

Le côlon irritable selon la médecine chinoise

Le côlon irritable = Alternance de constipation et diarrhée, ou diarrhée, selles liquides ou uniquement constipation chronique, douleur abdominale, présence de mucus dans les selles..... le tout aggravé par une bonne quantité de stress, de tensions et de phases dépressives.



Le syndrome du côlon irritable n'est pas un trouble très agréable à vivre... Aux Etats-Unis il touche 1 personne sur 6, en France, plus de 6.000.000 de personnes souffrent du Syndrome du côlon irritable. Ce trouble affecte plus particulièrement les femmes.

Les mécanismes sont multiples en médecine chinoise. Celui qui apparaît le plus souvent implique une dysharmonie entre les fonctions du Foie, de la Rate et du Gros Intestin (nous parlons des fonctions organiques spécifiques à la médecine chinoise).

Selon la Médecine Chinoise, en cas de frustrations et tensions répétées, le foie perd sa capacité de "drainage et de dispersion du Qi" ce qui engendre la douleur abdominale. La rate quant à elle perd sa capacité à transformer et transporter les aliments et les liquides. Il en résulte de la constipation et/ou diarrhée. Lorsque les fonctions de la rate s'affaiblissent, la personne présente un manque d'appétit, fatigue, borborygmes, selles molles, manque de force. Cette dysharmonie qui implique le Foie et la Rate se répercute sur le Gros Intestin qui alors n'assure plus sa fonction. Il existe de nombreuses aggravations possibles de cette dysharmonie. Le traitement visera à disperser le Foie (dans certains cas) et à tonifier la rate. Il peut également être nécessaire de "clarifier la chaleur" du Gros Intestin (tout ce qui stagne fini par engendrer une chaleur).

Les différentes techniques offertes par la médecine chinoises peuvent être mises en place.

- Acupuncture
- Pharmacopée
- Diététique Chinoise
- Massage (Chi Nei Tsang ou Qi Gong Tuina)
- Qi Gong - Relaxation

Le stress étant un facteur aggravant, il est également recommandé de pratiquer une activité de relaxation telle que le Qi Gong qui aura une visée thérapeutique. Si le stress n'est pas la cause du syndrome du côlon irritable mais qu'il en aggrave les symptômes, il n'en reste pas moins que des exercices de relaxation permettront de fortement réduire les crises (douleurs abdominales, diarrhées) et d'avoir une plus grande vie active.