foie et la Rate, apaiser les émotions et la digestion
Chai Hu Shu Gan Wan	Buplèvre, cyperus, mandarine, pivoine	Faire circuler le qi du Foie
Si Jun Zi Tang	Ginseng, atractylode, poria, réglisse	Tonifier le qi de la Rate
Er Chen Tang	Pinellia, mandarine, poria, réglisse, gingembre	Transformer l'humidité et les mucosités
Wu Pi Yin	Écorces de gingembre, de mûrier, de mandarine, de poria	Drainer l'humidité
Gui Pi Tang	Astragale, ginseng, jujubier, longane, angélique	Nourrir le Cœur et la Rate, apaiser l'esprit
Tian Wang Bu Xin Dan	Rehmannia, schisandra, ophiopogon, jujubier	Nourrir le yin du Cœur, apaiser le shen
Liu Wei Di Huang Wan	Rehmannia préparé, igname, cornouiller, poria	Nourrir le yin des Reins
Ba Zhen Tang	Les « huit trésors » : ginseng, atractylode, poria, angélique, pivoine, rehmannia	Tonifier le qi et le sang
Yu Ping Feng San	Astragale, atractylode, silène	Le « paravent de jade » : renforcer la surface face au vent

CHAPITRE 06

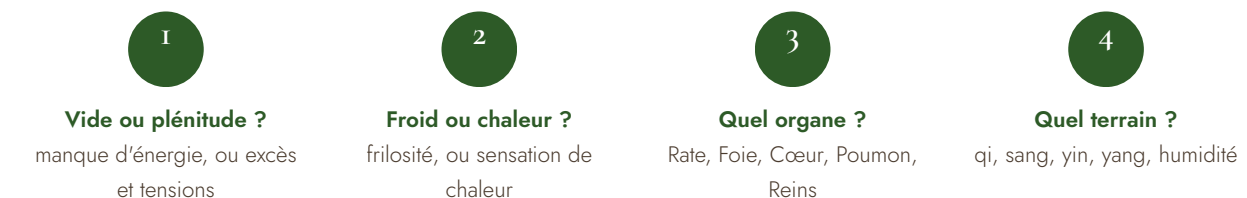
Bien utiliser les formules

Une formule chinoise se choisit selon un « terrain », et non selon un symptôme isolé : d'où l'intérêt de l'avis d'un praticien formé.

La logique du terrain

En MTC, deux personnes qui se plaignent de fatigue peuvent recevoir des formules différentes : l'une manque de qi, l'autre de sang, une troisième souffre d'une stagnation. C'est pourquoi un **bilan auprès d'un praticien formé** à la médecine chinoise est la meilleure façon de choisir une formule.

Quatre questions que se pose le praticien



Les règles d'utilisation

- 1. Une formule à la fois**, pour commencer, sauf conseil d'un praticien.
- 2. Respectez la dose** indiquée sur l'étiquette du produit.
- 3. Prenez-la en dehors des repas**, avec un grand verre d'eau tiède, sauf indication contraire.
- 4. Limitez la durée** : la plupart des formules se prennent en cures de quelques semaines, sans dépasser 6 semaines consécutives sans avis.
- 5. Observez vos réactions** et arrêtez en cas de trouble inhabituel.
- 6. Associez la formule à l'hygiène de vie** : alimentation, sommeil, mouvement.

CHAPITRE 07

Précautions

Les plantes chinoises sont puissantes : leur usage demande rigueur et prudence.

Les formules chinoises ne sont pas destinées aux femmes enceintes ou allaitantes, ni aux enfants, sauf avis médical. **Demandez l'avis de votre médecin** si vous suivez un traitement (anticoagulant, antidiabétique, antihypertenseur, cardiaque, hormonal, immunosuppresseur), si vous souffrez d'une maladie du foie, des reins ou du cœur, ou avant une chirurgie.

