

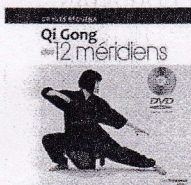
TROIS LIVRES AVEC DVD POUR S'INITIER



À la découverte du Qi Gong

Livre d'initiation incluant la posture de l'arbre et différents mouvements et respirations, par

Yves Réquena - 25,25 euros
Éditions Guy Trédaniel 2008



Qi Gong des 12 méridiens

Plus « physique » que les autres, ce Qi Gong améliore la souplesse et équilibre l'énergie des méridiens, par

Yves Réquena - 24,90 euros
Éditions Guy Trédaniel 2013



Face à l'ennemi invisible

Témoignage d'Hsia Kay Lin, alias Catherine Schollaert, publié à compte d'auteur avec un DVD expliquant ses pratiques
23 euros

Contacter l'auteur :
catherine.schollaert@gmail.com

Emmanuel Duquoc ■■■

LES SECRETS DU QI GONG THÉRAPEUTIQUE

Pour la médecine chinoise, aucune pathologie, aucune souffrance ne peut être prise en charge sans que l'être humain concerné ne soit au cœur du processus thérapeutique qui va lui permettre de guérir.

C'est dire si la pratique du *Qi Gong*, une discipline d'exercices physiques associés à la respiration et à la concentration mentale, est considérée comme essentielle sur le chemin de la bonne santé. Seulement il s'agit d'une discipline rigoureuse, exigeante, et le respect de son art strictement codifié est une condition sine qua non de la guérison.

Voilà pourquoi la nouvelle revue « **Les Secrets de la médecine Chinoise** » propose, dans chacun de ses dossiers, un accès gratuit à des schémas expliquant précisément les exercices de *Qi Gong*. Ses lecteurs ont ainsi pu découvrir dans un numéro récent les « Exercices des 18 formules », qui sont à faire quotidiennement dans le cadre d'un traitement de **douleurs articulaires**, si possible le matin au réveil après avoir bu du thé et avant le petit-déjeuner. Le *Qi Gong* que nous recommandons se nomme « **Lian Gong Shi Ba Fa** ». La traduction que nous utilisons est d'origine inconnue, elle a été revue et corrigée par Madame Xiaoyi Yin, diplômée de l'université unie de Pékin, qui assure le contrôle de l'exactitude de la traduction en français des expressions chinoises quant à leur signification linguistique et leur sens à donner en médecine chinoise. Ces exercices permettent à la fois de maintenir le corps en bonne santé et de favoriser la guérison des **maladies chroniques** en appui de la pharmacopée, de l'acupuncture et de la diététique.

Vous en apprendrez plus sur les « **Secrets de la médecine chinoise** » et le *Qi Gong thérapeutique* en vous rendant sur internet [ici](#) ¹

Côlon irritable : quatre patients sur cinq mal diagnostiqués

80 % des cas de côlon irritable pourraient être soignés par un simple régime.

On sait qu'un grand nombre de personnes souffrant du syndrome du côlon irritable ont une forte sensibilité au gluten. Des chercheurs ont voulu voir si un régime sans gluten améliorerait les symptômes de la maladie. Pour cela, des patients ont suivi ce régime pendant 6 semaines. À la fin de cette période, les patients dont les symptômes s'étaient améliorés à un degré acceptable ont été divisés en deux groupes : l'un a recommencé à consommer du gluten et l'autre non. Dans le groupe sans gluten, 31 personnes sur 37 ont conservé leur état de santé ; dans le groupe qui recommencé à consommer du gluten, 29 personnes sur 35 ont vu leurs symptômes réapparaître. De nombreuses personnes diagnostiquées avec un syndrome de côlon irritable seraient donc tout simplement sensibles au gluten. La bonne nouvelle c'est qu'elles peuvent guérir en 6 semaines en arrêtant d'en manger.

Source : Bijan Shahbazkhani, Amirsaied Sadeghi, Reza Malekzadeh and al. Non-Celiac Gluten Sensitivity Has Narrowed the Spectrum of Irritable Bowel Syndrome: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial. *Nutrients* 2015, 7(6), 4542-4554.