

**Ici et ailleurs,
LES POINTS
QUI GUÉRISSENT**

© Mosaique-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390306

*Toute reproduction même partielle sur quelque support
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite
sans l'autorisation de l'éditeur.*

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

MURIELLE TOUSSAINT

Ici et ailleurs,
**LES POINTS
QUI GUÉRISSENT**

Photos Clément Pascal

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur l'acupression et la réflexologie. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS.....	11
De A à Z, LES POINTS QUI GUÉRISSENT.....	13
• ACCOUCHEMENT.....	15
• ALLAITEMENT	23
• ALLERGIES.....	26
• ANÉMIE.....	31
• ANGOISSES.....	40
• ARRÊTER de FUMER	52
• ASTHME.....	58
• BOUCHE (Maux de).....	65
• CALCULS BILIAIRES.....	75
• CALCULS RÉNAUX.....	83
• CANDIDOSE.....	92
• CHOLESTÉROL	96
• CHUTE DE CHEVEUX.....	99
• CIRCULATION.....	103
• COLITES SPASMODIQUES	108
• CONSTIPATION	116
• COUP DE CHALEUR.....	125
• CRAMPES.....	131
• DÉMANGEAISONS.....	137
• DÉPRIME	141
• DOS (Maux de).....	144

• ECZÉMA.....	152
• ESTOMAC (Douleurs d')	160
• FAIBLESSE IMMUNITAIRE.....	168
• FATIGUE	176
• FIÈVRE.....	183
• FOIE (Troubles du).....	189
• FROID AUX MAINS	194
• GOUTTE	201
• HIVER (Maux de l')	209
• HOQUET	224
• HYPERACTIVITÉ	229
• HYPERTENSION.....	234
• HYPOGLYCÉMIE	239
• INSOMNIES.....	247
• JAMBES LOURDES	255
• MAL DE TÊTE	264
• MÉMOIRE.....	272
• MÉNOPAUSE.....	274
• MUSCLES DOULOUREUX.....	280
• NAUSÉES.....	285
• OREILLES (Problèmes d')	290
• PROSTATE (Problèmes de).....	295
• PSORIASIS.....	302
• RÈGLES (Douleurs de)	309
• RHUMATISMES	323
• RHUME DES FOINS	325
• SAIGNEMENTS DE NEZ.....	333

— *Sommaire* —

• STÉRILITÉ.....	337
• STRESS.....	345
• TRIGLYCÉRIDES (Trop de)	353
• TURISTA.....	358
• VIEILLIR (Bien Vieillir).....	363
• YEUX (Problèmes d')	376
• RAPPEL DES POINTS ANTIDOULEUR ET ANTI-INFLAMMATOIRES.....	386
• INDEX	391
• BIBLIOGRAPHIE	397

AVANT-PROPOS

Vieilles de plusieurs millénaires, l'acupression et la réflexologie font partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Ce sont des thérapies énergétiques comme l'acupuncture, mais ici, pas besoin d'aiguille, vos doigts ou vos mains feront l'affaire.

L'acupression est basée sur la stimulation manuelle des centaines de points-réflexes situés le long des méridiens d'acupuncture. Ces points sont reliés aux différentes zones ou organes du corps et ils servent, en quelque sorte, de gâchette vous permettant d'agir sur la zone correspondante. En stimulant un point précis du méridien de l'estomac, par exemple, vous pouvez soulager des douleurs dentaires.

La réflexologie, quant à elle, travaille avec des zones-réflexes. En effet, chaque zone ou organe du corps a sa « projection » dans le pied ou dans la main. En massant ces zones, vous agissez ainsi directement sur la partie du corps correspondante. Vous pouvez choisir de masser la main ou le pied avec des bénéfices identiques : les pieds si vous massez une autre personne, par exemple, ou les mains si vous pratiquez un auto-massage.

Mais les différentes parties du corps ont également leur projection sur le visage. On parle alors de réflexologie faciale ou encore de Dien Cham, son nom vietnamien.

Agir sur une zone pour en soigner une autre vous semble peut-être paradoxal ? Pas du tout. Notre organisme est un tout et le fonctionnement ou dysfonctionnement d'une partie du corps entraîne inéluctablement des répercussions sur les autres parties. En Asie, les bienfaits des massages, tant sur le plan physique que psychique, sont bien connus et ils se pratiquent en famille à tout âge, du bébé à la personne âgée.

L'acupression et la réflexologie vous permettront de soulager de nombreux troubles facilement et n'importe où, sans recourir aux médicaments, tout simplement en stimulant un point d'acupuncture ou en massant une zone-réflexe sur le visage ou sur le corps.

Vous trouverez, classés par ordre alphabétique dans le sommaire, les problèmes de santé et les troubles que vous pouvez rencontrer. Si le mot que vous

cherchez n'y figure pas, allez faire un tour dans l'index à la fin de ce livre, les termes liés aux affections y ont été rassemblés. Si vous avez mal aux dents, par exemple, les points d'acupression qui vont vous soulager sont classés dans le sommaire à B (pour maux de Bouche), mais vous trouverez Dents à D dans l'index !

- Sur le corps, les pressions s'effectuent avec l'extrémité de l'index ou du pouce et doivent durer minimum 5 à 10 secondes chacune. Travaillez par pression et rotation. Il ne faut jamais masser des varices, phlébites, des zones enflammées ou gonflées, une peau irritée, des zones fracturées, ni une personne cardiaque, fiévreuse ou souffrant d'une maladie infectieuse.
- Sur le visage, frictionnez ou tapotez les points avec le bout des doigts, ou encore avec l'articulation du pouce replié, ou appuyez avec la pointe d'un crayon souple ou d'un stylo-bille (sans encre).
- Si votre objectif est de détendre, massez du haut vers le bas. Si, à l'inverse, votre but est de tonifier, massez du bas vers le haut. Dans la majorité des cas, 2 à 5 minutes de massage sont suffisantes. Vous pouvez, si nécessaire, répéter ces séances 2 à 3 fois par jour.