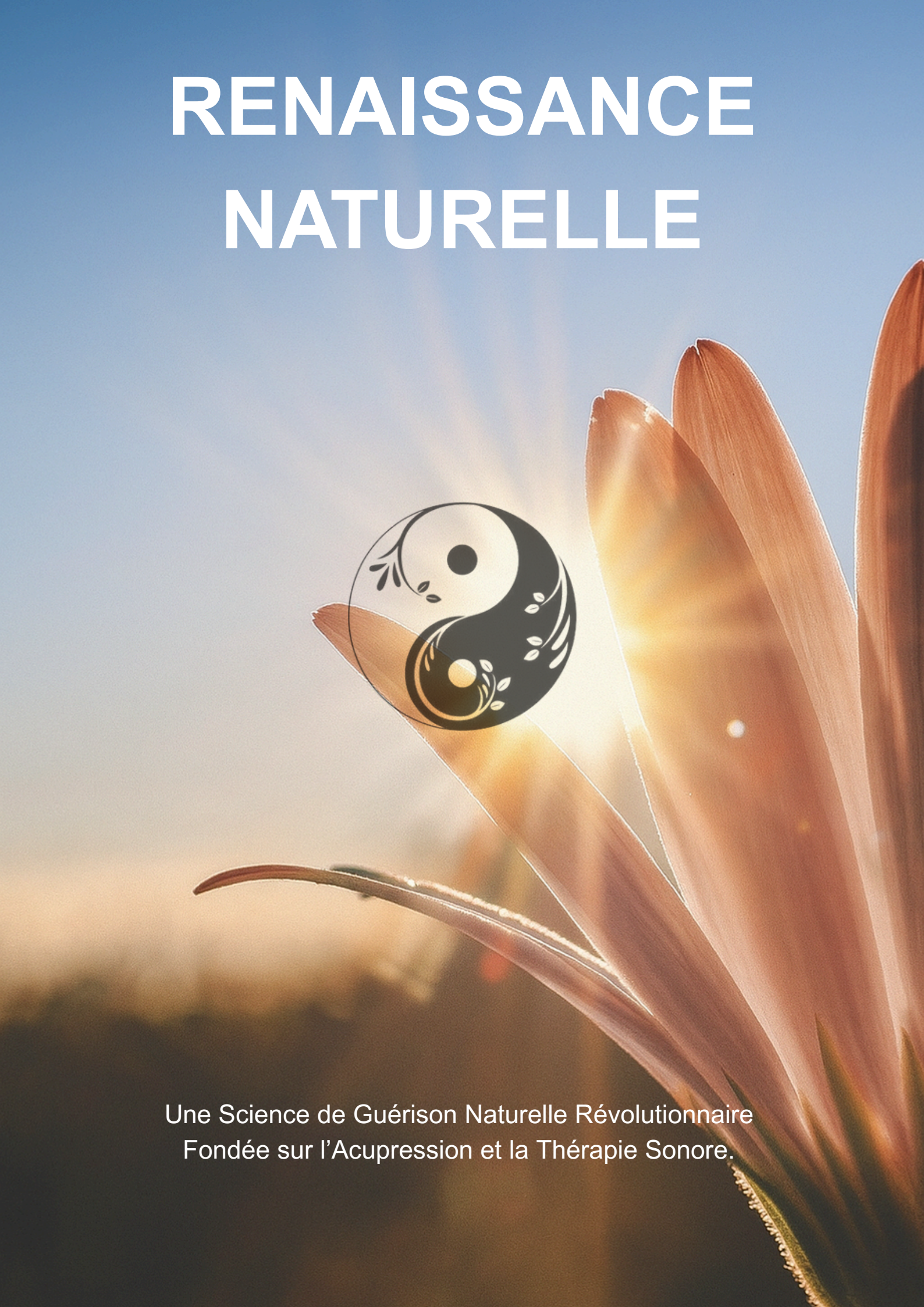
RENAISSANCE NATURELLE



Une Science de Guérison Naturelle Révolutionnaire
Fondée sur l'Acupression et la Thérapie Sonore.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou électronique ou mécanique, y compris les systèmes de stockage, d'extraction de l'information, et de brèves citations dans des articles ou des revues - sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les informations contenues dans ce document sont obtenues de sources jugées fiables, mais leur exactitude ne peut être garantie.

Tout le matériel contenu dans cette publication est fourni à titre d'information uniquement et ne peut être interprété comme un conseil ou une instruction médicale. Aucune action ou inaction ne doit être prise sur la seule base du contenu de cette publication ; les lecteurs doivent consulter un professionnel de la santé pour toute question relative à leur santé.

Les informations et les opinions fournies dans cette publication sont considérées comme exactes et solides sur la base du meilleur jugement dont disposent les auteurs, mais les lecteurs qui ne consultent pas les autorités sanitaires appropriées assument le risque de toute blessure. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions.

Les produits dont il est question ne sont pas destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

Tous droits réservés.
Copyright © 2025. Isabelle Fournier
Couverture & Design Interne © 2025 Isabelle Fournier

PRÉFACE

"La bonne santé n'est pas quelque chose que l'on peut acheter. Cependant, elle peut être un compte d'épargne".

Anne Wilson Schaef

J'ai écrit ce livre parce que je sais qu'il peut vous aider à économiser des milliers de dollars et à vivre une vie plus saine et sans douleur.

Même si vous le lisez allongé sur un lit d'hôpital, il vous ouvrira les yeux et l'esprit sur une "nouvelle" méthode vieille de 4 000 ans.

Je suis infiniment reconnaissant au Dr Lin Xiaoxi qui a eu la gentillesse et la patience de partager ses notes issues d'une vie entière de pratiquant des techniques de guérison que peu d'Occidentaux ont vues ou expérimentées.

Elle est actuellement médecin en médecine traditionnelle chinoise ou MTC à l'hôpital réputé de Zhejiang en Chine.

Accomplissant une longue lignée de médecins dans sa famille qui ont tous utilisé l'acupuncture, l'acupression, la thérapie sonore, la stimulation électrique et la chaleur - pour guérir les gens de manière holistique.

La médecine traditionnelle chinoise ou MTC est un moyen naturel de guérir le corps de toute maladie et de toute douleur sans médicaments coûteux.

70 % de tous les cas ambulatoires en Chine utilisent une forme de traitement MTC, non pas parce que c'est peu coûteux, mais parce que ça marche.

Ce qu'il y a d'unique dans la méthode de guérison du Dr Xiaoxi, c'est qu'elle combine son expertise en MTC avec la thérapie par le son.

Grâce à cela, j'ai appris à gérer ma douleur... simplement en utilisant notre sens humain de base - la capacité de toucher.

Je sais que cela semble tiré par les cheveux et que cela ne semble pas "normal".

Nous sommes habitués à la médecine occidentale qui s'appuie sur des pilules et des injections chimiques pour le traitement.

Cependant, je suis ici pour vous dire qu'il existe une solution alternative efficace, 100 % naturelle et holistique :
Renaissance Naturelle.

"Renaissance Naturelle" est une excellente ressource pour l'acupression seule, mais nous allons encore plus loin... en combinant des fréquences sonores thérapeutiques pour tuer la douleur et accélérer le processus de guérison.

La thérapie par le son est utilisée depuis d'innombrables générations par de nombreuses cultures différentes dans le monde entier pour guérir le corps et l'esprit.

Et il existe de nombreuses méthodes pour pratiquer la thérapie sonore... en utilisant des outils tels que les bols chantants tibétains, les bols de cristal et les diapasons.

Au lieu d'utiliser ces méthodes qui nécessitent des instruments physiques et des connaissances approfondies sur la façon de les utiliser, nous avons remasterisé numériquement les fréquences exactes pour que vous puissiez les écouter (idéalement avec des écouteurs).

Vous trouverez ces fréquences directement dans votre espace membre.

Tout ce que je vous demande, c'est d'essayer vous-même certains de ces traitements et de garder l'esprit ouvert.

Je parie que vous verrez la différence.

Ce livre a changé ma vie et les méthodes contenues dans ce livre peuvent également changer la vôtre.

Gardez l'esprit ouvert. Oubliez toutes les notions préconçues que vous avez entendues sur la MTC, l'acupression ou la thérapie sonore.

Ils ne sont pas ce que vous pensez. J'étais le plus sceptique de tous, jusqu'à ce que je les essai. Ce guide est peut-être volumineux, mais que cela ne vous rebute pas. Il est divisé en plusieurs parties pour une lecture facile :

AVANT PROPOS

Essayez ces techniques et n'abandonnez pas. Comme nous l'avons mentionné, le temps de traitement peut être aussi court que 3 minutes par jour - en fonction de votre affection et du nombre de points d'acupression avec lesquels vous travaillez.

La clé du succès avec ce type de guérison est la cohérence et l'intention. Si vous consacrez un peu de temps chaque jour, votre corps prendra l'habitude de commencer à guérir et à inverser tout dommage ou maladie.

Alors donnez-lui du temps. Il ne s'agit pas d'une pilule pour laquelle vous vous sentirez différent en 30 minutes, mais qui disparaît après quelques heures, vous laissant sur votre faim. La MTC et les fréquences fonctionnent au rythme de votre corps.

Elles améliorent la capacité de votre corps à se guérir lui-même. Mais en même temps, il y a ces différences instantanées où votre corps vous fait savoir que ce que vous faites fonctionne - ce qui vous incite à continuer.

Respirez, écoutez votre corps et soutenez sa capacité naturelle à se guérir. Et surtout, remerciez-vous de prendre quelques instants de votre journée pour ralentir et vous concentrer sur VOUS et votre santé.

Si vous n'avez pas envie de lire sur la thérapie sonore ou la MTC, et que vous voulez simplement chercher à soulager un problème de santé, allez directement à l'index des maux, trouvez le problème dont vous voulez être soulagé, suivez les instructions sur les points d'acupression à utiliser et écoutez les fréquences méridiennes qui sont fournies avec chaque point d'acupuncture (lisez d'abord l'introduction).

Si vous arrosez une pelouse nouvellement semée, vous ne voyez pas l'herbe pousser en quelques heures.

Cela peut prendre des jours. Mais, un jour, vous sortez de chez vous pour voir du vert apparaître. Avec un arrosage et des soins continus, l'herbe restera saine et durera des années.

C'est la même idée avec les techniques de ce livre.

Si certaines apporteront un soulagement immédiat, la plupart d'entre elles nécessiteront quelques jours avant de voir des résultats plus durables, puis les avantages dureront des années.

INTRODUCTION

Si vous aviez le choix de traiter et d'éliminer la douleur à la source sans médicaments sur ordonnance ou marijuana médicale, le feriez-vous ? La plupart d'entre nous le feraient... surtout si cela permet d'éliminer la douleur, d'économiser de l'argent et de gagner du temps.

"Renaissance Naturelle" vous enseignera deux méthodes de soulagement de la douleur que vous pouvez appliquer chez vous en utilisant vos propres capacités naturelles de toucher et d'entendre - en utilisant la pression des doigts et des ondes sonores spécifiques.

Sceptique ? Je l'étais aussi.

Je n'avais jamais entendu parler des techniques que vous allez lire dans ce livre.

Bien sûr . J'avais entendu parler de l'efficacité de l'acupuncture, mais comme je suis "phobique des aiguilles", je n'y ai jamais prêté attention.

L'establishment médical a fait un travail minutieux pour supprimer ces informations parce que se soigner sans médicaments ne leur rapporte pas d'argent.

Vous en saurez plus à ce sujet plus tard dans ce livre.

Cependant, si vous souffrez de douleurs ou d'une quelconque souffrance, gardez l'esprit ouvert quelques minutes de plus, car cela pourrait changer votre vie.

LES MÉTHODES DE GUÉRISON NATURELLES N'ONT JAMAIS DISPARU

Pendant des milliers d'années, les peuples autochtones et les praticiens de la guérison du monde entier étaient en phase avec la nature et le corps humain.

Les guérisseurs chinois étaient bien plus avancés que leurs homologues occidentaux. **Pendant plus de 4 000 ans,** ils ont créé et utilisé des diagrammes montrant des points précis du corps où l'énergie circulait.

Ils ont également documenté les propriétés curatives de centaines d'herbes médicinales. Aujourd'hui, nous appelons cette guérison la médecine traditionnelle chinoise ou MTC.

Les praticiens et les guérisseurs de la MTC sur tous les continents ont utilisé des formes naturelles de plantes et d'herbes pendant des siècles.

Ce n'est qu'avec l'avènement des médicaments concentrés et synthétisés que nous avons vu plus de mal que de bien venir des plantes médicinales.

Deux exemples me viennent à l'esprit. En Amérique du Sud, les indigènes mâchaient, et utilisent encore, les feuilles de coca comme stimulant et pour traiter les douleurs mineures.

Dès que quelqu'un a trouvé le moyen d'isoler et de concentrer l'ingrédient actif, la cocaïne, le monde est devenu dépendant.

La deuxième plante est le pavot à opium. L'opium est un analgésique utilisé par les gens du monde entier depuis des millénaires.

Cependant, en 1803, un médicament fabriqué à partir de cette plante a changé notre façon de voir les plantes et les médicaments.

Cette année-là, un chimiste a inventé la morphine, un extrait d'opium dix fois plus puissant. C'est l'un des analgésiques les plus puissants, les plus efficaces et les plus addictifs qui soient.
Peu après, d'autres composants puissants et addictifs de l'opium sont devenus disponibles, notamment l'héroïne et l'oxycodone.

Les sociétés pharmaceutiques continuent de trouver de nouvelles façons d'augmenter la puissance des médicaments à base de plantes ou de les synthétiser à partir de composés non organiques.

L'une des raisons est la cohérence. Cependant, le facteur déterminant est les profits. En conséquence, les sociétés pharmaceutiques ont prospéré.

Douze des 500 sociétés américaines du classement Fortune sont des sociétés pharmaceutiques, et trois d'entre elles figurent parmi les 100 premières.

Ensemble, elles exercent une influence formidable lorsqu'il s'agit de faire pression sur le Congrès au sujet des lois concernant les médicaments sur ordonnance (il y a littéralement, deux lobbyistes pharmaceutiques pour chaque membre du Congrès).

Ils peuvent efficacement supprimer toute information jugée menaçante pour leurs profits en rendant les traitements ou les substances illégaux ou en omettant les résultats spécifiques d'un médicament particulier.

Par conséquent, les États-Unis continuent d'avoir le coût le plus élevé au monde pour le consommateur de médicaments d'ordonnance. Le coût annuel moyen des prescriptions aux États-Unis est de 1 100 $ par personne.

Au Royaume-Uni, les 20 médicaments les plus vendus au monde sont trois fois moins chers qu'aux États-Unis.

Cependant, il y a quelque chose de bien pire que le coût des médicaments.

Le Center for Disease Control (CDC) rapporte que "de 1999 à 2016, plus de 200 000 personnes sont mortes aux États-Unis d'overdoses liées à des opioïdes sur ordonnance. Les décès par overdose impliquant des opioïdes sur ordonnance étaient cinq fois plus élevés en 2016 qu'en 1999."

Ce livre n'aborde pas les raisons du coût élevé des médicaments ou des traitements médicaux.

Il n'a pas pour but de dénigrer l'establishment médical.

Au lieu de cela, Renaissance Naturelle vous montre un moyen de contourner le problème en vous guérissant naturellement, sans médicaments, gratuitement.

UNE APPROCHE ANCIENNE RENCONTRE LA SCIENCE MODERNE

Il y a une raison pour le titre, Renaissance Naturelle. Le corps humain est un organisme naturel qui répond à des processus de guérison naturels. La définition de la synergie est la suivante : "l'interaction ou la coopération de deux ou plusieurs organismes, substances ou autres agents pour produire un effet combiné supérieur à la somme de leurs effets séparés."

En lisant ce livre, vous apprendrez à combiner différentes techniques en une seule force de guérison qui interagit avec les cellules et les énergies de votre corps jusqu'à la racine et la source de la maladie.

La première technique de guérison couvre un domaine familier de la MTC, appelé acupression. Elle utilise la même science de guérison que l'acupuncture, sauf qu'il n'y a pas d'aiguilles et que vous pouvez le faire vous-même.

Ce livre vous montrera comment les énergies se déplacent dans le corps et comment elles peuvent provoquer des douleurs et des maladies si elles ne circulent pas correctement.

Pensez à l'eau qui coule dans un tuyau. Si vous pliez le tuyau pour bloquer le flux, l'eau qui donne la vie n'atteint pas les plantes. Il en va de même dans votre corps. L'énergie doit circuler librement dans votre corps pour qu'il reste en bonne santé.

Renaissance Naturelle vous montrera exactement où se trouvent ces points sur votre corps, comment l'énergie voyage, et ce qu'il faut faire pour rétablir le flux.

La deuxième technique de guérison implique l'utilisation de sons/vibrations.

Ne roulez pas les yeux et ne commencez pas à penser que ce n'est que du charabia. Le son est un outil puissant.

Les ingénieurs utilisent les ondes sonores pour générer un champ de déviation de l'eau sur les pare-brise des avions de chasse.Vous pouvez observer les battements de cœur d'un bébé à naître sur un moniteur grâce aux ondes ultrasonores.

Les ultrasons peuvent même être utilisés pour guérir les os fracturés. Il est donc évident que le son ou les fréquences audio peuvent guérir notre corps.

Dans ce livre, vous découvrirez pourquoi certaines fréquences fonctionnent sur différentes maladies et parties du corps. Comme un cadran radio, chaque organe a une fréquence différente à laquelle il répond.

La science qui rend cela possible est appelée "entraînement". L'entraînement est un phénomène qui se produit lorsqu'une fréquence vibrante dominante en fait vibrer une autre en harmonie avec elle - comme lorsqu'un diapason en fait vibrer un autre à côté de lui.

L'entraînement est un phénomène qui se produit en physique, en biomusicologie, en chronobiologie, avec les ondes cérébrales, en ingénierie et en hydrodynamique, pour n'en citer que quelques-uns.

Vous apprendrez à vous brancher sur la bonne fréquence de guérison et à utiliser l'entraînement pour ramener la racine de votre problème à son état naturel et sain.

2 OPTIONS POUR LIRE CE LIVRE

Comme vous l'avez probablement remarqué, il s'agit d'un livre très complet, c'est pourquoi je voulais vous proposer deux approches différentes pour le lire.

Option 1 :

Si vous avez acheté ce livre dans l'intention d'obtenir un soulagement rapide d'une douleur ou d'une affection permanente, vous trouverez toutes les maladies répertoriées dans la partie 3. Elles sont classées par ordre alphabétique pour un accès facile.

Vous pouvez passer directement à la partie suivante, mais veillez à suivre les instructions et à lire les chapitres 4 à 7 sur l'application de l'acupression, ainsi que les choses à faire et à ne pas faire.

Chaque exercice sera accompagné d'une tonalité méridienne à écouter pendant que vous appliquez l'acupression.

Vous pouvez obtenir d'excellents résultats en utilisant soit les tonalités thérapeutiques des méridiens, soit l'acupression seule. Pour de meilleurs résultats, appliquez l'acupression avec les fréquences méridiennes. Vous trouverez les fréquences à plusieurs endroits : Avec chaque méridien dans la partie 4

Option 2

Vous pouvez également commencer ici par l'introduction et laisser le système vous prendre par la main et vous guider jusqu'au bout. N'oubliez pas de profiter également de tous les puissants livres ajoutés et des bonus.

CE À QUOI VOUS POUVEZ VOUS ATTENDRE

Dans la première partie, vous découvrirez ce qu'est l'acupuncture et l'acupression, et comment elles aident à rétablir un flux énergétique perturbé.

"Renaissance Naturelle" vous montrera où se trouvent tous les méridiens et comment les faire circuler correctement grâce à l'acupression.

La deuxième partie couvre la science médicinale du son, et des vibrations. Chaque être vivant, solide, liquide, gazeux... les atomes et même l'univers ont une vibration mesurable.

Des facteurs externes peuvent perturber et modifier la fréquence naturelle de votre corps et de vos organes.

Tout comme lorsqu'un four à micro-ondes utilise des fréquences pour faire vibrer les molécules d'eau dans les aliments - ce qui provoque des frictions et de la chaleur, le son peut également apaiser et guérir les différentes parties du corps.

Il est scientifiquement prouvé que les lignes d'énergie dans notre corps (méridiens) peuvent se bloquer ou stagner.

Le nom chinois de ce flux d'énergie est "Qi" (prononcé "chi").

Votre Qi circule dans votre corps en utilisant des autoroutes appelées méridiens.

Chaque ligne méridienne correspond à tous les organes majeurs de notre corps.

Grâce à la science de l'entraînement, vous apprendrez facilement à utiliser des fréquences de guérison (combinées à l'acupression) pour rétablir un équilibre énergétique naturel dans votre système méridien.

C'est cette combinaison de son et d'acupression qui stimule la guérison et le soulagement de la douleur. La meilleure partie est...

Vous n'avez pas besoin d'expérience Vous n'avez pas besoin d'un médecin Vous n'avez pas besoin de médicaments

Tout ce dont vous avez besoin est ce livre.

COMMENT TRAITER PLUS DE 150 MAUX DIFFÉRENTS

L'acupression et les fréquences curatives ont toutes deux fait leurs preuves dans les établissements de médecine alternative et conventionnelle du monde entier.

L'acupression est très efficace pour guérir les douleurs chroniques et une multitude de maladies.

Une fois que vous aurez compris les bases du fonctionnement de ces thérapies, la troisième partie vous montrera les points d'acupuncture et les tonalités de fréquences exactes pour soulager et traiter plus de 150 affections et maladies spécifiques.

Voici un témoignage récent de l'un de nos merveilleux membres :

J'adore ce programme ! Même lorsque je ne suis pas en mesure de faire tous les points d'acupression parce que je suis en train de courir partout, j'écoute les sons des méridiens coïncidents spécifiques à mon affection et, à ma grande joie, je suis soulagée !

Je suis très active et j'ai souffert de deux blessures au dos il y a des années qui continuent à me causer des douleurs à l'occasion. Ces douleurs ne disparaissent jamais d'elles- mêmes et nécessitent une visite chez le chiropraticien, ce pour quoi je n'ai pas toujours le temps.

Je souffrais de cette douleur depuis plusieurs semaines lorsque j'ai acheté Renaissance Naturelle. L'autre jour, alors que j'étais au travail et que je ressentais une forte douleur due à une séance d'entraînement la veille, j'ai décidé d'écouter les sons méridiens liés au mal de dos.

Avant même de les avoir tous terminés, mon mal de dos avait disparu !

Cela n'est vraiment jamais arrivé ! Cela fait deux jours et la douleur n'est pas revenue ! Mais juste pour faire bonne mesure, j'écoute au moins une fois par jour .

Je suis en admiration devant ce programme. Merci à Renaissance Naturelle !"

Laura S

POURQUOI LES MÉDECINS NE DONNENT-ILS PAS UNE GARANTIE DE REMBOURSEMENT ?

Ces techniques m'ont aidé à surmonter un long et douloureux rétablissement après deux côtes cassées, une clavicule cassée, un coup du lapin et une vertèbre fracturée.

J'admets qu'il n'a pas été facile d'abandonner les analgésiques puissants, surtout au début.

Cependant, en apprenant les techniques présentées dans ce livre, j'ai pu gérer ma douleur et accélérer le processus de guérison sans prendre une seule pilule.

Quel que soit le type de douleur que vous ressentez, du traitement du cancer aux os cassés, ces techniques feront une énorme différence pour vous, je vous le garantis.

Si ce n'est pas le cas, je vous rembourserai intégralement.

Votre médecin vous a-t-il fait cette offre lorsqu'il vous a remis une ordonnance ?

N'oubliez pas qu'il n'y a ni médicaments, ni coûts, ni effets secondaires. D'ailleurs, voulez-vous prendre un médicament qui liste les "pensées et tendances suicidaires" comme effet secondaire ?

Bienvenue dans un nouveau monde où vous pouvez vivre sans douleur et sans drogue.

CROYEZ-VOUS EN LA MTC ?

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous vous êtes coupé le doigt ? Aïe ! Que se passe-t-il ?

D'abord, vous couvrez la coupure et le saignement s'arrête. Puis, après quelques jours, la coupure se referme, et la plaie commence à guérir.

Après quelques semaines, votre doigt a l'air de n'avoir jamais été touché.

Pourquoi ? Était-ce de la magie, de la science ou autre chose ?

Votre corps possède d'incroyables propriétés de guérison et de régénération.

Les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) pensent que vous êtes né avec la capacité de vous guérir de toute maladie - et que ce pouvoir de guérison dure toute la vie.

Il existe une énergie vitale qui est responsable de la régénération de notre corps...

C'est la source des battements de votre cœur et l'intelligence divine qui dirige la symphonie de transactions énergétiques que votre corps subit à chaque seconde.

La MTC appelle cette force vitale Qi (chi), et une circulation saine du Qi est essentielle pour une vie sans douleur ni maladie.

LE FLUX D'ÉNERGIE ET VOTRE CORPS

Le Qi circule dans le corps en utilisant les "lignes méridiennes" - et chaque organe majeur du corps a sa propre ligne méridienne (ceci sera expliqué en détail dans les chapitres suivants).

Un corps sain a un flux ininterrompu de Qi circulant à travers ces lignes.

La médecine traditionnelle chinoise stipule que lorsque le Qi ou le flux d'énergie est perturbé ou bloqué, la maladie ou la douleur se manifeste.

Les praticiens de la MTC utilisent diverses techniques pour rétablir le flux d'énergie dans les méridiens - comme la phytothérapie, l'acupuncture et l'acupression.

En général, il s'agit d'une combinaison de techniques. L'objectif est de soigner la cause profonde du trouble et pas seulement le symptôme. Ce seul concept constitue la différence la plus significative avec les techniques de la médecine occidentale.

LÀ OÙ LES MÉDECINES ORIENTALE ET OCCIDENTALE DIVERGENT

En médecine occidentale, si vous avez mal au genou, le médecin se concentre uniquement sur le genou.

En MTC, la douleur du genou est le symptôme d'un problème situé ailleurs dans le corps.

La MTC reconnaît que l'arthrose du genou a plusieurs facteurs contributifs : déficience en yang, coagulation froide, déficience rénale et stase sanguine.

Les praticiens regardent au-delà du genou, vers le foie et les reins comme étant la source.

D'autre part, la médecine occidentale adopte une approche localisée, traitant la douleur à l'aide d'AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) qui peuvent avoir des conséquences désastreuses à long terme sur la santé de l'estomac et du foie.

Plutôt que de considérer le corps dans sa globalité, les médecins se concentrent uniquement sur le genou.

VOTRE CORPS A LE MÊME POUVOIR DE GUÉRISON QUE LORSQUE VOUS ÉTIEZ JEUNE

La MTC croit que notre santé repose sur la circulation fluide du Qi, ou énergie vitale, d'un organe à l'autre.

Nous ne perdons pas notre capacité de guérison en vieillissant si vous avez deux choses : un flux sain de Qi, ou énergie vitale, et vos 14 principaux systèmes méridiens communiquant harmonieusement.

Avec ces derniers, vous pouvez turbocharger votre fonction de capacité de guérison.

LA MÉDECINE OCCIDENTALE ET LES COMPAGNIES PHARMACEUTIQUES ONT LARGEMENT RÉPRIMÉ LA MTC

Les médicaments pharmaceutiques et les soins de santé aux États-Unis sont de grosses entreprises.

S'ils perçoivent une menace pour leur gagne-pain, ils ont l'argent et le pouvoir de lobbying nécessaires pour supprimer ou rendre illégal toute pratique, technique ou remède qui ne profitera pas à leurs entreprises.

La MTC représente un système de remèdes peu coûteux et non brevetable dont les sociétés pharmaceutiques ne peuvent tirer profit.

Si les gens n'avaient pas à payer des sommes ridicules pour des prescriptions... les compagnies pharmaceutiques feraient faillite. Il n'est pas étonnant qu'elles qualifient la MTC de "charlatanisme"... pour essayer d'empêcher les gens d'en explorer les incroyables bienfaits.

Cependant, on ne peut pas cacher la vérité éternellement.

QUE CROYEZ-VOUS ?

La MTC soigne les gens depuis plus de 4 000 ans et est toujours utilisée par plus d'un milliard de personnes dans le monde.

Si elle ne fonctionnait pas, elle n'aurait pas survécu aussi longtemps. Certains diraient que 4 000 ans est la meilleure étude de cas possible.

Chaque fois qu'il y a une nouvelle affirmation scientifique ou une percée médicale, il y a des doutes et du scepticisme. Prenez ces exemples historiques qui montrent comment nos croyances ont évolué au fil du temps :

"La Terre est plate". - L'astronome et mathématicien grec Pythagore a prouvé pour la première fois que la Terre était ronde vers 500 avant Jésus-Christ.

"La Terre est le centre de l'Univers." - L'astronome polonais Nicolaus Copernicus a publié un article réfutant cette croyance en 1543.

Certains savants de l'époque l'ont qualifié de "légèreté d'esprit". "Les bactéries n'existent pas." - Antonie van Leeuwenhoek a décrit pour la première fois de minuscules organismes vivant dans une goutte d'eau en 1676.

Cependant, cette découverte n'a été liée à l'infection ou aux procédures chirurgicales stériles qu'en 1867, soit près de 200 ans plus tard !

Jusqu'à ce que quelqu'un prouve le contraire, personne n'ose penser différemment. Aujourd'hui, nous acceptons ces idées comme des faits et n'y réfléchissons pas.

Alors, pourquoi la plupart d'entre nous ont-ils du mal à croire que notre corps peut se guérir lui-même avec un peu d'aide de choses comme les plantes, l'énergie et les ondes sonores ?

Les techniques que vous allez découvrir dans ce livre remontent à plus de 4 000 ans.

La première mention des "méridiens" provient de documents scellés dans la tombe de Ma-Wang-Dui, en Chine, vers 198 avant Jésus-Christ.

Des preuves anecdotiques suggèrent que l'acupuncture et les méthodes de guérison par les plantes existaient déjà depuis des milliers d'années.

Et s'il existait un meilleur moyen de débarrasser votre corps des maladies et des douleurs ? Lorsque vous lirez ce livre, osez penser à votre corps différemment de ce qu'on vous a dit en cours de sciences.

EN QUOI LA MTC VOUS EST-ELLE BÉNÉFIQUE ?

Des preuves anecdotiques suggèrent que l'acupuncture et les méthodes de guérison par les plantes existaient déjà depuis des milliers d'années.

Et s'il existait un meilleur moyen de débarrasser votre corps des maladies et des douleurs ? Lorsque vous lirez ce livre, osez penser à votre corps différemment de ce qu'on vous a dit en cours de sciences.

Ce que vous allez découvrir dans ce livre, ce sont deux méthodes qui peuvent vous aider à gérer ou à éliminer la douleur, à stopper et à inverser de nombreuses maladies.

Vous allez apprendre comment le corps réagit à l'énergie, y compris aux ondes sonores, et comment elles peuvent vous nuire ou vous guérir.

- Aucune des techniques n'est invasive (il n'y a pas d'aiguilles).
- Vous pouvez effectuer le traitement par vous-même... n'importe où, n'importe quand.

- Bien que vous deviez consulter un médecin, vous n'en avez pas besoin pour pratiquer ces techniques
- Vous n'aurez pas besoin de prendre de médicaments (consultez d'abord votre médecin avant d'arrêter tout médicament)
- Il n'y a aucun effet secondaire

QUELS TYPES DE MAUX LA MTC PEUT-ELLE AIDER ?

La réponse courte à cette question est tous les maux. La MTC peut réduire la douleur et l'inflammation, et aider votre corps à augmenter le flux des énergies naturelles de guérison.

Si un ou plusieurs organes ont un problème, une variété de symptômes peuvent apparaître. La MTC commence par les 12 méridiens primaires du corps :

1. Poumon - LU
2. Gros intestin - LI 3. estomac - ST
4. Rate - SP
5. Cœur - HT
6. Intestin grêle - SI 7. Vessie - BL
8. Rein - KD
9. Péricarde - PC
10. Triple réchauffeur ou San Jiao - SJ 11. Vésicule biliaire - GB
12. Foie - LV

Il existe également les éléments suivants :

- Vaisseau de la conception - CV
- Vaisseau gouverneur - GV

En stimulant les points d'acupuncture requis sur les différents méridiens, à l'aide de l'acupression et/ou des fréquences méridiennes, vous pouvez accélérer la guérison et éliminer la douleur.

De l'échographie des bébés dans le ventre de leur mère à la destruction des cellules cancéreuses, la médecine occidentale utilise déjà les thérapies sonores avec des résultats étonnants.

Gardez l'esprit ouvert. Vous êtes sur le point d'apprendre les résultats étonnants de la combinaison de l'acupression et de la thérapie sonore lorsque vous appliquez ces techniques pour vous guérir.

Voyons maintenant les choses à un niveau plus profond.

QU'EST-CE QUE L'ACUPRESSION ?

"Dans chaque culture et dans chaque tradition médicale avant la nôtre, la guérison était accomplie en déplaçant l'énergie."

Albert Szent-Gyorgyi,
Biochimiste et lauréat du prix Nobel de la paix

L'acupression est une ancienne thérapie de guérison où une pression des doigts est appliquée sur des points spécifiques du corps, créant un équilibre et une balance pour que le corps se guérisse lui-même des maladies.

Cet art de guérison ancien est basé sur les mêmes principes que l'acupuncture, mais au lieu de fines aiguilles, une pression manuelle des doigts est appliquée.

Historiquement, l'acupression est antérieure à l'acupuncture.

Lorsque le traitement par acupression a été développé pour la première fois, ils ne disposaient pas de la technologie dont nous disposons aujourd'hui pour fabriquer des aiguilles.

Au lieu de cela, ils utilisaient leurs doigts, des os ou des pierres pour appliquer une pression sur des points de pression spécifiques. Ces points de pression libèrent l'énergie bloquée.

La pierre angulaire de l'acupression et de l'acupuncture est que notre corps contient un flux d'énergie qui doit circuler.

Les Chinois appellent ce flux d'énergie "Qi" (prononcé "chi").

Le Qi est la force énergétique qui soutient toute vie. Les Japonais l'appellent "Ki", les gourous en Inde l'appellent "Prana" et certaines cultures polynésiennes l'appellent "Mana".

Le Qi (prononcé "chi") doit circuler librement dans notre corps pour que nous puissions maintenir notre santé physique et mentale.

Le Qi circule dans le corps via nos lignes méridiennes. Les méridiens sont les canaux par lesquels notre Qi circule.

Si notre flux énergétique (Qi) ralentit dans une ou plusieurs de ces lignes méridiennes, ou s'il y a un blocage, un déséquilibre se produit.

Et s'il n'est pas traité, la douleur, la maladie et le mal se manifesteront.

La médecine chinoise rétablit le flux naturel de l'énergie (Qi) par la stimulation des acupoints. Les acupuncteurs utilisent des aiguilles sur ces acupoints, et les acupressuristes utilisent la pression des doigts.

Les acupoints sont comme de petits tourbillons d'énergie qui sont parsemés le long de vos méridiens.

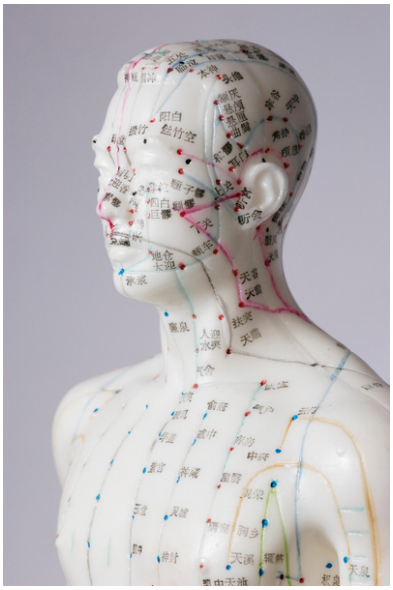
En stimulant des points d'acupuncture spécifiques, un élan d'énergie rétablira la circulation d'un méridien bloqué.

Cela rétablit l'équilibre et l'harmonie, ce qui accélère la réponse naturelle de guérison du corps.

DE NOMBREUSES ÉTUDES SCIENTIFIQUES ONT PROUVÉ QUE LE SYSTÈME DES MÉRIDIENS

Les médecins français Jean Claude Darras MD et le professeur Pierre de Vernejoul ont injecté le traceur isotope Te99 dans les acupoints de patients volontaires, puis ont surveillé les mouvements des traceurs à l'aide d'une gamma-caméra.

Les traceurs ont voyagé le long des méridiens exacts quelques minutes après l'injection.



Pour remettre en question leurs résultats, ils ont injecté des points non méridiens - ils ont constaté que les traceurs s'accumulaient simplement et restaient au même endroit.

Il est intéressant de noter que les traceurs circulant dans les parties malades du corps ralentissaient considérablement ou s'arrêtaient - par rapport à un flux rapide autour des parties saines du système méridien.

Certains sceptiques rejettent l'acupression en invoquant "l'effet placebo" - où 30 % des gens guérissent dans des expériences lorsqu'on leur donne une pilule de sucre au lieu du "vrai médicament".

Cependant, l'effet placebo a été démystifié car les animaux qui ne peuvent comprendre la suggestion répondent également bien aux propriétés curatives de l'acupuncture.

LES AVANTAGES DE L'ACUPRESSION

"Je vois, j'oublie. J'entends, je me souviens. Je fais, je comprends."

Proverbe chinois

Si vous pouvez résumer les avantages de l'acupression en une phrase, ce serait de créer un équilibre dans le corps, ce qui crée un environnement où le corps peut se guérir lui-même.

Les avantages de l'acupression sont immenses. Vous trouverez ci-dessous une liste de certains des principaux avantages que vous pouvez vous attendre à ressentir lorsque vous commencerez à pratiquer l'auto-acupression.

- L'acupression améliore le bien-être général du corps et de l'esprit. L'acupression aide à maintenir un flux naturel de Qi dans le corps. Un flux libre de Qi crée et maintient un corps sain.

- Ceci est particulièrement important si vous atteignez l'âge moyen. Si vous avez un flux sain de Qi, vous avez tendance à paraître plus jeune et à avoir une source d'énergie jeune.

- L'acupression est sûre.

- L'acupression n'a pas d'effets secondaires indésirables. Elle est entièrement naturelle et n'est pas invasive - contrairement à l'acupuncture.

- De nombreuses personnes choisissent la voie alternative en matière de soins de santé. Les gens commencent à réaliser que la surconsommation de médicaments sur ordonnance peut avoir des effets indésirables et ils s'ouvrent aux avantages des thérapies alternatives ou naturelles.

- L'acupression favorise la guérison. L'acupression aide à augmenter la circulation et apporte plus d'oxygène et de nutriments aux organes et aux différentes parties du corps.

- Lorsque vous combinez cela avec un flux renouvelé de Qi - la guérison est accélérée.

- L'acupression soulage la douleur. Lorsque l'acupression est appliquée sur un acupoint particulier, le système nerveux envoie un message au cerveau pour qu'il libère des endorphines antidouleur.

- Les endorphines sont des hormones opioïdes qui aident à se sentir bien et qui contribuent également à la gestion de la douleur. Outre la libération d'endorphines antidouleur, lorsque vous appliquez l'acupression sur un point particulier, le corps libère également des anti-inflammatoires naturels sur le site en question pour soulager la douleur.

- L'acupression détend et calme. L'acupression est un traitement relaxant.

- Comme nous l'avons mentionné précédemment, lorsque vous pratiquez l'acupression, le cerveau libère des endorphines antidouleur et de la sérotonine, qui sont des hormones de bien-être.

- Ces hormones vous détendent et vous calment et contribuent à réduire le stress. Lorsque le Qi circule librement dans les méridiens, votre corps peut mieux gérer le stress.

- L'acupression soulage les tensions et les gênes musculaires. L'acupression aide à réduire la tension et la douleur musculaires en stimulant la fonction des terminaisons nerveuses dans les muscles.

- Comme le stress peut également provoquer des tensions dans le corps, l'acupression gère également les niveaux de stress en relaxant les muscles.

- L'acupression favorise la désintoxication.

- Après un traitement d'acupression, il est important de boire beaucoup d'eau, car l'acupression est un traitement très détoxifiant et aide le système lymphatique à éliminer les impuretés et les toxines du corps.

- Ne soyez pas surpris si vous avez des selles plus régulières et si vous urinez plus fréquemment.

- L'acupression peut être pratiquée à la maison. Bien qu'il soit conseillé de consulter d'abord votre médecin, l'acupression peut être auto-administrée à la maison, au travail, dans votre voiture - partout !

- Il est facile d'apprendre les différentes techniques et acupoints pour améliorer votre santé et celle de votre famille.

- L'acupression est une thérapie peu coûteuse. Consulter un praticien professionnel de l'acupression pour quelques séances peut devenir coûteux, mais apprendre à faire de l'acupression soi-même peut être un traitement très rentable à long terme.

- Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un peu de temps à consacrer chaque jour à votre pratique.

CONTRE-INDICATIONS À L'ACUPRESSION

L'acupression est généralement sûre à utiliser et n'a que peu ou pas d'effets secondaires.

Il est toujours préférable que les personnes souffrant de problèmes médicaux graves, comme un cancer, une maladie cardiaque ou une affection chronique, consultent leur médecin local ou un praticien MTC avant de pratiquer l'acupression ou toute autre thérapie complémentaire.

Néanmoins, il existe certaines situations où il est préférable d'éviter l'acupression :

- Si vous avez subi une intervention chirurgicale récemment il est conseillé d'attendre que l'inflammation aiguë se résorbe. Ne pratiquez pas l'acupression sur la zone de chirurgie.

- Si vous avez récemment subi une crise cardiaque ou un AVC

- Si vous avez reçu un diagnostic de cancer, brûlures, plaies et infections cutanées - l'acupression est contre-indiquée sur une peau blessée ou infectée

- Varices - une pression sur des varices peut provoquer une douleur intense et aggraver le problème.

- Fractures osseuses - n'appliquez pas l'acupression directement sur un point de fracture. Une légère pression sur le périmètre peut être utile pour augmenter le flux sanguin et favoriser la guérison.

CONTRE-INDICATIONS À L'ACUPRESSION

- Si vous remarquez une masse ou une bosse non diagnostiquée - consultez d'abord un médecin pour savoir de quoi il s'agit Grossesse - précaution spéciale, il y a une série de points qui ne doivent pas être utilisés pendant la grossesse car ils peuvent mettre la grossesse en danger ou provoquer l'accouchement

- L'acupression doit être évitée en cas d'instabilité de la colonne vertébrale, de tassement des vertèbres ou de fracture de la colonne vertébrale.

- L'acupression dans l'aine, le cou, sous les aisselles et sous les oreilles doit être évitée en cas de lymphome. En général, ces points doivent être stimulés en douceur et peuvent être sensibles lorsqu'une personne se désintoxique.

- Les patients souffrant d'hémophilie et d'autres troubles de la coagulation sanguine doivent consulter leur professionnel de la santé avant de pratiquer l'acupression.

LOCALISER LES POINTS D'ACUPRESSION

Il existe plusieurs méthodes pour localiser les points d'acupression : les repères anatomiques, les mesures au doigt, les mesures proportionnelles pour rechercher les points en utilisant la posture et la localisation des points par référence à un autre point d'acupuncture.

Localisation des points d'acupression à l'aide de repères anatomiques : Les points de repère anatomiques proéminents de la surface du corps servent de base à la localisation des points d'acupression.

Les points de repère comprennent les zones vues ou ressenties à la surface de la peau, les organes des sens, le coude, la naissance des cheveux, les plis des articulations, les mamelons et le nombril.

Localisation des points d'acupression à l'aide des mesures des doigts : L'unité de mesure standard utilisée en acupression est appelée "système de mesure cun" (mesure de la largeur du pouce). Lorsqu'un point d'acupression se trouve à une certaine distance d'un repère anatomique ou d'un autre point, le point d'acupuncture peut être localisé en utilisant votre propre largeur de pouce, de doigt et/ou de main.

Mise à jour : Afin d'éviter tout malentendu, les descriptions des points d'acupuncture sont désignées par "largeur de pouce" au lieu de "cun".

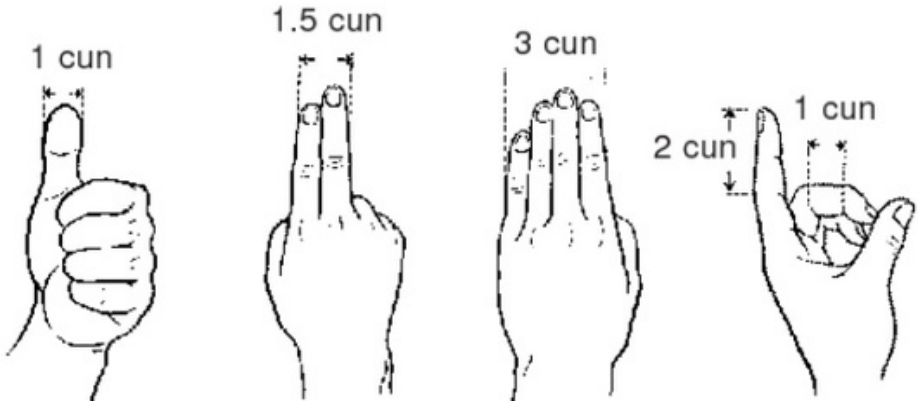
Mais je vous invite à lire le "système de mesure cun" (ci-dessous), car il vous apprendra certains raccourcis de mesure plus efficaces que la mesure par les pouces seuls.

LE SYSTÈME CUN (PRONONCÉ SÚN)

Comme le corps de chacun a une taille et une forme différentes, l'utilisation du "système de mesure cun" permet de trouver facilement et efficacement le bon emplacement de vos points d'acupuncture.

La largeur du pouce à son point le plus large est égale à 1 cun.

La largeur combinée des quatre doigts à l'articulation centrale de l'auriculaire est égale à 3 cun. La largeur combinée de l'index et du majeur est égale à 1,5 cun.



LE CÔTÉ QUE J'UTILISE A-T-IL DE L'IMPORTANCE ?

En voyant un point d'acupuncture sur une main ou un pied, vous pouvez vous demander : "de quel côté dois-je appliquer l'acupression ?"

Stimuler les points des deux côtés du corps en même temps est idéal si vous pouvez confortablement les atteindre tous les deux en même temps. Pour les points que vous ne pouvez pas stimuler en même temps, par exemple sur les bras et les mains, il suffit de les stimuler un par un.

COMMENT PRATIQUER L'ACUPRESSION

Application de la pression :

L'acupression se pratique toujours mieux dans une pièce calme et bien ventilée. Évitez de porter des vêtements serrés.

L'acupression ne doit jamais être pratiquée juste après un repas, car pratiquer l'acupression sur un estomac plein peut entraver la circulation et provoquer des nausées.

Lorsque vous pratiquez l'auto-acupression, veillez à ce que vos ongles soient toujours coupés et lavez-vous les mains avant le traitement.

L'acupression peut être pratiquée deux fois par jour ou plus, mais doit être limitée à une heure par séance.

Une pression prolongée des doigts sur un point d'acupression spécifique est idéale. La pression doit être graduelle, ferme et régulière.

Elle doit être appliquée pendant au moins 1 à 2 minutes sur chaque point d'acupression. Il est recommandé de ne pas appliquer de pression pendant moins de 30 secondes. Après avoir appliqué la pression, vous pouvez frotter ou masser doucement la zone pour soulager la douleur.

Différents doigts peuvent être utilisés sur les différents points d'acupression. Le plus souvent, le majeur est utilisé car il est le plus fort. Le pouce est également populaire pour être utilisé. Si vous trouvez que vos doigts sont trop faibles pour appliquer une pression prolongée, vous pouvez utiliser divers outils.

À QUOI DOIT RESSEMBLER LA SENSATION DE L'ACUPRESSION ?

Il y aura une variété de sensations différentes lorsque la pression est appliquée sur chaque point d'acupuncture.

Certains points seront plus sensibles que d'autres. Certains acupoints peuvent vous donner une légère sensation de brûlure. Avec d'autres, vous pourriez ressentir une douleur sourde ou une sensation de tension.

L'acupression doit être un traitement relaxant. La pression doit être appliquée de manière à ce que vous ressentiez un "bon" type de douleur. La pression doit être ferme mais sans ressentir de réelle douleur.

Si vous ressentez une douleur à un point d'acupression spécifique, relâchez progressivement la pression jusqu'à ce que la douleur ressemble davantage à la "brûlure" que vous ressentez en faisant de l'exercice.

L'endroit où se trouve le point d'acupression déterminera également la pression appliquée au point.

Les points d'acupression situés sur des proéminences osseuses seront plus sensibles, et une pression moindre devra être appliquée. Un bon exemple est le BL 2 et le BL 14 qui sont situés sur l'orbite et le front. Il n'y a pas beaucoup de muscles sur ces points et vous pouvez les stimuler avec une petite pression.

Les points d'acupression situés sur des zones où il y a plus de muscles nécessiteront une pression plus importante. Par exemple, LI 4 et LI 11 qui se trouvent respectivement sur la main et près du coude. Ces points sont plus musclés et nécessitent une pression ferme et profonde pour stimuler les acupoints.

Il n'est pas rare de ressentir une sensation à un autre endroit du corps lorsque vous appliquez une pression sur un point particulier.

Ce phénomène est appelé "douleur référée" et indique que deux zones sont liées l'une à l'autre.

Par exemple, une pression appliquée sur le point LV 2 peut provoquer une sensation dans la région de l'hypocondre, près du foie.

Ceci est dû au fait que ces deux points sont situés sur le méridien du foie.

AUTRES OUTILS D'ACUPRESSION

Bien que les doigts et les articulations soient les meilleurs outils à utiliser pour l'acupression, il existe de nombreux autres outils que vous pouvez utiliser.

Outils en bois - divers outils en bois sont disponibles pour vous aider à pratiquer l'auto-acupression.

Certains outils ont des extrémités arrondies tandis que d'autres sont plus pointus. Si cela est possible, essayez d'essayer l'outil avant de l'acheter pour vous assurer qu'il vous conviendra.

Les rouleaux et boutons en bois sont également populaires et peuvent être utilisés pour faire de l'auto-massage et de l'acupression. Les outils d'acupression en bois doivent exercer une pression ferme sans percer la peau.

Balle de tennis ou balle de massage - elles sont très efficaces pour les acupoints difficiles à atteindre sur le dos et les hanches.

La balle de tennis ou de massage peut être placée sur des points d'acupression spécifiques pendant que vous êtes allongé sur le sol ou que vous exercez une pression contre un mur.

Étant donné qu'une balle de tennis ou de massage applique une pression sur une grande surface, ce type d'acupression est plus souvent utilisé pour les douleurs liées aux muscles.

Les balles sont également très efficaces pour masser les pieds en les faisant rouler sur le sol.

Tige en forme de S - cet outil est également très pratique pour les acupoints du dos et d'autres endroits difficiles à atteindre. Cet outil a un point plus ciblé - contrairement à la balle de tennis ou de massage qui couvre une plus grande surface lorsque la pression est appliquée.

Les tiges courbes s'alignent bien avec le corps et les épaules pour appliquer une pression sur les zones difficiles à atteindre du dos.

Les barres en forme de S peuvent être facilement commandées sur n'importe quelle boutique en ligne d'acupression.

Pierres de massage - les pierres chaudes ou pierres de massage sont plates, arrondies, lisses et fabriquées à partir de roche de lave.

Ces pierres particulières conservent bien leur chaleur. Les pierres de massage utilisées pour les pieds ou le visage sont légèrement plus petites, et plus pointues.

Les pierres de massage sont très bénéfiques pour augmenter la circulation, traiter la douleur et l'inflammation et elles aident à promouvoir une relaxation musculaire profonde.

Vous pouvez chauffer les pierres en les plaçant dans un bol avec de l'eau chaude.

La chaleur stimule la circulation et le mouvement du Qi. Elle peut aider à soulager la douleur causée par la stagnation du Qi, mais l'application de la chaleur doit être évitée si une inflammation est présente dans la zone concernée.

Faites preuve de prudence lorsque vous retirez les pierres de l'eau chaude en utilisant une paire de pinces ou des gants en silicone.

TECHNIQUES DE RESPIRATION PENDANT LE TRAITEMENT

Pourquoi est-il important de se concentrer sur sa respiration lorsque l'on pratique l'acupression ? Parce que respirer pendant l'acupression permet d'accroître les bienfaits du traitement.

Pour la plupart d'entre nous, la respiration n'est pas quelque chose à laquelle nous prêtons beaucoup d'attention. La respiration est contrôlée par notre système nerveux autonome, ce qui signifie qu'elle se produit sans même que nous y pensions.

La plupart d'entre nous ne pratiquent qu'une respiration superficielle, ou également appelée respiration thoracique. Une petite quantité d'air est aspirée dans les poumons. Seuls les muscles intercostaux entre les côtes se dilatent, et nous n'utilisons pas le diaphragme pour gonfler complètement les poumons.

La respiration profonde ou abdominale est une façon naturelle de respirer et est recommandée lors de l'application de l'acupression.

La respiration profonde augmente le taux d'oxygène dans le sang, ce qui permet d'oxygéner les cellules et les organes. Elle permet également d'acheminer davantage de nutriments vers les différents organes et cellules.

En même temps, la respiration profonde aide à détoxifier le corps en éliminant les déchets et le dioxyde de carbone de l'organisme.

La respiration thérapeutique est considérée comme une thérapie alternative à part entière car elle permet de réduire les symptômes associés au stress comme les maux de tête, l'hypertension artérielle, l'anxiété et la dépression.

Se concentrer sur sa respiration pendant l'acupression permet de détendre les muscles, le corps et l'esprit et contribue au processus de guérison. Une respiration ciblée aide également à purifier et à revitaliser le corps et l'esprit.

Nous vous recommandons de pratiquer des techniques de respiration profonde avant de commencer le traitement par acupression.

Voici un exercice facile par lequel vous pouvez commencer. Vous pouvez le faire à tout moment et en tout lieu.

- Allongez-vous sur le dos, les yeux fermés.

- Assurez-vous que la pièce est bien ventilée et que vous portez des vêtements amples et confortables. La température de la pièce doit être idéale - vous ne devez avoir ni froid ni trop chaud.

- Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen.

- Commencez par prendre une bonne inspiration profonde pendant quatre comptes. Un compte équivaut à une seconde.

- Sentez comment votre abdomen se soulève au lieu de votre cage thoracique.

- Gardez l'inspiration pendant 2 secondes, puis expirez lentement pendant quatre comptes.

- La meilleure pratique consiste à inspirer par le nez et à expirer par la bouche.

- Essayez ceci 10 à 15 fois pour vous familiariser avec la technique avant de commencer votre séance d'acupression.

COMMENT APPLIQUER L'ACUPRESSION AVEC LES TECHNIQUES DE RESPIRATION THÉRAPEUTIQUE ET LA THÉRAPIE PAR LE SON

- Localisez le point d'acupression que vous souhaitez traiter.

- Appuyez sur le bouton de lecture du son situé sous le point d'acupuncture (à écouter de préférence avec des écouteurs)

- Appliquez une légère pression pour vous assurer que vous avez trouvé le bon point.

- En inspirant, augmentez la pression, maintenez-la ainsi pendant 2 secondes et en expirant, relâchez légèrement la pression.

- Répétez ceci pendant 2 à 3 minutes (les fréquences audio de ce livre durent 3 minutes)
- Ensuite, frottez ou massez doucement le point d'acupression
- Passez au point d'acupression suivant que vous souhaitez traiter

Remarque : Vous pouvez utiliser l'acupression ou la thérapie sonore seules pour obtenir de merveilleux résultats...

Mais lorsque vous combinez les deux techniques de stimulation des méridiens en même temps, vous obtenez un effet synergique de guérison.

SOINS APRÈS TRAITEMENT

Chaque personne réagit différemment à l'acupression.

La chose la plus importante que vous pouvez faire après votre traitement d'acupression est d'écouter votre corps. Si vous vous sentez fatigué, veillez à vous reposer suffisamment.

Buvez également plus d'eau pour éliminer les toxines dans le corps.

Pour améliorer l'effet de votre traitement d'acupression, il y a quelques choses que vous pouvez faire :

- **Reposez-vous**

Bien que certaines personnes se sentent très énergisées après leur traitement d'acupression, la plupart d'entre nous se sentent très détendus et parfois même fatigués.

Si vous vous sentez fatigué et détendu, veillez à vous reposer pour la journée.

C'est aussi une bonne idée de vous coucher tôt les jours où vous faites de l'acupression. En vous reposant, votre corps se soigne et l'équilibre se fera dans le corps pour assurer une santé optimale.

- **Limiter l'exercice après votre traitement**

Beaucoup de gens se demandent s'ils doivent éviter de faire de l'exercice après leur traitement d'acupression. Vous n'avez pas besoin d'éviter l'exercice, mais allez-y doucement et faites des exercices légers.

Les exercices qui sont très bénéfiques après votre traitement d'acupression sont le yoga ou le Tai Chi - qui sont excellents pour faire circuler le Qi.

- **Utilisez un traitement thermique après votre acupression**

Si vous pratiquez l'acupression pour les douleurs et les tensions musculaires, appliquer un traitement thermique après les zones sur lesquelles vous avez travaillé sera très bénéfique.

Je vous recommande également de prendre un bain chaud le soir avec des sels de bain pour aider à neutraliser l'acide et à améliorer la circulation sanguine dans les zones concernées.

- **Évitez le café et l'alcool**

Le café et l'alcool déshydratent le corps et doivent être évités à tout prix. Buvez plus d'eau pour hydrater le corps ainsi que pour éliminer les toxines de tous les organes.

- **Évitez les activités trop stimulantes**

Au lieu de regarder la télévision ou de passer du temps sur votre téléphone après un traitement d'acupression, consacrez un peu de temps à la méditation et à la relaxation de l'esprit

- Mangez des repas sains et équilibrés

Évitez les aliments transformés et le sucre après votre traitement d'acupression. Ces aliments sont remplis de toxines qui provoqueront la stagnation du Qi dans le corps.

Mangez des aliments riches en nutriments. Consommez de plus petites portions et prenez des repas plus réguliers.

PRINCIPES DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

"Un bon guérisseur ne peut pas dépendre uniquement de ses compétences. Le guérisseur doit avoir une attitude correcte, une sensibilité, une compassion et un sens des responsabilités."

- Citation des Classiques de la médecine de l'Empereur jaune

LE SYSTÈME MÉRIDIEN, LE QI ET LES POINTS D'ACUPRESSION

Qi/Force vitale.

Comme mentionné précédemment, le Qi est la "force vitale" ou l'énergie qui circule dans les méridiens.

Le Qi circule en permanence dans notre corps pour alimenter en énergie chaque partie du corps, chaque organe et chaque cellule.

Le Qi est l'énergie qui est présente dans tous les organismes vivants.

Une abondance de Qi dans le corps assure une bonne santé.

Le manque de Qi ou la stagnation du Qi entraînera des maladies. Sans le Qi, la vie ne peut exister. Lorsque votre Qi s'épuise, votre vie a expiré.

Les anciens praticiens de la médecine chinoise croyaient que le Qi est l'entité la plus fondamentale qui compose le monde.

Tout ce qui existe dans le monde est constitué d'énergie.

Cette croyance selon laquelle tout dans le monde est constitué d'énergie est également partagée par les physiciens quantiques modernes.

Le Qi dans le corps humain est différencié selon sa source, sa fonction et sa distribution. Il existe trois sources de Qi :

- Le Qi prénatal - nous recevons ce type de Qi de nos deux parents lors de la conception. Le Qi prénatal est stocké dans les reins. Il est difficile à reconstituer, et une fois que le Qi prénatal est épuisé, on meurt. Les maladies ou affections congénitales sont dues au Qi prénatal que vous avez hérité de votre mère ou de votre père. Le Qi prénatal est également responsable de la croissance et du développement du corps et de la reproduction.

- Le Qi alimentaire - nous obtenons ce type de Qi en mangeant des aliments sains et de qualité comme des fruits et légumes frais et biologiques, des graisses saines, des protéines biologiques et des céréales. Le Qi alimentaire est converti par l'estomac et la rate. Un manque de Qi alimentaire entraîne des ballonnements, de la fatigue et une perte d'appétit.

- Air Qi - ce type de Qi provient de l'air que nous respirons. Une respiration profonde est essentielle pour la formation d'un bon Qi de l'air.

Différentes combinaisons du Qi prénatal, du Qi alimentaire et du Qi de l'air formeront le Qi rassembleur, le Qi véritable, le Qi nutritif et le Qi défensif.

Les différents types de Qi ont diverses fonctions pour protéger et soutenir le corps.

- Qi de rassemblement - ce type de Qi nourrit le cœur et les poumons en facilitant la respiration et en faisant circuler l'énergie et le sang dans le corps. Un manque de Qi de rassemblement entraîne une mauvaise circulation et de la fatigue.

- Le Qi véritable - ce type de Qi circule dans les méridiens pour nourrir les organes. Il prend naissance dans la poitrine et est diffusé dans le corps par la respiration.

- Qi nutritif - ce type de Qi nourrit également les organes et aide à la production de sang. Il circule dans les méridiens et les vaisseaux sanguins réguliers. Le Qi nutritif est stimulé par des traitements d'acupression.

- Qi défensif - ce type de Qi aide à protéger le corps contre l'invasion d'agents pathogènes. Il réchauffe la surface du corps et régule la température corporelle en ouvrant et en fermant les pores de la peau.

Le Qi a diverses fonctions dans le corps.

- Il est responsable de la croissance et du développement du corps.

- Il assure le bon fonctionnement de tous les organes.

- Il est en charge de la circulation des fluides corporels et du sang.

- Il régule et ajuste la température du corps. Un manque de Qi peut entraîner une baisse de la température corporelle, une intolérance au froid et une mauvaise circulation dans les membres.

- Il protège également le corps contre les infections et autres agents pathogènes. Une faiblesse du Qi abaisse le système immunitaire, ce qui vous rend plus vulnérable aux maladies.

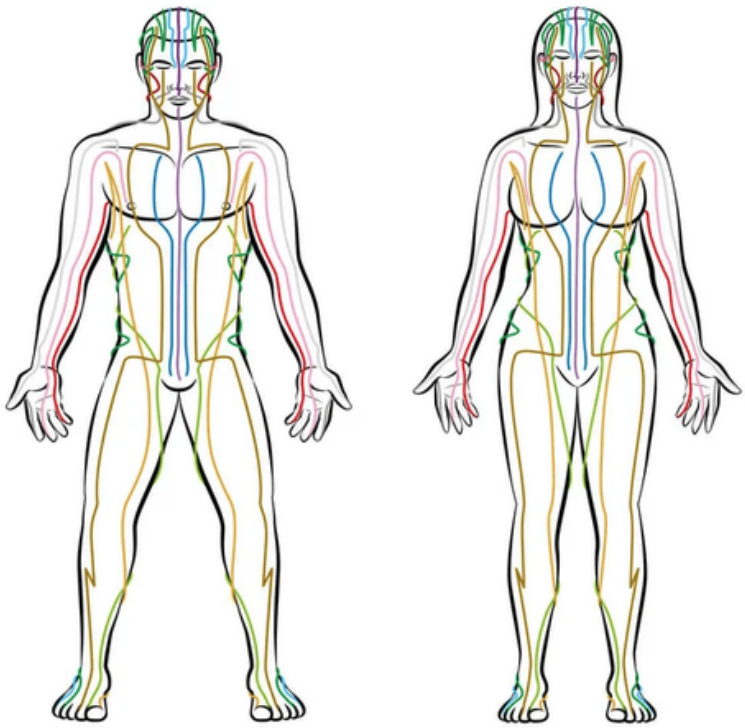
- Une abondance de Qi augmentera votre métabolisme. Un flux sain de Qi fera en sorte que tous les organes fonctionnent à des niveaux optimaux et que davantage de nutriments soient absorbés à partir des aliments que nous mangeons. Si les organes fonctionnent à des niveaux optimaux, cela permettra d'éliminer les déchets plus rapidement et de brûler les graisses plus efficacement.

LIGNES MÉRIDIENNES - UN REGARD PLUS ATTENTIF

Les méridiens ou canaux sont des voies d'énergie par lesquelles circule notre force vitale (Qi).

Ils forment un réseau essentiel qui communique avec les organes internes et les membres et relie le haut du corps au bas du corps et l'interne à l'externe.

Les acupoints sont des points d'énergie répartis le long des canaux méridiens.



Les Méridiens du corps

Il existe différents groupes de méridiens :

Les méridiens réguliers.

Ce sont les 12 méridiens que nous utilisons pour l'acupression. Les points d'acupression que nous
que nous utilisons pour traiter différentes affections sont situés sur les 12 méridiens réguliers.

Les 12 méridiens réguliers correspondent aux cinq organes Yin et 6 organes Yang et au péricarde.

Les huit méridiens supplémentaires.

Avec les huit méridiens supplémentaires, nous utilisons uniquement les méridiens Du (vaisseau directeur) et Ren (vaisseau de conception).

Ils possèdent des points d'acupression indépendants que nous utilisons pendant les traitements.

L'HORLOGE BIOLOGIQUE MÉRIDIENNE

Les 12 méridiens principaux ont un cycle énergétique de 24 heures que l'on appelle l'horloge biologique des méridiens.

Chaque méridien a une période de 2 heures pendant laquelle le flux d'énergie (Qi) du méridien est à son maximum ou à son minimum.

Les anciens praticiens traditionnels pensaient qu'il était préférable de traiter un méridien bloqué lorsque le Qi est à son maximum.



Remarque : Plusieurs méridiens peuvent jouer un rôle dans une même affection. C'est pourquoi une combinaison de différents méridiens est utilisée pour le traitement d'une zone problématique.

L'horloge biologique des méridiens expliquera pourquoi vous vous sentez fatigué à certains moments de la journée, êtes sujet à des maux de tête ou vous sentez irritable ou lucide.

Lorsque vous pratiquez l'acupression en autodidacte, veillez à noter les méridiens concernés afin de pouvoir consulter le tableau du cycle énergétique pour appliquer l'acupression au moment optimal de la journée.

Ceci est particulièrement important si vous êtes confronté à un mal persistant et tenace.

Remarque : se lever au milieu de la nuit peut être un peu gênant.

En fin de compte, il est préférable de réserver un certain moment de la journée où vous vous assurerez de pratiquer votre traitement afin d'instaurer une routine saine.

- 3 **h - 5 h - Méridien du poumon**

Les déchets toxiques dans les poumons se libèrent pendant cette période et expliqueraient la toux matinale au réveil.

Vos poumons sont en train d'éliminer les déchets. La toux matinale peut indiquer que votre régime alimentaire et votre mode de vie doivent être ajustés. Les poumons sont associés au deuil et au sentiment de tristesse. C'est le moment optimal pour utiliser l'acupression afin de combattre ces émotions.

Le méridien des poumons est associé à l'asthme, la bronchite, la toux, l'amygdalite, la laryngite, la pneumonie, la sinusite, les allergies au rhume des foins, les rhumes fréquents, le psoriasis, l'eczéma, les problèmes de transpiration, le canal carpien, le tennis elbow, les douleurs aux épaules et au dos, la tristesse et le chagrin.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien du poumon : 228,7 Hz

- **5 h - 7 h - Méridien du gros intestin**

Il est normal d'aller à la selle à ce moment de la journée et d'éliminer les toxines de la veille.

Il est impératif de boire beaucoup d'eau pour nettoyer et réparer le côlon. Cela permettra d'éviter la constipation, la prise de poids et assurera un teint jeune.

Essayez d'éviter la caféine car elle déshydrate le côlon. Les émotions de défensive et le sentiment d'être coincé sont à leur apogée à ce moment de la journée.

Le méridien du gros intestin est associé aux douleurs abdominales, aux crampes intestinales, à la diarrhée, à la constipation, à la dysenterie, aux saignements de nez, à l'écoulement nasal aqueux, aux maux de dents, à la gorge congestionnée et douloureuse, aux douleurs au cou et aux épaules.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien du gros intestin : 423Hz

- **7 h - 9 h - Méridien de l'estomac**

C'est le meilleur moment pour prendre un petit-déjeuner sain afin de garantir un niveau d'énergie optimal pendant la journée.

Le petit-déjeuner doit être un repas équilibré et riche en nutriments pour nourrir tous les organes et cellules.

Des émotions de dégoût et de désespoir sont susceptibles d'être suscitées à ce moment de la journée.

Le méridien de l'estomac est associé aux maux d'estomac, à la digestion rapide, à la faim, aux nausées, aux vomissements, à la soif, à la distension abdominale, à l'ascite (une accumulation de liquide dans l'abdomen), aux douleurs dans la poitrine et le genou, aux maux de gorge, à la déviation des yeux et de la bouche, à la fièvre et aux troubles mentaux.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien de l'estomac : 126.9Hz

- **9 h - 11 h - Méridien de la rate**

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la rate est l'organe digestif le plus important.

Pendant cette période, vos allergies peuvent se manifester car la rate travaille avec le foie et peut provoquer la baisse du système immunitaire.

Une rate saine produit des anticorps pour protéger le corps contre les agents pathogènes et l'infection. Appliquez les techniques d'acupression pour le manque d'estime de soi pendant cette période.

Le méridien de la rate est associé aux éructations, aux vomissements, aux douleurs épigastriques, aux selles molles, à la jaunisse, à la léthargie, au malaise (sensation de malaise), à la raideur et à la douleur de la racine de la langue et de la bouche et à la douleur au milieu du genou.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien de la rate : 264.9Hz

- **11 h - 13 h - Méridien du cœur**

Entre 11 heures et 13 heures est le moment où vous êtes le plus susceptible de souffrir d'une crise cardiaque.

Ne sollicitez pas trop votre cœur. Faites attention aux palpitations cardiaques ou à un rythme cardiaque irrégulier. Si vous êtes obèse et/ou souffrez d'hypertension, essayez d'éviter les exercices excessifs ou tout ce qui peut augmenter la surchauffe de votre corps.

Le méridien du cœur est associé à la cardialgie, aux palpitations, aux douleurs hypocondriaques, à l'insomnie, au sommeil perturbé par les rêves, à la transpiration nocturne, à la sécheresse de la gorge, à la soif, aux douleurs dans les bras, à la fébrilité dans les paumes, à l'anxiété, à l'agitation et à une mauvaise mémoire.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien du cœur : 289Hz

- **13 h - 15 h - Méridien de l'intestin grêle**

Pendant cette période, vous pouvez remarquer des ballonnements ou une indigestion.

Les ballonnements et les indigestions sont dus à une mauvaise alimentation, à un mode de vie sédentaire et à la déshydratation.

Entre 13 h et 15 h, c'est le bon moment de la journée pour vous organiser et nettoyer votre espace de travail. Des émotions de vulnérabilité ou d'abandon peuvent être ressenties.

Le méridien de l'intestin grêle est associé à la surdité, à la sclérotique (blanc des yeux) jaune, au mal de gorge, au gonflement des joues, à la distension et à la douleur dans le bas-ventre, à la miction fréquente, à la douleur dans le bras, à l'agitation, à la perte soudaine de l'audition, aux ulcères de la langue et à la soif.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien de l'intestin grêle : 316Hz

- 15 h - 17 h - Méridien de la vessie

Le niveau d'énergie peut chuter pendant cette période et vous pouvez vous sentir somnolent.

Prenez une collation salée pendant cette période, car le sel renforce la vessie. Évitez les glucides transformés et prenez plutôt une bonne tasse de soupe.

Vous pouvez vous sentir irritable ou timide à ce moment de la journée.

Le méridien de la vessie est associé à la rétention d'urine, aux mictions involontaires, aux troubles mentaux, au paludisme, au larmoiement, à l'obstruction nasale, à la rhinite, aux maux de tête, aux douleurs dans le cou, le dos et les fesses, aux douleurs dans les jambes, à l'accouchement douloureux, aux vertiges, à l'épilepsie et à l'insomnie.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien de la vessie : 343.8Hz

- 17 h - 19 h - Méridien des reins

Entre 17 et 19 heures, les reins sont au plus bas et sont vidés de leur énergie, ce qui rend difficile une soirée productive.

Si vous ne vous sentez pas fatigué à ce moment de la journée, cela signifie que vous avez des reins en bonne santé. Des sentiments de peur peuvent être ressentis pendant cette période.

Le méridien des reins est associé à la miction fréquente, l'impuissance, les menstruations irrégulières, l'asthme, la sécheresse de la bouche et de la langue, les maux de gorge, les œdèmes, les douleurs lombaires, les douleurs le long de la colonne vertébrale, la faiblesse des membres inférieurs et une sensation de brûlure dans la plante des pieds.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien des reins : 383.7Hz

- 19 h - 21 h - Méridien péricardique

La circulation est à son maximum car les nutriments sont transportés vers toutes les cellules du corps et le système lymphatique est stimulé.

C'est le moment idéal pour se détendre et lire. Évitez de solliciter votre cerveau. Ce moment de la soirée peut être un moment difficile pour exprimer vos émotions.

Le méridien péricarde est associé à la cardialgie, aux palpitations, à l'agitation mentale, à la sensation d'étouffement dans la poitrine, aux difficultés respiratoires, à la rougeur du visage, aux troubles mentaux, aux spasmes des membres supérieurs, aux paumes fébriles, aux battements de cœur irréguliers, à l'irritabilité et à la douleur dans la région de l'aisselle.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien du péricarde : 477Hz

- 21 h - 23 h - Méridien Triple Réchauffeur

Le triple réchauffeur (également connu sous le nom de méridien San Jiao) régit les vaisseaux sanguins.

Pendant cette période, les vaisseaux sanguins sont en train de rajeunir. Il est normal de ressentir des maux de tête pendant cette période ainsi que de se sentir excessivement fatigué ou faible. Entre 21 heures et 23 heures, vous pouvez ressentir de la paranoïa ou de la confusion.

Le méridien du triple brûleur est associé à l'œdème, à la miction involontaire, aux acouphènes, aux yeux douloureux, aux démangeaisons et aux douleurs, au gonflement des joues, aux maux de gorge, aux douleurs aux épaules, aux maux de tête et aux migraines, aux vertiges, aux contractions des paupières, aux maux de dents, à l'épilepsie, aux douleurs au cou, à la surdité et aux maux de dents.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien Triple Brûleur : 496Hz

- 23 h - 1 h - Méridien de la vésicule biliaire

Pendant cette période, le corps se prépare au processus de nettoyage de toutes les cellules et organes. Il traite également le cholestérol et améliore le fonctionnement du cerveau.

Le repos et le sommeil profond sont essentiels pour assurer une énergie maximale le jour suivant. L'émotion du ressentiment est courante pendant cette période.

Le méridien de la vésicule biliaire est associé aux maux de tête et aux migraines, aux douleurs oculaires, aux douleurs dans la mâchoire, à la mâchoire bloquée, à la vision trouble, au goût amer dans la bouche, aux douleurs thoraciques, aux acouphènes, à la surdité, à la déformation du visage, aux maux de dents et à la perte soudaine de la voix.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien de la vésicule biliaire : 506.8Hz

- 1h - 3h du matin - Méridien du foie

Se réveiller à cette période de la soirée signifie que votre foie est sur-toxique, ce qui peut provoquer des insomnies.

C'est la raison pour laquelle certaines personnes se réveillent à cette heure après une soirée de forte consommation d'alcool.

Pendant cette période, le corps travaille dur pour se nettoyer de toutes les toxines consommées pendant la journée. La colère et la frustration peuvent être ressenties à ce moment de la journée.

Le méridien du foie est associé aux douleurs lombaires, à la plénitude de la poitrine, aux douleurs abdominales basses, aux hernies, aux maux de tête, à la sécheresse de la gorge, au hoquet, aux mictions involontaires, aux troubles mentaux, à l'irritabilité, à la fatigue, à l'indigestion, à l'eczéma, au psoriasis, aux ongles fragiles, aux crampes musculaires, aux problèmes menstruels et à l'infertilité.

Pour un soulagement optimal de ces maux, il est recommandé d'appliquer l'acupression pendant cette fenêtre de temps.

Fréquence audible du méridien du foie : 103.2Hz

Étant donné que les méridiens Du et Ren font partie des huit méridiens supplémentaires et non des 12 méridiens réguliers, il n'y a pas de moment particulier où l'énergie dans ces deux méridiens atteint son maximum ou son minimum.

Vaisseau directeur (également connu sous le nom de "méridien Du")

Douleur dans la colonne vertébrale, maux de tête, raideur dans l'épaule et le cou, affections oculaires, vertiges et acouphènes.

Fréquence audible du méridien Du 100,9 Hz

Vaisseau de la conception (également connu sous le nom de "méridien Ren")

Faiblesse des membres inférieurs, indigestion, douleurs abdominales, rétention d'urine, menstruations irrégulières, régule l'utérus, grossesse, ménopause et affections respiratoires.

Fréquence audible du méridien Ren 60 Hz

YIN ET YANG

La théorie du Yin et du Yang est l'un des concepts les plus fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le Yin et le Yang sont deux forces opposées dans l'univers. Mais en même temps, les forces Yin et Yang se complètent, s'interconnectent et sont interdépendantes.

Le Yin et le Yang sont utilisés pour décrire le fonctionnement des choses en relation les unes avec les autres et avec l'univers.

Le Yin et le Yang peuvent être décrits comme un processus de pensée : toutes les choses sont considérées comme un tout.

Aucune entité ne peut fonctionner seule ou être isolée par elle-même. Dans chaque Yin, il y a un Yang, et dans chaque Yang, il y a un Yin.

Le Yin et le Yang peuvent être décrits comme les deux versants d'une montagne. Le côté ensoleillé de la montagne est Yang, tandis que le côté ombragé est Yin. Le Yang peut être décrit comme actif, mouvement ascendant, chaud, droit, intérieur et lumière du jour.

Alors que le Yin est passif, mouvement vers le bas, froid, gauche, extérieur, nuit et obscurité.

Les anciens praticiens chinois ont développé cinq principes du Yin et du Yang :

- **Toutes les choses ont un aspect Yin et un aspect Yang.**

Les qualités Yin et Yang existent en relation l'une avec l'autre. Comme le mâle et la femelle, l'intérieur et l'extérieur, le haut et le bas, la lumière et l'obscurité.

En ce qui concerne le corps humain, le Yin est l'avant du corps tandis que le Yang est l'arrière. Le Yin est l'intérieur du corps et le Yang est l'extérieur. Le haut du corps est Yang, et le bas du corps est Yin.

Les maladies qui sont caractérisées comme étant faibles, froides, léthargiques et sous-actives sont considérées comme des conditions Yin.

Les conditions Yang sont vigoureuses et énergiques, chaudes et hyperactives.

- **Tout aspect Yin et Yang peut encore être divisé en Yin et Yang.**

Au sein de chaque Yin et Yang, une autre subdivision Yin et Yang peut être réalisée. Cette subdivision en Yin et Yang peut se poursuivre à l'infini.

En ce qui concerne le corps où l'avant est Yin et l'arrière est Yang, l'avant peut être encore divisé de telle sorte que l'abdomen soit Yin par rapport à la poitrine, qui est Yang. En ce qui concerne les maladies, une maladie Yin est caractérisée par la froideur mais avec des caractéristiques Yang telles que des contractions et des spasmes.

Dans une maladie Yang, qui est un état de chaleur, il peut y avoir des caractéristiques Yin comme la perte d'appétit et la faiblesse.

- **Le Yin et le Yang se créent mutuellement.**

Bien que le Yin et le Yang puissent toujours être distingués, ils ne peuvent jamais être séparés l'un de l'autre.

Le Yin et le Yang dépendent l'un de l'autre ; ils ont besoin l'un de l'autre pour exister. Chaque concept dans l'univers possède un Yin et un Yang. Vous ne pouvez pas faire référence à la taille sans la définir en grande (Yang) ou petite (Yin).

- **Le Yin et le Yang se contrôlent mutuellement.**

Si le Yin est en excès, le Yang sera trop faible, et si le Yang est trop fort, le Yin sera trop faible. Le Yin et le Yang doivent être en équilibre pour avoir une santé optimale dans le corps.

En cas de maladie, s'il y a trop de chaleur (Yang), c'est peut-être parce qu'il y a un manque d'eau (Yin) dans le corps. Une maladie où il y a un excès d'eau (Yin) peut être due à un manque de chaleur/feu (Yang).

- **Le Yin et le Yang se transforment l'un en l'autre.**

Parce que le Yin et le Yang peuvent se créer l'un l'autre, ils sont toujours dans une relation stable, se soutenant, se réparant et se transformant l'un en l'autre.

Cette relation stable établit l'équilibre dans le corps, en veillant à ce que le corps soit continuellement soutenu, se répare et se transforme (les organes fonctionnent à un niveau optimal).

Dès qu'il y a un déséquilibre, que ce soit parce que le Yin est en excès ou que le Yang est insuffisant ou vice-versa, cela perturbera l'harmonie et l'équilibre dans le corps, ce qui entraînera des maladies.

Lorsque le corps est malade, aucun des organes et parties du corps ne peut fonctionner de manière optimale.

Tous les organes du corps sont soit à prédominance Yin, soit à prédominance Yang. Les méridiens sont également soit un méridien Yin, soit un méridien Yang.

Méridiens Yin : Méridien du poumon, méridien du cœur, méridien du péricarde, méridien de la rate, méridien du rein et méridien du foie.

