

Murielle Toussaint

d'ici ou d'ailleurs

Les points qui

**BEST-
SELLER**

guérissent

**Rhumatismes, rhume, déprime,
maux de tête...**

À chaque pathologie sa solution !



POCHE

L E D U C . S

d'ici ou d'ailleurs

Les points qui guérissent

Classés par ordre alphabétique, la plupart des symptômes et maladies trouvent ici leur solution grâce à l'acupression et à la réflexologie des pieds, des mains et du visage.

Dans cet ouvrage, Murielle Toussaint indique précisément, pour chaque pathologie, les zones-réflexes ou les points à solliciter par la pression ou le massage. Chaque geste est illustré de photographies, afin que l'utilisation soit aussi simple que rapidement efficace.

Pour les problèmes chroniques, tels que la mauvaise circulation, les rhumatismes, la faiblesse du système immunitaire, la stérilité, la déprime..., elle recommande de mettre ses conseils en pratique chaque jour.

Pour les maux « aigus », comme la migraine, le hoquet, un coup de chaleur..., l'effet est quasi immédiat.

Murielle Toussaint est journaliste, spécialisée dans le domaine de la santé, et naturopathe. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le régime alimentaire sans gluten et sans lactose, et d'un ouvrage en phytothérapie. Elle a signé pendant plus de six ans la rubrique « Acupression et réflexologie » du magazine *Belle-Santé*, devenu *Rebelle-Santé*.

photographie : © fotolia

ISBN 979-10-285-0214-0



9 791028 502140

8,90 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON : SANTÉ

POCHE

L E D U C . S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

© 2011, Éditions Mosaïque-Santé

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photos : Clément Pascal

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0214-0

ISSN : 2427-7150

MURIELLE TOUSSAINT

D'ICI OU D'AILLEURS,
LES POINTS
QUI GUÉRISSENT

POCHE

L E D U C . S

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.....	9
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
Problèmes d'oreilles	290
Problèmes de prostate.....	295
Psoriasis.....	302
Règles (douleurs de)	309
Rhumatismes.....	323
Rhume des foins.....	325
Saignements de nez.....	333
Stérilité.....	337
Stress	345
Triglycérides (trop de)	353
Turista.....	358
Vieillir (bien)	363
Yeux (problèmes d').....	376
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.

DE **A** À **Z**,
LES POINTS
QUI GUÉRISSENT

ACCOUCHEMENT

DIEN CHAM

ACCOUCHEMENT

DÈS LE DÉBUT DE L'ACCOUCHEMENT

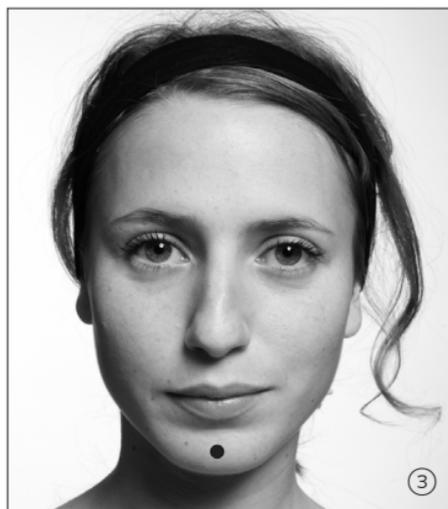
Dès le début de l'accouchement, stimulez les points ci-dessous. Ils accélèrent les contractions utérines et facilitent l'accouchement.



1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension.

2 - Pressez le point situé au-dessus du milieu de la lèvre supérieure.





3 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.



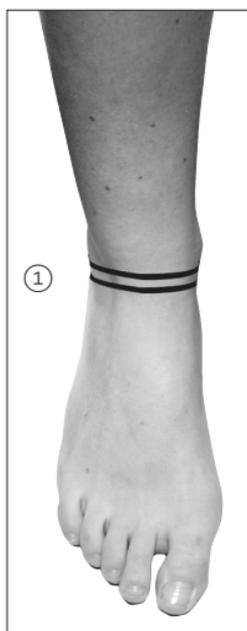
4 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

PENDANT LES DEUX DERNIÈRES SEMAINES DE LA GROSSESSE

Pendant les deux dernières semaines de la grossesse, massez les zones-réflexes de l'appareil reproducteur (trompes de Fallope, ovaires, utérus), ainsi que la zone des glandes surrénales.

Sur les pieds



1 - La zone-réflexe des trompes de Fallope forme une bande sur le dessus des pieds, au niveau de l'articulation de la cheville.

2 - La zone des ovaires se trouve sur le côté extérieur du talon, dans l'alignement de la pointe de la malléole.





3 - La zone de l'utérus se trouve, quant à elle, sur le côté intérieur du talon, à la base du tendon d'Achille.



4 - Après avoir massé la zone de l'appareil reproducteur, insistez sur le point des glandes surrénales, situé juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.

Sur les mains



1 - La zone-réflexe des trompes de Fallope forme une bande sur le dos des deux mains au niveau de l'articulation du poignet.

