

avantages

RECETTES
L'ITALIE
DANS
L'ASSIETTE

**Auto-
massages**
*Les points
qui soulagent*

**CONSO,
DROIT**
JE ME FAIS
AIDER
GRATIS

**CUSTO,
BRICO,
DÉCO**
MON ÉTÉ
CRÉATIF

**BIENTÔT
LA RENTRÉE**
JE M'ORGANISE
MALIN

**Spécial
mode**
*Toutes
les tendances
à petits prix*

SYMPA!
LE TOP DES
ROSES
DÈS 4,50€

100 astuces

pour profiter de l'été

*Cuisine facile, jardin relax,
déco express...*





médecines douces

8 RÉFLEXO, AUTO-MASSAGE... points qui

EN MÉDECINE CHINOISE, CERTAINS POINTS DU CORPS SONT DES CLÉS POUR RELANCER LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE VITALE ET ATTÉNUER LES DOULEURS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES. ON S'Y MET ? par MAUREEN DIAMENT illustrations DELPHINE SOUCAIL/VIRGINIE.FR

Appuyer sur ses tempes lorsqu'on a mal à la tête, se frotter les mains l'une contre l'autre avant d'entreprendre une tâche... Intuitivement, on pratique tous des pressions et des frictions pour se sentir mieux. En réalité, en médecine chinoise, ces gestes ont du sens : ils agissent sur notre énergie vitale, le *qi*. Lorsque celle-ci circule librement dans le corps, tout va bien. Mais dès qu'elle se retrouve en excès ou manque à certains endroits, on ressent une douleur ou une tension. Parfois loin du problème d'origine. Aussi, lorsque nos organes (foie, vessie, reins, cœur...) sont à la source de déséquilibres énergétiques, les conséquences peuvent se répercuter ailleurs : sur notre humeur, notre peau... Les auto-massages de points situés sur les méridiens (les canaux à travers lesquels l'énergie circule dans le corps) permettent alors de rétablir l'équilibre. On se masse à chaque fois, pendant au moins 3 min, avec la pulpe du pouce ou de l'index.

Au dodo !

Le point An Mian, situé derrière l'oreille, à la base du crâne, est un point hors méridiens. Il se masse dans le sens des aiguilles d'une montre 1/2 heure à 1/4 h avant d'aller au lit afin de faciliter l'endormissement.



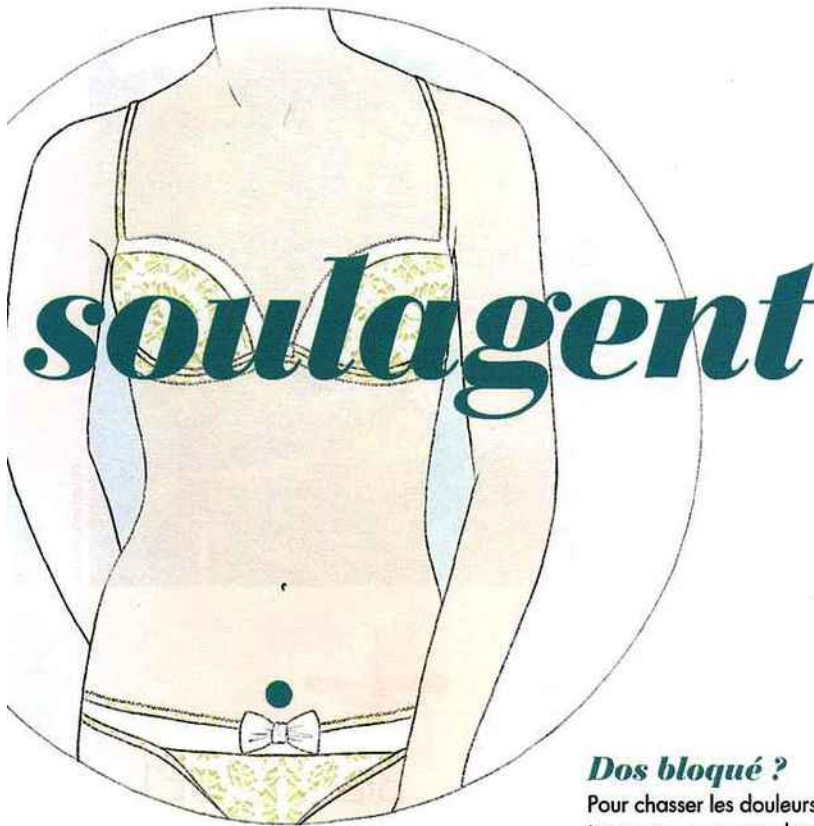
Nom de code...