Méridiens Yang : méridien du Gros Intestin, méridien de l'Intestin grêle, méridien du Triple Réchauffeur, méridien de l'Estomac, méridien de la Vessie et méridien de la Vésicule biliaire.

Les patients présenteront des symptômes qui peuvent être Yin ou Yang :

SYMPTÔMES DU YIN	SYMPTÔMES DE YANG
Fatigue	Hyperactivité
Conditions chroniques	Conditions aiguës
Symptômes changeant lentement	Symptômes changeant rapidement
Somnolence	Insomnie
Membres froids	Membres chaud
Besoin de boissons chaude	Besoin de boissons froides
Pas de soif	Soif constante
Teint pâle	Teint rouge
Urine claire	Urine foncée
Diarrhée	Constipation
Sécrétions claires	Sécrétions épaisses
Maladie dégénérative	Maladie inflammatoire

La maladie et le malaise provoquent un déséquilibre entre le Yin et le Yang du corps. L'acupression est utilisée comme outil de diagnostic pour aider à rectifier l'équilibre entre le Yin et le Yang afin que le corps soit exempt de maladie.

LA THÉORIE DES CINQ ÉLÉMENTS



Les cinq éléments font référence à cinq catégories du monde naturel, à savoir le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. La théorie des cinq éléments a vu le jour en Chine à l'époque des dynasties Yin et Zhou (XVIe siècle - 221 av. J.-C.).

Les anciens Chinois ne reconnaissaient que cinq types de substances : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Il s'agissait de choses essentielles dans la vie quotidienne de l'humanité.

Ces éléments étaient utilisés pour décrire tout ce qui se trouvait dans le monde matériel, tel qu'ils le connaissaient alors. Ces substances ne sont pas seulement des relations de génération et de restriction, mais sont placées dans un état de mouvement et de changement constant.

La médecine traditionnelle chinoise a établi une comparaison de toutes sortes de choses et de phénomènes dans la nature - sur la base de la théorie des cinq éléments.

Cette comparaison inclut les organes, les tissus, la physiologie et la pathologie du corps humain.

Elle classe toute chose dans l'un des cinq éléments - bois, feu, terre, métal et eau, conformément à leurs différentes propriétés, fonctions et formes, décrivant la physiologie, la pathologie du corps humain et la relation entre l'homme et son environnement naturel.

Le tableau suivant montre la classification du corps humain et de la nature selon la théorie des cinq éléments.

Les cinq éléments selon le corps humain :

Cinq éléments	Organes des cinq Zang	Six Fu-organes	Cinq organes des sens	Cinq tissus	Activité émotionnelle
bois	**foie**	**vésicule biliaire**	**œil**	**tendon**	**colère**
feu	**cœur**	**intestin grêle**	**langue**	**vaisseau**	**joie**
terre	**rate**	**estomac**	**bouche**	**muscle**	**pensée excessive**
métal	**poumon**	**gros intestin**	**nez**	**peau et cheveux**	**chagrin**
eau	**rein**	**vessie**	**oreille**	**os**	**peur et effroi**

Les cinq éléments selon la nature :

Cinq éléments	Facteur environnemental	Croissance et développement	Couleur	Goût	Saison	Orientation
bois	vent	germination	vert	aigre	printemps	Est
feu	chaleur	croissance	rouge	amer	été	Sud
terre	humidité	transformation	jaune	doux	fin de l'été	Milieu
métal	sécheresse	récolter	blanc	piquant	automne	Ouest
eau	froid	Stockage	noir	salé	hiver	Nord

Les cinq éléments ont deux cycles différents : le cycle génératif et le cycle destructif.

Dans le cycle génératif, également appelé cycle Sheng, le feu est nourri par le bois, les cendres deviennent la terre, le métal se forme dans la terre et l'eau jaillit du métal et l'eau nourrit les arbres qui deviennent le bois, complétant ainsi le cycle.

Dans le cycle destructeur, également appelé cycle de Ko, le feu fait fondre le métal, le métal coupe le bois, le bois recouvre la terre et la terre endigue l'eau.

Les cinq éléments ne sont donc pas des entités indépendantes mais existent dans une relation intime les uns avec les autres qui gouverne et est régulée par un autre élément.

Étude de cas :

Un homme de 53 ans souffrait de douleurs au bas du dos et aux genoux depuis dix ans.

La douleur semblait s'aggraver en hiver et par temps froid. Il avait également des acouphènes qui étaient aggravés lorsqu'il était stressé. De temps en temps, il avait envie d'aliments salés. Il souffrait parfois de dysfonctionnement érectile.

Lors de la consultation, il était clair que le patient avait un blocage dans le méridien des reins.

méridien. Des points d'acupression le long de ce méridien ont été utilisés pour traiter le patient avec d'excellents résultats.

QUEL EST LE LIEN ENTRE LA THÉORIE DES CINQ ÉLÉMENTS ET LE TRAITEMENT PAR ACUPRESSION ?

En MTC, la théorie des cinq éléments est utilisée pour expliquer la physiologie et la pathologie du corps humain et pour guider le diagnostic clinique et le traitement.

La théorie des cinq éléments permet de rendre compte de la cause de certaines maladies et d'associer des signes ou des symptômes à des organes et des afflictions spécifiques.

La promotion des cinq éléments peut être utilisée pour décrire les relations d'interdépendance entre les cinq organes Zang.

L'essence vitale du rein (eau) nourrit le foie (bois). Le bois est connu pour générer de l'eau. Le foie (bois) stocke le sang pour nourrir le cœur (feu), ce qui indique que le bois génère du feu. La chaleur du cœur (feu) réchauffe la rate (terre), qui est appelée terre génératrice de feu.

La rate (terre) transforme et distribue la nourriture pour réapprovisionner le poumon (métal), qui est appelé terre générant le métal. Le poumon (métal) dragues les passages d'eau pour aider le rein (eau), qui est pris comme métal générateur d'eau.

La restriction des cinq éléments peut être utilisée pour expliquer les relations d'inter-restriction entre les cinq organes Zang.

Par exemple, le poumon (métal) purifie et descend pour restreindre l'exubérance du foie (bois), qui est connu comme le métal restreignant le bois. Le foie (bois) apaise et régule la stagnation du Qi de la rate (terre), ce qui est appelé bois régulant la terre.

La fonction de la rate (terre) joue dans la transformation des nutriments et la promotion du métabolisme de l'eau et peut empêcher le débordement de l'eau du rein (eau), qui est appelée eau restrictive de la terre. La remontée du rein (eau) peut empêcher l'hyperactivité du cœur (feu), ce qui est compris comme l'eau restreignant le feu.

Je sais ce que vous pensez... c'est un sujet qui prête à confusion !

La théorie des cinq éléments est l'un des systèmes de pensée les plus complexes de la médecine traditionnelle chinoise et il faut parfois des années (voire des décennies) pour la comprendre entièrement.

Étude de cas :

Un homme de 42 ans souffrait de maux de tête derrière les yeux et au sommet de la tête. Ses maux de tête provoquaient une vision floue.

Il souffrait principalement de maux de tête lorsque quelque chose se produisait en dehors de sa routine quotidienne normale, ce qui lui causait du stress.

Lorsqu'il était stressé, il avait des accès de colère. Il avait tendance à avoir des tendinites au coude et aux épaules. Il avait parfois un goût aigre dans la bouche.

D'après la consultation, il est clair que le patient avait un blocage dans le méridien du foie. Des points d'acupression le long de ce méridien ont été utilisés pour traiter le patient avec d'excellents résultats.

HISTOIRE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

La légende raconte qu'un des soldats de l'Empereur souffrait d'une épaule gelée. Il est allé voir le médecin du village qui n'a pas pu soigner la douleur de l'épaule.

Pendant la guerre, le soldat a été frappé par une flèche dans la jambe. Miraculeusement, le soldat a été guéri de son épaule gelée.

Le soldat est retourné voir le médecin du village et lui a raconté ce qui s'était passé. Le médecin ne pouvait pas croire qu'une flèche dans la jambe pouvait guérir une épaule gelée.

Le médecin prit note de la zone où le soldat avait été touché par une flèche et fit une expérience sur un autre patient qui souffrait du même problème d'épaule. Le médecin a été étonné de constater que la douleur à l'épaule était à nouveau guérie.

Le médecin s'est demandé si le même principe pouvait fonctionner pour d'autres maladies et affections.

Il a commencé à demander à ses patients si quelqu'un d'autre avait vécu une expérience similaire. Lui et ses collègues ont progressivement découvert que les blessures dans certaines zones pouvaient être soignées à partir d'autres parties du corps.

La première documentation sur le traitement et le diagnostic de l'acupuncture a été écrite dans "Classique de l'empereur jaune". C'est le plus ancien livre sur l'acupuncture et il a été écrit entre 305 et 204 avant J.-C.

"Classique de l'empereur jaune" est une discussion entre l'empereur Huang Di et son médecin, Qi Bo, où ils discutent du spectre des arts médicaux chinois.

Le livre aborde l'acupuncture, les méridiens, la fonction des points d'acupuncture, les techniques d'aiguilletage et les différents types de Qi, ainsi que l'emplacement de 160 points d'acupuncture.

On pense que l'Empereur Jaune a vécu aux alentours de 2700 avant Jésus-Christ. L'acupuncture était pratiquée en Chine des milliers d'années avant l'époque où le livre a été écrit.

Pendant l'État en guerre (421 - 221 av. J.-C.), les aiguilles en métal ont remplacé les aiguilles en os.

La période 260 - 265 après J.-C. a marqué une nouvelle ère pour l'acupuncture. Le célèbre médecin, Huang Fu Mi, a utilisé toute la littérature ancienne sur le sujet de l'acupuncture pour rédiger son manuel "Classique systématique de l'acupuncture et de la moxibustion".

Le livre contenait 12 volumes et mentionnait 349 points d'acupuncture différents. À cette époque, l'acupuncture est devenue la principale branche de la médecine en Chine.

Les praticiens sont devenus connus sous le nom d'acupuncteurs, diverses écoles d'acupuncture ont fleuri et les études d'acupuncture ont été intégrées au Bureau médical impérial.

L'acupuncture a progressé pendant la dynastie Song (960 - 1279) et la dynastie Ming (1568 - 1644).

La Corée a été le premier pays où l'acupuncture s'est répandue (en dehors de la Chine) vers l'an 500. Elle s'est également répandue au Vietnam, au Japon et dans toute l'Asie peu après.

L'acupuncture a migré vers l'Europe au 17e siècle, plus précisément vers la France après qu'un médecin français, Louis Berlioz, ait vu l'acupuncture administrée lors d'un voyage au Japon.

Il a publié un article détaillé expliquant l'acupuncture et sa pratique à ses collègues de retour en Europe.

Au XIXe siècle, l'acupuncture était pratiquée dans la plupart des régions du monde. Bien que le monde moderne ait adapté certaines des méthodes de traitement traditionnelles, les principes de l'acupuncture restent les mêmes dans le monde entier.

TOUT DANS CET UNIVERS EST UNE VIBRATION

"Tout dans la vie est vibration."
- **Albert Einstein.**

Einstein décrit notre univers et tout ce qu'il contient comme une énergie vibrante. Ce concept est à la base de sa célèbre théorie E = mc2 (ne vous inquiétez pas, nous allons rester simples).

L'énergie et la masse (les choses physiques) sont deux manifestations de la même chose.

Tout dans l'univers vibre à des fréquences différentes, jusqu'aux cellules et aux atomes.

Ce n'est pas parce que nous ne pouvons pas l'entendre, le toucher ou le voir, que cela ne se produit pas ou que cela n'existe pas.

Nos cinq sens ont des capacités limitées. Par exemple, vous ne pouvez voir qu'une petite partie du spectre lumineux et des ondes énergétiques qui nous entourent.

Voici un concept passionnant qui vous aidera à comprendre la citation d'Einstein selon laquelle tout est une vibration. Lorsque vous décomposez les choses au niveau atomique, rien n'est solide ; tout est en mouvement.

LES PARTICULES ATOMIQUES MAINTIENNENT TOUT ENSEMBLE

Toute matière, qu'elle soit solide, liquide ou gazeuse, est composée des plus petites particules appelées atomes.

Les atomes sont constitués de particules plus petites appelées protons, neutrons et électrons. Ces particules subatomiques ont une matière encore plus petite comme les quarks, les bosons et les leptons. Chacune de ces particules a une fréquence ou une vibration.

Les atomes composent tout. Ce qui les différencie, c'est la disposition de ces particules et la façon dont elles vibrent lorsqu'elles sont liées entre elles. C'est ce qui constitue une substance.

Prenez votre café et la tasse qui le contient par exemple. Par définition ordinaire, tout le monde serait d'accord pour dire que la tasse est solide et que le café est liquide.

Cependant, au niveau atomique, la tasse et le café sont presque vides. C'est la vitesse de vibration des particules qui leur donne l'apparence d'être solides.

Si nous étions capables d'empêcher les différentes particules de vibrer à l'intérieur de cette tasse et de ce café, tout ce qui resterait serait une quantité minuscule de matière, si petite que même un microscope à haute puissance ne pourrait la voir.

N'est-ce pas incroyable ? Si les particules cessent de vibrer, c'est comme si rien n'avait jamais existé.

Les atomes ne sont pas solides.

Ce sont des systèmes solaires infiniment petits, composés de particules encore plus petites vibrant à des vitesses incroyables et liées entre elles par des forces puissantes.

Ces particules subatomiques constituent tout ce que nous connaissons, et elles sont presque entièrement vides - tout comme notre système solaire, les galaxies et l'univers.

"Si vous souhaitez comprendre l'Univers, pensez à l'énergie, à la fréquence et à la vibration."
- **Nikola Tesla**

Au sommet de la carrière d'Albert Einstein, un journaliste lui a demandé un jour :

"Qu'est-ce que ça fait d'être la personne la plus intelligente sur Terre ?"

Einstein a répondu : *" Je ne sais pas... demandez à Nikola Tesla ! "*

LES ATOMES ÉMETTENT UN SON

Des chercheurs de l'Université de technologie de Chalmers en Suède ont été les premiers à prouver la fréquence du son d'un atome.

Ce son, connu sous le nom d'onde acoustique de surface (SAW), est le son le plus faible possible.

Ainsi, tout est composé de fréquences sonores uniques... même l'Univers vibre à sa propre fréquence unique.

Publiés dans le numéro d'avril 2015 de l'Astronomical Journal, deux physiciens de l'Université du Mississippi Sud, Lawrence Mead et Harry Ringermacher, ont découvert que l'Univers est en expansion, et qu'il oscille ou "sonne" en même temps.

L'intérêt de toute cette science est de vous montrer que tout ce qui existe a une fréquence de résonance.

Notre corps est un amas d'atomes vibrant à des fréquences différentes. C'est cette compréhension de l'énergie, de la fréquence et de la vibration qui a ouvert les portes aux modalités modernes de guérison par la fréquence, telles que les ultrasons, les rayons X et l'IRM, pour n'en citer que quelques-unes.

Pour les personnes qui préfèrent une alternative naturelle, les thérapies de guérison par les fréquences / la thérapie par le son sont désormais acceptées comme médecine courante, notamment en Europe.

L'ENTRAÎNEMENT (ET NON LE DIVERTISSEMENT !) EN ACTION

"Nous attirons les vibrations qui sont en harmonie avec les vibrations dominantes de notre esprit."
- Hina Hashmi

Comme mentionné dans le dernier chapitre, tout ce qui existe vibre à une fréquence spécifique.

Alors, comment utilisons-nous ces fréquences spécifiques lorsque nous pratiquons la thérapie par le son ?

La réponse est : l'entraînement.

L'entraînement se produit lorsqu'une fréquence vibrante dominante en fait vibrer une autre en harmonie avec elle. Ce phénomène est une véritable science et la base de la thérapie sonore.

Le physicien Christian Huygens, l'inventeur de l'horloge grand-père (une horloge avec un pendule oscillant), a été le premier à découvrir l'entraînement.

Possédant un atelier rempli d'horloges de différentes tailles, il a découvert accidentellement l'entraînement lorsqu'il a remarqué que les pendules de l'horloge se synchronisaient toujours avec la plus grande des horloges.

Pour vérifier si c'était toujours le cas, il les mettait volontairement en mouvement à des rythmes différents, mais lorsqu'il retournait à son atelier le lendemain, il constatait qu'ils avaient toujours changé de rythme ensemble dans un mouvement synchronisé.

Voici le meilleur exemple d'entraînement.

Si vous prenez un diapason et le frappez, puis le déplacez vers un autre diapason, le diapason non frappé se mettra à vibrer en harmonie ou au même taux de fréquence.

Un autre exemple est la voix aiguë d'un chanteur qui fait se briser un verre à vin. Le verre à vin se brise parce que la résonance de la voix du chanteur entraîne le verre à vibrer à un rythme que le verre ne peut pas soutenir.

L'entraînement se produit également en biologie. Par exemple :

- C'est ce phénomène qui fait que les cycles menstruels des compagnes de chambre se synchronisent - Des lucioles qui clignotent ensemble au même rythme

- La remise à zéro de votre horloge biologique interne après un très long vol en avion.

Notre corps réagit à l'entraînement en permanence. Notre rythme respiratoire, notre rythme cardiaque et nos ondes cérébrales sont toujours synchronisés les uns avec les autres.

C'est pour cette raison que lorsque vous apprenez à méditer, vous devez vous concentrer sur votre respiration. Des respirations longues et profondes réduiront votre rythme cardiaque et entraîneront votre cerveau vers un état d'ondes cérébrales différent (l'état thêta).

Votre corps s'adaptera également à votre environnement. Comptez votre fréquence cardiaque la prochaine fois que vous serez coincé dans un trafic intense, entouré de machines bruyantes ou dans un bar bruyant.

Vous remarquerez qu'il sera élevé. Comparez ensuite votre rythme cardiaque lorsque vous êtes assis dans un environnement calme et paisible. Il y aura une différence mesurable.

La qualité et le volume du son affectent votre esprit et votre corps - pour le meilleur ou pour le pire. Qu'est-ce qui est le plus agréable pour vous, le chant des oiseaux dans une prairie ou le fait d'être assis à côté d'une autoroute pleine de circulation rapide ?

LA RÉSONANCE DE SCHUMANN : LE RYTHME CARDIAQUE DE LA TERRE

- **Tout émet une fréquence sonore**

Nous allons parler un peu plus des ondes sonores, mais promis, ce ne sera pas technique. Tout ce que vous devez savoir, c'est que nous mesurons les ondes sonores en fréquences.

La distance entre le sommet d'une onde et la suivante est un "cycle". Un "Hertz" est égal à un cycle par seconde, et nous l'abrégeons en Hz. Pas difficile, non ?

Plus la distance entre les ondes est courte, plus la fréquence et le son sont élevés. Les signaux radio FM fonctionnent entre 88 et 108 MHz (mégahertz). 1 mégahertz est égal à 1 million de hertz ou de cycles par seconde.

- **Le "battement de cœur" de la Terre**
-

Oui, même la Terre émet un son, bien qu'à une fréquence bien inférieure à la portée auditive des humains. C'est ce qu'on appelle la "résonance Schumann".

La Terre émet sept longueurs d'onde subtiles, mais la fréquence fondamentale est de 7,83 Hz.

LA RÉSONANCE DE SCHUMANN ET LA MTC

Bien que les premiers physiciens aient théorisé sur la résonance de la Terre, ce sont les physiciens allemands Winfried Schumann et Herbert König qui ont été les premiers à étudier correctement ce phénomène en 1951.

Plus tard, le Dr Wolfgang Ludwig, considéré par certains comme le père de la thérapie magnétique pulsée, a non seulement confirmé l'existence de la résonance de Schumann, mais a également découvert que le champ géomagnétique de la Terre fluctue avec une plage pour les deux entre 0-30 Hz.

Cette gamme de fréquences électro-magnétiques pulsées naturelles (PEMF terrestres) correspond étonnamment bien au Yin et au Yang de la médecine chinoise.

Dans les chapitres suivants de ce livre, vous découvrirez le Yin et le Yang. Il s'agit du principe selon lequel toutes les choses existent sous forme d'opposés inséparables et contradictoires, comme féminin-masculin, sombre-lumineux et vieux-jeune.

Les enseignements chinois disent que pour maintenir une santé optimale, le Yin et le Yang doivent être en équilibre.

Nous avons besoin de deux signaux environnementaux, le Yang du haut (masculin) et le Yin du bas (féminin). Ces enseignements chinois se marient bien avec les théories de la résonance Schumann et la science moderne.

Nous savons que la ionosphère de la Terre a une charge positive, et que la Terre a une charge négative, créant ainsi un opposé inséparable. Alors, comment cela se rapporte-t-il à votre santé ? Cela signifie que nous avons évolué pour dépendre de la fréquence de la Terre.

Vous trouverez ci-dessous une étude qui le prouve. Le Dr Ludwig, professeur à l'université de Düsseldorf, a fait une expérience en privant des étudiants des bienfaits de la résonance de Schumann.

Il a écrit dans son livre "Informative Medizin", que l'utilisation unilatérale de la simulation des ondes Schumann (YANG) sans le signal géomagnétique (YIN) provoquait de graves problèmes de santé.

D'autre part, l'absence totale de résonance Schumann a également créé des problèmes de santé préoccupants.

Le professeur R. Wever de l'Institut Max Planck de physiologie comportementale à Erling-Andechs, en Allemagne, a construit un bunker souterrain qui filtrait complètement les champs magnétiques, en particulier les 7,8 Hz de la résonance de Schumann.

Des étudiants volontaires y ont vécu pendant quatre semaines dans cet environnement hermétiquement clos. Le professeur Wever a constaté que les étudiants souffraient de détresse émotionnelle et de migraines.

Comme ils étaient jeunes et en bonne santé, aucun problème de santé grave n'est apparu, ce qui n'aurait pas été le cas avec des personnes âgées ou des personnes dont le système immunitaire est compromis.

Après seulement une brève exposition à 7,8 Hz, la santé du volontaire s'est à nouveau stabilisée. C'est cette étude qui a permis de guérir le "mal de l'espace", cette sensation de nausée et de maux de tête dont se plaignaient les premiers astronautes.

Pour remédier au "mal de l'espace", la NASA aurait installé des résonateurs de Schumann dans chaque vaisseau spatial.

Toutes les créatures vivantes de cette planète dépendent de la résonance Schumann.

Malheureusement, les fréquences artificielles telles que le WIFI, les ondes radio, les micro-ondes, les infrarouges et les rayons gamma bloquent notre capacité à absorber les fréquences thérapeutiques de la résonance Schumann.

Cependant, nous avons tendance à blâmer la météo ou les allergies pour nos conditions chroniques parce que nous pouvons voir les nuages, le pollen et la poussière, ou sentir le changement de pression d'une tempête à venir.

Nous ne pouvons pas voir l'énergie et les ondes sonores, mais elles nous affectent tout de même.

CYMATIQUE

"Le cosmos a été formé selon et sur la base de lois qui s'expriment comme la musique, l'arithmétique et la géométrie ; elles apportent l'harmonie, l'ordre et l'équilibre."
- Edgar Cayce

La cymatique est la représentation visuelle du son et des vibrations... mais comment représenter visuellement le son ?

Le premier à découvrir ce phénomène fut Léonard de Vinci.

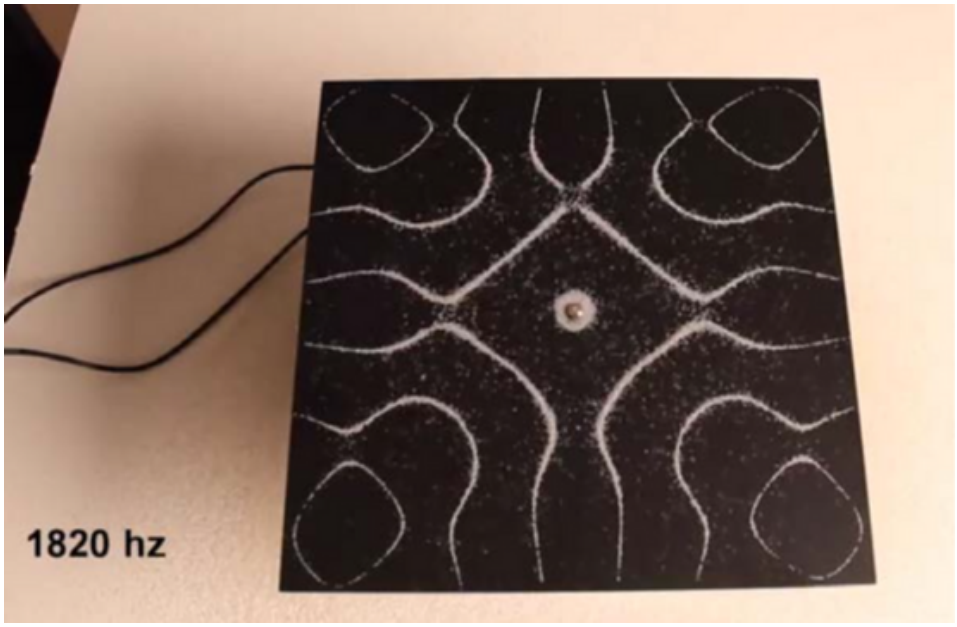
Il a remarqué qu'en faisant vibrer une table en bois sur laquelle reposait de la poussière, on obtenait diverses formes géométriques.

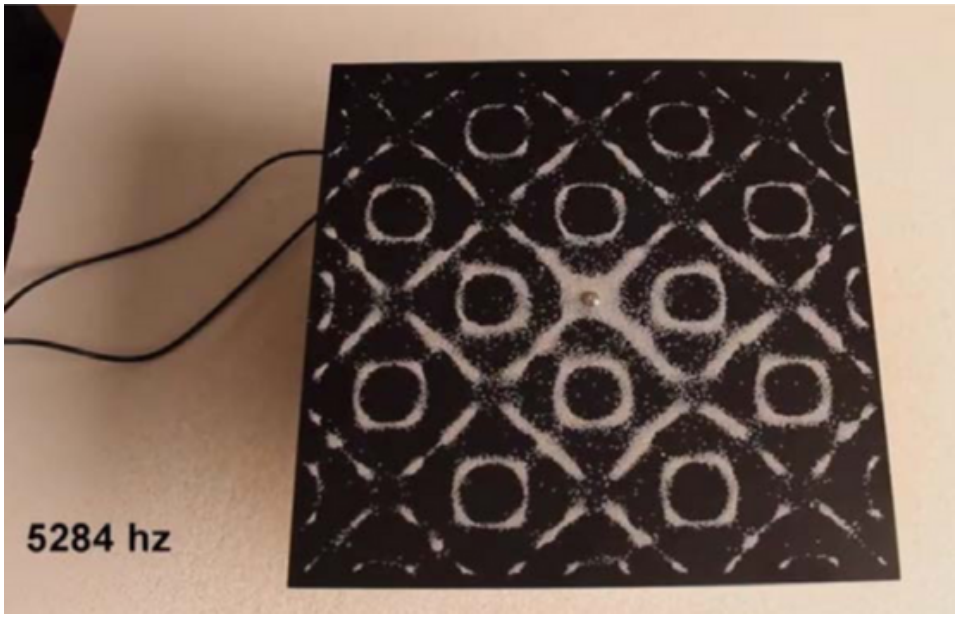
En 1630, Galilée a reproduit le même phénomène en grattant une plaque de laiton avec un ciseau.

De même, dans une autre expérience 50 ans plus tard, Robert Hooke a dispersé de la farine sur une plaque de verre qu'il a fait vibrer avec un archet de violon.

D'une manière ou d'une autre, ils ont tous découvert que les vibrations du son excitaient la matière se trouvant au-dessus d'un plan plat pour qu'elle prenne différentes formes géométriques.

Ce que vous voyez ici est du sel affecté par les vibrations qui résonnent sur une plaque électrifiée.



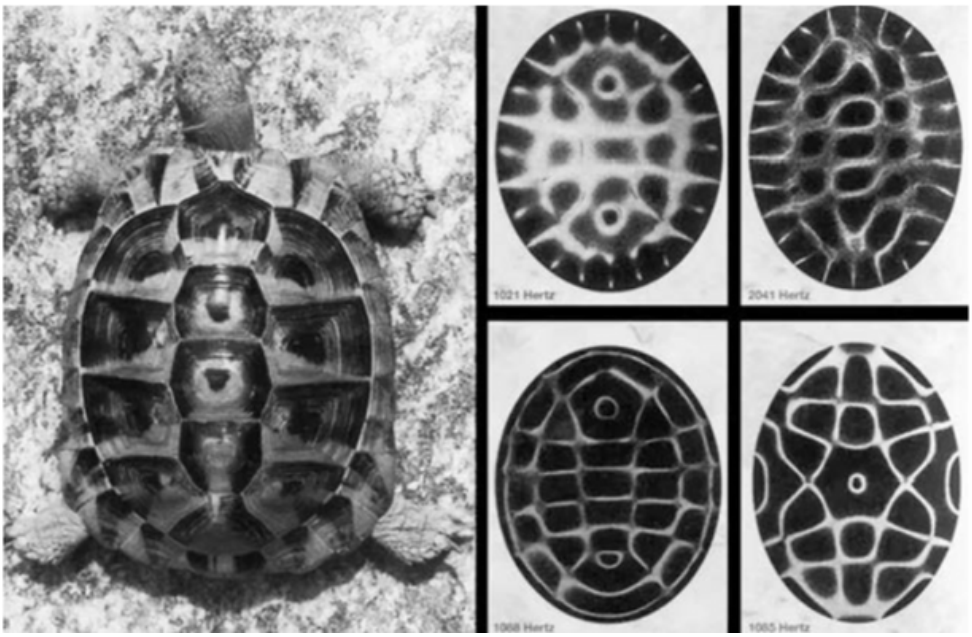


C'est au Dr Hans Jenny que les historiens attribuent le nom de "cymatique" à ce phénomène. Ce mot vient du grec "Kuma" qui signifie "ondulation" ou "vague".

En observant ces différentes formes produites par le son, il est facile de voir que les formes dans la nature se développent et suivent la même direction que les schémas énergétiques.

Regardez ces magnifiques exemples ci-dessous.

À gauche : la carapace d'une tortue. À droite : motifs cymatiques créés à différentes fréquences.



Le Dr Jenny a découvert que ce ne sont pas seulement les substances poudreuses qui réagissent au son.

Il a expérimenté avec des gels, des pâtes et des liquides.

Il a découvert que ces substances prenaient des formes naturelles réalistes lorsqu'elles étaient exposées à différentes fréquences... certaines ressemblant à des organismes marins microscopiques, d'autres à des champignons, des légumes ou des bactéries.

Les travaux du Dr Jenny indiquent que les fréquences sonores influencent la forme et le format du monde naturel.

La science de la cymatique nous permet de mieux comprendre que tout ce que nous percevons comme étant solide est en fait des masses d'énergie qui vibrent.

Lorsque vous regardez ces images cymatiques - prenant forme juste à partir d'un son pur... on ne peut qu'imaginer ce qu'un bombardement constant de pollution sonore et de fréquences non naturelles peut faire à notre corps.

POLLUTION PAR LES FRÉQUENCES ÉLECTROMAGNÉTIQUES (CEM)

"Si vous vivez dans l'ouest sans fil électrifié, alors vous vivez un mode de vie très anormal auquel votre génétique n'est pas adaptée." - **Steven Magee**

Grâce au processus d'entraînement, la pollution par les CEM (fréquences électromagnétiques) peut perturber les fonctions de notre corps et des ondes cérébrales.

Nous sommes la première génération à faire l'expérience d'un tel habitat saturé de CEM (AC - Alternating Current).

Saviez-vous que les fréquences électromagnétiques AC sont 3 millions de fois pires qu'il y a trente ans ?

La plupart des machines et des appareils que nous utilisons tous les jours émettent des rayonnements non ionisants, et il s'agit d'une fréquence non naturelle, créée par l'homme.

Les rayonnements ionisants, comme l'exposition au nucléaire, vous tueront rapidement, mais les rayonnements non ionisants éroderont lentement votre santé... un peu comme les vagues de l'océan usent lentement les rochers du littoral.

C'est pour cette raison que les scientifiques sont incapables de mener des tests cliniques en double aveugle pour rapporter des preuves indéniables.

Les "experts" affirment que les CEM sont sans danger... non pas parce qu'ils ont prouvé qu'ils sont sans danger, mais parce qu'il est impossible de prouver qu'ils ne le sont pas.

Laisseriez-vous votre jeune enfant nager sans surveillance parce qu'il ne peut être prouvé qu'il se noiera ?

L'Organisation mondiale de la santé a publié un rapport selon lequel les faibles radiations non ionisantes sont un agent cancérigène possible. Le rapport indique que ce n'est pas concluant, mais hautement probable.

NOUS NOUS PRIVONS DE LA FRÉQUENCE DE GUÉRISON DE LA TERRE.

En tant qu'humains ayant évolué depuis la Terre, notre corps dépend de la résonance Schumann (SR).

Comme mentionné précédemment, si nous privons notre corps de cette fréquence terrestre naturelle, nous tombons malades *(un peu comme les astronautes qui ont besoin de résonateurs Schumann artificiels dans leur vaisseau spatial)*.

Avec une telle exposition à la pollution CEM AC, elle noie notre capacité à nous accorder à cette fréquence SR naturelle.

Et cela peut être très préjudiciable à notre santé... avec de nombreux experts préoccupés par l'exposition CEM - en particulier à la glande pinéale.

La glande pinéale remplit une foule de fonctions essentielles dans le corps.

L'une de ces fonctions est la sécrétion de mélatonine, qui est une hormone anticancéreuse et qui maintient notre jeunesse en régulant notre rythme circadien.

De nombreux scientifiques avertissent que l'exposition à long terme aux rayonnements CEM peut endommager la glande pinéale et provoquer des maladies graves telles que :

- Cancer
- Maladie d'Alzheimer Maladie de Parkinson Fibromyalgie
- Syndrome de fatigue chronique Cancer du cerveau
- Tumeurs cérébrales
- Migraines
- Asthme
- Maladie de Lyme
- Sclérose en plaques
- Hypertension artérielle Leucémie
- Allergies
- Handicaps congénitaux Faiblesse du système immunitaire Dépression Fausses couches
- Problèmes de peau

La pollution par les CEM contribue largement au déséquilibre de nos fréquences corporelles naturelles.

Le rayonnement CEM est un tueur lent. Les effets néfastes de l'empoisonnement par les CEM peuvent prendre des années avant que les symptômes ne se développent. La maladie d'Alzheimer est un tueur commun lié à l'exposition aux CEM, mais elle peut prendre 30 à 40 ans pour se manifester.

Le problème est que nous sommes tous devenus tellement attachés à nos gadgets. Les téléphones portables sont un énorme contributeur de CEM.

Apple est tenu de vous avertir de ne pas porter votre téléphone dans votre poche et de maintenir une séparation d'au moins 15 mm (5/8 pouce) entre le téléphone et le corps.

Apple publie cet avertissement dans le manuel d'utilisation de son iPhone... mais il est difficile à trouver car les caractères sont très petits :

"La mesure du SAR (SAR = rayonnement micro-ondes) peut dépasser les directives d'exposition de la FCC pour le port sur le corps si l'appareil est placé à moins de 15 mm (5/8 pouce) du corps (par exemple, lorsque vous portez l'iPhone dans votre poche).

Pour une performance optimale de l'appareil mobile et pour être sûr que l'exposition humaine à l'énergie RF ne dépasse pas les directives de la FCC, de l'IC et de l'Union européenne, suivez toujours ces instructions et ces précautions : Lors d'un appel utilisant le récepteur audio intégré à l'iPhone, tenez l'iPhone avec le connecteur de la station d'accueil dirigé vers le bas, vers votre épaule, pour augmenter la séparation avec l'antenne.

Lorsque vous utilisez l'iPhone près de votre corps pour des appels vocaux ou pour la transmission de données sans fil sur un réseau cellulaire, maintenez l'iPhone à une distance d'au moins 15 mm (5/8 pouce) du corps, et utilisez uniquement des étuis de transport, des clips de ceinture ou des supports qui ne comportent pas de pièces métalliques et qui maintiennent une séparation d'au moins 15 mm (5/8 pouce) entre l'iPhone et le corps."

Vous vous souvenez des jours encombrants avant les téléphones portables ? Pouvez-vous imaginer essayer de convaincre tout le monde de limiter l'utilisation de leurs appareils cellulaires ?

Et qu'en est-il des sociétés géantes qui tirent profit de ces appareils ? Pouvez-vous les voir "faire ce qu'il faut" et avertir correctement le public des problèmes de santé ?

C'est douteux.

COMBATTRE LES EFFETS DE LA POLLUTION PAR LES CEM

Il n'y a pas que les téléphones cellulaires qui émettent beaucoup de fréquences CEM. Il y a les tours de téléphonie cellulaire, les lignes électriques, les signaux WIFI, les réfrigérateurs, les moteurs électriques et les micro-ondes, pour n'en citer que quelques-uns.

À moins que vous ne prévoyiez de vivre dans les bois et hors réseau, il est impossible d'échapper à l'exposition à ces fréquences. Cependant, il existe des moyens de lutter contre les rayonnements CEM.

"Le corps humain a été conçu pour résister à un nombre infini de changements et d'agressions provoqués par son environnement. Le secret d'une bonne santé réside dans une adaptation réussie aux contraintes changeantes subies par le corps." - Dr Harry J. Johnson

De nombreux experts recommandent la "mise à la terre" ou "grounding".

Vous vous souvenez des jours encombrants avant les téléphones portables ? Pouvez-vous imaginer essayer de convaincre tout le monde de limiter l'utilisation de leurs appareils cellulaires ?

Et qu'en est-il des sociétés géantes qui tirent profit de ces appareils ? Pouvez-vous les voir "faire ce qu'il faut" et avertir correctement le public des problèmes de santé ?

C'est douteux.

Tous les circuits électriques de votre maison ou de votre bureau doivent être mis à la terre.

Un fil du système électrique mène à une tige de cuivre placée profondément dans le sol pour que l'électricité passe en toute sécurité dans la terre.

C'est le même principe pour notre corps. Nous devons également être mis à la terre.

C'est aussi simple que de marcher pieds nus (vous devez être pieds nus) dans le sable mouillé ou l'herbe humectée de rosée. Vous vous rappelez combien il était bon de courir pieds nus quand vous étiez enfant, ou de marcher pieds nus sur la plage ?

Ce faisant, vous "rechargez" le corps - grâce à la résonance Schumann. Vous pouvez également entraîner votre corps à la fréquence naturelle de la Terre, soit 7,83 Hz, à l'aide d'un casque.

La façon la plus populaire de le faire est d'écouter la RS pendant que vous méditez ou que vous vous endormez.

La résonance de Schumann bourdonne à une fréquence bien inférieure aux capacités de l'audition humaine.

Cependant, vous pouvez obtenir un son audible en multipliant cette résonance par des multiples de deux, et vous obtiendrez une harmonique supérieure de la même fréquence.

Par exemple : sur un piano, vous pouvez avoir une note de si grave ou une note de si aigu. Si vous les jouez simultanément, elles sont en harmonie, même si une note est d'une octave supérieure à l'autre.

Il y a de nombreux avantages à puiser dans cette fréquence de guérison, notamment :

- Apprentissage accéléré (utilisé avec la méditation)
- Mémoire et concentration améliorées
- Plus grande énergie
- Guérison plus rapide
- Combattre la dépression
- Normaliser la fonction thyroïdienne
- Combattre les varices
- Meilleure qualité de sommeil
- Meilleur contrôle de la glycémie

ÉCRITS ANCIENS SUR LE SON

"Les gens disent que l'âme, en entendant le chant de la création, est entrée dans le corps, mais en réalité, l'âme elle-même était le chant." - Hafiz (1320-1390)

De nombreux textes anciens différents ont écrit que le son était la pierre angulaire de la création.

La Bible nous dit que "Au commencement était la parole, et la parole était Dieu". "La parole" dans ce contexte est symbolique des fréquences du son.

Les cultures anciennes et modernes du monde entier associent le son à la création. Par exemple :

- Les anciens Égyptiens ont consigné les récits du dieu Thot qui pensait à un objet et prononçait ensuite son nom, qui se manifestait alors pour devenir réalité.
- Dans la tradition hindoue, le mantra de AUM (Om) était le son qui a initié la création de l'univers. Les textes de la
- Kabbale parlent de dieux et de déesses qui soufflaient dans des coquilles de conque et frappaient des gongs, créant ainsi l'univers.
- Les Amérindiens Hopi croyaient en une femme araignée qui chantait la chanson de la création et donnait vie à la planète.

Il est fascinant de constater que tant d'écrits spirituels de tous les coins de la Terre semblent considérer le son comme la pierre angulaire de l'existence. Dans les chapitres suivants, vous verrez comment la science moderne utilise le son.

Ces principes de vibration et de son sont tout aussi pertinents aujourd'hui qu'ils l'étaient dans les temps anciens.

