

Mucosités

痰浊扰心 — Tán Zhuó Rǎo Xīn

« *L'esprit semble embrumé, lourd et confus* »



Ce que vous pouvez ressentir

- Oublis avec une sensation de tête embrumée ou lourde
- Difficulté à se concentrer
- Impression d'avoir comme un voile sur les sens
- Lire quelque chose mais avoir déjà oublié le début en arrivant à la fin
- Difficulté à penser clairement
- Difficulté à comprendre ou à assimiler les informations
- Dans les cas plus marqués, les pensées ou la parole peuvent devenir confuses

Peut aussi s'accompagner de

- Fatigue
- Somnolence
- Sensation de tête lourde
- Vertiges
- Sensation de poitrine serrée ou encombrée
- Nausées
- Sensation de lourdeur après les repas
- Toux avec glaires ou besoin fréquent de se racler la gorge

Souvent associé à

- Faiblesse digestive selon la médecine chinoise
- Accumulation d'Humidité et de Mucosités
- Effets qui persistent après une maladie
- Stagnation ou stress qui dure dans le temps
- Dans certains cas, association de Mucosités avec du « Vent » interne

Ce qui peut aider

En médecine chinoise, l'accompagnement peut inclure **l'acupuncture et la pharmacopée chinoise**, avec pour objectif de transformer les Mucosités, réduire la sensation de lourdeur et d'esprit embrumé, et favoriser une pensée plus claire.

- Prendre des repas réguliers et faciles à digérer
- Éviter les aliments trop lourds, gras ou riches
- Bouger doucement et régulièrement
- Soutenir la digestion
- Prendre en compte le stress ou les périodes prolongées de stagnation, lorsque cela semble pertinent

Correspondances possibles en médecine occidentale

À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

Brouillard mental après une infection virale ou lié à une fatigue chronique • Symptômes après une commotion cérébrale • Certaines maladies neurologiques ou vasculaires peuvent aussi s'accompagner de changements de la mémoire et des capacités de réflexion.

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