CHAQUE POINT EST IDENTIFIÉ PAR UN NUMÉRO ET UN NOM : LE NUMÉRO INDIQUE LE POSITIONNEMENT SUR LE MÉRIDIEEN ET LE NOM EST SOUVENT LIÉ À L'ORGANE RÉGI PAR LE MÉRIDIEEN. EXEMPLE : 1 VESSIE EST LE PREMIER POINT SUR LE MÉRIDIEEN DE LA VESSIE.



Une affaire de transit

Pour réguler le transit, lorsque celui-ci est trop lent, on masse les deux points 25 Estomac, situés de chaque côté du nombril, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. On peut également essayer un remède issu de la médecine ayurvédique : le psyllium blond. Cette poudre très fibreuse gonfle dans le système digestif, l'assainit et combat les douleurs abdominales.



soulagent

Règles douloureuses

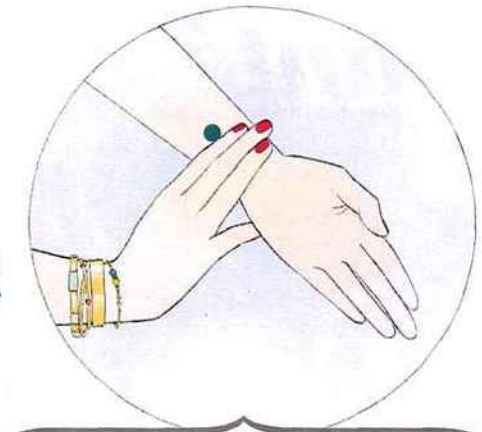
On masse régulièrement le 4 Vaisseau conception (au-dessus du pubis), dans le sens des aiguilles d'une montre. Bonus : ce point libère également la libido.

Dos bloqué ?

Pour chasser les douleurs dorsales d'origine inconnue, on masse dans le sens inverse des aiguilles d'une montre le point 40 Vessie, juste au creux du genou arrière. Lorsqu'on a le dos fragile, stimuler quotidiennement ce point pendant plusieurs minutes aide à prévenir les récurrences. Mais on n'hésite pas à consulter si la douleur est violente ou inhabituelle.

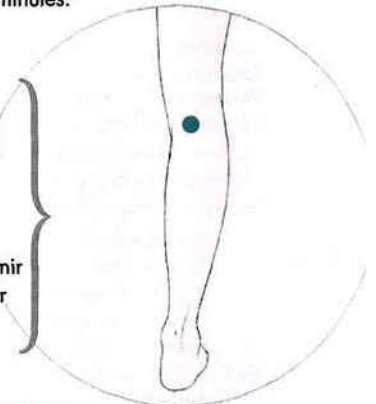
Besoin d'un boosteur

Pour prévenir et combattre la fatigue de la rentrée, on masse tous les jours en douceur le point 36 Estomac, au-dessous du genou, pendant 3-4 min, dans le sens des aiguilles d'une montre. En parallèle, on fait pénétrer 1 goutte d'huile essentielle d'épinette noire au niveau des lombaires. Cette association permet de recréer progressivement de l'énergie.



Zéro angoisse

Pour lutter contre l'anxiété, on masse le point 6 Maître-cœur, à 3 doigts de la jointure du poignet, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la sensation d'oppression disparaisse. En cas d'attaque de panique, on peut également presser ce point d'urgence pendant quelques minutes.



La tête dans un étau

Pour disperser l'excès d'énergie accumulé au niveau de la tête, on masse 2 points dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : le 3 Foie (sur le dessus du pied) et le 4 Gros Intestin en haut du pouce (sur le dessus de la main). Toujours avec le même mouvement, on masse les tempes en ajoutant 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée pure.



Merci à Laurent Turlin et à Bertrand Bimont (fondateur des laboratoires de phytothérapie Bimont), praticiens en médecine chinoise, et à Geneviève Barraqué, experte massage pour Weleda.