L'EFFET MOZART

"Ah, musique, langue sacrée de Dieu ! Je t'entends appeler, et je viens." - **Confucius**

Il ne fait aucun doute que la musique peut avoir un impact sur nos émotions. Avez-vous déjà remarqué comment certaines chansons peuvent nous rendre heureux, tristes, énergisés, inspirés ou endormis ?

Saviez-vous que certains chercheurs ont découvert que certains types de musique peuvent augmenter votre QI ?
Un chercheur français, le Dr Alfred A. Tomatis, a publié un livre intitulé "Pourquoi Mozart ? (Pourquoi Mozart ?), en 1991. Il y affirmait que l'écoute de Mozart favorisait le développement du cerveau et la guérison.

Tomatis affirmait également que la pièce la plus profonde de Mozart était la "Sonate pour deux pianos en ré majeur, K 448".

Deux ans après que Tomatis ait fait ses affirmations audacieuses, une autre étude (Rauscher et Shaw) a validé sa découverte, et la revue scientifique britannique, Nature, a publié les résultats.

La recherche a révélé que l'écoute de la Sonate pour deux pianos en ré majeur, K 448 augmentait effectivement le QI, surtout chez les enfants.

La British Epilepsy Foundation a également fait des recherches sur "l'effet Mozart" et a conclu que l'écoute du Concerto K 448 de Mozart réduisait le nombre de crises chez les personnes épileptiques.

Albert Einstein, un grand fan de Mozart, a déclaré : "La Sonate pour deux pianos en ré majeur, K 448 est l'un des chefs-d'œuvre musicaux les plus profonds de tous les temps."

L'intérêt de tout cela n'est pas de savoir à quel point Mozart était un génie, mais comment le son peut nous influencer profondément, physiquement et mentalement.

LES EFFETS DE LA MUSIQUE SUR LA CROISSANCE DES PLANTES

"Il est probable que seules les vibrations d'amour et de gratitude apparaissent dans la nature, et les observations de la nature montrent que c'est vrai." - Dr Masaru Emoto

Vous avez peut-être entendu parler d'études menées sur les plantes et leur réaction à certains types de musique. Le Dr T.

Singh de l'université d'Annamalai, en Inde, a réalisé des expériences sur des plantes en utilisant de la musique.

Il a constaté que le fait de faire écouter de la musique classique à ses plantes les faisait grandir de 20 % en hauteur, avec un feuillage 72 % plus épais.

Il a conclu que la musique affecte également les graines. Les graines qui ont été exposées à la musique ont produit des plantes au feuillage plus dense. Elles ont poussé plus haut et en meilleure santé. Singh a noté que le violon générait la croissance la plus importante des plantes.

LE TYPE DE MUSIQUE QUE VOUS ÉCOUTEZ EST IMPORTANT

Une autre étude bien connue, réalisée par Dorothy Retallack en 1973, a prouvé que toutes les musiques ne sont pas égales. Son équipe a exposé deux ensembles de plantes à différents types de musique.

Un ensemble de plantes "écoutait" de la musique classique tandis que l'autre écoutait de la musique rock.

Fait intéressant, ils ont constaté que le groupe de plantes exposées à la musique classique avait poussé vers la source de musique et s'était même enroulé autour des haut-parleurs.

Les autres plantes ont poussé loin de la source de musique rock, le long d'un mur, loin du son.

L'équipe a tenté la même expérience avec des œillets d'Inde et les fleurs exposées à la musique rock sont mortes en deux semaines.

Ces expériences ne signifient pas que les plantes "entendent" la musique. Elles réagissent plutôt aux vibrations des ondes sonores. Vos cellules réagissent également aux vibrations et à différents types de fréquences.

LES "MESSAGES DE L'EAU" DU DR EMOTO

"L'être humain détient un univers en lui, rempli de fréquences qui se chevauchent, et le résultat est une symphonie aux proportions cosmiques." - **Dr Masaru Emoto**

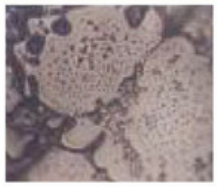
En 1994, le Dr Masaru Emoto a commencé à mener des expériences sur l'eau pure et a testé les effets de l'exposition musicale.

Comme les expériences précédentes dont nous avons parlé dans le dernier chapitre, le Dr Emoto a également utilisé de la musique classique et du heavy metal.

Après l'exposition, il a ensuite congelé les échantillons et étudié les cristaux de glace au microscope.

Ses conclusions étaient incroyables ! L'échantillon exposé à la musique classique portait des cristaux magnifiques, symétriques et ressemblant à des flocons de neige.

L'échantillon exposé au métal lourd a produit des cristaux difformes et asymétriques.

				
Après avoir répété les mots « **Merci** »	Après avoir répété les mots « **Tu me dégoûtes** »	Au cours de la chanson **Imagine** de **John Lennon**	Au cours de la musique classique **la Moldau** du **compositeur Smetana**	Au cours d'une chanson heavy metal violente
				
Eau du robinet	Eau de la Fontaine de **Lourdes**	Eau glacée de l'**Antarctique**	**Avant** une cérémonie de prière	**Après la cérémonie de** prière

LES PENSÉES ET LES ÉMOTIONS CRÉENT DES CHANGEMENTS SUBSTANTIELS

Le Dr Emoto a ensuite mené une expérience similaire avec deux bocaux différents de riz mélangé à de l'eau.

Cependant, cette fois, il a prononcé des mots gentils et nourrissants comme "je t'aime" et "tu es belle" à un échantillon, tandis que l'autre a reçu des mots négatifs comme "je te déteste" et "tu me rends malade".

Après quelques semaines, les résultats étaient étonnants. L'échantillon de paroles positives est resté le même.

Cependant, l'échantillon de parole négatif s'est gâté et a commencé à se décomposer.

Ses conclusions étaient incroyables ! L'échantillon exposé à la musique classique portait des cristaux magnifiques, symétriques et ressemblant à des flocons de neige.

L'échantillon exposé au métal lourd a produit des cristaux difformes et asymétriques.



Les expériences du Dr Emoto utilisant les gouttelettes d'eau font réfléchir.

Si notre corps est composé à 70 % d'eau et que chaque cellule vivante contient de l'eau, dans quelle mesure les pensées négatives peuvent-elles être préjudiciables à notre corps et à notre structure moléculaire ?

Les vibrations spécifiques affectent effectivement notre corps - de manière positive et négative.

L'UTILISATION DU SON DANS LA MÉDECINE MODERNE

"Le son est la médecine de l'avenir".
- Edgar Cayce

La médecine moderne utilise les fréquences sonores pour de nombreuses applications différentes.

L'utilisation la plus connue est l'échographie. La signification du terme "ultrasons" est un outil acoustique qui utilise une fréquence sonore supérieure aux capacités auditives d'un être humain (20 000 Hz +).

Bien que les appareils à ultrasons semblent silencieux, les hautes fréquences qu'ils émettent sont bien plus intenses que le cri d'un moteur à réaction.

Vous y êtes déjà familiarisé - si vous avez déjà regardé un moniteur et vu un bébé à naître donner des coups de pied dans l'utérus de sa mère.

Les médecins utilisent également les fréquences ultrasonores pour réduire les douleurs et les inflammations articulaires. Une version plus puissante, les ultrasons focalisés de haute intensité (HIFU), est une percée, employée pour détruire les cellules cancéreuses et les tumeurs dans les tissus mous du corps.

Si vous amplifiez une fréquence, la structure moléculaire se modifie. Un excellent exemple de ceci est un chanteur d'opéra qui brise un verre avec sa voix.

Ce même principe pour la chirurgie non invasive concentre les fréquences ultrasonores sur la destruction des tumeurs.

La médecine moderne utilise également des ondes sonores infrasoniques pulsées pour briser les calculs rénaux.

LA MACHINE RIFE

Dans les années 1920, le scientifique américain R. Raymond Rife a découvert que chaque maladie avait une fréquence spécifique.

Cela l'a conduit à concevoir un appareil appelé "Machine Rife", capable de détruire les maladies (y compris le cancer) à l'aide de fréquences.

Malheureusement, après avoir publié son succès, il est rapporté que des sociétés pharmaceutiques ou des membres de la "médecine organisée" ont interféré avec son travail et ont intimidé ses collègues lorsqu'il est apparu qu'il n'était pas intéressé par la vente de son brevet.

R. Raymond Rife est mort mystérieusement peu de temps après. Ses recherches, ses notes et le travail de toute une vie ont été détruits et n'ont jamais été entièrement récupérés.

Depuis lors, de nombreuses entreprises prétendent avoir reproduit son succès et font de la publicité en ligne.

Malheureusement, un nombre croissant de charlatans ont brouillé les pistes - en vendant des contrefaçons frauduleuses (il n'est pas recommandé d'en acheter en ligne). Mais tout n'est pas perdu.

Des chercheurs réputés retracent son travail. Avec la preuve vidéo que les fréquences sonores détruisent les cellules cancéreuses - alors que les cellules saines voisines restent indemnes.

Si les médecins utilisent le son pour briser les calculs rénaux et détruire les cellules cancéreuses dans le corps... il n'est pas si difficile de croire que la bonne fréquence peut dissoudre un mal de tête.

Et si les physiothérapeutes soulagent la douleur des blessures sportives en utilisant le pouvoir du toucher... il n'est pas si difficile de croire que l'application d'une pression du doigt sur un certain point gâchette peut instantanément soulager un mal de dos.

La médecine conventionnelle n'est pas la seule réponse.

FRÉQUENCES DU CORPS HUMAIN

"L'oreille recueille l'énergie en spirale du cosmos, cette énergie donne la vie à l'homme, et nous voyons cette vitalité dans la lumière qui jaillit de nos yeux."
- Médecin tibétain anonyme

Comme tout ce qui existe dans l'Univers, notre corps est en vibration constante.

Chaque atome, nerf, organe, os et fluide possède une signature sonore particulière - avec des interactions énergétiques nombreuses et complexes qui se produisent en permanence.

La mesure de ces fréquences est encore très récente.

En 1992, Bruce Tainio de Tainio Technology, une division indépendante de l'Eastern State University de Washington, a construit le premier moniteur de fréquence au monde.

Tainio a découvert que la fréquence moyenne du corps humain pendant la journée est de 62-68 MHz.

Une fréquence corporelle saine est de 62-72 MHz.

Lorsque la fréquence baisse, le système immunitaire est compromis.
Il a également déterminé :

- Nous sommes réceptifs à la maladie à : 58 MHz
- Nous sommes réceptifs au cancer à : 42 MHz
- La mort commence à : 25 MHz

DISTORSION DE FRÉQUENCE

Comme mentionné précédemment, la pollution sonore telle que les CEM peut perturber nos fréquences naturelles.

Cela nous fait nous sentir fatigués, épuisés et déprimés.

La plupart d'entre nous considèrent que cela vient avec la vieillesse, mais ce n'est que lorsque l'on prend le temps de décompresser et de passer du temps loin de la vie moderne et des appareils électriques que l'on se sent différent.

"Si l'on pouvait éliminer certaines fréquences extérieures qui interfèrent avec notre corps, nous aurions une plus grande résistance aux maladies."
- Nikola Tesla

Un exemple extrême de perturbation des fréquences a été observé pendant la guerre du Vietnam, lorsque les pilotes d'hélicoptères américains ont souvent signalé des problèmes de vue - certains pilotes se sont même écrasés.

Cela était dû aux vibrations particulières de la vitesse du rotor qui interféraient avec les fréquences des yeux du pilote.

FRÉQUENCES DU CERVEAU

Notre environnement peut interférer avec les fréquences de notre cerveau - rendant certaines tâches difficiles.

Nos ondes cérébrales sont classées en différentes fréquences qui reflètent différents états d'esprit. Grâce aux battements binauraux, vous pouvez désormais accorder vos ondes cérébrales à votre avantage.

Le cerveau fonctionne à quatre fréquences primaires mesurées en Hertz (Hz).

- État bêta : 16 - 31 Hz. Cette fréquence vibre pendant notre état normal de conscience éveillée et de vigilance.

- État Alpha : 8 - 13 Hz. L'état Alpha est le point de départ de la méditation et de la relaxation. Nous sommes éveillés mais profondément détendus. Dans l'état Alpha, nous apprenons, traitons, mémorisons et nous souvenons de grandes quantités d'informations avec une efficacité maximale.

- L'état Thêta : 4 - 7 Hz. C'est le niveau de conscience curatif dans lequel nous nous trouvons juste avant de nous endormir. Il peut être atteint avec une méditation ou une hypnose de qualité. L'état Thêta est lié à la créativité pure et à la spiritualité.

- État Delta : 0,3 - 3 Hz. Il s'agit d'un état d'inconscience associé au sommeil profond. Cependant, certains individus comme les maîtres yogis de l'Inde peuvent atteindre cet état par une méditation profonde.

Pour quelqu'un qui compte sur la créativité pour gagner sa vie... comme un écrivain ou un designer, il est compréhensible que quelqu'un veuille un raccourci vers l'état Thêta.

Ou une personne qui a peur de parler en public et qui doit se souvenir rapidement d'informations et de statistiques - elle voudrait régler son esprit sur l'état Alpha.

La façon dont le cerveau est affecté dépend des fréquences variables de chaque ton. Chaque oreille écoute les différentes fréquences via un casque.

La base des battements binauraux est la différence de fréquences de chaque écouteur. L'oreille droite peut écouter un son de 300 Hz, tandis que l'oreille gauche écoute le même son mais à une fréquence légèrement différente de 310 Hz.

Le cerveau capte la différence entre les deux oreilles qui, dans cet exemple, est de 10 Hz (oreille gauche 300 Hz, oreille droite 310 Hz).

Cette différence de 10 Hz est déchiffrée par le cerveau comme un "troisième son". Ce troisième son (10 Hz) dans ce cas est l'état Alpha et c'est ce à quoi le cerveau va s'habituer.

Pour que cette science fonctionne, les fréquences des sons dans chaque oreille doivent être inférieures à 1000Hz pour que le battement soit perceptible.

De même, la différence entre les deux fréquences doit être faible (pas plus de 70 Hz), sinon les deux sons s'entrechoquent et sortent avec des sons séparés, et les effets binauraux sont donc perdus.

Les battements binauraux ont suscité beaucoup d'intérêt dans le monde de la neuro-physiologie, où des recherches sont toujours en cours pour déterminer comment certaines fréquences affectent l'esprit et le corps.

L'UTILISATION THÉRAPEUTIQUE DU SON DANS DIFFÉRENTES CULTURES

"Vous pouvez considérer la maladie comme une forme de disharmonie. Et il n'y a pas de système organique dans le corps qui ne soit pas affecté par le son, la musique et les vibrations."
- Mitchell Gaynor, M.D.

La thérapie par le son est une puissante modalité de guérison utilisée dans de nombreuses cultures différentes.

Ce n'est que depuis les années 60 que la science moderne a commencé à reconnaître les bienfaits de certaines de ces vibrations thérapeutiques.

La médecine chinoise attribue les qualités curatives de certains instruments à leur capacité à équilibrer l'énergie vitale d'une personne.

Les anciens Égyptiens, comme l'a rapporté un voyageur grec nommé Démétrius vers 200 avant J.-C., scandaient des sons de voyelles pour guérir - car ils croyaient que les voyelles étaient sacrées.

Les hindous yogiques de l'Inde utilisent d'anciens mantras (affirmations ou syllabes scandées en sanskrit) car ils pensent que les vibrations ont non seulement des propriétés curatives, mais les rapprochent de la "vérité universelle".

Les médecines occidentale et holistique reconnaissent toutes deux que les tonalités peuvent favoriser la guérison :

- Une meilleure concentration et une meilleure mémoire Un système immunitaire plus fort
- De meilleures capacités cognitives Une créativité accrue
- Un sommeil plus profond

- Aide le corps à éliminer les toxines
- Circulation stimulée
- Pression sanguine égalisée
- Réduction du stress

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Les civilisations anciennes étaient conscientes de la façon dont le cerveau peut s'entraîner par la répétition des sons, bien avant que la science moderne ne puisse prouver ce processus.

Grâce à la science de l'entraînement, nos ondes cérébrales se synchronisent au rythme répétitif. Le son répétitif permet à l'esprit de se "verrouiller" plus facilement sur la mélodie, ce qui rend difficile la rêverie ou la perte de concentration. Cela rend la thérapie sonore idéale pour la méditation.

Cette pratique est généralement associée à des exercices de respiration qui ralentissent le rythme cardiaque, ce qui, à son tour, ralentit le cerveau vers l'état Thêta.

L'UTILISATION DU SON POUR ATTEINDRE UN ÉTAT MENTAL DIFFÉRENT

Les chamans et les guérisseurs d'autrefois ne connaissaient pas la science derrière l'entraînement, mais ils savaient que des sons cohérents et rythmés étaient incroyablement bénéfiques pour la guérison et la spiritualité.

Les thérapeutes et les guérisseurs utilisent souvent les tonalités musicales d'instruments individuels pour atteindre l'état d'ondes cérébrales méditatives Thêta.

Le cerveau est constitué de deux hémisphères différents.

- Les Amérindiens le faisaient en utilisant des tambours ou la flûte amérindienne.

- Depuis plus de 50 000 ans, les Aborigènes d'Australie utilisent le didgeridoo pour atteindre un état de transe. Diverses armées ont utilisé des tambours dès le 16e siècle pour induire les soldats dans un état de transe afin de soutenir leur moral et leur solidarité alors qu'ils marchaient vers la bataille.

- Les bols chantants tibétains et les cloches tingsha ont entamé une résurgence et sont populaires aujourd'hui. On pense que les fréquences uniques que les différents bols et cloches émettent lorsqu'ils sont frappés équilibrent le système des chakras et aident à atteindre une méditation profonde.

Les bols chantants en cristal sont très similaires aux bols chantants tibétains. Les bols en cristal émettent une résonance plus précise et plus durable.

Les cultures bouddhistes utilisent encore le gong comme un instrument thérapeutique puissant pour l'équilibrage des chakras, le yoga, le tai-chi et la méditation.

La thérapie par le son nous accompagne depuis des milliers d'années et est toujours pratiquée dans le monde entier.

Grâce à la technologie moderne, nous pouvons facilement profiter de ces bienfaits - sans avoir besoin d'un chaman ou d'un ensemble d'instruments.

Il suffit de brancher des écouteurs et de trouver un espace tranquille.

LE SON PUR DES DIAPASONS

"Chaque cellule pulse, absorbe, reflète et interagit avec les oscillations acoustiques du milieu."

- Extrait de "Man's Cosmic Game" de Guiliana Conforto

Dans les chapitres précédents, vous avez appris à connaître le son, ce qu'il est et le pouvoir qu'il possède. Dans ce chapitre, vous apprendrez comment vous pouvez utiliser le son pour aider à guérir le corps.

L'une des meilleures sources de fréquences sonores pures est le diapason.

Vous avez peut-être déjà joué avec un diapason dans un cours de musique ou vu quelqu'un accorder un piano à l'aide d'un diapason pour faire correspondre le son.

Les diapasons sont également un moyen puissant de transmettre des fréquences de guérison car le corps est un excellent conducteur de son.

Lorsque nous expérimentons la fréquence d'un diapason, notre système nerveux, notre système méridien ou nos ondes cérébrales s'accordent à la hauteur, de la même manière que lorsque nous trouvons une hauteur pour une voix ou que nous accordons un piano. De cette façon, nous pouvons utiliser le son pour nous guérir.

Il existe de nombreux diapasons différents, calibrés pour des fréquences sonores et des objectifs différents.

Vous pouvez trouver des diapasons calibrés à la fréquence fondamentale de la résonance de Schumann (7,83 Hz).

Nombreux sont ceux qui pensent que les radiations ou fréquences électromagnétiques (CEM) émises par la technologie d'aujourd'hui sont une des principales causes de maladie.

Les guérisseurs par le son utilisent les fourches qui résonnent à 7,83 Hz pour ramener le corps à cette fréquence à partir de laquelle nous avons évolué.

Certains thérapeutes par le son utilisent également des diapasons accordés sur les neuf différentes fréquences du Solfeggio.

Certains diapasons émettent les différentes fréquences des sept chakras. Ces diapasons aident l'utilisateur à atteindre un état de méditation supérieur.

UN PIONNIER DE LA THÉRAPIE PAR LE SON

Le Dr John Beaulieu, N.D., Ph.D., est l'un des principaux pionniers de la thérapie sonore, de la recherche et de l'innovation.

Il est le fondateur de BioSonic Enterprises, qui développe et distribue plus de 50 produits différents liés à la guérison par le son, notamment des diapasons, des programmes d'instruction et des livres.

Le Dr Beaulieu est l'auteur révolutionnaire de *"Music and Sound in the Healing Arts"* et le compositeur/producteur de "Calendula".

Il s'agit d'un CD conçu pour aligner physiquement votre corps et créer un état de conscience profondément détendu.

Le Dr Beaulieu a effectué plus de 500 heures de recherche à l'Université de New York pour mesurer les réactions du corps aux diapasons et à d'autres fréquences sonores basées sur les rapports sonores qui sont fondamentaux dans la nature.

Il a utilisé une pièce insonorisée spécialement conçue, appelée chambre anéchoïque. Cette chambre de privation sensorielle piège tous les sons émis en son sein.

Le Dr Beaulieu savait que cette chambre spéciale pouvait amplifier les sons du corps humain.

Pendant qu'il était dans le caisson, il pouvait entendre deux tonalités différentes. L'un était un ton aigu qui correspond au système nerveux du corps. L'autre était un son grave, le son du sang qui circule.

En recherchant les fréquences de sa physiologie, il a découvert différents changements dans les sons de son système nerveux en fonction de son humeur, ou disposition.

En poursuivant ses recherches, le Dr Beaulieu a déterminé qu'il pouvait utiliser la science de l'entraînement pour modifier la fréquence de son système nerveux à l'aide de diapasons.

Grâce à cette recherche approfondie, il a réalisé que différentes tonalités produisaient une vaste gamme d'effets thérapeutiques sur le corps et l'esprit.

Un ensemble de tonalités incroyablement puissantes sont les différentes fréquences de notre système méridien. Ce sont les fréquences de guérison utilisées en médecine chinoise, en acupuncture et en acupression.

QU'EST-CE QUE LA "THÉRAPIE PAR LE SON" MODERNE ?

"Si nous acceptons que le son est une vibration et que nous savons que la vibration touche chaque partie de notre être physique, alors nous comprenons que le son est entendu non seulement par nos oreilles mais par chaque cellule de notre corps.

Une des raisons pour lesquelles le son guérit au niveau physique est qu'il nous touche et nous transforme si profondément sur les plans émotionnel et spirituel.

Le son peut redresser les déséquilibres à tous les niveaux du fonctionnement physiologique et peut jouer un rôle positif dans le traitement de pratiquement tous les troubles médicaux."

- Dr Mitchell Gaynor, directeur de l'oncologie médicale et de la médecine intégrative, du Cornell Cancer Prevention Center à New York

La thérapie sonore repose sur le principe de la résonance, à savoir que tout vibre à des fréquences différentes.

L'objectif de la thérapie sonore est de rétablir l'harmonie des parties du corps qui sont devenues déséquilibrées ou désaccordées.

Lorsque votre fréquence de résonance naturelle est désynchronisée, cela s'apparente à un orchestre symphonique où un instrument est désaccordé.

Votre corps peut manifester ces déséquilibres sous forme de grippe, de tumeur, d'ulcère, d'anxiété, de dépression ou de maladie mentale... pour n'en citer que quelques-uns.

La thérapie sonore peut remédier à de nombreux problèmes de santé. En exposant le corps à sa fréquence optimale, on peut le ramener à l'harmonie et à l'équilibre.

COMBINAISON DE L'ACUPRESSION ET DE LA THÉRAPIE SONORE

Certains thérapeutes naturels avancés combinent la thérapie par les diapasons avec les propriétés curatives de l'acupression.

Pour ce faire, ils utilisent les tiges de diapasons vibrants (calibrés à la fréquence de guérison spécifique de chaque méridien) et les placent sur des points d'acupression/acupuncture spécifiques.

Ce procédé fonctionne de la même manière que les aiguilles d'acupuncture sans percer la peau.

"Étant donné que le corps humain est composé de plus de soixante-dix pour cent d'eau et que le son voyage cinq fois plus efficacement dans l'eau que dans l'air, la stimulation des fréquences sonores directement dans le corps est un moyen très efficace de stimulation totale du corps, en particulier au niveau cellulaire. La stimulation directe de tissus cellulaires vivants à l'aide de vibrations de fréquences sonores a montré un métabolisme cellulaire marqué et donc une possible mobilisation d'une réponse de guérison cellulaire."

- **Dr Jeffrey Thompson**, directeur du Centre de recherche neuroacoustique de l'Institut californien des sciences humaines.

Le son traverse les os deux fois plus vite que l'eau - c'est 10 fois plus rapide que le son se déplaçant dans l'air. C'est pourquoi la thérapie sonore fonctionne si bien - les os et les liquides sont de merveilleux conducteurs de son.

La thérapie sonore peut remédier à de nombreux problèmes de santé. En exposant le corps à sa fréquence optimale, on peut le ramener à l'harmonie et à l'équilibre.

L'oreille est un instrument du son. Elle est reliée au début du nerf Vagus, le nerf le plus expansif du corps, qui est directement relié à tous vos organes principaux.

Le mot "Vagus" signifie "vagabond" car il se promène dans tout le corps, ce qui en fait un véhicule parfait pour la thérapie sonore.

Bien que l'acupression utilisant les diapasons soit une modalité de guérison efficace, la résonance produite par un seul coup de diapason ne dure que 15 secondes environ.

Par conséquent, le praticien doit continuer à frapper son instrument, puis retrouver le point d'acupuncture.

Renaissance Naturelle élimine cette perturbation en fournissant des enregistrements de chaque tonalité méridienne différente qui correspond à chaque organe majeur du corps (ce qui signifie que vous n'avez pas besoin d'un jeu coûteux de diapasons méridiens).

Les enregistrements des méridiens peuvent durer pendant toute la séance d’acupression contrairement à la brève résonance d'un diapason.

Ainsi, toute personne cherchant à soulager un malaise peut se concentrer sur la recherche correcte du bon point d'acupression et le maintenir pendant qu'elle écoute le ton méridien correspondant.

La combinaison de l'acupression et de la thérapie sonore est un moyen non invasif parfait pour renforcer l'efficacité de chaque modalité de guérison - pour une guérison accélérée.

ÉLECTRO-ACUPUNCTURE

La combinaison des acu-thérapies pour une efficacité concentrée n'est pas nouvelle. Lorsque vous combinez deux techniques différentes de stimulation des méridiens en même temps, vous obtenez une amélioration synergique.

Les acupuncteurs des hôpitaux chinois électrifient leurs aiguilles (électro-acupuncture) pour des résultats plus rapides et plus durables. Si l'on vous donne le choix entre des aiguilles électriques OU une pression des doigts + un son... lequel vous semble le mieux ?

Étant donné que l'acupression aide les gens depuis plus de 4000 ans et que la thérapie sonore est une modalité de guérison depuis aussi tôt que 500 avant J.-C., rien ici n'est nouveau.

DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DE L'ACUPRESSION + THÉRAPIE SONORE D'HARMONIE NATURELLE

Dans ce cours, lorsque vous suivez les instructions pour un mal spécifique, la section inclut le ton méridien correspondant pour que vous puissiez l'écouter via vos écouteurs.

L'application simultanée des deux modalités de guérison garantit des résultats optimaux, mais ce n'est pas indispensable.

Si vous n'avez pas d'écouteurs à portée de main, vous pouvez utiliser l'acupression seule pour obtenir d'excellents résultats.

Vous pouvez également écouter les tonalités méridiennes seules pour guérir votre corps et votre esprit, ou pour vous aider à dormir, méditer ou étudier.

DOULEUR ET DISTENSION ABDOMINALES

NOTE : Il n'est pas nécessaire d'appliquer tous ces points d'acupression ; le choix de quelques-uns des exercices devrait être efficace.

- GV 20
- ST 25
- ST 15
- ST 36
- ST 39
- SP 6
- LV 3
- GB 34
- PC 6
- BL 23
- CV 6
- CV 12

Points pour les affections :

Avec vomissements

- PC 6

Douleurs abdominales extrêmes

- LV 3

Les douleurs abdominales et la distension ou les ballonnements peuvent être causés par divers facteurs, notamment une suralimentation, un stress émotionnel, des infections virales ou bactériennes, des ulcères gastriques ou une obstruction des intestins qui provoquent une inflammation des intestins.

Les symptômes courants que vous pouvez ressentir lorsque vous souffrez de douleurs et de distension abdominales sont les suivants :

- Douleurs abdominales dues au froid dans les intestins, causées par une surconsommation d'aliments froids et crus et provoquant des douleurs abdominales intenses qui sont aggravées par la pression et par la consommation d'aliments et de boissons froids. La douleur est soulagée par l'application d'une compression chaude et la consommation de boissons chaudes ou tièdes. Pas de soif, urine pâle, selles molles ou constipation. Ces symptômes sont dus à la présence de froid dans les intestins.

- Douleur abdominale qui est aggravée par la pression et la consommation d'aliments et de boissons froids. La douleur est soulagée par l'application d'une compression chaude. Pas de soif, goût collant, selles molles ou constipation, sensation de plénitude et de lourdeur dans l'abdomen. Ces symptômes sont causés par une humidité froide dans les intestins et sont une cause fréquente de douleurs abdominales chez les enfants.

- Douleurs abdominales et distension causées par l'humidité-chaleur dans les intestins, provoquant des douleurs abdominales qui s'aggravent en cas de consommation d'aliments chauds ou de pression. Selles molles avec une odeur nauséabonde, présence de mucus ou de sang dans les selles, sensation de brûlure de l'anus, soif, légère transpiration, urine foncée, sensation de plénitude et de lourdeur de l'abdomen. Ce schéma est une cause fréquente de douleur et de distension abdominales et fréquemment observé dans la colite ulcéreuse et la maladie de Chron.

- Douleurs et distension abdominales causées par la rétention d'aliments, provoquant des douleurs abdominales qui s'aggravent après avoir mangé. Sensation de plénitude dans l'abdomen.

Éructations, régurgitations acides, diarrhée qui soulage les douleurs abdominales ou constipation. La constipation ou la diarrhée sont associées à la rétention alimentaire et sont une cause fréquente de douleurs abdominales chez les enfants.

- La stagnation du Qi peut provoquer des douleurs abdominales et une distension liées à l'état émotionnel. Sensation de ballonnement, constipation, irritabilité, sautes d'humeur, éructations et gargouillements d'estomac. Une affection courante associée à la stagnation du Qi est le syndrome du côlon irritable.

Lorsque vous ressentez des douleurs abdominales, il existe différents remèdes maison pour aider à soulager l'inconfort :

- Les tisanes de camomille, de menthe et de gingembre peuvent aider à apaiser et à détendre les muscles intestinaux et agissent comme un anti-inflammatoire naturel.
- Le gingembre soulage également les nausées.
- Une compression chaude détendra les muscles abdominaux et intestinaux. Évitez une compression chaude si vous souffrez de la maladie de Crohn ou de colite, car la chaleur aggravera les symptômes.
- L'eau chaude citronnée soulagera les maux d'estomac si vous souffrez d'indigestion. Elle est également excellente pour neutraliser l'acide dans le corps.
- Prendre un verre d'eau tiède au citron dès le matin est conseillé si vous avez un taux d'acidité élevé ou si vous souffrez de brûlures d'estomac et de reflux.
- Évitez les activités fatigantes.
- Il est conseillé de se reposer en s'allongeant. Cela donnera à votre corps le temps de récupérer et de se rétablir.
- Évitez les aliments transformés, les aliments froids et huileux ainsi que les boissons froides, les sodas et l'alcool.
- Les aliments et les boissons à température ambiante sont conseillés lorsque vous souffrez de douleurs et de distension abdominales.

- Si vous avez tendance à souffrir de douleurs et de distension abdominales, la prise quotidienne d'un probiotique est bénéfique pour faciliter le processus de digestion.
- Si vos symptômes persistent pendant plus de 48 heures, demandez l'avis de votre médecin.

Étude de cas :

Une femme de 47 ans souffrait de douleurs abdominales depuis deux jours. Elle avait une légère fièvre, de la diarrhée et une soif constante. Ses symptômes s'atténuaient lorsqu'elle s'allongeait et appliquait une compression chaude sur son estomac.

Son ami lui a recommandé d'essayer l'acupression sur elle-même pour soulager la douleur et réduire la fièvre et l'inconfort.

Elle a appliqué une pression sur les points mentionnés ci-dessus deux fois par jour, elle a bu de petites quantités d'eau à température ambiante pendant la journée et a évité toute nourriture froide ou grasse.

Le jour suivant, elle a commencé à se sentir mieux, et son estomac s'est stabilisé. Sa fièvre est tombée et sa diarrhée a cessé. Elle a pu poursuivre ses activités quotidiennes.

ACNÉ

- LI 4
- GB 20
- LI 11
- LU 7
- SP 6
- SP 10
- KD 3

Selon la théorie des cinq éléments, la peau est nourrie par les poumons et le gros intestin.

Des troubles le long des méridiens des poumons et du gros intestin peuvent provoquer des affections cutanées comme l'acné, l'eczéma, le psoriasis, les furoncles et les infections cutanées.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace contre l'acné. Nous vous recommandons d'appliquer le traitement quotidiennement pour des résultats optimaux.

Évitez d'appliquer l'acupression sur les zones affectées, surtout si la peau est infectée ou s'il y a des plaies ouvertes. Les points situés le long des méridiens du poumon et du gros intestin sont utilisés pendant le traitement.

L'acné est une maladie chronique de la peau qui affecte les glandes sébacées de la peau.

Les glandes deviennent hyperactives en raison d'un déséquilibre hormonal ; les pores se bouchent en raison d'une accumulation de cellules mortes et de bactéries et provoquent une surproduction de sébum.

L'acné est aggravée par le stress, l'anxiété et les mauvais choix de vie.

Le traitement de l'acné par acupression se concentre sur l'équilibre du corps ainsi que sur le renforcement du système immunitaire et la lutte contre les infections.

Un bon régime de nettoyage du visage deux fois par jour est recommandé, ainsi qu'une alimentation saine et équilibrée. Évitez les aliments gras et buvez beaucoup d'eau.

Évitez les produits de soins de la peau agressifs qui peuvent dessécher la peau.

DÉPENDANCES (DROGUES, ALIMENTS, ALCOOL ET NICOTINE)

Les 6 points ci-dessous doivent être combinés avec les points des différentes dépendances

- HT 7
- PC 6
- ST 36
- SP 6
- GV 20
- GV 14
- N-UE-60 - Tian Wei - Point stop-tabac
- LI 10 - Dépendance à la nicotine
- BL 23 - Addiction à l'alcool
- CV 23 - Addiction à la nourriture
- LI 4 - Addiction à la drogue
- LV 3 - Toxicomanie

Les toxicomanes qui ont eu recours à la MTC pour traiter leur dépendance remarquent qu'ils souffrent beaucoup moins des symptômes de sevrage.

Entre autres avantages, la MTC a un effet psychologique positif sur les toxicomanes en réduisant le stress et l'anxiété.

L'acuthérapie pour la dépendance aide à diminuer l'envie de la substance et à désintoxiquer le corps.

Il est important de consulter votre médecin avant de commencer les traitements d'acupuncture/acupression pour la dépendance, car il sera en mesure de vous recommander des thérapies à utiliser en conjonction avec l'acupression.

La forme la plus courante de dépendances observée dans les cabinets d'acupression est la dépendance à la nicotine et à la nourriture.

Les dépendances aux drogues, à la nourriture, à la nicotine et à l'alcool peuvent être traitées par la MTC.

Le traitement de la dépendance est administré quotidiennement pendant dix jours.

Après cela, il faut prendre une période de repos de l'acupression pendant dix jours.

Après la période de repos, le traitement doit être poursuivi pendant dix autres jours.

Détoxifiez votre corps et atténuez votre dépendance grâce à la vigne horticole, Laurel Clock Vine.

La vigne de l'horloge de laurier (Thunbergia Laurifolia), également connue sous le nom de vigne de la trompette bleue, est une herbe dont il est prouvé qu'elle détoxifie le corps pour une foule de bienfaits.



Des études montrent que le laurier-horloge est efficace pour désintoxiquer le corps des dépendances aux amphétamines et à la cocaïne, pour protéger le foie de la toxicité de l'alcool et aussi pour absorber la toxicité des aliments que nous mangeons.

En Thaïlande, elle est appelée "Ran-jued" et est saluée comme un antidote pour tous les types d'empoisonnement toxique.

Pour accélérer la guérison d'une dépendance, qu'il s'agisse de drogues, d'alcool ou de cigarettes, vous devez d'abord désintoxiquer votre système.

Le moyen le plus simple est de faire du thé avec les feuilles et les fleurs de l'herbe combinées à votre formule de thé préférée.

ALLERGIES

- LI 4
- LI 11
- LI 20
- LU 6
- EX HN3 (Yin Tang) ST 36
- SP 10

Aux périodes des saisons de printemps et d'automne, le pollen des plantes est plus abondant dans l'air. Cela provoque des réactions allergiques, qui touchent chaque jour des millions de personnes dans le monde.

Certaines personnes présentent des réactions allergiques légères, d'autres doivent porter sur elles un stylo d'adrénaline en cas d'urgence allergique, également appelée choc anaphylactique.

En fonction de la durée et du moment des symptômes allergiques, les allergies peuvent être classées comme saisonnières, intermittentes ou persistantes.

Les allergies sont causées par une réaction excessive de notre système immunitaire à un allergène.

L'apparition de l'allergie peut se produire immédiatement après le contact avec un allergène, ou plusieurs heures, voire plusieurs jours après - on parle alors de réaction allergique retardée.

Les allergènes sont des substances courantes dans l'environnement - la laine, la poussière, la fourrure des animaux domestiques, les médicaments, le poison des insectes sont des déclencheurs typiques.

Certains aliments sont également connus comme des allergènes populaires - les œufs, le blé, le lait/produits laitiers, les noix, les amandes, les noix de cajou, les pistaches, les noix, les cacahuètes et les crustacés déclenchent souvent une réponse allergique.

Symptômes allergiques typiques :

- Nez qui coule
- Éternuements constants
- Toux
- Respiration difficile
- Larmoiement
- Éruption cutanée
- Démangeaisons (nez, yeux, peau, gorge)
- Gonflement (yeux, gorge, lèvres, langue, visage)

Les traitements les plus courants des allergies sont les médicaments antihistaminiques et les injections antiallergiques.

Malgré ces traitements de pointe, de nombreuses personnes peuvent trouver que leurs symptômes ne sont pas bien contrôlés.

Néanmoins, la médecine traditionnelle chinoise offre une solution entièrement naturelle comme thérapie pour soulager les allergies.

Du point de vue chinois, les symptômes allergiques sont causés par une déficience du Qi, en particulier du Qi du poumon.

Le Qi est l'énergie vitale de tout être vivant - il maintient toutes nos activités physiologiques.

Cette déficience peut se manifester par de la fatigue, un essoufflement, une constitution faible et elle peut être causée par une mauvaise alimentation, de mauvaises habitudes de sommeil, un surmenage constant, une activité physique excessive ou des troubles de l'anxiété.

L'organe Poumon se manifeste extérieurement par le nez et la peau. Lorsqu'il y a un déséquilibre avec ce méridien, le Qi (système immunitaire) protecteur d'un individu sera affaibli.

L'acupression, en particulier, peut être bénéfique car elle stimule manuellement des points du corps qui régulent le flux de Qi dans l'organisme, chassent les facteurs pathogènes (bactéries, virus) de notre corps et renforcent notre système immunitaire.

Si vous souffrez d'une maladie allergique aiguë ou chronique, vous pouvez essayer la thérapie par acupression sur les points ci-dessus pour soulager les symptômes.

Une pression ferme doit être maintenue pendant 2 à 3 minutes et les points doivent être stimulés des deux côtés du corps.

Les plantes médicinales chinoises, telles que l'Astragalus membranaceus, peuvent également être bénéfiques pour éliminer la congestion nasale et tonifier le Qi pulmonaire.

L'Astragale renforce la force et le système immunitaire du corps, ce qui entraîne une meilleure résistance aux agents pathogènes, ou dans ce cas, aux allergènes.

Toutefois, si les symptômes persistent, nous vous suggérons de consulter un médecin MTC local pour un diagnostic et un traitement appropriés.

Références :

1. Kemp SF, Lockey RF, Simons FER. Epinephrine: The Drug of Choice for Anaphylaxis--A Statement of the World Allergy Organization. World Allergy Organ J. 2008;1(Suppl 2):S18. doi:10.1097/1939-4551-1-S2-S18

2. Allergies - Symptoms and causes - Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/allergies/symptoms- causes/syc-20351497. Accessed April 21, 2020.