ACCOUCHEMENT

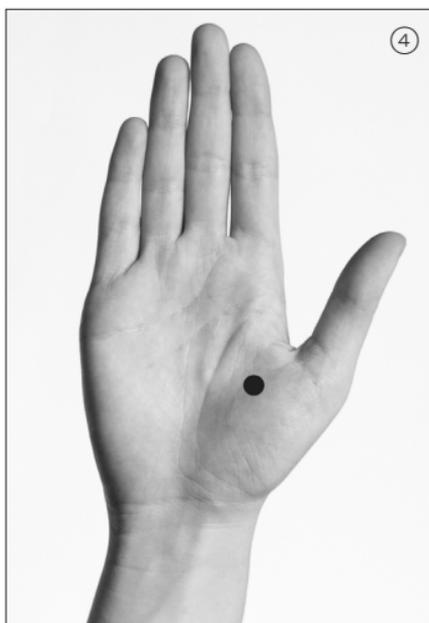
2 - La zone des ovaires est située sur le bord externe de l'articulation du poignet.





3 - La zone de l'utérus est située sur le bord interne de cette même articulation.

4 - Et n'oubliez pas la zone des surrénales, qui se trouve sur la paume de la main, sur la partie charnue, dans le creux de l'os du pouce et de l'index.

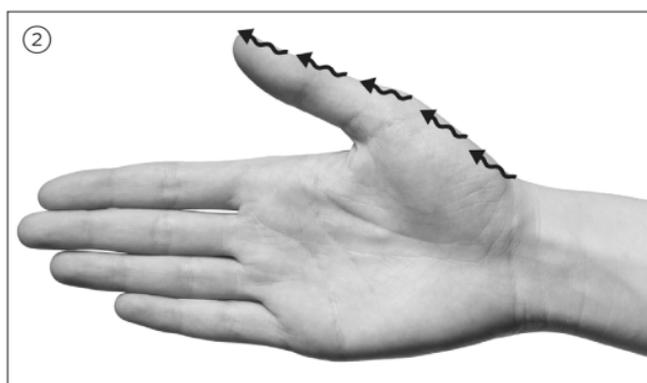


PENDANT LE TRAVAIL



ACCOCHEMENT

1 - *Pendant le travail*, massez tout l'arc interne du pied, zone-réflexe de la colonne vertébrale.



2 - Sur les mains, pour agir sur la colonne vertébrale, massez toute l'arête osseuse du pouce, en partant du poignet, jusqu'à l'ongle.

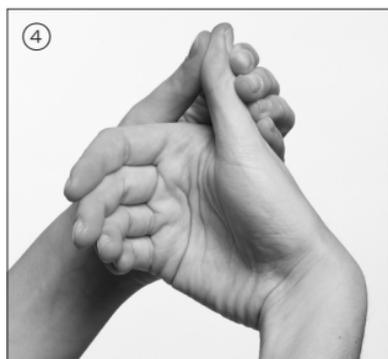
EN CAS DE RETARD

ACCOUCHEMENT

1 et 2 - *Si le bébé est en retard par rapport à la date prévue de l'accouchement, massez la zone-réflexe de l'utérus sur le côté intérieur des talons, à la base du tendon d'Achille, ou sur le bord interne des poignets.*



3 et 4 - *Pour lui donner envie de naître plus vite, vous pouvez également masser la zone-réflexe de l'hypophyse au centre de la partie charnue des gros orteils ou sur la pulpe des pouces.*



ALLAITEMENT

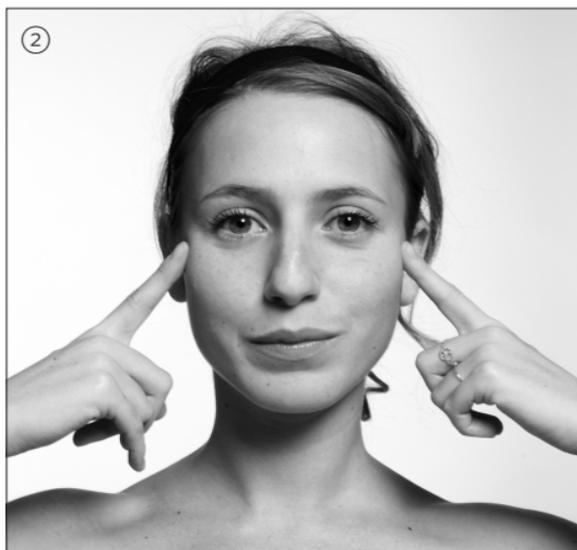
DIEN CHAM

ALLAITEMENT

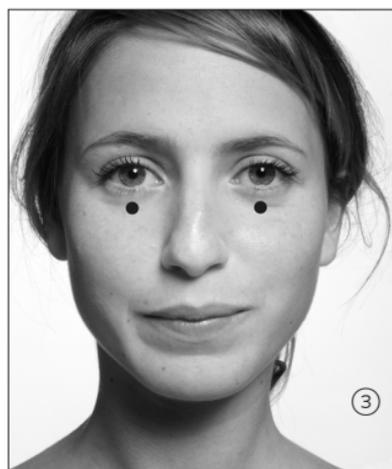
Dès l'accouchement, pour faciliter la montée de lait, massez quotidiennement les points ci-dessous. Vous pouvez sans crainte stimuler ces points plusieurs fois par jour, avant d'allaiter.



- 1 - Sur la joue gauche, stimulez le point situé à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille.



2 - Massez les points en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.



3 - Pressez les points qui se trouvent sur les bords inférieurs des orbites osseuses de l'œil, à hauteur des pupilles.

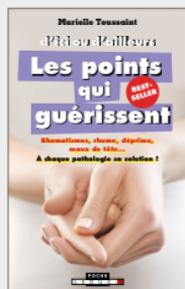


4 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.



5 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



D'ici ou d'ailleurs, les points qui guérissent
Murielle Toussaint



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S