

Vide de l'Essence des Reins

肾精亏虚 — Shèn Jīng Kuī Xū

« *La mémoire semble progressivement moins fiable* »



Ce que vous pouvez ressentir

- Oublis assez fréquents ou plus marqués
- Difficulté à se souvenir des noms et des événements récents
- Impression que la mémoire devient peu à peu moins fiable
- Un changement qui s'installe lentement et progressivement, plutôt que de simples oublis occasionnels

Ce schéma est surtout décrit chez les **personnes de plus de 50 ans**, mais il peut aussi apparaître chez des personnes plus jeunes en cas de **fragilité de constitution, maladie prolongée, épuisement ou consommation excessive de substances**.

Peut aussi s'accompagner de

- Besoin d'uriner souvent, y compris la nuit
- Bourdonnements dans les oreilles
- Baisse de l'audition
- Changements de la vue
- Faiblesse ou douleur dans le bas du dos
- Faiblesse dans les jambes
- Baisse de la libido
- Chute de cheveux
- Cheveux qui blanchissent prématurément

Souvent associé à

- Vieillesse
- Épuisement sur une longue période
- Maladie grave ou qui dure longtemps
- Fragilité de constitution
- Épuisement progressif des réserves du corps

Ce qui peut aider

En médecine chinoise, l'accompagnement peut inclure **l'acupuncture et la pharmacopée chinoise**, avec pour objectif de nourrir l'Essence des Reins et de soutenir les réserves profondes du corps.

- Se reposer suffisamment et prendre le temps de récupérer
- Éviter les longues périodes d'épuisement
- Manger régulièrement et de façon nourrissante
- Stimuler l'esprit, par exemple avec des jeux, la lecture ou l'apprentissage
- Garder une activité physique adaptée
- Favoriser un sommeil de bonne qualité

Correspondances possibles en médecine occidentale

À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

Changements de mémoire liés à l'âge • Changements liés à la ménopause • Changements de la mémoire et de la concentration après une maladie grave ou un traumatisme • Consommation excessive de drogues ou de substances

Une dernière remarque

Les schémas de médecine chinoise ne sont pas des catégories figées, et plusieurs schémas peuvent être présents en même temps.

Les informations présentées dans ce guide sont fournies à titre **informatif et éducatif uniquement** et ne remplacent ni une évaluation individuelle ni un avis médical.

Si les troubles de la mémoire sont **soudains, inhabituels, s'aggravent, persistent ou s'accompagnent d'autres symptômes préoccupants**, veuillez consulter un professionnel de santé.

Chemin Holistique

Acupuncture • Pharmacopée chinoise • Shiatsu

cheminholistique.com



TCM Directory | Les troubles de la mémoire