3. Liu, J. Y., Liu, P. L. & S. Diagnostics in Traditional Chinese Medicine. Shanghai University of Chinese Medicine; 2002.

1. *Pfab F, Schalock PC, Napadow V, Athanasiadis GI, Huss-Marp J, Ring J. Acupuncture for allergic disease therapy-the current state of evidence. Expert Rev Clin Immunol. 2014;10(7):831-841. doi:10.1586/1744666X.2014.924855*

4. Matkovic, Z; Zivkovic, V; Korica, M; Plavec, D; Pecanic, S; Tudoric N. Efficacy and Safety of Astragalus membranaceus in the Treatment of Patients with Seasonal Allergic Rhinitis. Phyther Res. 2009;24(4):175-181. doi:10.1002/ptr

ALOPÉCIA AREATA (CALVITIE/PERTE DE CHEVEUX)

- GV 20
- Ex HN
- KD 3
- LU 7
- LI 4
- SJ 5

Étude de cas :

Un homme de 27 ans a soudainement développé une alopécie et une perte de cheveux sur tout le corps.

Il souffrait de dépression, et la perte de cheveux a commencé quelques mois après le décès d'un membre de sa famille. Le décès l'a affecté, et il était encore en train de pleurer le départ de l'être cher.

Il a également ressenti des émotions de peur et d'anxiété.

Les reins nourrissent les cheveux. Alors que la peur est l'émotion qui gouverne les Reins, ce principe de traitement stimule le flux de Qi dans le méridien des Reins.

On lui a également recommandé de suivre un régime alimentaire sain et de se reposer suffisamment.

Après trois mois de traitements d'acupression deux fois par semaine, ses cheveux ont commencé à repousser.
Il a également constaté que l'acupression l'aidait beaucoup à surmonter sa dépression, car il ne se sentait plus aussi anxieux.
Il a continué avec des traitements d'acupression une fois toutes les quatre semaines comme programme d'entretien.

Alopecia Areata est un type de perte de cheveux où le système immunitaire attaque les follicules pileux.

L'Alopecia Areata apparaît soudainement et peut affecter des plaques de cheveux ou tous les cheveux du corps. Elle peut être causée par une tension émotionnelle mais est principalement due à une déficience auto-immune.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'Alopecia Areata.

90 % des patients atteints d'Alopecia Areata verront leurs cheveux repousser complètement.

L'acupression peut être appliquée directement sur les zones affectées. Le traitement peut prendre plusieurs mois avant de voir des résultats.

L'acupression doit être appliquée quotidiennement.

Les remèdes à base de plantes combinés à l'acupression accéléreront la repousse des cheveux.

Il est recommandé de dormir au moins 7 heures par nuit et de masser les zones affectées avec de l'huile de noix de coco. Évitez l'alcool ou toute autre substance qui peut provoquer une inflammation dans le corps.

Évitez les produits coiffants. Le régime cétogène traite efficacement l'alopécie pour 80 % des personnes qui en souffrent.

Le meilleur remède est d'agir rapidement !

Si un incendie se déclarait dans votre cuisine, prendriez-vous immédiatement des mesures ou laisseriez-vous le feu brûler pendant un certain temps ? Vous devriez adopter la même approche pour la perte de cheveux.

"He Shou Wu" également connu sous le nom de "Fo-Ti" ou "Poly Gala Vine" est une herbe chinoise très populaire utilisée pour combattre l'amincissement et le grisonnement des cheveux.

On croit également que le He Shou Wu ralentit le processus de vieillissement.

On peut le trouver partout sous de nombreuses formes différentes telles que des pilules, des thés, des poudres et même dans certains shampooings.



COLÈRE

- LV 3
- LV 14
- GB 34
- HT 7
- Yin Tang
- CV 4

Tout comme un sourire peut être contagieux... la colère peut l'être aussi. En laissant les émotions négatives prendre le dessus sur vous, vous attiserez les braises de la négativité autour de vos proches également.

D'innombrables études ont prouvé que la colère déclenche la réponse "combat ou fuite" du corps (une réponse évolutive de nos ancêtres hommes des cavernes) qui inonde le corps d'adrénaline et de cortisol (la principale hormone du stress).
Mais lorsque votre corps est constamment soumis à des pics d'hormone du stress, les dangers pour la santé à long terme peuvent être graves.

Le problème de santé le plus dangereux est la façon dont le cortisol provoque la calcification du cœur et des artères. Cela a un effet en cascade qui déclenche des envies de glucides qui provoquent une résistance à l'insuline (taux de sucre élevé dans le sang) et l'obésité. La résistance à l'insuline et l'obésité sont le catalyseur du diabète de type 2, du syndrome métabolique et de l'hypertension artérielle. À partir de là, on peut s'attendre à des problèmes de faible immunité, de densité osseuse et de libido réduite.

La colère est souvent une porte d'entrée vers le stress. Si vous contrôlez mieux votre colère, vous serez moins susceptible d'être stressé.

Du point de vue de la MTC, la colère est associée au Foie. L'une des principales fonctions du Foie est de veiller à ce que le qi circule librement dans le corps. Lorsque vous retenez la colère et la frustration pendant des périodes prolongées, vos muscles deviennent tendus et serrés.

Cette tension empêche le qi de circuler comme il le devrait et peut provoquer des blocages dans les méridiens. Ces blocages peuvent entraîner une grande variété de symptômes, notamment des maux de tête, des problèmes digestifs, des irrégularités menstruelles et des douleurs musculaires.

DOULEUR À LA CHEVILLE

- BL 60
- KD 3
- KD 6
- ST 41
- GB 40
- SP 5

La douleur à la cheville fait référence à toute condition et à toute douleur et gêne autour de la zone de la cheville.

La douleur à la cheville peut être causée par des foulures et des entorses, des fractures, l'arthrite, la goutte, des lésions nerveuses, une infection de l'articulation et une tendinite.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace pour soulager la douleur.

Les entorses de la cheville sont les blessures les plus courantes de la cheville et peuvent causer une faiblesse et une instabilité permanentes de la cheville.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la cause des douleurs de la cheville est soit l'invasion de l'humidité et du froid, soit la stagnation du Qi autour de l'articulation de la cheville causée par la blessure.

Les mesures suivantes sont recommandées immédiatement après une blessure à la cheville :

- Repos - évitez de mettre du poids sur la cheville blessée pendant les 48 premières heures. Le port de poids peut causer une blessure supplémentaire à la cheville déjà blessée, ce qui prolonge la période de guérison.

- Glace - l'application de glace sur la cheville blessée aidera à prévenir le gonflement et à engourdir la douleur. Gardez la glace sur la cheville blessée pendant 20 minutes à la fois, trois à cinq fois par jour. L'utilisation de la glace n'est recommandée que pour les nouvelles blessures et non pour les blessures existantes. Pour les anciennes blessures, le traitement par la chaleur est recommandé pour augmenter la circulation sanguine dans une zone afin de favoriser la guérison.

- Compression - envelopper une cheville blessée avec un bandage élastique immobilisera l'articulation et réduira le gonflement. Veillez à ce que le bandage ne soit pas trop serré de sorte que la cheville s'engourdit ou que les orteils deviennent bleus. Élévation - en élevant la cheville au-dessus du niveau du cœur, vous réduirez le flux sanguin dans la zone et minimiserez le gonflement.

- Acupression - appliquez l'acupression sur la blessure trois fois par jour pour stimuler le flux de Qi et réduire le froid humide dans la cheville.

Il est recommandé de porter des chaussures offrant un bon soutien et bien ajustées, et d'éviter de porter des talons hauts.
Étirez bien vos chevilles avant tout exercice. Si vous faites du sport et de l'exercice, portez une chevillière de soutien pour éviter de solliciter davantage la cheville.

Si vous êtes en surpoids, essayez de perdre du poids pour réduire le stress sur les chevilles.

Étude de cas :

Un jeune homme de 17 ans s'est plaint d'entorses répétées à la cheville gauche en jouant au football ces deux dernières années. Lorsqu'il jouait au football, il devait se sangler la cheville pour éviter toute autre blessure. Malgré le cerclage, il ressentait constamment une faiblesse musculaire et une douleur chaque fois qu'il bougeait sa cheville d'une certaine façon.

Il a commencé à recevoir des traitements d'acupression tous les jours avant ses matchs de football et le lendemain de son match.

Après trois semaines de traitements, il a remarqué qu'il n'avait presque plus de douleur lorsqu'il faisait pivoter sa cheville et qu'il n'avait pas subi d'entorse de la cheville pendant la durée du traitement.

ANXIÉTÉ, STRESS ET NERVOSITÉ

"La tension est ce que vous pensez que vous devriez être. La relaxation est ce que vous êtes." - **Proverbe chinois**

Vous n'avez pas besoin d'appliquer tous ces points d'acupression. En fonction du degré d'anxiété, le choix de 3 ou 4 exercices devrait être suffisant.

- HT 7
- HT 8
- LV 3
- SP 6
- LU 7
- KD 4
- KD 9
- PC 6
- PC 7
- LI 4
- ST 40
- GV 24
- GB 13
- GV 19

Dans la pratique clinique, le stress et l'anxiété sont l'une des conditions les plus courantes traitées à l'époque moderne. Le mode de vie moderne et la pression exercée pour être à la hauteur des attentes de chacun créent de l'anxiété, du stress et de la nervosité.

Ce mal des temps nouveaux entraîne de nombreux problèmes de santé. Des recherches révèlent que plus de 80 % de toutes les maladies et affections actuelles sont causées par le stress et l'anxiété. L'anxiété est une réaction normale au stress, et chez un individu en bonne santé, elle nous aide à faire face aux situations stressantes. On l'appelle la réaction de combat ou de fuite.

Lorsque l'anxiété devient excessive, elle peut devenir un trouble invalidant et provoquer des affections telles que les troubles de l'anxiété, les crises de panique, le comportement obsessionnel-compulsif, le syndrome de stress post-traumatique, les phobies sociales et de nombreuses autres affections secondaires.

Dans une situation stressante, le corps produit de l'adrénaline par l'intermédiaire des glandes surrénales. Il s'agit de l'hormone de fuite ou de combat qui nous aide à gérer les situations stressantes.

Si votre corps est constamment bombardé par le stress, vous continuez à produire de l'adrénaline qui devient une toxine dans notre corps.

Les personnes qui ont un niveau de stress élevé doivent faire de l'exercice tous les jours pour métaboliser l'adrénaline, afin de réduire l'accumulation de toxines dans le corps.

Vous pouvez ressentir les symptômes suivants lorsque vous êtes stressé et anxieux :

- tension musculaire
- transpiration excessive
- nausées
- mains froides et moites
- difficulté à avaler
- inconfort gastro-intestinal et syndrome du côlon irritable irritabilité
- fatigue
- insomnie
- palpitations cardiaques essoufflement vertiges et sensation d'évanouissement envie de fuir
- des frissons ou des bouffées de chaleur

Chaque personne réagit au stress et à l'anxiété de manière différente.

Bien que le stress soit la cause la plus évidente de l'anxiété, d'autres facteurs comme l'alimentation, votre constitution, les traumatismes et le surmenage peuvent également aggraver cet état.

De nombreuses personnes ont une tendance naturelle à s'inquiéter davantage et à être plus anxieuses. Souvent, les personnes qui souffrent de stress et d'anxiété ont également des membres de leur famille qui ont la même constitution avec des antécédents d'anxiété, de stress et de nervosité.

La MTC s'avère être un traitement efficace contre l'anxiété
Selon la médecine traditionnelle chinoise, une alimentation irrégulière et la consommation excessive d'aliments produisant de l'humidité provoquent du flegme, ce qui obstrue l'esprit et aggrave l'anxiété et d'autres troubles de la santé mentale.

Évitez les aliments froids et crus et ne consommez pas d'aliments gras et transformés.

Avec un traitement d'acupression, nous nous concentrons sur l'équilibre des méridiens du cœur, des poumons, du foie et des reins.

Lorsque le Cœur est affecté, le patient aura très probablement des palpitations cardiaques, une sensation d'oppression dans la poitrine et sera agité et souffrira d'insomnie.

Une déficience du Qi dans les Poumons provoquera de l'anxiété et la personne atteinte sera encline à la tristesse et au chagrin, avec une tendance à pleurer souvent.

L'anxiété associée aux Reins est la plus courante et est liée à l'émotion de la peur et de l'inquiétude.

Une personne souffrant d'anxiété a souvent un regard de panique dans les yeux ; généralement combiné avec des cernes autour des yeux. On pense que l'anxiété du Foie est liée à l'insatisfaction de ses réalisations dans la vie.

Le traitement Acu doit être effectué tous les jours lorsque l'anxiété est aiguë.

Pour l'anxiété chronique, le stress et la nervosité, l'acupression devrait être pratiquée deux fois par semaine.

Il existe de nombreuses façons de prendre soin de soi lorsqu'on souffre d'anxiété et des troubles qui en découlent.

Il est important de réaliser les choses qui causent votre anxiété et de travailler autour d'elles.

Veillez à prendre soin de vous et à vous accorder suffisamment de temps pour vous détendre et déstresser. Le café est connu pour aggraver vos symptômes.

D'autres thérapies comme le massage et la réflexologie aident à éliminer les toxines du corps. Ces thérapies sont également très relaxantes.

Il est très important de pratiquer quotidiennement des exercices de respiration et de vous concentrer sur des activités qui vous permettent de mieux gérer votre stress.

Rejoignez un groupe de soutien ou parlez-en à un membre de votre famille ou à un ami.

Ne mettez pas vos émotions et vos sentiments en bouteille. La tenue d'un journal est également un moyen efficace de déplacer votre anxiété sur le papier.

Si, à tout moment, vous avez l'impression de ne pas pouvoir gérer votre stress et votre anxiété, appelez votre médecin ou une personne de votre entourage qui pourra vous aider pendant cette étape difficile. Vous n'êtes pas seul.

La méditation est l'une des choses les plus thérapeutiques que l'on puisse faire pour le corps et l'esprit.

Cette longue liste d'avantages pourrait vous surprendre.

- Réduction du stress
- Réduction de l'anxiété
- Augmentation de la rétention cognitive
- Amélioration de l'estime de soi
- Amélioration du sommeil
- Diminution de l'inquiétude
- Aide à arrêter de fumer
- Traitement de l'épilepsie
- Prolongation de la longévité
- Augmente la résistance de la peau
- Traitement du psoriasis
- Soulagement de la fibromyalgie
- Réduction du risque de la maladie d'Alzheimer Traitement des symptômes de la ménopause
- Aide à prévenir l'asthme
- Renforce l'immunité
- Réduit le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral Améliore l'humeur,
- Améliore la mémoire
- Augmente l'énergie
- Soulage les fortes douleurs
- Augmente la concentration
- Améliore la santé cellulaire
- Ralentit le processus de vieillissement

Étude de cas :

Une femme de 41 ans souffrait de dépression. Elle se sentait constamment anxieuse, stressée et nerveuse. Elle avait du mal à se concentrer sur son travail et avait l'impression que son esprit était dispersé.

Elle prenait des médicaments contre l'anxiété mais avait l'impression que cela ne fonctionnait pas.

Son psychologue lui a recommandé d'essayer d'autres thérapies telles que l'acupression et la massothérapie pour l'aider à se détendre davantage.

Le traitement principal consistait à stimuler le flux du Qi du cœur et à nourrir les reins. Elle a suivi un traitement une fois par semaine sur une période de dix semaines.

Pendant cette période, elle a remarqué qu'elle était plus concentrée et pouvait mieux se concentrer sur son travail, elle était moins anxieuse, se sentait calme et joyeuse.

Elle continue ses traitements elle-même maintenant - pour maintenir un sentiment d'équilibre dans son corps et son esprit.

ARTHRITE

- GV 20
- LI 4
- ST 36
- LI 11
- GB 20
- SJ 5
- LV 3
- KD 3

L'arthrite est une maladie associée à une inflammation des articulations. Il s'agit d'une affection courante qui peut toucher aussi bien les jeunes que les personnes âgées.

Les symptômes liés à l'arthrite sont les suivants : gonflement, douleur, raideur et diminution de la mobilité des articulations, les symptômes pouvant aller de légers à graves. Il existe plus de 100 affections pouvant être classées dans la catégorie de l'arthrite.

En médecine traditionnelle chinoise, l'arthrite est appelée syndrome d'obstruction douloureuse ou syndrome BI ; douleur, endolorissement et engourdissement des muscles, tendons et articulations dus à l'invasion des méridiens par le vent, le froid ou l'humidité externes.

En médecine occidentale, le syndrome d'obstruction douloureuse peut correspondre à l'une des maladies suivantes : Arthrose, tendinite, bursite, polyarthrite rhumatoïde, lupus, arthrite psoriasique, colite ulcéreuse et spondylarthrite ankylosante.

Le principe du traitement de toutes les formes d'arthrite est d'expulser le vent, de résoudre l'humidité et d'éliminer le froid du corps, de revigorer le sang, d'éliminer la chaleur latente, de désintoxiquer le corps et de nourrir les reins et le foie.

La "Vigne du Tonnerre Divin" :

Triptergium Wilfordii Hook F (TwHF), est un extrait tiré d'une plante connue sous le nom de "Vigne du Tonnerre Divin" et est un ancien remède chinois efficace contre l'arthrite. Le TwHF est un merveilleux traitement pour les douleurs articulaires, les inflammations et les gonflements.



Le traitement de l'arthrite par l'acupression doit être effectué deux à trois fois par semaine, en fonction de la gravité de l'arthrite ainsi que de l'intensité de la douleur ressentie par le patient.

L'acupression est réputée pour réduire la douleur associée à l'arthrite.

En conjonction avec l'acupression, assurez-vous de faire plus d'exercices modérés. L'exercice régulier apportera plus de mobilité dans les articulations et augmentera la circulation et le drainage lymphatique.

Les exercices à faible impact sont recommandés. Des activités telles que l'aérobic aquatique et la natation ont peu d'impact sur les articulations.

Si vous êtes en surpoids, essayez de vous mettre en forme car plus vous transportez de poids, plus vous exercez de pression sur vos articulations, en particulier les hanches, les genoux, les chevilles et les pieds.

En vous mettant en forme, vous améliorerez votre mobilité et diminuerez la douleur. Le régime alimentaire et les suppléments peuvent jouer un rôle important dans la gestion de votre arthrite.

Éliminez tous les aliments transformés et rapides, l'alcool et les aliments qui créent un environnement acide dans le corps.

Adoptez un régime riche en acides gras oméga et autres aliments alcalinisants comme les légumes frais biologiques, les viandes maigres et buvez beaucoup d'eau.

Le massage est un excellent moyen de réduire la douleur, d'augmenter la mobilité et de soulager la raideur des articulations.

Le massage aide à améliorer la circulation et à éliminer les déchets toxiques des articulations et des muscles affectés.

Le massage contribue également à augmenter les endorphines antidouleur libérées par le cerveau, qui est une hormone naturelle de bien-être.

Étude de cas :

Une femme de 56 ans s'est plainte de douleurs dans les doigts, qui ont commencé il y a plus de cinq ans.

Elle souffrait d'une douleur constante, de telle sorte qu'elle avait du mal à dormir la nuit. La douleur affectait également son dos, ce qui rendait l'exercice physique difficile.

Elle était une fumeuse régulière, et son régime alimentaire se composait principalement d'aliments transformés et d'un nombre limité de fruits et légumes frais.

Il est apparu clairement lors de la consultation qu'elle avait une chaleur latente dans ses articulations ainsi que de l'humidité. Sa langue était rouge foncé, ce qui est également une indication claire d'infection et d'un état yang dans le corps.

Elle a commencé avec deux traitements par semaine, et le traitement visait à éliminer la chaleur et l'humidité. Le point d'acupression LI 2 - Er Jian a été utilisé pour réduire la chaleur et combattre l'infection, ainsi que ST 36 - Zusanli.

Il lui a également été recommandé de suivre un régime pH riche en aliments alcalinisants et de commencer à nager trois fois par semaine pendant 10 minutes. On lui a suggéré d'arrêter de fumer, mais elle n'était pas intéressée.

Elle s'est améliorée progressivement, et au bout de quatre semaines, elle n'avait que très peu de douleurs.

Son sommeil s'est amélioré car elle n'avait presque plus de douleur. Elle s'est concentrée sur son régime alimentaire et a perdu du poids ; ce qui a également allégé la pression sur son dos.
Après quatre semaines de traitement, on lui a recommandé d'avoir une acupression d'entretien toutes les trois à quatre semaines.

ASTHME ET DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES

- CV 17
- LU 5
- LU 7
- HT 7
- ST 36
- ST 40
- BL 13
- BL 23

L'asthme est une affection respiratoire causée par des spasmes des voies respiratoires des poumons avec la production d'un excès de mucus ; ce qui entraîne des difficultés respiratoires, des quintes de toux, une respiration sifflante et un essoufflement.

Diverses causes peuvent déclencher une crise d'asthme comme les allergènes, les infections respiratoires, l'activité physique, l'air froid, les polluants, les médicaments, le stress émotionnel, les sulfites et les conservateurs alimentaires et le reflux gastro-intestinal.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'asthme. L'acupression peut être administrée pendant une crise, mais il est également pertinent de recevoir des traitements en tant que programme d'entretien entre les crises.

Les patients qui souffrent d'asthme aigu doivent subir une acupression tous les jours ou tous les deux jours.

En plus du traitement par acupression, il existe différentes mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre exposition aux déclencheurs qui peuvent provoquer l'asthme :

- Utilisez votre climatiseur car les climatiseurs réduisent les allergènes en suspension dans l'air.

- Veillez à ce que les meubles et votre maison soient régulièrement nettoyés en profondeur pour limiter l'accumulation de poussière. Utilisez un déshumidificateur si vous vivez dans un climat humide.

- Prévenez la formation de moisissures dans votre maison en nettoyant soigneusement les zones humides.

- Faites régulièrement de l'exercice pour renforcer le cœur et les poumons.

- Maintenez un poids sain.

- Évitez les aliments qui provoquent des reflux et les aliments contenant des sulfites et des conservateurs.

- Gérez mieux votre stress.

L'objectif du traitement par acupression est de tonifier le Qi défensif des poumons et des reins, de rétablir la descente du Qi des poumons, de calmer l'esprit (Shen) et de tonifier la rate.

Des recherches cliniques ont montré qu'entre 50 et 60 % des patients asthmatiques sont guéris par l'acupression, avec seulement 5 % de rechutes qui semblent provenir d'un stress physique ou émotionnel.

Étude de cas :

Une femme de 35 ans souffrait d'asthme depuis l'enfance. Elle souffrait également de rhinite saisonnière au printemps, ce qui aggravait son asthme.

Depuis l'âge de 15 ans, elle a soudainement développé un eczéma sur son visage, sa poitrine et ses bras. Sa peau était extrêmement sèche et démangeait.

Les tests d'allergie ont indiqué qu'elle était allergique au pollen et à la poussière, aux squames animales, au lactose et au gluten.

Le principe du traitement était de tonifier le Qi défensif des poumons et des reins, d'expulser le vent de la poitrine, d'éliminer la chaleur du vent de la peau, de restaurer le flux du Qi pulmonaire et de nourrir le sang.

Elle a reçu deux traitements par semaine pendant deux mois. Son eczéma et son asthme se sont améliorés.

Après deux mois, elle a réduit son traitement à une fois toutes les quatre semaines. Elle a également essayé d'éviter les allergènes qui aggravent son état.

TDAH (TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ)

- HT 7
- LV 2
- LV 3
- ST 44
- SP 3
- KD 3
- Yin Tang
- GV 20

TDAH est l'abréviation de trouble de déficit de l'attention/hyperactivité, une affection dont les symptômes sont l'hyperactivité, l'inattention et les réactions impulsives.

Le TDAH était auparavant appelé TDA, ou trouble du déficit de l'attention. Les enfants comme les adultes peuvent souffrir du TDAH, mais les symptômes commencent toujours dans l'enfance.

Les symptômes sont différents pour chaque personne atteinte. Les adultes atteints de TDAH peuvent avoir des difficultés à gérer leurs affaires et leur temps, à se fixer des objectifs et à conserver un emploi. Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace du TDAH.

Les troubles de la santé mentale sont très complexes en MTC, car chaque organe joue un rôle différent dans notre façon de penser et de nous comporter.

La Rate est associée à la concentration et à la focalisation mentale, tandis que le Cœur contrôle nos émotions dans leur ensemble. Le Foie est responsable de la planification et de l'organisation, et les Reins aident à la motivation et au dynamisme.

MAUVAISE HALEINE (HALITOSE)

- ST 36
- ST 44
- SP 6
- CV 6
- GB 24

Médicalement appelée Halitose, la mauvaise haleine peut être causée par un certain nombre de facteurs.

Bien qu'une mauvaise hygiène dentaire soit souvent un facteur, la cause fondamentale est souvent une inflammation quelque part dans le corps.

Une mauvaise haleine persistante peut être un signe avant-coureur d'une maladie des gencives. Les maladies des gencives sont causées par l'accumulation de la plaque dentaire sur les dents.

Les bactéries provoquent la formation de toxines qui irritent les gencives. Si les maladies des gencives ne sont pas traitées, elles peuvent endommager les gencives et la mâchoire.

Vous aimez l'ail et les oignons ? Si vous souffrez de mauvaise haleine, les aliments à forte odeur peuvent être les coupables.

Lorsque vous mangez, les aliments commencent à se décomposer dans votre bouche... le brossage, le fil dentaire et même le bain de bouche ne font que couvrir l'odeur jusqu'à ce que les aliments soient passés dans votre corps.

La MTC est un traitement efficace de la mauvaise haleine.
En MTC, la mauvaise haleine est généralement le signe d'un excès de chaleur dans l'estomac.

L'estomac est l'un des principaux organes digestifs et l'une des façons les plus simples de l'empêcher de devenir trop chaud est de manger des aliments plus rafraîchissants comme le concombre, la pastèque et les haricots mungo.

Cependant, vous devez éviter de manger trop d'aliments froids ou crus, car cela pourrait causer davantage de problèmes digestifs par la suite.

En Chine, même les légumes comme la laitue et le concombre sont servis légèrement cuits, et ils ont un goût étonnamment bon !

Le meilleur point pour évacuer la chaleur de l'estomac est le ST 44.

MAL DE DOS

- SI 3
- BL 25
- BL 26
- BL 40
- GB 31
- GV 26
- GV 12
- GV 3

De toutes les affections musculo-squelettiques, le mal de dos est l'affection la plus courante. C'est également l'affection la plus traitée dans la pratique clinique.

Huit personnes sur dix souffriront de problèmes de dos à un moment ou à un autre, et cette affection est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

Des millions de journées de travail sont perdues chaque année à cause du mal de dos sur le lieu de travail dans le monde entier.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace du mal de dos. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le méridien du Rein et de la Vessie influence le dos.

Les douleurs lombaires et la sciatique sont généralement dues à une déficience ou à une stagnation dans ces deux méridiens.

Les principales causes du mal de dos sont le travail physique excessif, l'activité sexuelle excessive, la grossesse et l'accouchement, l'invasion du Froid et de l'Humidité externes, le surmenage et l'exercice inadéquat.

Travail physique excessif :

Un travail physique excessif, comme soulever, tordre, tirer ou déplacer des objets lourds, affaiblit les muscles du bas du dos et les reins. Cependant, une mauvaise posture à votre bureau de travail et le fait de rester assis pendant de longues périodes peuvent être tout aussi dommageables pour le bas du dos.

Activité sexuelle excessive :

Une activité sexuelle excessive chez les hommes affaiblit les muscles du dos et épuise le Qi des Reins, ce qui entraînera une déficience du Qi des Reins.

Un manque de Qi des Reins se traduira par un manque d'énergie des muscles du dos et une faiblesse musculaire. Une activité sexuelle excessive peut entraîner un mal de dos chronique.

La grossesse et l'accouchement :

La grossesse et l'accouchement appauvrissent également les Reins en Qi du Rein, et affaiblissent physiquement le dos. Les douleurs lombaires dues à la grossesse et à l'accouchement peuvent également être causées par une constitution faible. Il est recommandé de se reposer suffisamment et d'avoir une alimentation équilibrée après l'accouchement pour éviter les douleurs chroniques du dos.

Invasion du froid externe et de l'humidité :

L'invasion de froid et d'humidité externes est extrêmement courante et généralement due au manque de connaissances des gens sur la façon dont le climat influence notre santé. L'invasion du froid et de l'humidité externes dans les muscles du dos entraîne des douleurs dorsales chroniques et aiguës. L'exposition prolongée au froid et à l'humidité affaiblit les reins.

Le surmenage :

Travailler de longues heures sans repos adéquat pendant de nombreuses années épuisera les Reins ; qui ne parviendront pas à nourrir les muscles du bas du dos, provoquant des douleurs dorsales chroniques.

Un exercice physique insuffisant :

Le manque d'activité physique entraîne un affaiblissement des muscles du bas du dos, des ligaments de la colonne vertébrale et des articulations, ce qui se traduit par une mauvaise posture. Un exercice excessif peut également mettre à rude épreuve les muscles du dos, entraînant des douleurs lombaires.

Il est recommandé de faire régulièrement des exercices pour renforcer les muscles du tronc et du bas du dos.
Les symptômes de la lombalgie vont de légers à débilitants. La douleur peut être une douleur lancinante ou une sensation de coup de poignard. La douleur peut rendre la mobilité pénible ou impossible.

Il faut consulter immédiatement un médecin si vous ne contrôlez plus vos mouvements d'intestin ou de vessie, si vous avez des faiblesses dans les jambes, de la fièvre ou si vous avez des douleurs lorsque vous toussez ou urinez.

Les douleurs du bas du dos peuvent être liées aux muscles ou dues à une lésion nerveuse.

Les problèmes de dos peuvent être causés par un excès de poids, un mode de vie sédentaire ou votre profession et vos loisirs.

En médecine occidentale, les douleurs lombaires peuvent être causées par diverses affections, notamment :

- Déformation chronique des ligaments lombaires inférieurs - cette affection est due au fait que les ligaments du bas du dos ne sont pas en mesure de soutenir la colonne vertébrale, ce qui entraîne une instabilité de la colonne. Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, c'est parce qu'il y a un manque d'alimentation des muscles et des tendons. Les points de la Rate et du Foie sont utilisés lors du traitement de cette condition.

- Spondylose - cette affection est causée par la dégénérescence des disques intervertébraux, provoquant une douleur extrême lors des mouvements et une sensibilité au niveau des articulations concernées. Comme les articulations et le cartouche sont affectés, on traitera cette affection avec des points Foie.

- Arthrose vertébrale - il s'agit d'une maladie dégénérative où l'os (corps des vertèbres) s'use. Cette affection peut provoquer des raideurs et des douleurs et, plus tard, un engourdissement des extrémités. Les points rénaux sont utilisés pour traiter cette affection afin de nourrir les os.

- Le prolapsus des disques lombaires - également connu sous le nom de hernie discale, est la cause la plus courante de compression de la moelle épinière. La substance collagène du disque vertébral éclate à travers la membrane externe, ce qui provoque une pression sur la colonne vertébrale. On la reconnaît par une douleur aiguë dans le dos, qui irradie parfois dans les jambes, une mobilité réduite et une sensation d'engourdissement et de picotement. Les points d'acupression situés le long du méridien Du sont utilisés pour traiter cette affection.

- Pour le traitement de la sciatique, veuillez consulter la rubrique Sciatique dans l'index des affections.

Traitement :

Le traitement par acupression doit être effectué quotidiennement. dans les cas aigus et deux ou trois fois par semaine dans les cas de lombalgie chronique.

Les points du dos étant parfois difficiles à atteindre, il est recommandé d'utiliser certains des outils mentionnés dans un chapitre précédent. Le repos au lit peut aggraver la douleur en provoquant une raideur, une diminution du tonus musculaire et de la souplesse.

Il est recommandé de faire régulièrement des exercices pour renforcer le dos, les abdominaux et les muscles centraux. La natation, le yoga, les pilates et les exercices d'aérobic doux renforceront non seulement les muscles mais vous permettront également de garder votre poids.

Si votre travail vous oblige à effectuer des tâches physiques telles que le soulèvement de charges lourdes et le travail intense, portez une attelle lombaire pour soutenir les muscles du bas du dos. Pliez les genoux.

Si vous êtes confiné à un bureau ou à une voiture tous les jours, assurez-vous que votre bureau, votre chaise et l'ordinateur sont réglés de manière ergonomique. Levez-vous à intervalles réguliers pour bouger.

Les coussins chauffants ou les bains chauds peuvent soulager temporairement la douleur dans les zones touchées. Vous pouvez également ajouter des sels d'Epsom et des huiles essentielles de lavande et de romarin. En conjonction avec l'acupression, un massage régulier et une manipulation de la colonne vertébrale peuvent soulager la douleur et améliorer les mouvements.

Veuillez noter que les massages et les manipulations de la colonne vertébrale ne sont pas recommandés pour tout le monde et que vous devriez consulter votre professionnel de la santé avant de pratiquer l'acupression.

PARALYSIE DE BELL (PARALYSIE FACIALE)

- GB 14
- Tai Yang
- ST 2
- ST 3
- ST 4
- LI 4
- GB 34
- SJ 17
- SI 18
- ST 7
- BL 1 (en cas d'impossibilité de fermer les yeux)
- BL 2 (en cas d'impossibilité de fermer les yeux)
- SJ 23 (en cas d'impossibilité de fermer les yeux)

Gonflement du visage

- LU 5
- ST 2

La paralysie de Bell est un type de maladie qui entraîne une paralysie et une faiblesse musculaire des muscles du visage.

La cause de la paralysie de Bell n'est pas claire, mais dans la plupart des cas, elle est causée par des dommages et une inflammation du nerf facial en raison de l'exposition au froid ou d'une infection virale.

La paralysie de Bell est connue pour affecter les patients dont le système immunitaire est faible. Les symptômes que vous pouvez ressentir lorsque vous souffrez de la paralysie de Bell sont une faiblesse ou une paralysie soudaine d'un côté du visage, de la bave, une difficulté à fermer un œil ou un larmoiement excessif, une perte de goût et une sensibilité accrue au son.

La MTC s'avère être un traitement efficace de la paralysie de Bell. En médecine traditionnelle chinoise, la paralysie de Bell est causée par des conditions "vent froid externe".

L'acupression est utilisée depuis des milliers d'années en Chine pour traiter les effets de la paralysie de Bell, pour équilibrer le Qi et pour expulser le vent et l'humidité dans le corps.
Des traitements d'acupression tous les deux jours sont recommandés jusqu'à ce que l'affection disparaisse.

En plus de l'acupression, un massage facial est recommandé pour soulager les symptômes de la paralysie de Bell.
Comme le stress peut également provoquer cette affection, il est recommandé de gérer son niveau de stress en faisant du yoga ou de la méditation ou toute autre technique de relaxation.
La paralysie de Bell peut se rétablir complètement avec quelques mois de thérapie.

Étude de cas :

Une femme de 32 ans s'est réveillée un matin avec le côté gauche de son visage paralysé.

Pendant quelques jours, elle a eu l'impression d'avoir la grippe, elle était fatiguée, avait des courbatures et une douleur derrière l'oreille gauche. Auparavant, elle se sentait stressée et envisageait de prendre quelque chose pour renforcer son système immunitaire.

Son médecin lui a recommandé l'acupression en raison de l'efficacité du traitement pour rétablir les muscles faciaux à leur état initial.

Le principe du traitement était d'équilibrer le Qi du corps, d'éliminer le Vent-Froid du corps et de renforcer le système immunitaire. Elle a suivi deux séances par semaine pendant trois semaines, puis une séance par semaine pendant six autres semaines, jusqu'à ce que la paralysie de Bell soit complètement guérie. Elle se sentait plus énergique et moins stressée.

INFECTION DE LA VESSIE

- GV 20
- CV 3
- CV 4
- SP 6
- SP 9
- ST 36
- BL 40
- GV 14
- LI 11

La cystite, également connue sous le nom de cystite, est une inflammation de la vessie. Il s'agit d'une affection très courante chez les femmes, qui se reconnaît à la douleur ressentie lors de la miction, à l'envie fréquente d'uriner, au fait de n'évacuer que de petites quantités d'urine à la fois, à une urine à l'odeur forte et trouble.

L'infection de la vessie est causée par une bactérie, qui vit généralement dans vos intestins.

Les femmes ont tendance à contracter des infections de la vessie après des rapports sexuels. Les femmes enceintes sont également sujettes aux infections de la vessie en raison des changements hormonaux dans le corps et de l'augmentation de la fonction rénale.

L'utilisation de diaphragmes, de spermicides et de préservatifs peut également augmenter le risque d'infection de la vessie. La MTC s'avère être un traitement efficace contre les infections de la vessie.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les infections de la vessie sont appelées syndrome de la chaleur urinaire. Le principe du traitement consiste à évacuer la Chaleur, à drainer l'Humidité et à ouvrir les passages d'eau.

Un traitement antibiotique est recommandé.

Traitement :

Le traitement par acupression peut être appliqué tous les jours jusqu'à ce que les symptômes s'atténuent et que l'infection disparaisse. Vous pouvez également appliquer un coussin chauffant sur votre bas-ventre pour aider à soulager l'inconfort et la douleur.

Vous pouvez prévenir les infections de la vessie en urinant régulièrement, en vidant complètement votre vessie lorsque vous urinez, en portant des sous-vêtements en coton, en pratiquant une bonne hygiène, en buvant beaucoup de liquides et en évitant les savons parfumés et autres substances qui peuvent irriter la vessie.

Mangez de la pastèque, évitez le piment :

La pastèque est un fruit connu pour soulager l'hypertension artérielle ainsi que pour réduire la chaleur dans le corps. C'est également un excellent fruit à consommer pour soulager les symptômes d'une infection de la vessie. Veillez à manger la partie blanche la plus proche de la peau, car c'est elle qui contient le plus de valeur nutritive.

Les aliments chauds et épicés sont à éviter car ils aggravent l'infection.

Étude de cas :

Une patiente de 35 ans souffrait d'infections récurrentes de la vessie depuis plus de dix ans. Son urine était peu abondante et sentait fort.

Lorsqu'elle urinait, le peu qu'elle parvenait à évacuer provoquait une sensation de brûlure.

Elle avait récemment divorcé et avait beaucoup de colère accumulée.

À cela s'ajoutait la peur de se débrouiller seule.

Le principe du traitement était d'évacuer le feu de la chaleur, de calmer son esprit, tout en éliminant sa peur et sa colère dans le but de réduire la douleur.

Outre les points d'acupression mentionnés ci-dessus, nous avons également utilisé LI 4 - Hegu, pour réduire la douleur, LV 3 - Taichong, pour travailler sur la colère et KD 3 - Taixi, pour la peur.

Après six traitements, son infection vésicale a complètement disparu, et elle s'est sentie beaucoup plus détendue et moins anxieuse quant à son avenir. Elle a senti qu'elle pouvait mieux gérer son stress et a senti qu'une partie de sa colère était libérée.

Elle continue maintenant avec un traitement régulier toutes les quatre à six semaines pour renforcer son système immunitaire et l'aider à surmonter sa colère et sa peur.

NEZ BOUCHÉ

- GB 14
- SI 18
- LI 4
- GV 14
- LI 11
- SP 10
- LI 20
- BL 2
- ST 1
- ST 2

Un nez bouché est le résultat de passages nasaux enflés et enflammés. Les sprays salins (eau salée) sont un remède sûr. Méfiez-vous des décongestionnants. Les décongestionnants peuvent en fait aggraver la situation s'ils sont utilisés pendant plus de trois jours. Il a été signalé qu'une utilisation prolongée peut affecter votre odorat et votre goût.

L'inflammation nasale peut également être soulagée par la vapeur - comme une douche chaude. Ou avec de la chaleur - une serviette chaude placée sur votre front (vos sinus passent par le front).

La MTC s'avère être un traitement efficace contre le nez bouché.

En MTC, un nez bouché est souvent le résultat d'un blocage du flux de qi entre le canal du gros intestin et le canal de l'estomac. Cela peut être soulagé en massant les points ci-dessus.

Si vous souffrez d'un excès de mucus, essayez d'ajouter ST 40 et SP 9 également.

FURONCLE (ABCÈS CUTANÉ)

- LU 5
- GV 10
- GV 12
- BL 40
- LI 4
- PC 4
- LI 1 (Si sur le visage)
- LI 11 (Si sur le visage)
- ST 40 (Pour éliminer le pus)
- SP 9 (Pour éliminer le pus)

Un furoncle est une infection localisée de la peau qui commence par une zone rouge et sensible. Au fil du temps, la zone devient ferme et de plus en plus douloureuse.