La qualité avant tout

L'histoire de la pharmacopée chinoise en Europe rappelle l'importance de la qualité. Dans les années 1990, en Belgique, une confusion entre deux plantes a conduit à l'utilisation d'une **aristoloche**, toxique pour les reins, dans des préparations amaigrissantes, avec des conséquences graves. Depuis, les plantes contenant des acides aristolochiques sont interdites, et la traçabilité est devenue essentielle.

Choisissez des produits :

- **dont chaque plante est identifiée** par son nom chinois et son nom latin ;
- **issus d'un fournisseur reconnu**, avec des contrôles de qualité ;
- **vendus dans le cadre de la réglementation européenne**.

Les plantes à surveiller

Plante	Précaution
Ginseng (Ren Shen)	Avis médical en cas d'hypertension, de diabète ou d'anticoagulant ; plutôt le matin
Réglisse (Gan Cao)	Avis médical en cas d'hypertension, de maladie cardiaque ou rénale ; pas en cure prolongée
Angélique chinoise (Dang Gui)	Avis médical en cas d'anticoagulant ou de traitement hormonal ; pas pendant les règles abondantes
Amande de pêche (Tao Ren), Ligusticum (Chuan Xiong)	Plantes qui « font circuler le sang » : jamais pendant la grossesse, avis si anticoagulant
Buplèvre (Chai Hu)	Avis médical en cas de maladie du foie ou de traitement au long cours
Pinellia (Ban Xia)	Uniquement sous forme préparée ; pas pendant la grossesse

Plante	Précaution
Astragale (Huang Qi)	Avis médical en cas de maladie auto-immune ou de traitement immunosuppresseur
Poudre de perle	À éviter en cas d'allergie aux fruits de mer

Les bons réflexes

- **Informez votre médecin** de toute formule que vous prenez.
- **Ne cumulez pas** plusieurs formules contenant du ginseng ou de la réglisse.
- **Arrêtez la cure** en cas de troubles digestifs, de maux de tête, d'éruption ou de malaise.
- **Un symptôme qui persiste** justifie toujours une consultation médicale.

CHAPITRE 08

La sélection Infinie Santé : la gamme Calebasse

Les formules classiques de l'herboristerie Calebasse, en extraits concentrés : voici une sélection par besoin. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours l'étiquette du produit et respectez la dose journalière recommandée. L'idéal est de choisir sa formule avec un praticien formé à la médecine chinoise.

01 Émotions et libre circulation

Tensions, irritabilité, soupirs, digestion qui se noue avec le stress : la stagnation du qi du Foie.

CALEBASSE

XIAO YAO SAN

Buplèvre, angélique, pivoine,
atractylode, poria

La « poudre de la libre errance »

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

CHAI HU SHU GAN WAN

Buplèvre, cyperus, mandarine,
pivoine

Faire circuler le qi du Foie

[Voir la fiche →](#)

Conseil Contient de la réglisse et de l'angélique : avis médical en cas d'hypertension, de diabète ou d'anticoagulant.

02 Digestion et humidité

Ballonnements, fatigue après les repas, lourdeur, rétention : la Rate et l'humidité.

CALEBASSE

SI JUN ZI TANG

Ginseng, atractylode, poria,
réglisse

Les « quatre gentilshommes »

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

ER CHEN TANG

Pinellia, mandarine, poria, réglisse,
gingembre

Transformer l'humidité

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

WU PI YIN

Écorces de gingembre, mûrier,
mandarine, poria

Drainer l'humidité

[Voir la fiche →](#)

Conseil Ginseng et réglisse : avis en cas d'hypertension ou de diabète. Wu Pi Yin : avis médical en cas de maladie rénale ou de traitement diurétique.

03 Sommeil et sérénité du shen

Sommeil léger, esprit agité, fatigue mentale.