Finalement, le centre du furoncle se remplit de globules blancs qui combattent l'infection pour la tuer. Cette collection de globules blancs, de bactéries et de protéines est connue sous le nom de pus.

Le traitement à domicile d'un furoncle est le meilleur lorsque vous détectez un furoncle dans ses premiers stades. Habituellement, la meilleure option est d'appliquer une compression de serviette chaude humide sur la zone affectée.

L'application de chaleur sur la zone augmentera la circulation dans la zone, apportant des globules blancs et des anticorps pour combattre l'infection. La chaleur va également ouvrir les pores pour permettre aux corps étrangers de se déloger.
La compression thermique doit être appliquée par intervalles de 20 minutes, jusqu'à deux heures par jour.

Du point de vue de la MTC, les furoncles et les abcès sont le résultat d'un excès de chaleur et d'une accumulation de toxicité dans le corps. Comme ils sont sur la peau, ils sont également associés aux poumons.
Évitez de faire de l'acupression directement sur la zone affectée.

TENSION ARTÉRIELLE (HAUTE ET BASSE)

La pression artérielle élevée est la force exercée par le sang contre la résistance créée par les vaisseaux sanguins. Si la force est trop élevée, vous souffrez d'une pression artérielle élevée ou également appelée hypertension.

Si la force est trop faible, vous avez une pression sanguine basse ou hypotension.

Points d'acupression pour la pression artérielle élevée (Hypertension) :

- LV 3
- SP 6
- ST 36
- LI 11
- LI 4
- GB 20
- SJ 5

Points d'acupression pour la pression artérielle élevée (Hypotension) :

- GV 20
- CV 6
- ST 36
- SP 6

Hypertension :

L'hypertension, ou pression artérielle élevée, est une affection courante où la force du sang contre les vaisseaux sanguins est trop élevée ; ce qui peut entraîner de graves problèmes de santé tels qu'une maladie cardiaque ou une crise cardiaque.

L'hypertension peut toucher tous les sexes et tous les âges. Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'hypertension.

Dans de nombreux cas, il n'y a pas de cause identifiable de l'hypertension artérielle, bien que de nombreux facteurs puissent conduire à l'hypertension.

Ces facteurs comprennent un mode de vie stressant mais sédentaire, des problèmes rénaux, des troubles endocriniens, des médicaments, de l'alcool et des drogues.

Dans certains cas, la cause de l'hypertension est héritée d'un parent.

Etude de cas :

Un homme de 57 ans souffrait d'hypertension depuis plusieurs années et prenait des bêta-bloquants depuis près de deux décennies. Les médicaments ne permettaient pas de contrôler complètement sa tension artérielle. Sa tension artérielle était en moyenne de 164/109 mmHg.

Auparavant, on lui avait diagnostiqué une stéatose hépatique. Il avait des antécédents familiaux d'hypertension artérielle et de maladies cardiaques.

Il se plaignait d'indigestion et de distension abdominale, de plénitude abdominale et de flatulences. Il prenait également un antidépresseur léger. Il se sentait parfois agité, avait le visage rouge et aussi une urine foncée.

Sa langue avait une couleur violette, était gonflée avec une fissure visible. D'après la consultation et l'inspection, il était clair que le patient souffrait de stase sanguine et de chaleur. Le gonflement de la langue indiquait également de l'humidité et du flegme.

Son hypertension était due à la stase sanguine et au flegme. Le patient a bien répondu au traitement par acupression.

Sa tension artérielle s'est stabilisée après seulement quelques traitements d'acupression.

Après quelques mois de traitement, il a pu réduire la dose de ses médicaments. Il a également adapté son régime alimentaire et a commencé à faire de l'exercice trois fois par semaine.

Il a perdu 15 kg en 3 mois.

Pour vous aider à contrôler votre tension artérielle, veillez à avoir une alimentation saine et équilibrée et à faire de l'exercice quotidiennement. Limitez votre consommation de sel et d'alcool dans votre alimentation.

Maintenez un poids santé. Si vous êtes fumeur et que l'on vous a diagnostiqué une hypertension artérielle, arrêtez immédiatement.

Gérez mieux votre stress en introduisant des techniques de relaxation dans votre mode de vie et des exercices de respiration profonde. Du point de vue de la médecine chinoise, les quatre organes les plus impliqués dans l'hypertension sont le Foie, les Reins, la Rate et le Cœur.

L'acupression est efficace pour contrôler les cas légers et modérés d'hypertension sans complications graves. L'acupression peut être administrée tous les deux jours jusqu'à ce que les résultats souhaités soient atteints.

L'hypertension peut être une maladie très grave et doit être surveillée de près. Si vous présentez des symptômes tels que de graves maux de tête, des saignements de nez ou des vertiges, consultez immédiatement votre médecin.

Attention : Ne cessez jamais de prendre votre médicament contre l'hypertension sans consulter votre médecin.

Thé à l'hibiscus : Un inhibiteur naturel de l'E.C.A.

Des études montrent que la consommation de 3 tasses de thé à l'hibiscus pendant seulement 12 jours peut réduire votre tension artérielle systolique de 12 % (en moyenne) et votre tension artérielle diastolique de 11 % (en moyenne).

Cependant, votre tension artérielle commencera à remonter si vous arrêtez de boire le thé.

Le thé d'hibiscus ainsi que le jus de grenade contiennent certains composés phytochimiques bioactifs qui agissent comme des inhibiteurs naturels de l'ECA.

Si le jus de grenade semble plus attrayant que le thé, les experts de la santé recommandent de boire 150 ml de jus de grenade (non sucré) tous les jours.



Hypotension :

L'hypotension, ou faible pression artérielle, se produit lorsque votre pression artérielle est inférieure à 90/60 mmHg. Bien que l'hypotension ne soit pas une affection grave, elle peut provoquer des étourdissements et des vertiges.

Les causes de l'hypotension ne sont pas toujours claires mais peuvent être associées aux conditions suivantes : grossesse, déséquilibre hormonal dû à des problèmes de thyroïde, médicaments, insuffisance cardiaque, épuisement par la chaleur ou coup de chaleur et maladie du foie.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'hypotension. Le traitement de l'hypotension par acupression favorise la libre circulation du Qi.

Nous utilisons des points tonifiants pendant le traitement. Dans les cas aigus, vous pouvez suivre un traitement d'acupression quotidiennement.

Pour l'hypotension chronique, les traitements peuvent être effectués deux fois par semaine.

En plus de recevoir un traitement régulier d'acupression pour l'hypotension, vous pouvez augmenter légèrement votre consommation de sel dans votre alimentation, limiter les boissons alcoolisées, boire plus de liquides et faire de l'exercice régulièrement.

Évitez les hammams et les saunas et veillez à ne pas vous lever trop rapidement si vous êtes resté allongé pendant un certain temps.

Étude de cas :

Une femme de 62 ans se plaignait d'avoir des vertiges et des étourdissements, surtout lorsqu'elle se levait soudainement d'une position assise ou couchée. Elle se sentait également fatiguée en permanence, avait un faible appétit et un teint pâle.

Le principe du traitement a consisté à stimuler le flux de Qi en utilisant les points d'acupression mentionnés ci-dessus.

Sa tension artérielle a été prise avant et après chaque traitement. Après chaque traitement, sa tension artérielle était légèrement plus élevée qu'avant le traitement précédent.

Après le quatrième traitement, sa tension artérielle était normale.

Une séance de suivi trois semaines plus tard a indiqué que sa tension artérielle était toujours normale.

LA MTC COMME THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE DU CANCER

Le cancer est l'une des maladies mortelles les plus courantes dans le monde, les principaux types de cancer étant ceux du poumon, du sein, de la prostate, du côlon et du rectum, et de l'ovaire.

Les options de traitement traditionnelles actuelles comprennent la chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie. Cependant, celles-ci sont associées à des coûts élevés et à des effets secondaires graves, tels que :

- La douleur - plus de 60 % des patients atteints de cancer ressentent une douleur modérée à sévère, souvent dans plusieurs sites. La douleur peut être une conséquence directe de la tumeur ou être liée aux traitements ou à d'autres maladies.
- Perte de cheveux - c'est un effet secondaire de la chimiothérapie, de la radiothérapie ou d'autres traitements contre le cancer. Ces méthodes endommagent les cellules responsables de la croissance des cheveux. La plupart du temps, les cheveux repoussent.
- Nausées et vomissements - il est important de prévenir et de contrôler ces symptômes car ils provoquent de la détresse et peuvent avoir un impact négatif sur la qualité de vie d'une personne.
- Diarrhée - les traitements anticancéreux provoquent des diarrhées. Si elle est sévère ou dure longtemps, le corps ne sera pas en mesure d'absorber les nutriments et l'eau, ce qui peut entraîner une déshydratation et une malnutrition.
- Insomnie - avoir du mal à s'endormir ou à rester endormi pendant la nuit. L'insomnie peut aggraver la douleur, la fatigue et entraîner la dépression, l'anxiété et une mauvaise fonction immunitaire.

- Fatigue - sentiment inhabituel, constant et subjectif de fatigue qui ne peut être amélioré après un repos et peut durer des semaines, des mois, voire des années.

Pour cette raison, jusqu'à 80 % des patients atteints de cancer ont recours à des thérapies complémentaires, telles que la médecine traditionnelle chinoise (MTC), pour soutenir leurs traitements conventionnels contre le cancer.

Du point de vue de la MTC, le cancer est causé par un manque de Qi (énergie) sain, entraînant un dysfonctionnement des organes. La chimiothérapie perturbe davantage l'équilibre corps-esprit d'un individu, en affectant le Qi de la rate et des reins. Il en résulte les effets secondaires mentionnés ci-dessus.9

Par conséquent, le point clé de la MTC dans le traitement du cancer est de renforcer le Qi sain (le système immunitaire) et d'éliminer les agents pathogènes.

L'acupression est une thérapie simple et non invasive censée corriger les déséquilibres du flux d'énergie Qi, elle peut être pratiquée par un praticien ou par les patients eux-mêmes. De plus, elle convient aux patients cancéreux de tous âges.

Acupoints couramment utilisés pour soulager les effets secondaires du traitement du cancer tout en favorisant une circulation saine du Qi11,12 :

- PC 6
- SJ 6
- LI 4
- GV 4
- ST 36
- SP 6
- KD 3

Effectuez l'acupression avec le pouce, l'index ou la jointure dans chaque point pendant 2 à 3 minutes, faites-le 3 fois par jour, de façon quotidienne.

Pour les symptômes aigus, faites-le immédiatement après le début et la fin d'une séance de chimiothérapie.

Appuyez doucement sur le point, puis augmentez progressivement la pression jusqu'à ce que vous ressentiez une légère sensation de douleur.

Le Qigong est une autre pratique de la MTC qui peut aider les gens à traverser ces étapes difficiles de la vie. Cette pratique combine la méditation, le contrôle de la respiration et les mouvements du corps pour équilibrer le flux de Qi dans le corps.

Le Qigong est connu pour améliorer l'humeur, la concentration et la mémoire, il soulage la fatigue et peut aider à lutter contre les douleurs chroniques.

Remarque :

Discutez d'abord avec votre médecin avant d'ajouter un traitement MTC à votre plan thérapeutique. Les informations et autres contenus fournis dans cet ebook, ou dans tout matériel lié, ne sont pas destinés et ne doivent pas être interprétés comme des conseils médicaux, et les informations ne remplacent pas une expertise ou un traitement médical professionnel. Si vous ou toute autre personne avez un problème médical, vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé ou chercher un autre traitement médical professionnel. Ne négligez jamais un avis médical professionnel ou ne tardez pas à le demander en raison de ce que vous avez lu dans cet ebook ou dans tout autre document lié. Si vous pensez avoir une urgence médicale, appelez immédiatement votre médecin ou les services d'urgence.

Références :

1. Cancer. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer. Accessed May 8, 2020.
2. Caraceni A, Shkodra M. Cancer pain assessment and classification. Cancers (Basel). 2019;11(4). doi:10.3390/cancers11040510

3. Hair Loss or Alopecia | Cancer.Net. https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects- cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia. Accessed May 8, 2020.

4. Molassiotis A, Russell W, Hughes J, et al. The effectiveness of acupressure for the control and management of chemotherapy-related acute and delayed nausea: A randomized controlled trial. J Pain Symptom Manage. 2014;47(1):12-25. doi:10.1016/j.jpainsymman.2013.03.007

5. Diarrhea and Cancer Treatment - Side Effects - National Cancer Institute. https://www.cancer.gov/about- cancer/treatment/side-effects/diarrhea. Accessed May 8, 2020.

1. O'Donnell JF. Insomnia in cancer patients. Clin Cornerstone. 2004;6(1 SUPPL. 4). doi:10.1016/S1098-3597(05)80002-X
2. Morrow GR. Cancer-Related Fatigue: Causes, Consequences, and Management. Oncologist. 2007;12(S1):1-3. doi:10.1634/theoncologist.12-s1-1

8. Xiang Y, Guo Z, Zhu P, Chen J, Huang Y. Traditional Chinese medicine as a cancer treatment: Modern perspectives of ancient but advanced science. Cancer Med. 2019;8(5):1958-1975. doi:10.1002/cam4.2108

9. Cho WCS. Scientific evidence on the supportive cancer care with chinese medicine. Chinese J Lung Cancer. 2010;13(3):190-194. doi:10.3779/j.issn.1009-3419.2010.03.01

10. Jiao L, Dong C, Liu J, et al. Effects of Chinese medicine as adjunct medication for adjuvant chemotherapy treatments of non-small cell lung cancer patients. Sci Rep. 2017;7(March). doi:10.1038/srep46524

11. Khanghah AG, Rizi MS, Nabi BN, Adib M, Leili EKN. Effects of Acupressure on Fatigue in Patients with Cancer Who Underwent Chemotherapy. JAMS J Acupunct Meridian Stud. 2019;12(4):103-110. doi:10.1016/j.jams.2019.07.003

12. Collins KB, Thomas DJ. Acupuncture and acupressure for the management of chemotherapy-induced nausea and vomiting. J Am Acad Nurse Pract. 2004;16(2):76-80. doi:10.1111/j.1745-7599.2004.tb00376.x

SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE

- ST 36
- SP 3
- CV 12
- CV 6
- CV 4
- BL 23
- KD 3
- KD 7
- SP 6

Le syndrome de fatigue chronique est un trouble relativement nouveau et compliqué qui se caractérise par des symptômes tels qu'une fatigue intense, une dépression, des troubles du sommeil, une irritabilité, des problèmes de mémoire et de concentration, une prise ou une perte de poids inexpliquée, un manque d'appétit, une fièvre de faible intensité, une plénitude et une distension abdominales, une alternance entre selles molles et constipation et des sueurs nocturnes.

La cause du syndrome de fatigue chronique est inconnue, et son traitement est généralement axé sur le soulagement des symptômes.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les causes du syndrome de fatigue chronique peuvent être une combinaison de divers facteurs : une constitution faible, une exposition au froid, à l'humidité ou au vent trop tôt après une invasion de vent externe, un régime alimentaire irrégulier ; l'absence de soins appropriés pendant une maladie aiguë et des antibiotiques.

Les recherches en médecine occidentale indiquent que les causes peuvent être dues à une infection virale, un système immunitaire faible ou un déséquilibre hormonal.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace du syndrome de fatigue chronique.

Le principe de traitement du syndrome de fatigue chronique se concentrera sur la tonification du Qi, la tonification du Rein-Yang, la nutrition du sang et la nutrition du Rein-Ying.

Les patients souffrant du syndrome de fatigue chronique peuvent pratiquer l'acupression deux à trois fois par semaine.

D'autres traitements qui fonctionnent bien pour le syndrome de fatigue chronique sont la massothérapie et le yoga.

Il existe de nombreuses mesures que vous pouvez prendre à la maison pour contrôler vos symptômes du syndrome de fatigue chronique :

- Reposez-vous lorsque vous vous sentez fatigué.
- Assurez-vous de dormir suffisamment.
- Faites des exercices réguliers et doux.
- Adoptez une alimentation équilibrée et évitez les stimulants comme le café et l'alcool. Réduisez le stress physique et émotionnel.
- Augmentez votre apport en vitamines. Prenez des compléments comme le pollen d'abeille et la poudre de Maca.

Étude de cas :

Un homme de 34 ans ayant un emploi stressant dans l'industrie informatique souffrait d'une fatigue constante depuis sept ans, qui a commencé après qu'il ait eu une infection virale.

Il se plaignait de lourdeurs dans les membres accompagnées de douleurs musculaires sourdes. De temps en temps, il avait des maux de tête. Il a constaté que ses symptômes étaient pires lorsqu'il ne dormait pas bien, et qu'il se sentait mieux lorsqu'il faisait du yoga ou se promenait.

Il a commencé par des traitements d'acupression trois fois par semaine pendant les quatre premières semaines.
Après la deuxième semaine, il a constaté que son niveau d'énergie s'était considérablement amélioré et qu'il était capable de mieux gérer son stress.

Son sommeil s'est amélioré et il a maintenant un traitement toutes les trois à quatre semaines dans le cadre de son programme d'entretien.

L'exercice fait partie de sa routine quotidienne, et il se concentre davantage sur une alimentation saine et équilibrée.

RHUME ET GRIPPE

- GV 14
- GB 20
- LI 20
- ST 3
- LI 11
- LU 7
- LI 4
- ST 36
- SP 6 (prévention du froid)
- CV 4 (prévention du froid)

Une infection virale est à l'origine du rhume et de la grippe, mais en médecine traditionnelle chinoise, le rhume et la grippe sont appelés "blessure par le vent", ce qui signifie qu'il s'agit d'une maladie causée par l'invasion du Vent dans le corps.

Les symptômes courants sont généralement l'obstruction nasale, la toux et les éternuements, l'écoulement des yeux et du nez, l'aversion au froid, la fièvre, les maux de tête et la fatigue générale.

Le rhume et la grippe peuvent nous toucher à tout moment de l'année.

Ils nous touchent lorsque notre système immunitaire est faible, et que nous sommes plus sensibles aux infections.

L'acupression ne vous guérira pas de l'infection virale, mais elle vous aidera à vous remettre plus rapidement de votre rhume et de votre grippe et à mieux gérer vos symptômes.

C'est soit du miel cru, soit pas de miel.

Le miel brut regorge de presque toutes les vitamines, minéraux et enzymes dont le corps a besoin.

Le miel brut est riche en antioxydants qui combattent les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré. Le miel brut guérit les plaies et les brûlures grâce à ses propriétés antibactériennes.

Il regorge également de phytonutriments qui sont des composés présents dans certains légumes et qui protègent la plante des insectes. Les phytonutriments contiennent des antioxydants et des composés anti-inflammatoires qui sont parfaits pour combattre le rhume.

Restez à l'écart du miel ordinaire de supermarché - car il a été traité thermiquement pour donner au miel une meilleure texture et une meilleure couleur. Malheureusement, le processus de pasteurisation (traitement thermique) supprime tous les merveilleux bienfaits du miel pour la santé.



Lorsque vous souffrez d'un rhume ou d'une grippe, veillez à vous reposer suffisamment et à boire beaucoup d'eau.

Le thé au gingembre, imprégné d'écorce d'orange séchée avec du miel, est connu pour avoir des effets curatifs sur le corps et apaise le mal de gorge.

Des suppléments supplémentaires comme l'échinacée et la vitamine C aideront à renforcer le système immunitaire et à combattre l'infection.

Prenez des bains chauds avec des huiles essentielles d'eucalyptus et de menthe poivrée pour déboucher un nez bouché.

Étude de cas :

Un homme de 44 ans est arrivé avec la grippe. Il présentait des symptômes tels que courbatures, maux de tête, toux, maux de gorge, congestion nasale et fièvre.

Le principe du traitement était d'expulser la chaleur du vent et de restaurer le flux du Qi du poumon. Aussi, de renforcer le Qi défensif du corps.

Il a eu trois séances d'acupression.

Après la première séance, ses symptômes ont commencé à disparaître. À la troisième séance, il se sentait à nouveau lui-même. Tous les symptômes de la grippe ont disparu et il se sentait plus énergique.

CONJONCTIVITE

- GV 20
- LV 2
- LV 3
- LI 4
- GB 1

La conjonctivite est une inflammation de l'œil. Souvent appelée "œil rose", la conjonctivite est une maladie oculaire courante, surtout chez les enfants.

Elle peut affecter un seul œil ou les deux. Certaines formes de conjonctivite sont très contagieuses et peuvent facilement se propager à l'école et à la maison. Si la conjonctivite est généralement une infection oculaire mineure, elle peut parfois se transformer en un problème plus grave.

Une personne souffrant de conjonctivite peut présenter les symptômes suivants :

- Écoulement d'un ou des deux yeux
- Paupières gonflées
- Démangeaisons ou sensation de brûlure dans un ou les deux yeux
- Décoloration rose du blanc d'un ou des deux yeux
- Larmoiement excessif

Selon la MTC, la conjonctivite est un signe de chaleur excessive dans le Foie. Le Foie s'ouvre sur les yeux et favorise la vue. Lorsqu'il est en surchauffe, cela peut provoquer des symptômes tels que des rougeurs, des gonflements et des douleurs.

Les baies de Goji sont couramment utilisées pour traiter la conjonctivite dans la MTC et elles peuvent être ajoutées à des ragoûts ou du porridge, ou infusées dans un thé médicinal. Lavez-vous soigneusement les mains avant et après avoir massé les points proches de l'œil.

CONSTIPATION

- ST 25
- ST 36
- CV 6
- CV 12
- LI 4
- LI 11
- PC 6
- GV 20

La constipation est le terme utilisé pour désigner la difficulté à vider les intestins et le mouvement lent des selles dans le gros intestin.

Elle se caractérise également par des selles sèches ou dures, le fait de ne pas aller à la selle quotidiennement et des selles de formes inhabituelles. Les causes de la constipation sont les suivantes :

- Une alimentation irrégulière avec très peu de fibres, des troubles de l'alimentation ou encore une consommation excessive de produits laitiers et une consommation insuffisante d'eau.
- Le stress et le travail mental excessif comme l'inquiétude, la pensée excessive et la pensivité.
- Le manque d'exercice.
- La grossesse et l'accouchement.
- D'autres maladies comme le cancer du côlon, le syndrome du côlon irritable, les troubles neurologiques affectant les intestins et le système digestif et une thyroïde insuffisamment active.
- Certains médicaments comme les antiacides, certains analgésiques, les antidépresseurs, les pilules de fer et de magnésium.
- Résister à l'envie d'aller aux toilettes, ce qui pourrait provoquer des hémorroïdes.

La MTC s'avère être un traitement efficace contre la constipation.

L'acupression pour la constipation doit être pratiquée quotidiennement jusqu'à ce que les selles soient redevenues normales.

Après cela, vous devriez faire une séance toutes les quatre à six semaines, accompagnée d'un programme de soins à domicile pour éviter que cela ne se reproduise.

Outre l'acupression, il est important de boire huit verres d'eau par jour.

Boire de l'eau chaude et des tisanes est plus bénéfique que l'eau froide ou à température ambiante. Ajoutez suffisamment de fruits et de légumes à votre alimentation.

Les meilleurs aliments riches en fibres sont les avocats, les poires, les pois, les choux de Bruxelles, les haricots et les lentilles. L'exercice quotidien comme la marche doit être intégré à votre routine.

Un auto-massage doux de l'abdomen peut encourager l'évacuation des selles.

Vous pouvez préparer un mélange d'huiles en utilisant 100 ml d'huile de support avec trois gouttes d'huiles essentielles de fenouil, de gingembre et de menthe poivrée.

Étude de cas :

Une femme de 31 ans souffrait de constipation depuis cinq ans, après la naissance de son deuxième enfant.

Elle n'allait à la selle que deux ou trois fois par semaine. Elle avait un teint pâle et ses règles étaient peu abondantes.

Elle avait également un travail stressant et se plaignait occasionnellement du syndrome du côlon irritable.

La patiente souffrait de constipation en raison d'une carence en sang. Le principe du traitement était de nourrir le sang et d'humidifier les intestins.

Elle a suivi 12 traitements pour rectifier son transit intestinal et réguler son cycle menstruel.

On lui a également donné un régime alimentaire riche en fibres.

Après ses 12 traitements, elle a continué à suivre deux traitements par mois pour l'aider à gérer son niveau de stress et pour s'assurer que ses selles restent régulières.

TOUX

- CV 17
- GV 14
- LU 5
- LU 6
- LU 7
- LU 10
- ST 25
- ST 40
- CV 12 (avec flegme)
- ST 40 (avec flegme)
- ST 36 (avec flegme)
- LU 5 (avec flegme)

Une toux est fréquemment observée dans des maladies telles que l'infection des voies respiratoires supérieures, la bronchite aiguë et chronique, la bronchectasie, la pneumonie et la tuberculose pulmonaire.

Lorsque les membranes, qui tapissent les voies respiratoires des poumons, sont infectées et enflammées, la sécrétion de mucus augmente. La toux est une action réflexe provoquée par cette irritation.

La toux peut être aiguë ou chronique. Une toux aiguë dure quelques jours, pas plus d'une semaine, tandis qu'une toux chronique dure plus de plusieurs semaines et est causée par une maladie continue. La MTC s'avère être un traitement efficace contre la toux. Selon la médecine traditionnelle chinoise, il existe différentes causes à la toux :

- l'invasion de facteurs pathogènes externes
- le stress émotionnel comme l'inquiétude, la tristesse, le chagrin, la colère, la frustration et le ressentiment
- une alimentation excessive en sucreries, aliments gras, alcool, aliments froids et produits laitiers
- le tabagisme.

En acupression, l'objectif principal du traitement est de résoudre le flegme. Cela se fait en régulant le Qi.

L'acupression doit être pratiquée quotidiennement lorsqu'une toux est aiguë et deux fois par semaine lorsqu'une toux est chronique.

Guérissez une toux avec la "Fleurs des mille jours"

Qian Ri Hong signifie "Mille jours rouges" car la fleur conserve sa floraison pendant si longtemps.

Qian Ri est également connu sous le nom de Fleur d'Amarante Globe et est un remède chinois populaire contre la toux.



Un autre thé qui vous aidera est un thé fait d'eau chaude, de miel brut et de jus de citron. Cela aidera à fluidifier les sécrétions et à apaiser une gorge irritée.

Restez toujours hydraté. Pour soulager une toux, surélevez votre tête avec des oreillers supplémentaires lorsque vous vous allongez.

Vous pouvez également utiliser un humidificateur dans votre maison.

Si vous êtes fumeur, arrêtez immédiatement ou si des membres de votre famille fument, évitez à tout prix la fumée.

Le reflux acide et les brûlures d'estomac peuvent également provoquer la toux.

Évitez les aliments acidifiants et adoptez un régime riche en aliments alcalins.

Étude de cas :

Un homme de 30 ans souffrait d'une toux persistante depuis cinq ans.

Il avait une sensation d'oppression dans la poitrine et la toux produisait une expectoration jaunâtre et collante.

De temps en temps, il se réveillait en toussant entre 4 et 6 heures du matin.

Le principe du traitement est de résoudre le flegme, d'éliminer la chaleur et de nourrir le méridien du poumon.

Il a fallu au patient trois mois à raison de deux traitements par semaine pour se remettre complètement de sa toux.

CRAMPES ET SPASMES

- BL 57
- BL 40
- BL 60
- GB 34
- SI 3
- ST 36

Les crampes et les spasmes sont des contractions involontaires d'un ou plusieurs muscles et se produisent généralement dans les jambes, les pieds et le dos.

Les crampes et spasmes peuvent également survenir dans les mains, l'abdomen et l'utérus (crampes menstruelles).

Plus vous vieillissez, plus vous êtes susceptible de souffrir de crampes et de spasmes en raison de la perte de masse musculaire.

Les causes possibles des crampes et des spasmes musculaires peuvent être dues à une mauvaise circulation dans les jambes, au surmenage des muscles pendant l'exercice, à un étirement insuffisant avant et après l'exercice, à la déshydratation, à une carence en magnésium et en potassium et à une carence en calcium pendant la grossesse, ou encore au mauvais fonctionnement des nerfs.

Les crampes et les spasmes peuvent également être causés par certains médicaments et une mauvaise circulation. La MTC s'avère être un traitement efficace contre les crampes.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les crampes et les spasmes sont causés par le froid ou l'humidité qui s'accumulent dans les méridiens, la stagnation du foie ou la déficience du Qi sanguin.

Un programme de soins à domicile peut aider à prévenir le développement et la récurrence des crampes et des spasmes :

- Prenez un bon bain chaud : D'autres thérapies alternatives peuvent être utilisées en conjonction avec l'acupression, comme les massages et les bains de sel d'Epsom. Pour les crampes musculaires, il est suggéré d'ajouter des huiles essentielles de lavande, de gingembre et de romarin à votre huile de massage ou à votre bain de sel. Pour les crampes abdominales, ajoutez de la menthe poivrée et de la camomille et pour les crampes menstruelles, ajoutez de la sauge sclarée ou du géranium à la lavande.

- Veillez à avoir une alimentation équilibrée, riche en calcium, magnésium et potassium.

- Réchauffez vos muscles avant tout exercice et étirez-vous après.

- Évitez de faire de l'exercice dans des conditions de chaleur extrême.

- Veillez à rester hydraté à tout moment, mais évitez l'alcool et la caféine qui agissent comme un diurétique. Veillez à ce que votre linge de lit ne soit pas trop serré sur vos jambes. Cela contribuera à empêcher les crampes de se produire la nuit. Vous devez être capable de dormir avec les orteils pointant vers le haut, de manière détendue.

Étude de cas :

Un homme de 43 ans, qui a toujours été très actif, a soudainement commencé à souffrir de crampes aux jambes la nuit.

Il a récemment déménagé dans une ville où il pleut beaucoup, et il a constamment eu froid dans ce nouveau climat. Il a également remarqué que ses membres étaient lourds.

Lors de la consultation, il est apparu clairement que les crampes et les spasmes étaient dus au froid et à l'humidité dans le corps, notamment en raison du climat plus froid.

Les points d'acupression mentionnés ci-dessus ont été utilisés pendant le traitement, ainsi que le ST 40 - Fenglong, pour éliminer l'humidité dans le corps.

On lui a recommandé de garder son corps au chaud et de consommer des aliments réchauffants comme le curry, l'agneau, le bœuf, le riz, les champignons, les poireaux et les dattes. On lui a conseillé d'éviter de manger des aliments crus.

Il a eu recours à l'acupression deux fois par semaine pendant quatre semaines, après quoi les crampes et les spasmes ont diminué.

Il a poursuivi son programme de soins à domicile et a ajouté des massages réguliers et un sauna à sa routine.

LA MALADIE DE CROHN

- LV 13
- KD 16
- CV 4
- CV 6
- CV 12
- ST 36
- SP 2
- SP 3
- SP 6
- ST 25
- ST 36

La maladie de Crohn est un type de maladie intestinale inflammatoire. La cause exacte de la maladie de Crohn est encore inconnue, mais on pense qu'elle est liée à un problème du système immunitaire.

Les symptômes de la maladie de Crohn comprennent :

- Crampes d'estomac
- Ballonnements
- Diarrhée
- Sang dans les selles
- Fatigue
- Perte de poids

Ces symptômes peuvent aller et venir, les poussées pouvant durer des semaines ou parfois des mois.

Les personnes atteintes de la maladie de Crohn peuvent également souffrir de carences en vitamines et minéraux en raison de la difficulté à absorber les nutriments.

L'anémie est un problème particulièrement courant.

La nature imprévisible de la maladie de Crohn peut rendre les situations sociales difficiles ou perturber le travail ou les études.

La MTC s'avère être un traitement efficace pour les troubles gastro-intestinaux.

En MTC, la maladie de Crohn est liée à une faiblesse de la Rate. La Rate est l'un des principaux organes digestifs en MTC et joue un rôle dans la plupart des types de troubles inflammatoires de l'intestin.

La maladie de Crohn peut être causée par une déficience du qi de la Rate ou du yang de la Rate.

SURDITÉ (PERTE D'AUDITION)

- SJ 17
- SJ 21
- GB 2
- SJ 2
- GB 43
- SJ 3
- LV 2
- GB 40
- KD 3
- SI 19
- LU 7

Surdité soudaine :

- LV 3
- GB 2
- GB 34
- GB 20

La surdité est une perte totale de l'audition et peut toucher n'importe qui à tout âge. 3 bébés sur 1 000 naissent sourds en raison de facteurs génétiques.

La surdité peut également être causée par des infections virales, des traumatismes et d'autres maladies comme les acouphènes qui peuvent entraîner une surdité totale.
Les causes de la surdité sont :

- La tension émotionnelle - les émotions telles que la colère, la frustration, le ressentiment, la haine ou la culpabilité peuvent provoquer une surdité avec un début soudain et un bruit fort. La tristesse, le chagrin et l'inquiétude peuvent également causer la surdité.

- Le surmenage - le fait de travailler de longues heures sans repos suffisant épuise les Reins et provoque une surdité et des acouphènes à apparition progressive et à bruit de faible intensité.

- La vieillesse - avec l'âge, l'essence des Reins décline, ce qui ne permet pas de nourrir les oreilles et le cerveau. Cela provoquera une surdité avec un début progressif et un bruit de faible intensité.

- Régime alimentaire - un régime riche en produits laitiers et en aliments gras, ainsi qu'une alimentation irrégulière, provoqueront un flegme qui entraînera une surdité accompagnée de vertiges.

- Activité sexuelle excessive - chez les hommes, une activité sexuelle excessive affaiblira les Reins, ce qui aura pour conséquence que les oreilles ne seront pas nourries. Cela entraînera une surdité avec un son grave.

- Exposition à des sons forts - une exposition prolongée à des sons forts peut entraîner une surdité.

- Autres maladies - la maladie de Menier, les troubles de l'ATM, les blessures à la tête et au cou et les neurinomes acoustiques peuvent tous entraîner une surdité.

- Troubles des vaisseaux sanguins - L'athérosclérose, les tumeurs de la tête et du cou, l'hypertension artérielle, la circulation sanguine turbulente et la malformation des capillaires peuvent entraîner une surdité.

- Médicaments - certains médicaments comme les antibiotiques, les médicaments contre le cancer, les diurétiques, certains antidépresseurs, et l'aspirine peuvent influencer votre audition lors d'une utilisation à long terme, entraînant une surdité.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la surdité.

Pour que le traitement par acupression soit le plus efficace, le traitement doit commencer dès les premiers signes de surdité. Plus vous attendez, plus le pronostic sera mauvais.

Dans les cas aigus, le traitement par acupression doit être effectué tous les jours et les cas chroniques deux ou trois fois par semaine. Bien que la surdité et les acouphènes soient difficiles à traiter avec succès, il existe certains soins à domicile qui réduisent les symptômes :

Évitez les irritants et les stimulants qui aggravent l'état. Gérez mieux votre stress. Réduisez la consommation d'alcool, de café et de nicotine. Portez un casque de protection lorsque vous êtes exposé à des bruits forts. Veillez au bon fonctionnement de votre système cardiovasculaire.

Étude de cas :

Un homme de 27 ans avait un bourdonnement aigu dans les oreilles.

Il travaillait comme ingénieur du son et DJ et était exposé à des bruits forts tous les jours. Il souffrait également de douleurs dans le bas du dos et de sueurs nocturnes.

Un spécialiste n'a rien trouvé d'anormal à ses oreilles et lui a recommandé d'essayer des thérapies alternatives. Le principe du traitement était de nourrir les Reins et d'ouvrir les oreilles. Il a suivi trois traitements d'acupression, et les bourdonnements ont disparu.

Il a maintenant un traitement une fois toutes les deux semaines comme programme d'entretien en raison du travail qu'il fait.

DÉPRESSION

- GV 20
- HT 7
- PC 6
- ST 36
- SP 6
- CV 6
- Yin Tang

La dépression est un trouble de santé mentale courant caractérisé par des sentiments de tristesse intense.

La dépression compte pour près de 40 % de tous les troubles de santé mentale et est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

La dépression est un trouble très grave, et si vous soupçonnez que vous êtes fortement déprimé, vous devez en parler immédiatement à votre médecin traitant.

Les principaux symptômes de la dépression sont les suivants :

- Humeur dépressive la plupart des jours et qui dure presque toute la journée.
- Diminution de l'intérêt pour les activités.
- Prise ou perte de poids importante et changement d'appétit. Insomnie ou somnolence.
- Fatigue et lassitude la plupart du temps.
- Faible estime de soi.
- Manque de concentration.
- Anxiété et agitation.
- Pensées récurrentes de mort ou de se faire du mal.

La MTC soulage la dépression et aide à augmenter la production d'endorphines et de sérotonine dans le cerveau, et fonctionne bien avec divers autres traitements de la dépression.

L'acupression aide à stimuler la régulation des hormones, des endorphines et de la sérotonine, qui sont vos hormones de bien-être, ce qui entraîne une augmentation générale du bien-être physique et émotionnel.

L'acupression est connue pour réduire le stress et favoriser la relaxation, ce qui réduira également l'anxiété et les inquiétudes.

Combattre la dépression avec la natation en eau froide

Des recherches révèlent que la natation en eaux glacées peut être une excellente alternative aux médicaments contre la dépression.

Si vous avez déjà nagé en eau froide, vous vous souvenez peut-être de la sensation vivifiante que vous avez ressentie après le choc initial de la température froide.

En effet, lorsque votre corps est soudainement exposé à une température froide, votre sang se précipite de la surface de votre corps vers vos organes vitaux.

Cet afflux de sang oxygéné vers votre cerveau et votre cœur, combiné à la libération d'endorphines antidouleur, donne un sentiment d'euphorie et une humeur élevée durable.



L'acupression permet également de réduire les effets secondaires des antidépresseurs, tels que la fatigue et la léthargie, et de renforcer les bienfaits des médicaments.

L'acupression pour la dépression sera un programme de traitement continu. Les patients doivent recevoir des traitements une ou deux fois par semaine jusqu'à ce que les symptômes commencent à s'atténuer.

Après cela, il est recommandé d'avoir un traitement une fois toutes les quatre semaines.

Outre l'acupression, veillez à suivre un régime alimentaire sain, riche en oméga 3, en vitamine B et en magnésium. Certains aliments tels que les céréales, les viandes et volailles biologiques, les œufs et les fruits et légumes augmenteront les niveaux de sérotonine dans le corps.

Évitez les stimulants comme le café et l'alcool. Trouvez des techniques de relaxation comme la méditation qui vous aident à vous détendre et à vous relaxer.

L'exercice quotidien est également recommandé pour augmenter les niveaux de sérotonine et d'endorphines dans le corps.

Étude de cas :

Une femme de 43 ans était déprimée depuis de nombreuses années.

Elle prenait des médicaments antidépresseurs depuis plus de dix ans, mais comme elle essayait de tomber enceinte, elle a voulu arrêter de prendre ses médicaments.

Elle avait de graves épisodes de dépression et éprouvait également d'autres émotions comme un comportement obsessionnel. Elle avait également une mauvaise mémoire et avait des difficultés à se concentrer.

Nous avons commencé un traitement d'acupression deux fois par semaine pendant quatre semaines. Le but du traitement était d'améliorer son humeur mais aussi de l'aider à se désintoxiquer des effets secondaires des antidépresseurs qu'elle prenait depuis si longtemps.

Pendant cette période, son humeur s'est considérablement améliorée et elle a senti que son comportement obsessionnel était beaucoup plus maîtrisé.
Après ces quatre semaines, ses traitements ont été réduits à une fois par semaine pendant quatre autres semaines. Nous avons également incorporé des herbes chinoises (formule "Heavenly Emperor Tonify Heart") pour renforcer les bienfaits du traitement.

Après huit semaines de traitement, elle était une personne totalement différente. Elle dormait bien et avait l'impression de pouvoir fonctionner normalement en société.

Ses crises de larmes ont cessé, et elle était capable de mieux se concentrer sur son travail, avec une plus grande concentration. Elle a ajouté que ses amis et collègues ont également remarqué une différence significative dans sa personnalité. Son traitement s'est poursuivi avec un traitement toutes les six semaines. Elle fait régulièrement de l'exercice et a une alimentation saine et équilibrée.

DÉTOX : ÉLIMINEZ LES TOXINES ET NETTOYEZ VOTRE CORPS AVEC LA MTC

- LU 1
- KD 27
- LI 4
- CV 4
- SP 6
- LV 3

Nous avons tous déjà entendu parler des bienfaits de la désintoxication - niveaux d'énergie plus élevés, inflammation réduite, peau plus saine, meilleure humeur, meilleur sommeil, la liste est longue.

Les gens de tous les jours paient une fortune pour des produits de désintoxication, mais saviez-vous que la médecine traditionnelle chinoise (MTC) offre un moyen complètement naturel de promouvoir la désintoxication corporelle sans se ruiner ? Continuez à lire pour en savoir plus !

Pour commencer, nous devons reconnaître que le corps humain est une bio-machine parfaitement conçue.

Il agit comme un véhicule qui nous permet d'expérimenter la vie, et il le fait par le biais de nombreuses réactions biochimiques naturelles et de processus neurologiques électriques.

La chose la plus étonnante est que notre corps peut s'autoréguler. Il y a un tas d'enzymes, d'hormones, de protéines et de neurotransmetteurs qui travaillent sans arrêt pour que notre corps soit équilibré et fonctionne.

Comme tout autre système fonctionnel, notre corps a besoin de sources d'énergie de haute qualité - eau propre, aliments nutritifs et bon sommeil.

Par le biais du métabolisme, le corps effectue également une maintenance et un nettoyage automatiques constants.

Si les mécanismes d'entretien et de nettoyage sont affectés, les déchets et les toxines de substances nocives commencent à s'accumuler dans le corps.

Au fil du temps, elles peuvent altérer nos fonctions biochimiques normales.

Alors, d'où viennent ces toxines en premier lieu ?

Eh bien, soulignons comment nos modes de vie modernes augmentent notre exposition globale aux substances toxiques.

Des habitudes courantes comme la consommation de café et d'alcool, le tabagisme, la consommation de drogues récréatives et médicinales, la consommation excessive de sucres raffinés augmentent également les niveaux de toxines.

Pensez à tous les produits chimiques que vous pouvez trouver dans le tiroir de votre salle de bain - il y a un tas de substances toxiques dans vos produits de soins personnels que vous frottez sur votre peau.

Jetez un coup d'œil à la liste des ingrédients sur votre shampoing, votre laque pour cheveux, votre pâte dentaire et votre maquillage - vous serez surpris.

Il y a aussi le fait que nous sommes constamment exposés aux pesticides, aux herbicides et aux métaux lourds dans nos aliments et que nous achetons des aliments transformés contenant des colorants, des arômes et des conservateurs artificiels.

La pollution mondiale de l'environnement et de l'eau représente également un facteur important.

Sans compter que la plupart des nettoyants que nous utilisons pour notre ménage contiennent également des produits chimiques nocifs.

Même les parfums et les désodorisants peuvent présenter un danger à leur manière.

Et puis nous avons les biotoxines - des champignons, des bactéries et des virus qui libèrent des toxines dans notre corps, qui peuvent ensuite compromettre nos fonctions immunitaires, notre système digestif ou causer d'autres problèmes physiques.

Les émotions peuvent également avoir des effets toxiques. Le stress aigu et chronique, les émotions accumulées ou réprimées peuvent altérer le système immunitaire au fil du temps et entraîner d'autres problèmes de santé.

Le bon côté des choses est que le corps humain est capable d'éliminer ces produits chimiques nocifs par lui-même grâce à ces voies métaboliques nettoyantes :

- Le foie - cet organe joue un rôle vital dans la protection de l'organisme contre les substances toxiques. Il est le principal filtre du corps et en élimine les substances nocives. Il transforme les toxines en déchets et métabolise les nutriments et les médicaments.

- Les reins - ils agissent comme un filtre pour le sang et favorisent l'excrétion des toxines par l'urine.

- Poumons - il faut penser à l'ensemble du système respiratoire lorsqu'on parle des poumons. Lorsque vous inspirez, le nez réchauffe et filtre l'air de l'environnement avant qu'il n'atteigne les poumons. Les poumons éliminent également le dioxyde de carbone du corps lorsqu'on expire.

- La peau - le corps peut également expulser les toxines par la transpiration.1

Voici quelques conseils de la MTC pour favoriser la désintoxication naturelle :

- Acupression - Maintenez une pression ferme sur les points ci-dessus pendant environ 1 à 3 minutes. Faites cette routine quotidiennement des deux côtés du corps.2

- Médecine traditionnelle chinoise - essayez de prendre des herbes qui protègent le foie et le désintoxiquent, comme le pissenlit et le chardon-marie.3,4

- Qi Gong et/ou yoga - il s'agit de pratiques visant à soulager le stress et à équilibrer les émotions Buvez beaucoup d'eau (2 litres) chaque jour et faites de l'exercice régulièrement.

Références :

1. Genuis SJ, Birkholz D, Rodushkin I, Beesoon S. Étude BUS (Blood, urine, and sweat) : Surveillance et élimination des éléments toxiques bioaccumulés. Arch Environ Contam Toxicol. 2011;61(2):344-357. doi:10.1007/s00244-010-9611-5
2. Deadman P, Al-Khafaji M. A Manual of Acupuncture. ; 2009. doi:10.1016/S0031-9406(05)65853-1
3. Davaatseren M, Hur HJ, Yang HJ, et al. L'extrait de feuilles de Taraxacum official (pissenlit) atténue la stéatose hépatique non alcoolique induite par un régime riche en graisses. nonalcoholic fatty liver. Food Chem Toxicol. 2013;58:30-36. doi:10.1016/j.fct.2013.04.023
4. Achufusi TGO, Patel RK. Milk Thistle. StatPearls Publishing ; 2020. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31082119. Consulté le 24 avril 2020.

DIABÈTE

- GV 20
- LI 4
- LI 11
- SP 6
- ST 36
- LV 3
- LV 13
- CV 4
- CV 6

Le diabète est une maladie caractérisée par un métabolisme défectueux des glucides dû à une insuffisance d'insuline dans l'organisme.

Comme il n'existe pas de remède pour le diabète de type 1, il est essentiel de gérer cette maladie par un mode de vie sain.

Les patients atteints de diabète présenteront plusieurs des symptômes suivants :

- Fatigue et léthargie
- Perte de poids inexpliquée
- Soif et miction excessives
- Faim constante même s'ils mangent Mauvaise circulation sanguine
- Mauvaise cicatrisation des plaies et infections
- Irritabilité
- Vision floue
- Picotements, douleurs ou engourdissements dans les mains et les pieds

L'acupression/acupuncture a un taux d'amélioration de près de 70 % chez les patients diabétiques. L'acupression peut aider les patients diabétiques à soulager les symptômes suivants :

- Stabiliser le taux de glucose dans le sang
- Stabiliser la libération de glucagènes par le pancréas
- Réduire les fringales et l'envie de manger constamment
- Réduire la soif et la miction excessives
- Améliorer la circulation, en particulier dans les extrémités
- Favoriser la cicatrisation des plaies et réduire les infections

L'acupression pour le diabète est un plan de traitement continu et à long terme pour gérer les symptômes.

Le régime cétogène pour le diabète de type 2 (pas le diabète de type 1)

Il a été prouvé que le régime céto réduit les taux de glycémie élevés et guérit la résistance à l'insuline (Le régime céto n'est pas un remède chinois).

Le corps transforme les glucides en sucre. Une trop grande quantité de glucides entraîne un pic du taux d'insuline.

Sur une longue période, si le corps a été soumis à des pics d'insuline répétés, une résistance à l'insuline apparaît. Cela entraîne une prise de poids et, si elle n'est pas traitée, peut évoluer vers divers degrés de diabète.

Le régime cétogène consiste à tirer votre énergie des graisses naturelles (animales et végétales), des légumes et des fruits à faible teneur en glucides.

Cela signifie pas de sucres ni de céréales.

En limitant sévèrement votre consommation de glucides, votre corps commencera à produire des cétones ; ce qui met le corps dans un état élevé de combustion des graisses,

- Soigne la résistance à l'insuline
- Traite le diabète de type 2
- Peut rétablir la perte de cheveux
- Augmente la testostérone chez les hommes Abaisse la tension artérielle
- Diminue les triglycérides (mauvais cholestérol)
- Augmente le LDL (bon cholestérol)
- Guérit le syndrome métabolique
- Réduit de façon spectaculaire les crises d'épilepsie
- Équilibre les hormones
- Améliore la santé du foie, des poumons et du cerveau
- Aide à la fonction thyroïdienne
- Guérit le reflux acide chronique
- Combat la maladie d'Alzheimer (souvent appelée diabète de type 3) Et bien d'autres encore...

Étude de cas :

Un homme de 54 ans a été diagnostiqué avec un diabète de type -1.

Il souffrait d'œdèmes (gonflements) importants sur ses membres inférieurs et de coupures et de contusions à guérison lente. Il avait un mode de vie très sédentaire et mangeait des glucides transformés et des sucres raffinés en excès.

Il se plaignait de douleurs dans le bas du dos, dans la région des reins.

Il a commencé par deux traitements par semaine en utilisant les points d'acupression mentionnés ci-dessus ainsi que le KD 3 - Taixi.

Un programme strict de soins à domicile a été recommandé. Il devait manger des repas plus petits plus régulièrement et devait faire des exercices légers tous les jours pour gérer son poids et améliorer sa circulation.

Après trois séances, il s'est senti plus énergique, et le gonflement de ses membres inférieurs a considérablement diminué.

La douleur dans le bas du dos, dans la région des reins, a disparu.

En raison de la nature de sa maladie, le traitement se poursuit à raison d'un traitement toutes les deux semaines. Son diabète est beaucoup mieux contrôlé.

DIARRHÉE

- ST 36
- ST 25
- CV 6
- GV 20
- SP 6
- LI 11
- LV 3

On parle de diarrhée lorsque vos selles sont molles, semi-formées ou aqueuses.

Les symptômes comprennent des ballonnements, des crampes, des selles liquides et liquides et même des nausées et des vomissements.

Dans les cas graves, elle peut entraîner une perte de poids importante, des selles sanguinolentes et de la fièvre.

La MTC s'avère être un traitement efficace contre la diarrhée. Selon la médecine traditionnelle chinoise, la diarrhée est causée par les éléments suivants :

- Invasion de facteurs pathogènes externes comme le froid, l'humidité et la chaleur d'été.
- Une alimentation irrégulière peut également être une cause de diarrhée. Les aliments avariés sont une cause fréquente de diarrhée aiguë. La suralimentation et la consommation excessive d'aliments gras, sucrés et froids peuvent provoquer une diarrhée chronique Stress émotionnel
- Surmenage et exercice excessif
- Maladie chronique
- Activité sexuelle excessive

Les autres causes de la diarrhée sont la surconsommation d'alcool, les allergies alimentaires, les infections bactériennes, l'utilisation excessive de laxatifs, les médicaments, les radiations et la malabsorption des nutriments.

Pour la diarrhée aiguë, l'acupression peut être pratiquée deux fois par jour jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Pour la diarrhée chronique, le traitement par acupression peut être effectué deux à trois fois par semaine.

Veillez à rester hydraté si vous souffrez de diarrhée. Buvez de petites quantités d'eau, régulièrement. Évitez les aliments épicés, les fruits et les stimulants comme le café et l'alcool.

Il est recommandé de manger une petite quantité de yaourt chaque jour pour compléter les bonnes bactéries dans l'intestin. Vous pouvez également prendre un probiotique pour augmenter les bonnes bactéries dans le tube digestif. Si vos symptômes persistent, consultez immédiatement votre professionnel de la santé.

Étude de cas :

Une femme de 43 ans souffrait de diarrhée par intermittence depuis sept ans.

Ses selles étaient aqueuses, et elle souffrait de ballonnements et de crampes abdominales.

Elle avait un travail très exigeant et stressant et avait été diagnostiquée auparavant comme souffrant du syndrome du côlon irritable.

Elle buvait en moyenne environ huit tasses de café au lait par jour.

Le principe du traitement était d'éliminer la chaleur humide dans le corps, de dégager le méridien de l'estomac de tout blocage et de rétablir le flux de Qi.

Elle a commencé son plan de traitement avec trois traitements par semaine pendant les trois premières semaines.

Elle a dû limiter sa consommation de café à seulement deux tasses par jour et a dû trouver le temps de faire de l'exercice au moins trois fois par semaine pour l'aider à mieux gérer son stress.

On lui a prescrit de prendre un probiotique et de faire des ajustements à son régime alimentaire.

Après seulement deux traitements, sa diarrhée a cessé et ses selles sont redevenues normales.

Elle a commencé à se sentir plus énergique et les crampes abdominales et les ballonnements ont diminué.

Elle a poursuivi ses traitements et a commencé à se sentir plus détendue et à mieux dormir. Elle suit maintenant un traitement une fois par mois.

ÉTOURDISSEMENTS ET VERTIGES

- GV 20
- PC 6
- GB 20
- GB 21
- SJ 17
- SI 19

Le vertige ou l'étourdissement est un état dans lequel vous vous sentez faible.

Lorsque vous vous sentez étourdi ou étourdi, vous ne vous sentez pas vous-même, ou votre environnement tourne autour de vous.

Les étourdissements disparaissent rapidement si vous vous allongez pendant une minute.

Le vertige, quant à lui, est la version la plus grave des étourdissements et vous verrez votre environnement tourner autour de vous. Lorsque vous avez des vertiges, vous pouvez vous sentir déséquilibré et avoir des nausées et des vomissements.

Les vertiges peuvent être causés par des allergies, des maladies bénignes comme le rhume et la grippe, des vomissements, la diarrhée et la fièvre, la déshydratation, l'hyperventilation, le stress et l'anxiété et l'abus de substances comme le tabac, l'alcool ou les drogues illégales.

Le vertige peut être causé par un trouble de l'oreille interne, des blessures à la tête, des maux de tête et des migraines, une pression sanguine basse ou, dans des cas plus graves, il peut être causé par des tumeurs au cerveau, un cancer ou des excroissances dans le canal auditif.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace contre les étourdissements et les vertiges.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les étourdissements et les vertiges ont quatre causes principales :

- La tension émotionnelle - les émotions telles que la colère, l'irritabilité, la frustration, la haine et le ressentiment affectent le Foie, ce qui crée un déséquilibre dans le méridien du Foie qui provoquera des étourdissements et des vertiges.
- Surmenage - le manque de repos pendant une période prolongée prive l'essence des Reins et affaiblit les Reins, ce qui entraînera des étourdissements et des vertiges.
- Activité sexuelle excessive - chez les hommes, une activité sexuelle excessive affaiblit les Reins, ce qui entraîne des étourdissements.
- Régime alimentaire irrégulier - ne pas manger régulièrement ou consommer des aliments gras et des produits laitiers provoquera du flegme et de l'humidité dans le corps, ce qui entraînera une déficience du Qi.

Dans les cas aigus d'étourdissements ou de vertiges, l'acupression doit être administrée quotidiennement pendant dix jours ou jusqu'à ce que les étourdissements ou les vertiges aient disparu.

Pour les patients souffrant d'étourdissements ou de vertiges chroniques dus à l'âge ou à la maladie, l'acupression doit être administrée une ou deux fois par semaine pendant six à huit semaines.

Les étourdissements ne sont pas une affection grave et disparaissent généralement d'eux-mêmes.

S'il persiste et que les symptômes s'aggravent, consultez immédiatement votre médecin.

Si vous avez des étourdissements, allongez-vous pendant quelques minutes jusqu'à ce que la sensation disparaisse.

Si vos étourdissements sont dus à un rhume ou à une grippe ou à toute autre maladie mineure, veillez à vous reposer suffisamment. Ne conduisez pas de voiture et n'utilisez pas d'équipement lourd lorsque vous avez des étourdissements.

Évitez toute substance susceptible de perturber votre circulation, comme le café, l'alcool, le tabac et les drogues illégales. Veillez à rester hydraté à tout moment. Si vous avez des vertiges, évitez de vous coucher à plat sur le dos.

Étendez-vous sur quelques oreillers pour éviter la sensation de rotation et de tournoiement. Le vertige pouvant être dû à une maladie grave, appelez immédiatement votre médecin traitant si les symptômes persistent.

Étude de cas :

Une femme de 43 ans souffrait de vertiges depuis quelques semaines.

Lorsqu'elle se couchait à plat sur le dos, elle éprouvait une sensation de tournoiement et se sentait nauséeuse. Généralement, avant de se lever du lit, elle devait rester assise pendant quelques minutes avant que les vertiges ne disparaissent.

Le test médical a révélé qu'elle avait une petite excroissance bénigne dans son oreille moyenne. Elle a opté pour un traitement alternatif afin de voir si la croissance réduirait sa taille et si les vertiges disparaîtraient.
Les points d'acupression mentionnés ci-dessus ont été utilisés.

Elle a reçu de l'acupression trois fois par semaine pendant les trois premières semaines, puis une seule séance jusqu'à la disparition de ses vertiges.

Elle a reçu des traitements pendant quatre mois. Après les quatre mois, elle a testé à nouveau la croissance et elle était plus petite en taille.

DYSENTERIE

- ST 25
- ST 37
- LI 11
- CV 6
- CV 12 (avec vomissements)
- PC 6 (avec vomissements)

La dysenterie est une maladie inflammatoire de l'intestin, en particulier du côlon, qui se traduit toujours par une diarrhée sévère et des douleurs abdominales. Les autres symptômes peuvent inclure de la fièvre, des maux de tête, des vomissements et de la fatigue.

Il existe deux principaux types de dysenterie. Le premier type, la dysenterie amibienne ou amibiase intestinale, est causé par un parasite microscopique unicellulaire vivant dans le gros intestin. Le second type, la dysenterie bacillaire, est causé par une bactérie invasive. Les deux types de dysenterie surviennent surtout dans les pays chauds.

Il est très important de remplacer les électrolytes perdus par la diarrhée.

Les cas graves de dysenterie comprennent le délire, les convulsions, le coma et peuvent être potentiellement mortels dans les 24 heures. Cependant, la grande majorité des infections se résolvent spontanément sans avoir à consulter un médecin.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la dysenterie.

Du point de vue de la MTC, la dysenterie est le résultat de la pénétration d'un agent pathogène chaud ou froid dans les intestins.

Vous pouvez minimiser le risque que cela se produise en vous assurant toujours que les aliments sont bien cuits et que l'eau est propre, surtout si vous voyagez dans des pays non développés.

Lorsque vous avez la diarrhée à la suite d'une dysenterie, vos intestins tentent d'expulser les parasites ou les bactéries qui ont pénétré dans votre corps depuis l'extérieur.

Par conséquent, il est préférable d'éviter les médicaments antidiarrhéiques et de laisser l'infection passer naturellement dans votre corps.

MAUX D'OREILLES

- GV 20
- SJ 21
- GB 2
- SJ 17
- SJ 5

Infection de l'oreille

- SJ 5
- SJ 17
- GB 41
- GB 2
- GB 30

Diverses conditions peuvent provoquer un mal d'oreille. Il peut s'agir d'une infection, d'une otite, d'une accumulation de liquide dans le canal auditif, d'un blocage dû à l'accumulation de cérumen, d'une blessure au canal auditif ou d'autres maladies. Le mal d'oreille peut provoquer de l'irritabilité, de l'agitation et de la fièvre.

Lorsque l'oreille moyenne est touchée, cela peut également provoquer un déséquilibre.

Les bébés peuvent se tirer l'oreille ou la frotter pour indiquer qu'ils ressentent une gêne. Les otites peuvent également provoquer une perte temporaire de l'audition.

L'acupression est un traitement efficace pour soulager un mal d'oreille. Le traitement par acupression doit être effectué une fois par jour si la douleur est chronique.

La douleur disparaît généralement après six à dix traitements, en fonction de la cause du mal d'oreille. Si la douleur et l'inconfort deviennent plus importants, consultez votre médecin traitant.

Parallèlement au traitement par acupression, vous pouvez également appliquer une compression froide ou chaude sur l'oreille pour soulager la douleur.

Quelques gouttes d'huile d'olive chaude dans le conduit auditif peuvent également contribuer à apaiser un mal d'oreille.

Quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé et de lavande mélangées à une huile de support peuvent également soulager un mal d'oreille et une infection légère de l'oreille.

Vous pouvez prévenir un mal d'oreille en vous assurant que les oreilles sont toujours sèches après une baignade ou après la douche. Évitez d'utiliser des objets, comme des cotons-tiges, pour nettoyer l'oreille.

Réduisez au minimum votre exposition au vent froid.
Évitez de fumer du tabac lorsque vous avez mal aux oreilles.

Étude de cas :

Une fillette de 8 ans souffrait d'un mal d'oreille depuis quelques mois. Elle nageait beaucoup et avait développé l'oreille du nageur.

En plus d'un mal d'oreille, elle ressentait également une diminution des sons accompagnée d'une sensation d'eau dans l'oreille.

Elle a reçu trois traitements de Stray Arrow Striking.
Après les trois traitements, ses oreilles étaient ouvertes, son audition était redevenue normale et la douleur avait disparu.
En plus de l'acupression, une compression chaude a été appliquée ainsi que quelques gouttes de mélange d'huiles essentielles dans l'oreille.

On lui a recommandé de veiller à bien sécher ses oreilles après chaque baignade à l'avenir.

ECZÉMA

- LI 11
- SJ 5
- SP 10
- ST 37
- SP 9
- LV 10 (sur les organes génitaux)
- KD 9 (pour les enfants)

L'eczéma est un terme utilisé pour un groupe d'affections cutanées causées par une inflammation de la peau, généralement liée à un état allergique, comme l'asthme, le rhume des foins ou une sensibilité chimique.

L'eczéma touche environ 20 % des nourrissons et 3 % des adultes.

Le plus souvent, l'eczéma apparaît sur le visage, l'arrière des genoux, le pli du coude, les poignets, les mains et les pieds. Au début, dans le cas de l'eczéma, une éruption cutanée apparaît avec de fortes démangeaisons.

Dans certains cas, les démangeaisons commencent avant l'apparition de l'éruption. Les zones touchées auront un aspect sec, épaissi ou écailleux et brun rougeâtre.

L'acupression est un traitement éprouvé de l'eczéma.
Le traitement par acupression de l'eczéma se concentre sur le traitement des causes sous-jacentes, le soulagement des démangeaisons.

L'huile de noix de coco et le gel d'aloès peuvent être appliqués sur les zones affectées.

Évitez les aliments auxquels vous pourriez être intolérant ou ceux qui peuvent provoquer une réaction allergique. Prenez un probiotique quotidiennement pour nourrir le gros intestin.

Étude de cas :

Une femme de 30 ans souffrait d'eczéma depuis plus de 15 ans. Elle avait essayé diverses thérapies, mais son eczéma ne faisait qu'empirer. Elle souffrait également d'asthme et devait prendre un inhalateur quotidiennement. Et parfois, après un repas, elle avait des gaz et se sentait ballonnée.

Son traitement était axé sur la restauration du flux de Qi dans le méridien du poumon et du gros intestin, car ces méridiens sont chargés de nourrir la peau.

Elle devait commencer un journal alimentaire pour déterminer quels aliments étaient à l'origine de ses ballonnements et de ses gaz.

Pendant son traitement d'acupression, les points mentionnés ci-dessus ont été utilisés. Elle a commencé par deux traitements par semaine pendant cinq semaines et après deux semaines, son eczéma a commencé à disparaître.

Son eczéma a mis plus de six mois à guérir complètement.

Son journal alimentaire a révélé qu'elle devait éviter le gluten et le lactose car elle était intolérante à ces aliments.

EMPHYSÈME ET BPCO

- LU 1
- LU 7
- LI 18
- GV 14
- KD 3
- KD 6
- CV 4
- CV 12
- CV 17
- LU 9
- ST 36
- GB 12

Le terme BPCO inclut souvent à la fois l'emphysème et la bronchite chronique.

La BPCO ou bronchopneumopathie chronique obstructive est un terme général qui peut inclure de nombreuses maladies pulmonaires différentes telles que la bronchiectasie, la bronchite chronique et l'emphysème.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la BPCO. La BPCO interfère avec la respiration normale et est généralement permanente et progressive, ce qui signifie que la maladie

vous accompagne toute votre vie et s'aggrave avec le temps. La maladie pulmonaire obstructive chronique peut provoquer un certain nombre de symptômes, notamment l'essoufflement, la respiration sifflante, la toux, les douleurs thoraciques et la surproduction de mucus dans les voies respiratoires.

EPIDIDYMITE (INFLAMMATION DES TESTICULES)

- ST 40
- ST 36
- LV 2
- LV 3
- LV 4
- LV 5
- LV 8
- SP 3
- CV 11
- CV 12
- CV 13

L'épididymite est une inflammation de l'épididyme. L'épididyme est un tube situé à l'arrière des testicules qui stocke et transporte les spermatozoïdes. Lorsque ce tube devient gonflé, cela peut provoquer des douleurs et un gonflement des testicules.

L'épididymite est généralement causée par une infection bactérienne ou une maladie sexuellement transmissible (MST). Symptômes :

- Sang dans le sperme
- Miction fréquente
- Sensation de pression dans les testicules - Douleur et sensibilité des testicules - Éjaculation douloureuse
- Rougeur du scrotum

La MTC s'avère être un traitement efficace pour l'épididymite.

En MTC, les problèmes tels que l'épididymite sont généralement causés par un blocage du canal du Foie. Le canal du Foie remonte le long de l'intérieur des jambes et fait le tour des organes génitaux avant de continuer à remonter le long de l'avant du corps.

DOULEUR ÉPIGASTRIQUE (MALAISE SOUS LES CÔTES)

- LI 4
- PC 6
- CV 12
- ST 36

La douleur épigastrique est un nom donné à la douleur située juste en dessous des côtes, dans la zone supérieure de l'abdomen.

Elle survient généralement en raison d'autres symptômes digestifs courants tels que : brûlures d'estomac, ballonnements et gaz.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace des douleurs épigastriques.

EPILEPSIE

- GV 20
- Ex HN
- HT 7
- PC 6
- LV 3
- GV 26

Epilepsie (après une crise) :

- KD 3
- Yin Tang
- BL 15
- HT 7
- SP 6

L'épilepsie est un groupe de troubles caractérisés par des crises et des convulsions, entraînant généralement une perte de conscience. Il s'agit d'une affection neurologique dans laquelle les neurones du cerveau fonctionnent anormalement.

L'épilepsie touche plus de 50 millions de personnes dans le monde. L'acupression pour l'épilepsie doit être surveillée par votre médecin.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'épilepsie. Il a été démontré que l'acupression réduit le nombre de crises chez les patients et leur permet de mieux contrôler leurs crises.

Chez les patients épileptiques, le flux du Qi est altéré. Avec l'acupression, le flux du Qi est restauré afin de créer un équilibre dans le corps pour un fonctionnement sain du cerveau.

L'acupression peut être administrée une ou deux fois par semaine et doit devenir une thérapie continue pour assurer le flux du Qi afin de réduire les crises et leur gravité.

En conjonction avec l'acupression, il convient de suivre un programme d'exercices quotidiens avec un régime cétogène et des thérapies de réduction du stress comme les exercices de respiration, la méditation ou le yoga/qi gong.

Un régime cétogène est un régime riche en graisses saines et pauvre en glucides.

Étude de cas :

Un homme de 44 ans souffrait d'épilepsie depuis son enfance. Bien qu'il ne soit pas frappé de crises de façon régulière, il avait le sentiment qu'un déséquilibre dans son corps était à l'origine de l'épilepsie.

Les crises étaient provoquées par le manque de sommeil, le stress et les émotions.

Il faisait régulièrement de l'exercice et avait une alimentation saine, évitant les glucides. Il ne prend aucun médicament pour l'épilepsie.

Comme son épilepsie était contrôlée, il a suivi un traitement d'acupression une fois par semaine pendant dix semaines. Après cela ; une séance toutes les quatre semaines.

Il a incorporé davantage de graisses saines dans son alimentation. Les points d'acupression de Frozen Lake ont été utilisés pendant son traitement.

Depuis ses traitements d'acupression, il n'a pas subi une seule crise. Il dormait beaucoup mieux la nuit et a déclaré avoir plus d'énergie tout en gérant mieux son stress.

TROUBLES OCULAIRES

- GV 20
- Yin Tang
- Yuyao
- Tai Yang
- BL 1
- BL 2
- GB 1
- LI 4
- LV 3

L'acupression peut traiter avec succès les troubles oculaires mineurs.

Des points locaux, ainsi que des points sur les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire sont utilisés pour remédier aux yeux.

Les troubles suivants peuvent être traités par l'acupression : la fatigue oculaire, les yeux rouges, l'héméralopie, l'œil paresseux, les yeux croisés, les flotteurs, les yeux secs et le larmoiement excessif.

D'autres troubles oculaires plus graves, comme l'uvéite, la presbytie, la cataracte, le glaucome, les troubles rétiniens, la conjonctivite, les maladies de la cornée, l'orgelet, les changements de vision et l'ophtalmoplégie, peuvent être traités par l'acupression en même temps que les soins de votre médecin.

Pour les problèmes oculaires aigus, l'acupression peut être appliquée quotidiennement, tandis que pour les affections chroniques, l'acupression peut être administrée une ou deux fois par semaine.

Étude de cas :

Un homme de 28 ans souffrait d'orgelets récurrents depuis quatre ans.

Auparavant, il l'avait fait drainer chirurgicalement, mais il semblait réapparaître de temps en temps.

Son niveau de stress était élevé, et il avait tendance à contracter facilement le rhume et la grippe.

Il a reçu des traitements d'acupression une fois par semaine sur une période de 2 mois.

Les points d'acupression de la Mémoire de la Veuve ont été utilisés conjointement avec le ST 36 - Zusanli pour renforcer son système immunitaire.

Après trois séances, il a déclaré se sentir moins stressé et plein d'énergie. Son orgelet a disparu.

ÉVANOUISSEMENT OU PERTE DE CONSCIENCE

- GV 26
- KD 1
- PC 9
- LI 4
- LV 3

L'évanouissement est la perte soudaine de conscience.
Il s'agit d'un état temporaire où le patient s'affaisse et "perd connaissance" en raison d'un manque de flux sanguin vers le cerveau.

Bien que les causes de l'évanouissement soient diverses, selon la médecine traditionnelle chinoise, il est principalement dû à une perturbation émotionnelle et à l'épuisement.

Les caractéristiques de l'évanouissement et de la perte de conscience sont une respiration superficielle ou grossière, une mâchoire serrée ou une bouche ouverte, des sueurs, une pâleur et des extrémités froides.

L'acupression est éminemment adaptée à l'utilisation d'une telle situation d'urgence. Elle produit rapidement les résultats souhaités et n'a pas les effets secondaires que peuvent avoir les médicaments.

C'est également un traitement efficace en tant que première ligne de thérapie jusqu'à ce que le patient puisse être transporté à l'hôpital ou en attendant les soins médicaux.

Si vous êtes enclin à vous évanouir ou à perdre connaissance, assurez-vous que votre taux de glycémie est toujours stable.
Si vous avez un travail où vous êtes debout la plupart du temps, bougez fréquemment.

Restez hydraté à tout moment.
Allongez-vous dès que vous commencez à vous sentir faible ou asseyez-vous en plaçant votre tête entre vos genoux.

FATIGUE/ÉPUISEMENT

- SP 10
- SP 6
- SP 3
- ST 36
- KD 3
- KD 7
- CV 6
- GV 4
- BL 23

Tout le monde se sent fatigué de temps en temps, mais si cela vous arrive quotidiennement, vous souffrez peut-être de fatigue.

Il existe de nombreuses causes différentes de fatigue et d'épuisement.

Ces symptômes pourraient être le résultat d'un trouble du sommeil tel que l'insomnie ou l'apnée du sommeil. Il se peut que vous manquiez de certains nutriments vitaux dans votre alimentation, ou que ce soit le signe d'une maladie sous-jacente plus grave.

Par conséquent, si vous vous sentez régulièrement fatigué ou en manque d'énergie, vous devriez demander à votre médecin de faire des tests.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la fatigue/exhustion.

Du point de vue de la MTC, la fatigue est généralement due à une déficience du qi, du sang ou du yang.
Le qi et le sang peuvent être complétés en veillant à avoir une alimentation saine et équilibrée. Vous pouvez également aider votre estomac et votre rate à extraire les nutriments des aliments en utilisant des points tels que ST36, SP3 et SP10.

CV6 est un autre point qui est souvent utilisé en cas de déficience du qi.

FIÈVRE

- SP 6
- SJ 5
- LI 11
- LI 4
- GV 14

Une température corporelle de 100,4°F ou 38°C ou plus, est considérée comme une fièvre.

D'autres facteurs doivent également être pris en compte : l'enfant est-il irritable, ne veut-il pas manger ou boire, a-t-il des vomissements ou de la diarrhée, des difficultés à respirer ou des convulsions.

Les fièvres sont causées par une infection dans le corps. Les infections courantes chez les enfants qui provoquent de la fièvre comprennent les infections des voies respiratoires, les otites, la grippe, les amygdalites, les infections des reins et de la vessie et d'autres maladies infantiles comme la varicelle et les oreillons.

Des affections plus graves comme la méningite et la pneumonie provoquent également de la fièvre. Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace contre la fièvre. En plus de l'acupression, assurez-vous de rester hydraté. Si la fièvre persiste ou s'aggrave, consultez immédiatement votre praticien de santé.

Étude de cas :

Un garçon de 5 ans s'est soudainement réveillé au milieu de la nuit avec une fièvre de 102°F et des vomissements. Les parents avaient déjà amené leur fils pour une acupression contre la fièvre et on leur avait dit ce qu'il fallait faire au cas où cela se reproduirait.

Ils l'ont placé dans un bain tiède et lui ont administré de l'acupression toutes les deux ou trois heures. Le lendemain matin, la fièvre avait disparu.

FLATULENCE (GAZ)

- ST 36
- CV 8
- ST 25
- KD 14

Les flatulences ou gaz sont une réaction causée par la digestion des aliments. Les gaz digestifs tels que l'hydrogène, le méthane et le dioxyde de carbone s'accumulent à mesure que vos aliments se dissolvent dans l'acide gastrique.

La plupart des gens émettent des gaz environ dix fois par jour. L'excès de gaz est généralement dû à l'alimentation. Certains aliments mettent plus de temps à être digérés et traversent le gros intestin sans être entièrement digérés. Les bactéries du gros intestin continuent à décomposer la matière et libèrent des gaz au cours du processus.

Mâcher correctement vos aliments est une précaution simple pour réduire les gaz car cela réduit les chances que les aliments voyagent dans le gros intestin sans être digérés. Aliments qui provoquent des flatulences excessives :

- Choux
- Haricots
- Pruneaux
- Lentilles
- Pommes
- Brocoli
- Raisins secs

Si vous ressentez des gaz excessifs sans manger d'aliments déclencheurs, il se peut que vous ayez un problème de santé sous-jacent tel que :

- Le syndrome du côlon irritable (SCI)
- Diabète
- Intolérance au lactose
- Maladie de Crohn
- Ulcères gastroduodénaux
- la constipation

INTOXICATION ALIMENTAIRE

- CV 12
- CV 6
- ST 25
- ST 37
- ST 39
- PC 6
- LI 11

L'intoxication alimentaire est causée par la consommation d'aliments contaminés. La maladie causée par une intoxication alimentaire dure généralement de quelques heures à plusieurs jours.

La plupart des types d'intoxication alimentaire provoquent un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Vomissements
- Nausées
- Diarrhée aqueuse
- Douleurs et spasmes abdominaux
- Fièvre

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace contre les intoxications alimentaires.

Il est important de boire beaucoup d'eau pour compenser les pertes de liquides et aider le corps à évacuer les contaminants. Si vous êtes capable de retenir des liquides, vous pouvez également essayer de boire du thé au gingembre.

Il suffit de hacher un morceau de gingembre frais de la taille d'un pouce, de l'ajouter à 400 ml d'eau bouillante et de laisser mijoter pendant environ 20 minutes. Buvez ce thé bien chaud, 3 à 4 fois par jour. Vous pouvez également ajouter une petite cuillère de miel si vous le souhaitez.

FIBROMYALGIE

- CV 17
- CV 6
- SP 6
- LI 11
- PC 6
- LI 4
- ST 36
- LV 3

La fibromyalgie est une affection qui, ces dernières années, est devenue plus familière.

Elle se caractérise par des douleurs musculaires, de la fatigue, une dépression et des troubles du sommeil.

Les patients diagnostiqués avec la fibromyalgie sont également susceptibles de souffrir de maux de tête et de migraines, du syndrome du côlon irritable et d'anxiété.

Dans la majorité des cas, la cause de la fibromyalgie est inconnue. Certains experts préviennent que les aliments OGM peuvent déclencher la fibromyalgie.

Parmi les autres causes figurent les traumatismes, le stress émotionnel, une maladie antérieure ou une déficience immunitaire et une mauvaise constitution corporelle.

Les femmes sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic de fibromyalgie que les hommes.

Selon la médecine occidentale, il n'existe pas de remède à la fibromyalgie et le traitement est principalement basé sur le ciblage des symptômes avec des analgésiques et des antidépresseurs.

Mais il a été prouvé que la MTC traite la fibromyalgie de manière très efficace.

Un régime de soins à domicile peut vous aider à mieux gérer cette affection :

- Reposez-vous suffisamment
- Si vous consommez des aliments OGM ; supprimez-les de votre alimentation
- Gérez mieux votre stress
- Pratiquez des techniques de relaxation, la méditation et des exercices de respiration
- Faites de l'exercice régulièrement
- Ayez une alimentation exempte de conservateurs et d'aliments transformés

Outre des séances régulières d'acupression, la massothérapie ou le massage de drainage lymphatique, et le yoga sont également bénéfiques pour les patients souffrant de fibromyalgie.

L'acupression peut être appliquée directement sur les points locaux où le patient ressent de la douleur et de l'inconfort.

Le traitement par acupression est recommandé une à deux fois par semaine pendant les cinq premières semaines, puis un traitement toutes les quatre semaines en guise de programme d'entretien.

Étude de cas :

Une femme de 72 ans a reçu un diagnostic de fibromyalgie il y a près de 15 ans.

Elle souffrait de douleurs musculaires sévères qui touchaient principalement le dos, les jambes, les muscles des mollets et les fesses.

Elle souffrait également de jambes sans repos. Elle se plaignait de maux de tête réguliers et de sautes d'humeur qui nécessitaient des antidépresseurs prescrits par son médecin.

Elle a commencé par un traitement par semaine et après son troisième traitement, elle avait déjà remarqué une différence au niveau de ses douleurs.

Elle dormait mieux et avait moins de maux de tête.

Après son sixième traitement, elle n'avait plus de douleurs que les jours où elle était plus active que d'habitude.

Son humeur s'est améliorée et elle n'avait plus de jambes agitées la nuit.

Après six traitements, elle a commencé à recevoir des traitements seulement une fois par mois comme programme d'entretien.

ÉPAULE GELÉE

- LI 15
- SJ 14
- SI 9
- GB 20
- Ex UE - Jianqian
- LI 4
- GB 34

L'épaule gelée est courante chez les personnes d'âge moyen et est associée à une douleur, une raideur et une amplitude de mouvement limitée de l'articulation de l'épaule.

L'épaule gelée est causée par un surmenage, des blessures antérieures ou peut résulter d'autres maladies comme le diabète ou un accident vasculaire cérébral.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'épaule gelée.

Appliquer l'acupuncture pour réduire l'inflammation et augmenter la circulation dans l'articulation de l'épaule afin d'améliorer la mobilité de l'épaule.

En plus de l'acupuncture, un massage doux est recommandé pour libérer la tension dans les muscles de l'épaule.

Les exercices d'étirement sont bénéfiques pour une épaule gelée afin d'améliorer l'amplitude des mouvements.

Avant tout étirement, appliquez un coussin chauffant sur l'articulation concernée pour réchauffer et détendre le muscle.

Le glaçage de l'épaule blessée peut aider à soulager la douleur et à réduire les spasmes.

Étude de cas :

Un homme de 39 ans souffrait d'une épaule droite gelée depuis cinq mois.

Son épaule gelée était due à une ancienne blessure sportive.

Il a reçu une injection de cortisone, mais les bienfaits n'ont duré que quelques jours avant que la douleur ne revienne.

Le dernier recours, selon son médecin, était de subir une opération.

Il a décidé d'essayer d'abord l'acupression pour voir si elle avait des avantages.

Il a commencé par trois traitements par semaine pendant trois semaines.

Et après cela ; un traitement pendant cinq autres semaines. Après les quatre premiers traitements, il a constaté une mobilité accrue de l'articulation.

À la fin de son programme de traitement, il avait une amplitude de mouvement complète de son épaule droite et aucune douleur.

ULCÈRE GASTRIQUE

- ST 25
- ST 36
- ST 44
- PC 6
- ST 21
- CV 12
- LV 14
- LV 2
- SP 6
- KD 3

Les ulcères de l'estomac, également appelés ulcères gastriques, sont des plaies qui se développent dans la paroi de l'estomac.

Les ulcères peuvent également se produire dans une partie de l'intestin située juste après l'estomac. Ils sont connus sous le nom d'ulcères duodénaux. Les ulcères de l'estomac et du duodénum sont souvent appelés ulcères peptiques.