CALEBASSE

GUI PI TANG

Astragale, ginseng, jujubier, longane

Nourrir le Cœur et la Rate

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

TIAN WANG BU XIN DAN

Rehmannia, schisandra, ophiopogon, jujubier

Nourrir le yin du Cœur

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

POUDRE DE PERLE

Perle pure en poudre

Sérénité du shen et éclat de la peau

[Voir la fiche →](#)

Conseil Ginseng et réglisse dans Gui Pi Tang : avis en cas d'hypertension, de diabète ou d'anticoagulant. Poudre de perle : pas en cas d'allergie aux fruits de mer.

04 Vitalité et énergie

Fatigue passagère, période exigeante, besoin de soutien.

CALEBASSE

FORMULE ANTI-FATIGUE Bio

Astragale, ginseng, reishi

Trois toniques du qi en gélules

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

FORMULE ANTI-FATIGUE Poudre

Version en poudre, 100 g

Pour ceux qui préfèrent la poudre

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

LIU WEI DI HUANG WAN

Rehmannia, igname, cornouiller, poria

Nourrir le yin des Reins

[Voir la fiche →](#)

Conseil Plutôt le matin pour la formule anti-fatigue. Avis médical en cas de traitement antidiabétique ou anticoagulant. Une fatigue qui dure plus de 4 semaines justifie une consultation.

05 Saisons et respiration

Préparer l'hiver et le printemps, protéger la surface face au vent.

CALEBASSE

YU PING FENG SAN

Astragale, atractylode, silène

Le « paravent de jade »

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

FORMULE RESPIRATION

Magnolia, angélique dahurienne, schisandra

Le confort du nez au fil des saisons

[Voir la fiche →](#)

Conseil Yu Ping Feng San : pas en cas de fièvre ni de traitement immunosuppresseur. Formule Respiration : déconseillée en cas d'antécédent de cancer du sein.

06 Équilibre féminin

Le cycle, la vitalité et le confort de la femme, selon la tradition chinoise.

CALEBASSE

BA ZHEN TANG

Les « huit trésors »

Tonifier le qi et le sang

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

TISANE CYCLE MENSTRUEL SEREIN

Rehmannia, angélique, pivoine,
ligusticum

Une décoction traditionnelle, 100 g

[Voir la fiche →](#)

CALEBASSE

GUI ZHI FU LING WAN

Cannelle, poria, amande de pêche,
pivoine

Une formule classique de l'équilibre
féminin

[Voir la fiche →](#)

Conseil Jamais pendant la grossesse ni l'allaitement. Tisane : pas pendant les règles. Avis médical en cas d'anticoagulant ou de traitement hormonal, et suivi gynécologique indispensable.

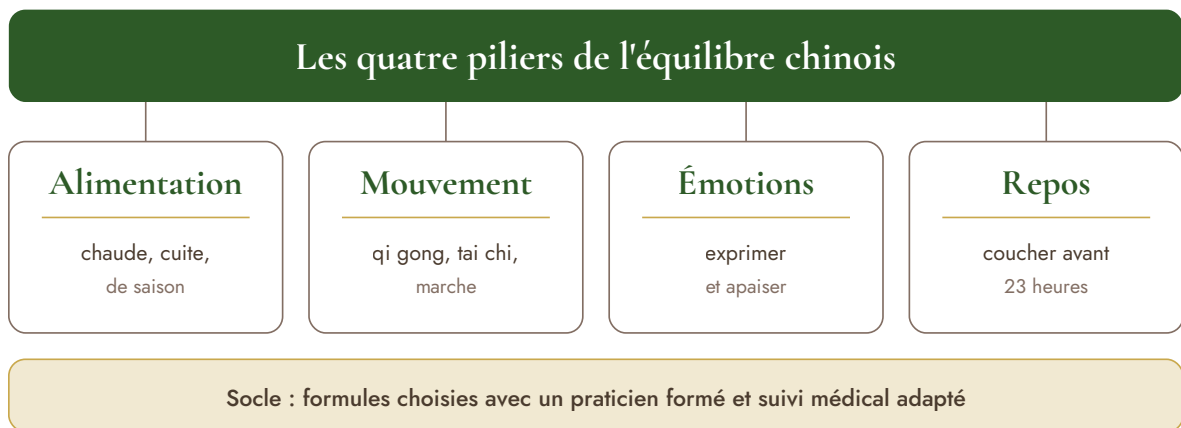
Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : 3 à 6 semaines, puis une pause ; pas de cure prolongée sans avis.
- **Moment** : en dehors des repas, avec de l'eau tiède.
- **Simplicité** : une formule à la fois.
- **Prudence** : pas pendant la grossesse ni l'allaitement, ni chez l'enfant ; avis médical en cas de traitement ou de maladie chronique. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : toute la gamme [Calebasse](#) sur [infinie-sante.com](https://www.infinie-sante.com), et le guide « L'Ayurveda au naturel ».

Programme 21 jours

Trois semaines pour vivre la médecine chinoise au quotidien : manger chaud, bouger lentement, écouter ses émotions.



Les formules viennent en appui de ces piliers, jamais à leur place.

Semaine 1 — Ménager la Rate

- ☐ Prendre un vrai petit-déjeuner chaud chaque matin.
- ☐ Remplacer les boissons glacées par de l'eau tiède ou des tisanes.
- ☐ Manger cuit et chaud au moins deux repas par jour.
- ☐ Manger à heures régulières, dans le calme.
- ☐ Mâcher lentement, sans écran.
- ☐ Observer sa digestion et son énergie après les repas.

Semaine 2 — Faire circuler le qi

- ☐ Pratiquer 10 minutes de qi gong ou d'étirements lents chaque matin.
- ☐ Marcher 30 minutes par jour.
- ☐ Masser son ventre doucement, dans le sens des aiguilles d'une montre, le soir.
- ☐ Prendre trois grandes respirations à chaque moment de tension.
- ☐ Exprimer ce qui pèse, par l'écriture ou la parole.
- ☐ Débuter, si besoin, une formule adaptée (chapitre 8).

Semaine 3 — Vivre avec la saison

- ☐ Adapter ses repas à la saison en cours (chapitre 4).
- ☐ Se coucher avant 23 heures.
- ☐ Cuisiner une soupe ou un plat mijoté de saison.
- ☐ Prendre un moment de calme chaque jour pour apaiser le shen.
- ☐ Relire ses notes et comparer avec la première semaine.
- ☐ Garder les habitudes qui vous font du bien.

Le bilan du 21^e jour

Notez de 0 à 10, avant de commencer puis au 21^e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Confort digestif		
Énergie dans la journée		
Sérénité, gestion des émotions		
Qualité du sommeil		
Régularité du mouvement		

Conclusion

La médecine chinoise rappelle que la santé est une affaire d'équilibre et de circulation, au rythme des saisons et des émotions.

Mangez chaud

et cuit, à heures régulières, selon la saison.

Bougez

lentement chaque jour : qi gong, tai chi, marche.

Apaisez

vos émotions : les exprimer fait partie de la santé.

Reposez-vous

et couchez-vous avant 23 heures.

Choisissez

vos formules avec un praticien formé, dans le respect des précautions.

Ses formules, élaborées et transmises depuis des siècles, s'inscrivent dans une approche globale où l'alimentation, le mouvement et la gestion des émotions sont aussi importants que les plantes. Utilisées avec rigueur, en respectant les précautions et idéalement avec un praticien formé, elles peuvent accompagner votre quotidien, en complément d'un suivi médical adapté.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Organisation mondiale de la santé — Classification internationale des maladies, 11e révision (CIM-11), chapitre 26 sur les médecines traditionnelles, 2019
- Organisation mondiale de la santé — Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle 2014-2023
- Vanherweghem J.-L. et al. — Rapid progressive interstitial renal fibrosis in young women: association with slimming regimen including Chinese herbs, The Lancet, 1993
- Fiches produits Calebasse, infinie-sante.com

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les concepts et usages décrits relèvent de la tradition chinoise. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.