Les symptômes d'un ulcère gastrique sont soit une douleur ciblée dans l'estomac, soit un reflux acide constant. Les causes des ulcères gastriques sont le résultat de l'une ou l'autre des deux situations suivantes :

- L'alcoolisme (spiritueux)
- Surconsommation à long terme d'analgésiques en vente libre (AINS) tels que l'asprine et l'ibuprofène
- Infections bactériennes

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace pour les ulcères d'estomac.
Demandez l'aide d'un médecin si vous

- Vomissez du sang
- Vous émettez des selles noires, ressemblant à du goudron
- Ressentez une douleur aiguë dans votre estomac qui s'aggrave progressivement

DOULEUR GÉNÉRALE

- LI 4
- PC 6
- Yin Tang
- CV 17
- ST 36
- HT 7
- LV 3

Pour des points d'acupression plus détaillés concernant des douleurs spécifiques, veuillez consulter les autres chapitres.

Tout le monde fait l'expérience de la douleur à un moment donné de sa vie. Certains souffrent beaucoup plus que d'autres. Chaque personne vit sa douleur de manière individuelle.

La douleur est un sentiment de blessure, d'inconfort, de détresse ou d'agonie.

Une douleur constante peut être débilitante et provoquer un stress physique et mental.

La douleur peut être aiguë ou chronique. La douleur aiguë est de courte durée et peut être intense tandis que la douleur chronique s'étend sur une plus longue période et peut être légère ou sévère.

Le système de santé public aux Etats-Unis dépense des milliards de dollars chaque année pour la gestion de la douleur et les médicaments.

Les analgésiques sont le médicament le plus largement prescrit dans tous les États américains.

Les douleurs les plus courantes sont les douleurs lombaires, suivies des maux de tête et des migraines et des douleurs cervicales.

La MTC est utilisée depuis des milliers d'années comme une méthode efficace pour traiter les conditions liées à la douleur.

L'un des avantages de l'acupression pour soulager la douleur est que les traitements n'entraînent aucun effet secondaire.

Certains médicaments sur ordonnance peuvent vous rendre somnolent, vous donner des vertiges ou avoir un effet indésirable sur les organes internes.

L'acu-thérapie (acupuncture, acupression, acufréquence, moxibustion, etc.) amène le corps à libérer jusqu'à 4 endorphines opioïdes différentes ; ce qui agit comme un analgésique naturel.

Il a été prouvé que l'une de ces endorphines, les "endorphines bêta", est plus puissante que la morphine.

Les acu-thérapies stimulent également le corps à libérer une forte dose d'anti-inflammatoires naturels du corps pour combattre la douleur et l'inflammation dans le corps.

Les acupoints "La Rose Noire du Soldat
" sont connus pour détendre le corps et réduire la sensibilité au stress et à l'anxiété tout en combattant la douleur.

Pour les douleurs chroniques, ces points d'acupression vont modifier la façon dont le cerveau et la moelle épinière traitent la douleur.

Mais cela nécessitera des applications quotidiennes d'acupression jusqu'à ce que le soulagement commence à durer plus longtemps et que la douleur devienne moins fréquente.

GOITRE

- CV 22
- LI 4
- SI 17
- ST 40
- SJ 13
- LI 17
- LV 3
- GB 34
- SP 9

Un goitre est un trouble de la thyroïde qui provoque un gonflement du cou. Dans certains cas, il s'agit d'un gonflement mineur, mais dans d'autres, le gonflement peut être très spectaculaire.

La plupart des goitres n'ont pas d'autres symptômes qu'une gorge serrée et une difficulté à avaler... mais d'autres symptômes peuvent être le résultat d'un problème sous-jacent de la glande thyroïde.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace du goitre.
Il existe deux maladies thyroïdiennes courantes associées au goitre :

L'hypothyroïdie - une glande thyroïde sous-active. Voir le chapitre sur l'hypothyroïdie. Hyperthyroïdie - une glande thyroïde hyperactive. Voir le chapitre sur l'"hyperthyroïdie".

Le goitre peut être causé par un certain nombre de conditions différentes :

Carence en iode - La carence en iode est la cause la plus courante du goitre.

L'iode est crucial pour notre alimentation. Comme l'iode ne se trouve pas couramment dans les plantes, les végétaliens sont souvent les plus exposés.

Mais pour les personnes qui vivent dans les pays occidentaux, il est facile de passer au sel iodé pour obtenir ses besoins quotidiens.

Le stress - Le stress fait des ravages sur la glande thyroïde. Intolérance au gluten - De nombreuses personnes sont sensibles au gluten et ne le réalisent pas.

L'intolérance au gluten provoque une inflammation de la thyroïde.

Des inflammations répétées peuvent conduire à la maladie thyroïdienne courante "maladie de Hashimoto".

Le soja - Le soja est riche en une forme d'œstrogène : le phytoestrogène.

Cette hormone interfère avec la capacité de la thyroïde à fonctionner correctement.

GOUTTE

- ST 44
- SJ 5
- CV 4
- LV 4
- LV 3
- LV 2
- SP 4
- SP 6
- GB 34
- SP 10

Autrefois appelée "la maladie des rois" car, autrefois, la goutte était une maladie que seuls les riches contractaient.

C'était le résultat de la consommation d'aliments trop riches.

La goutte est un terme désignant une accumulation de cristaux d'acide urique dans les articulations.

Elle affecte souvent les pieds... en particulier le gros orteil. Les crises de goutte peuvent vous donner l'impression que la zone affectée est en feu.

Les personnes à risque :

- Antécédents familiaux
- Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de développer la goutte. Surtout entre 40 et 50 ans
- Régime alimentaire : L'alcool, la viande rouge, les abats, le sel et les crustacés sont riches en purines qui provoquent la goutte.
- Les problèmes de santé tels que les maladies rénales, l'hypertension artérielle, l'apnée du sommeil, les maladies de la thyroïde et le diabète peuvent tous augmenter le risque de goutte.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la goutte.

Outre le traitement acu, vous pouvez réduire les risques d'une nouvelle poussée en adaptant votre régime alimentaire, en réduisant votre consommation d'alcool, en perdant du poids et en arrêtant de fumer.

Évitez d'utiliser des points dans la zone affectée, car cela pourrait aggraver votre douleur.

GLAUCOME

- LI 4
- ST 2
- GB 20
- BL 2
- BL 23
- SP 6
- KD 3
- KD 7
- Tai Yang

Le glaucome est une maladie qui endommage le nerf optique de l'œil et peut entraîner une perte de vision et la cécité.

Toutefois, avec un dépistage et un traitement précoces, vous pouvez souvent protéger vos yeux contre une perte de vision grave.

Si vous pensez avoir un glaucome, consultez d'abord votre médecin.

Le traitement Acu est une merveilleuse thérapie complémentaire pour accélérer la guérison.

En MTC, le glaucome est considéré comme une accumulation de liquide dans l'œil.

Cela peut être dû à un dysfonctionnement des Reins qui sont responsables de la régulation de l'équilibre hydrique du corps.

CHAGRIN

- LI 4
- LU 7

En MTC, le chagrin est associé aux poumons et au gros intestin.

Ces organes sont chargés de se débarrasser des déchets et d'absorber l'air frais de l'atmosphère.

Bien que le deuil soit souvent associé à la mort et considéré comme une émotion négative, ce n'est pas le cas en MTC.

Le processus consistant à éliminer l'ancien pour faire place au nouveau est tout à fait nécessaire et peut vous aider à continuer à avancer dans la vie.

GUEULES DE BOIS

- Yin Tang
- BL 2
- ST 3
- SP 16
- LV 3
- LI 4
- GV 16
- BL 10
- KD 9

La gueule de bois est un terme collectif utilisé pour désigner les symptômes physiques désagréables après une nuit de forte consommation de boissons alcoolisées.

Les symptômes comprennent la fatigue et la lassitude, une soif extrême de boissons froides, des maux de tête sévères, des nausées et des vomissements, des étourdissements, une sensibilité au son, une irritabilité et des sautes d'humeur.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'alcool est un poison et en consommer trop à la fois provoque des ravages sur vos systèmes.

Le foie étant responsable du métabolisme de l'alcool, une consommation excessive mettra le foie à rude épreuve et provoquera un état de chaleur dans le corps ainsi qu'une stagnation du Qi du foie.

L'acupression soutiendra le processus de désintoxication et aidera le Foie.

Elle traitera également les symptômes que vous pouvez ressentir lorsque vous avez la gueule de bois.

Thé aux fleurs de Kuzdu

La fleur de Kuzdu est réputée depuis longtemps pour soigner la gueule de bois dans la culture chinoise.

Faites infuser votre fleur de Kuzdu séchée de la même manière que vous le feriez pour une théière.

Ajoutez des écorces d'orange séchées à votre thé pour stimuler la circulation du Qi et accélérer la récupération.

Pour éviter d'avoir la gueule de bois lorsque vous consommez trop d'alcool, essayez ce qui suit :

Veillez à avoir un mode de vie sain en général. Faites régulièrement de l'exercice, adoptez une alimentation saine et équilibrée et dormez suffisamment.

Évitez l'alcool si vous êtes fatigué, si votre système immunitaire est faible ou si vous êtes malade.

Consommez toujours de l'alcool avec de la nourriture
Évitez les excès d'alcool

Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après votre soirée. Restez hydraté Évitez la caféine car elle ne fera que vous déshydrater davantage que vous ne l'êtes déjà.

Prenez des suppléments de chardon doux avant et après votre soirée alcoolisée. Prenez un bon supplément de multivitamines et de minéraux

FIÈVRE DES FOINS (RHINITE ALLERGIQUE SAISONNIÈRE)

- Yin Tang
- LI 20
- LI 4
- LU 7
- SP 10
- LI 11
- GB 20

Le rhume des foins, est une réaction commune antigène-anticorps caractérisée par une inflammation aiguë de la muqueuse du nez qui peut s'étendre à la gorge et aux yeux.

Si les antigènes responsables sont uniquement les particules de pollen, on parle de rhinite allergique saisonnière, mais si les antigènes sont la poussière, les acariens, les spores fongiques et les phanères d'animaux, on parle de rhinite allergique perannuelle.

La MTC est un traitement efficace du rhume des foins. Le traitement forme une résistance aux antigènes qui provoquent la rhinite allergique et renforce également le système immunitaire. La MTC aide également à faire disparaître les symptômes.

Si vous savez que votre rhinite est causée par le pollen, commencez par un traitement d'acupression par semaine pendant quelques semaines avant le début de la saison des poussées, puis augmentez progressivement la fréquence pendant la saison.

Pour la rhinite allergique perannuelle, il est recommandé de pratiquer l'acupression au moins une fois par semaine.

Yeux qui démangent et éternuements ?

Pour réduire les symptômes des yeux qui piquent et des éternuements, faites un thé avec deux fleurs de chrysanthème séchées et coupées en dés.

Faites infuser le thé dans de l'eau bouillante pendant dix à quinze minutes. Buvez-le chaud.

Si vous souffrez de rhinite allergique, il est recommandé de rincer quotidiennement vos voies nasales avec une solution saline (sel) tiède pour garder votre nez exempt d'irritants et d'antigènes. Cette pratique est également utilisée dans la culture indienne et est appelée "jala neti".

Étude de cas :

Une femme de 25 ans souffrait du rhume des foins depuis aussi longtemps qu'elle s'en souvienne. Dès le début du printemps, elle avait les yeux et la gorge qui démangeaient et avait des crises d'éternuement.

Elle souffrait d'eczéma sur le côté de son nez et son menton. Elle développait parfois de l'asthme à cause de la rhinite.
La consultation a permis d'établir qu'elle souffrait de rhinite saisonnière due à une déficience du méridien du poumon. L'eczéma et l'asthme résultaient également de la déficience du méridien Lung.

Le traitement visait à tonifier le méridien du Poumon et à augmenter le Qi défensif. Elle a commencé par deux traitements par semaine pendant quatre semaines.

Après ses traitements, son eczéma a disparu, et ses crises d'asthme ont cessé. Mais surtout, les symptômes de sa rhinite ont complètement disparu. Après cela, elle a fait de l'acupression d'entretien une fois toutes les trois semaines.

MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES

- GV 20
- Ex HN
- LI 4
- LV 3

Maux de tête et migraines sur le côté de la tête :

Comme ci-dessus plus
- GB 34

Maux de tête et migraines au front :

Comme ci-dessus plus
- ST 3
- BL 2

Maux de tête et migraines à l'arrière de la tête :

Comme ci-dessus plus
- GV 16
- GB 20

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace des maux de tête et des migraines. Les maux de tête et les migraines peuvent avoir les causes suivantes :

- Déficit constitutionnel - cela concerne la santé que vous avez héritée de vos parents. Si vous avez un parent qui a tendance à souffrir de maux de tête et de migraines, il est très probable que vous en souffriez également.

- Le stress émotionnel - la colère, l'inquiétude, la tristesse, le chagrin, la peur, le choc, la pitié, la culpabilité et la honte sont tous des déclencheurs émotionnels qui peuvent provoquer des maux de tête et des migraines.

- Le surmenage - travailler trop d'heures sans se reposer suffisamment entraîne des maux de tête et des migraines, car le surmenage conduit à l'épuisement du Qi dans le corps. Le surmenage est la cause la plus courante de maux de tête et de migraines dans notre société moderne.

- Activité sexuelle excessive - c'est une cause fréquente de maux de tête et de migraines chez les hommes. Dans des circonstances normales, l'essence rénale est perdue pendant l'activité sexuelle, mais elle est rapidement restaurée. Cependant, si l'activité sexuelle est trop fréquente, le Qi du rein n'a pas le temps de se reconstituer, ce qui entraîne des maux de tête et des migraines.

- Régime alimentaire irrégulier - le régime alimentaire a été directement lié aux maux de tête et aux migraines. Cela peut être dû à des intolérances alimentaires, au fait de ne pas manger suffisamment, d'avoir un régime riche en aliments transformés et malsains ou même de trop manger. Traumatisme - les blessures graves ou les accidents à la tête provoquent une stase sanguine qui peut entraîner des maux de tête et des migraines.

- Accouchement - Des accouchements trop rapprochés peuvent provoquer un affaiblissement du foie et des reins entraînant des maux de tête et des migraines. Les fausses couches sont également considérées comme des "accouchements" en médecine chinoise et sont encore plus épuisantes qu'une naissance normale.

- Facteurs pathogènes externes - les principaux facteurs pathogènes externes à l'origine des maux de tête sont le vent et l'humidité.

Les maux de tête et les migraines peuvent être diagnostiqués en fonction de l'endroit où l'on ressent un mal de tête ou une migraine.

Les maux de tête ou les migraines sur le dessus de la tête ou derrière les yeux sont généralement dus à un blocage dans le méridien du Foie, tandis que les maux de tête et les migraines sur le côté de la tête ou les tempes indiquent un problème dans le méridien de la Vésicule biliaire.

Les maux de tête et les migraines dans la région du front sont généralement liés au méridien de l'Estomac, et si vous souffrez de maux de tête ou de migraines à l'arrière de la tête, cela est dû à une déficience des Reins se manifestant dans le méridien de la Vessie.

Des maux de tête et des migraines dans toute la tête sont également une indication d'une déficience dans le méridien Rein. Les maux de tête et les migraines peuvent également être diagnostiqués en fonction du type de douleur que vous pouvez ressentir.

La sensation de lourdeur est caractérisée lorsque l'humidité ou le flegme obstrue la tête. Une douleur lancinante est typique d'un déséquilibre du Foie ou due à la chaleur du vent.

Une raideur dans la région occipitale est due à une invasion de vent ou de froid ou des deux.

Une sensation de tiraillement lors d'un mal de tête ou d'une migraine indique un Foie-vent.

Une douleur lancinante, très intense et fixe en un seul endroit sera causée par une stase sanguine et est désignée comme un mal de tête fendu. Une sensation de vide dans le cerveau lors d'un mal de tête ou d'une migraine indique une déficience du Rein.

Étude de cas :

Une femme de 43 ans souffrait de maux de tête à l'arrière de la tête au moins deux à trois fois par semaine. Elle se plaignait également de douleurs dans le cou et les épaules et entre les omoplates.

Son travail l'obligeait à rester assise au bureau environ 6 heures par jour devant un ordinateur.

Comme elle occupait un poste supéieur dans son entreprise, son niveau de stress était élevé. Elle souffrait également de douleurs dans le bas du dos et se plaignait d'infections régulières de la vessie.

D'après son diagnostic, il était évident qu'elle avait une déficience du méridien des reins. Elle a été traitée deux fois par semaine avec des points d'acupression :

GV 20, Ex HN, GV 14, GB 20, GB 21, BL 23, LI 4, KD 3.

Parallèlement au traitement par acupression, elle a commencé à faire régulièrement de l'exercice, du yoga et de la méditation. Elle a également limité le temps passé à son bureau pour se lever et marcher dans le bureau.

Elle a également commencé à aller régulièrement se faire masser.

Un mois après le début de son traitement, ses maux de tête ont commencé à diminuer ; elle a senti qu'elle avait plus d'énergie et pouvait mieux gérer son stress.

Depuis qu'elle a commencé son traitement, son infection de la vessie a cessé et elle dormait mieux la nuit avec moins de douleurs dans le dos.

BRÛLURES D'ESTOMAC ET REFLUX

- CV 12
- CV 17
- ST 25
- ST 36
- SP 4
- PC 6
- LV 3

Les brûlures d'estomac ou le reflux sont une affection très courante dans notre société moderne.

Il se produit lorsque le contenu de l'estomac remonte dans l'œsophage. Le contenu de l'estomac est acide, ce qui provoque une irritation de l'œsophage et un inconfort général.

Comme certains des symptômes peuvent être similaires à ceux d'une crise cardiaque, les brûlures d'estomac graves peuvent être alarmantes.

Les brûlures d'estomac occasionnelles ne sont pas une affection grave, mais les brûlures d'estomac à long terme peuvent entraîner des affections plus graves, comme une inflammation de l'œsophage ou même un cancer.

Dans certains cas, la cause des brûlures d'estomac est due au sphincter œsophagien (la bande musculaire qui ferme l'œsophage de l'estomac) qui ne se ferme pas correctement. Parmi les autres raisons, citons une hernie hiatale, la grossesse, l'obésité, la surconsommation d'alcool et de café, les repas copieux, la fumée de tabac et certains médicaments.

Le reflux est généralement pire la nuit, surtout après avoir consommé un repas copieux. La MTC s'avère être un traitement efficace pour le reflux acide.

Des antiacides sont prescrits pour contrôler les brûlures d'estomac, mais il est également important d'éliminer les facteurs qui sont à l'origine des brûlures d'estomac.

Évitez de manger tard le soir, maintenez un poids santé et évitez les aliments qui déclenchent vos brûlures d'estomac, comme les aliments épicés, les aliments trop transformés et l'alcool. Le stress émotionnel peut également aggraver vos symptômes. Faites régulièrement de l'exercice et pratiquez des techniques de relaxation.

Utilisez un peu d'huile d'encens pure dans votre nombril pour réduire l'inflammation (cela fait des merveilles !). Des études ont montré qu'une seule séance d'acupression peut réduire les symptômes liés aux brûlures d'estomac.

Dans les cas de reflux aigus, il est recommandé de pratiquer l'acupression tous les jours pendant au moins dix jours, puis de faire un ou deux traitements par semaine.

Le reflux chronique doit être traité avec deux traitements par semaine pendant cinq semaines, après quoi ; un traitement toutes les trois à six semaines.

Étude de cas :

Un homme de 39 ans souffre de graves brûlures d'estomac.
Il est en forme et a un régime alimentaire sain.
Il est conscient des aliments qui aggravent son reflux et les évite à tout prix.

Une fois auparavant, son reflux était si grave qu'il a cru faire une crise cardiaque et a été envoyé à l'hôpital.
Divers tests sont revenus négatifs pour une hernie hiatale ou une inflammation de l'œsophage.

Nous avons commencé par des traitements d'acupression deux fois par semaine en appliquant les points d'acupression "Calmer la colère du dragon". Après cinq séances, il a réduit de moitié la prise de ses médicaments antiacides.
Il continue maintenant avec ses séances une fois toutes les quatre semaines comme programme d'entretien.

PALPITATIONS CARDIAQUES

"Lorsque le cœur est à l'aise, le corps est en bonne santé".
- **Proverbe chinois**

- PC 3
- PC 6
- PC 7
- HT 7
- Yin Tang
- CV 17
- CV 4
- ST 36

Les palpitations cardiaques sont un état où le cœur bat anormalement vite avec la sensation que le cœur saute un battement ou palpite.

Bien que les palpitations cardiaques soient rarement graves, elles peuvent indiquer qu'il pourrait y avoir une cause sous-jacente plus sérieuse et qu'il faut consulter un médecin pour aller à la racine du problème.

La MTC s'avère être un traitement efficace pour les palpitations cardiaques.

Le stress et l'anxiété sont la principale cause des palpitations cardiaques, mais d'autres facteurs comme une activité physique intense, des stimulants comme le café, l'alcool, les drogues ou la nicotine, les changements hormonaux, certains médicaments, des conditions médicales comme les problèmes de thyroïde, la pression sanguine et la glycémie peuvent également être à l'origine des palpitations cardiaques.

L'acupression est un excellent traitement pour détendre le corps et l'esprit et réduire le stress ; elle cible donc l'une des principales causes des palpitations cardiaques.

Outre l'acupression, intégrez la méditation et d'autres techniques de relaxation à votre mode de vie pour réduire le stress.

Éliminez tous les stimulants qui peuvent provoquer les palpitations cardiaques. Si vos palpitations cardiaques deviennent plus fréquentes et plus intenses, contactez immédiatement votre médecin traitant.

Étude de cas :

Une femme de 43 ans souffrait de palpitations cardiaques sévères la nuit, accompagnées de sueurs nocturnes, d'insomnie et d'un sommeil perturbé par des rêves.
Elle prenait des antidépresseurs depuis quatre mois, et depuis lors, les palpitations cardiaques s'étaient progressivement aggravées.

Elle était légèrement en surpoids et avait subi un certain traumatisme émotionnel dû à un travail stressant.
Lors de la consultation, il est apparu clairement que de nombreux facteurs pouvaient contribuer à ses palpitations cardiaques : le stress, le traumatisme émotionnel et les médicaments.

Comme elle prenait des antidépresseurs pour son traumatisme émotionnel, je ne voulais pas encore interférer avec ses doses. Le traitement s'est entièrement concentré sur le stress émotionnel qu'elle a subi ainsi que sur son insomnie. Nous avons commencé par deux traitements d'acupression par semaine.

Après deux traitements, elle a cessé d'avoir des sueurs nocturnes et dormait mieux avec des rêves moins vifs.
Elle a dit qu'elle se sentait plus en contrôle de son stress et n'avait pas l'impression qu'elle allait avoir une crise de panique.
Elle a poursuivi ses traitements pendant huit autres traitements. Après son programme de traitement, elle n'a plus eu de palpitations cardiaques ; tout en dormant mieux.

COUP DE CHALEUR

- GV 14
- GV 20
- GV 26
- LI 11
- BL 40
- PC 7

Également connu sous le nom d'insolation, c'est une urgence médicale grave.

Elle est causée par l'invasion de la chaleur estivale, endommageant le Qi et le yin du corps suite à une exposition prolongée au soleil.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les coups de chaleur peuvent être divisés en deux types : léger et grave :

Type léger - maux de tête, transpiration, peau chaude, respiration rauque, langue et bouche sèches, et soif.

Type sévère - maux de tête, soif, respiration superficielle, effondrement soudain, perte de conscience et transpiration.

Les autres symptômes qui peuvent être ressentis lors d'un coup de chaleur sont les suivants : vertiges, peau rouge et douloureuse, faiblesse et crampes musculaires, nausées et vomissements, confusion et désorientation et crises d'épilepsie.

Le coup de chaleur étant une urgence médicale, une personne qui en souffre doit immédiatement consulter un médecin.

Un coup de chaleur sévère peut être fatal s'il n'est pas traité immédiatement.

L'acupression peut être utilisée comme un traitement complémentaire aux soins médicaux pour réduire la chaleur du corps et rétablir la conscience.

Utilisez des techniques de refroidissement pour abaisser la température du corps du patient en l'éventant tout en mouillant sa peau avec un tissu frais, en appliquant des poches de glace sur le cou et le dos du patient ou en plongeant le patient dans un bain froid ou en le laissant prendre une douche froide.

Prévenez les coups de chaleur en évitant le soleil pendant les heures les plus chaudes de la journée, en restant toujours hydraté et en utilisant une protection solaire si vous prévoyez de rester dehors.

Les jeunes enfants de moins de quatre ans et les personnes âgées sont plus sujets aux coups de chaleur et doivent faire particulièrement attention pendant les journées chaudes et éviter le soleil pendant les moments les plus chauds de la journée.

L'enfant d'un ami acupuncteur participait à un événement sportif par une journée d'été torride.

Pendant l'événement sportif, plusieurs enfants ont commencé à montrer des signes de coup de chaleur.

Dès qu'elle l'a remarqué, elle a commencé à aider les secouristes de l'événement sportif en appliquant l'acupression jusqu'à ce qu'ils reçoivent d'autres soins médicaux.

La plupart des enfants n'ayant subi qu'un léger coup de chaleur ont immédiatement récupéré et n'ont pas eu besoin de soins médicaux.

HÉMORROÏDES (LÉSIONS)

- GV 4
- GV 6
- GV 20
- BL 36
- BL 40
- BL 57
- SP 6

Les hémorroïdes sont des veines gonflées que l'on trouve dans ou autour de l'anus et du rectum.

Elles surviennent lorsque les parois des veines de cette zone sont suffisamment étirées pour que les tissus se gonflent. Les hémorroïdes peuvent être classées comme internes ou externes.

Il s'agit d'une affection courante qui touche des millions de personnes dans le monde. Les chances que vous souffriez d'hémorroïdes à un moment donné de votre vie sont élevées.

Les hémorroïdes ne sont pas une affection grave, mais elles peuvent être alarmantes car elles peuvent entraîner des saignements rectaux. Elles peuvent être douloureuses mais peuvent disparaître après quelques semaines.

Si vos hémorroïdes persistent ou si les saignements rectaux s'aggravent, consultez votre médecin afin d'exclure tout autre problème de santé grave.

Certaines personnes sont plus sujettes aux hémorroïdes en raison de leur constitution, tandis que d'autres l'auront en poussant pendant les selles et en s'efforçant trop longtemps sur les toilettes. Il est fréquent de l'avoir lorsque vous êtes constipé ou que vous avez la diarrhée.

La grossesse est également l'une des principales causes d'hémorroïdes chez les femmes.

Boire suffisamment d'eau et avoir une alimentation riche en fibres est le meilleur moyen de prévenir les hémorroïdes. Restez en forme et évitez de forcer lorsque vous allez aux toilettes.

La MTC pour les hémorroïdes est connue pour soulager la douleur et pour réduire les vaisseaux sanguins gonflés.
Le traitement par acupression doit être effectué tous les jours jusqu'à ce que les symptômes aient disparu et que les hémorroïdes aient disparu.

Étude de cas :

Une femme de 32 ans souffrait d'hémorroïdes depuis quatre ans, depuis la grossesse de son deuxième enfant.

Pendant sa première grossesse, elle avait également eu des problèmes d'hémorroïdes, mais ils ont disparu après l'accouchement.

Elle avait tendance à être constipée par moments. Consciente de ce problème, elle faisait régulièrement de l'exercice, avait une alimentation riche en fibres et buvait beaucoup d'eau. Elle voulait essayer l'acupression en dernier recours car elle avait essayé plusieurs autres remèdes sans succès.

Elle a commencé par deux traitements par semaine pendant quatre semaines, puis un traitement toutes les deux semaines. Après le troisième traitement, ses selles étaient plus régulières. Après le septième traitement, elle a remarqué que ses hémorroïdes avaient complètement disparu.

Après trois mois de traitement, ses hémorroïdes ne sont pas revenues. Elle reçoit maintenant un traitement toutes les six semaines dans le cadre d'un programme d'entretien.

HOQUET

- GV 20
- CV 22
- BL 17
- CV 17
- GV 26
- PC 6

Le hoquet est causé par des contractions spasmodiques involontaires du diaphragme, généralement dues à une irritation locale.

Chaque contraction du diaphragme est suivie d'une fermeture soudaine des cordes vocales, provoquant le son "hoquet".

Dans la plupart des cas, le hoquet cesse assez rapidement, mais s'il persiste, il peut provoquer un épuisement, surtout chez les bébés et les enfants en bas âge.

Le hoquet peut être provoqué par une alimentation trop rapide, la consommation d'alcool, la déglutition d'air et le stress émotionnel ou l'excitation. La MTC s'avère être un traitement efficace pour les hoquets sévères.

Le hoquet persistant inexpliqué peut être traité par l'acupression et même l'hypnose. Le hoquet disparaît généralement de lui-même.

Pour accélérer le processus, retenez votre respiration pendant 10 secondes ou buvez de l'eau. Pour aider votre nourrisson avec son hoquet, donnez-lui à manger de plus petites quantités plus régulièrement dans une position plus verticale.

Emmenez-le dans une pièce calme et sans stimulation pour le détendre et appliquez doucement l'acupression. Leur hoquet devrait s'atténuer en quelques minutes.

DOULEUR ET FAIBLESSE DE LA HANCHE

- GB 29
- GB 30
- GB 31
- BL 36
- BL 54

La hanche est une articulation à rotule qui résiste à une bonne dose d'usure quotidienne.

La cavité de la hanche est recouverte d'un cartilage qui empêche la friction lors de l'utilisation. Malgré sa durabilité, le cartilage peut s'user ou s'endommager avec le temps et l'âge.

Une autre cause de douleur et de faiblesse de la hanche peut être les muscles et les tendons de la hanche qui se sont fatigués avec la surutilisation.

Affections qui provoquent fréquemment des douleurs de la hanche :

- Arthrite
- bursite
- Déchirure du cartilage
- Tendinite

Selon la cause profonde de votre douleur à la hanche, vous pouvez ressentir la gêne dans d'autres zones que la hanche, comme les fesses, l'aine ou la cuisse.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la douleur de la hanche.

Obtenez une aide médicale immédiatement si :

- - Une chute ou une autre blessure a déclenché la douleur à la hanche.
- - Vous avez entendu un bruit sec dans l'articulation lorsque vous vous êtes blessé.
- La douleur de la hanche est apparue soudainement.
- Vous ne pouvez pas mettre de poids sur votre hanche.
- Votre articulation a l'air déformée ou saigne.
- La douleur est intense.
- Vous ne pouvez pas bouger votre jambe ou votre hanche.

- BL 40
- SP 6
- SP 10
- LI 11
- LI 4

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'urticaire.

L'urticaire se produit lorsque quelque chose provoque la libération de niveaux élevés d'histamine et d'autres substances chimiques dans la peau.

- C'est ce qu'on appelle un déclencheur. Les déclencheurs peuvent inclure :
- Les aliments
- Le pollen et les plantes
- Les piqûres et morsures d'insectes
- Produits chimiques
- Latex
- Acariens de la poussière
- Chaleur - travaillez et dormez dans une pièce fraîche et portez des vêtements amples et légers Lumière du soleil, exercice ou eau
- Médicaments - parlez à votre médecin traitant si vous avez une réaction allergique.
- Infections
- Stress émotionnel

Appelez les services d'urgence si :

- difficulté à respirer
- difficulté à avaler
- une augmentation du rythme cardiaque
- un gonflement rapide et important du visage, de la bouche ou de la gorge

Il peut s'agir de signes d'une réaction allergique grave, comme un choc anaphylactique.

DOULEUR DE L'HYPOCONDRE

- SJ 6
- GB 14
- GB 34
- LV 3
- LV 14
- BL 18
- BL 19

La douleur de l'hypocondre désigne la douleur ressentie juste en dessous de la cage thoracique. La douleur peut être soit du côté gauche, soit du côté droit, soit des deux côtés. La douleur dans cette zone concerne le foie et la vésicule biliaire.

En médecine occidentale, l'une ou l'autre des conditions suivantes peut provoquer des douleurs de l'hypocondre : maladies du foie et de la vésicule biliaire telles que l'hépatite, la cirrhose du foie, le cancer du foie, les calculs biliaires, l'infection des voies biliaires, la névralgie des muscles intercostaux, la pancréatite, les ulcères gastriques et duodénaux et la pleurésie.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les principales causes des douleurs de l'hypocondre sont la tension émotionnelle, l'humidité externe, le régime alimentaire et le surmenage.

Les émotions de colère, de ressentiment, d'inquiétude, de frustration et de culpabilité peuvent toutes provoquer une stagnation du Qi du foie et de la vésicule biliaire, ce qui entraînera des douleurs dans la région de l'hypocondre.

Dans les régions où l'humidité est élevée ou où le climat est toujours humide, on constate que l'humidité extérieure envahit le corps, en particulier le méridien du Foie.

La consommation d'aliments transformés, malsains et gras peut entraîner des douleurs dans l'hypocondre et un déséquilibre dans les méridiens Foie et Vésicule biliaire.

Le travail de longue durée, la tension et l'épuisement affaiblissent l'énergie du Foie.

Le principe de traitement de l'acupression consiste à réguler le Qi du Foie, à faire circuler le sang et à apaiser et nourrir le Foie et la Vésicule biliaire.

Dans les cas aigus de douleurs de l'hypocondre, un traitement quotidien est recommandé jusqu'à ce que la douleur s'atténue et que l'état commence à s'éclaircir.

Dans les cas chroniques, dix traitements sur une période de cinq semaines. Ensuite, un traitement toutes les quatre semaines.

Étude de cas :

Une femme de 34 ans se plaignait de douleurs sous la cage thoracique accompagnées de nausées, de ballonnements et de brûlures d'estomac.

Au cours des trois derniers mois, elle avait perdu plus de trente kilos en prenant des pilules de régime et en mangeant de petites portions de façon irrégulière.

Le test a révélé qu'elle avait des calculs biliaires. Au lieu de les enlever chirurgicalement, elle a décidé d'essayer l'acupression ainsi que le rinçage de la vésicule biliaire pour éliminer la plupart des calculs.

S'il restait des calculs plus gros après ses thérapies alternatives, elle les ferait alors enlever par chirurgie.

Elle a suivi des traitements d'acupression tous les jours pendant deux semaines.

Elle a dû arrêter immédiatement de prendre les comprimés de régime et se concentrer sur une alimentation saine.

Elle n'était pas autorisée à consommer des aliments frits et transformés, des produits laitiers ou de la viande grasse.

Son homéopathe a recommandé qu'elle subisse un rinçage de la vésicule biliaire après tous les cinq traitements.

Après dix séances, elle a refait des tests et le nombre de calculs biliaires a considérablement diminué.

Elle a reposé son corps pendant deux semaines, puis a suivi un autre programme de dix séances avec un rinçage de la vésicule biliaire après tous les cinq traitements.

Ses tests après le dernier programme de traitement ont révélé que tous les calculs biliaires avaient disparu.

STIMULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

UNE BRÈVE INTRODUCTION SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE : QUE FAIT-IL ?

Le système immunitaire représente le principal réseau de cellules du corps humain qui combattent les envahisseurs étrangers comme les toxines, les bactéries, les virus, les champignons et les parasites.

Il joue également un rôle essentiel dans la capacité de l'organisme à identifier les cellules anormales en développement ou les tumeurs.

Un système immunitaire sain maintient nos boucliers élevés contre les menaces présentes dans l'environnement, réduisant ainsi nos chances de contracter une infection ou une maladie.

Cet ensemble de cellules, d'organes et de tissus peut reconnaître les microbes externes qui pénètrent dans le corps et faire la distinction entre ce qui appartient à l'origine à notre corps et ce qui ne lui appartient pas - discrimination du soi du non-soi.

Ils peuvent le faire en reconnaissant des protéines (également appelées antigènes) à la surface de l'envahisseur.

Lorsque nous sommes infectés par un agent pathogène, une réponse immunitaire se produit. Cette réponse peut se produire immédiatement ou progressivement.

Quoi qu'il en soit, les symptômes courants sont une inflammation ou un gonflement, une éruption cutanée ou une rougeur, des démangeaisons, un réflexe de toux, la production de mucus et de la fièvre, pour n'en citer que quelques-uns.

LA VIE MODERNE ET LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

De nos jours, nos modes de vie actuels nous rendent plus vulnérables aux infections et aux maladies. De nombreux facteurs peuvent déterminer la force de notre système immunitaire et sa capacité de protection.

L'une des causes suivantes, ou une combinaison de celles-ci, peut entraîner un affaiblissement du système immunitaire :

- 1. Le stress

Le cortisol est une hormone étroitement liée à la réaction de stress. Le cortisol peut altérer le système immunitaire.

Plusieurs études ont montré que le stress aigu (comme la préparation d'un examen ou une énorme charge de travail) a tendance à supprimer l'activité des cellules immunitaires. Le stress chronique, quant à lui, peut également nuire à la production d'anticorps. [1]

En termes plus simples, lorsque nous sommes stressés, notre système immunitaire a du mal à créer des anticorps, qui sont les protéines qui neutralisent les agents pathogènes externes. Cela nous laisse plus vulnérables et sans défense.

- 2. Le manque de sommeil

Notre rythme de sommeil est un puissant régulateur des processus immunitaires. Un rythme de sommeil régulier renforce la communication entre l'ensemble du système immunitaire.

Il a été prouvé qu'un manque de sommeil chronique (insomnie à long terme, par exemple) équivaut à un état de stress constant, qui affecte les fonctions immunitaires et augmente la susceptibilité aux infections. [2]

- 3. Mauvais régime alimentaire / Obésité

Comme c'est le cas pour toutes les autres structures du corps, le système immunitaire a besoin de nutriments adéquats pour fonctionner correctement.

N'oubliez jamais que notre régime alimentaire déterminera le nombre de nutriments disponibles pour assurer le bon fonctionnement de nos cellules. Il a été démontré que les carences nutritionnelles contribuent à la vulnérabilité à combattre les maladies infectieuses.

Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées, qui pourraient avoir besoin de plus de nutriments pour compenser leurs mauvaises fonctions cellulaires. [3]

- 4. Manque d'exercice

Une activité physique régulière maintient le corps fort et sain, et améliore la circulation sanguine et la capacité respiratoire. Pour ces raisons, l'exercice diminue les risques de développer des maladies chroniques et de souffrir d'infections bactériennes/virales. [4] [5]

- 5. Le tabagisme et la consommation d'alcool

Environ 1/3 des adultes dans le monde fument du tabac. Non seulement le tabagisme a été directement lié aux taux de cancer et d'hypertension, mais il endommage également le système immunitaire. I

l altère les processus immunitaires vitaux et provoque une inflammation chronique et une mauvaise fonction cellulaire. [6]

L'alcool entraîne les mêmes problèmes. Les recherches montrent qu'une consommation abusive d'alcool entraîne une détérioration du système immunitaire et augmente le risque d'infections.

Si une infection se produit, l'évolution et la résolution de la maladie sont gravement compromises. Pour cette raison, le taux de mortalité est plus élevé chez les gros buveurs d'alcool. [7]

Tous les individus s'identifieront à au moins une de ces catégories. Néanmoins, chacun a la possibilité de revenir de ces scénarios et de cultiver un système immunitaire fort.

LA VOIE NATURELLE VERS UN SYSTÈME IMMUNITAIRE PLUS SAIN

Il est certain que le mode de vie moderne peut souvent devenir écrasant, d'où le stress qui nous guette aujourd'hui à chaque coin de rue. Heureusement, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) s'avère être un traitement efficace pour renforcer l'immunité. [8]

Par exemple, l'acupression a une fonction anti-stress et anti-inflammation qui renforce le système de défense de votre corps pour le rendre plus résistant aux maladies.

De nombreuses personnes choisissent de suivre souvent une thérapie par acupression pour garder leur corps sain et équilibré.

Comme on dit toujours ; lorsqu'il s'agit de notre santé, il vaut mieux prévenir que guérir.

L'acupression est une technique formidable, facile et curative pour prévenir les maladies. Elle repose sur le principe de l'activation des méridiens énergétiques du corps en appliquant une pression sur les points d'acupuncture avec les doigts.

Lorsque les gens pratiquent l'acupression fréquemment, il est presque impossible de tomber malade.

Dans des conditions normales, lorsque vous vous sentez en bonne santé, il est conseillé de faire un traitement d'acupression une fois toutes les 4 à 6 semaines, juste pour s'assurer que votre corps est équilibré.

Avant l'hiver, lorsque les gens sont plus enclins à tomber malades, il est recommandé de faire un traitement une fois par semaine à une fois toutes les 2 semaines.

Mais, si vous traversez une période particulièrement stressante, comme une épidémie de virus pandémique, par exemple, l'acupression devrait être pratiquée plus souvent pour maintenir vos boucliers défensifs.

PROTOCOLE D'ACUPRESSION BÉNÉFIQUE POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Nous avons préparé une routine d'acupression simple, mais efficace, pour renforcer votre système immunitaire et vous protéger contre tout micro-organisme.

La routine suivante devrait être effectuée tous les jours, voire deux fois par jour, si :

- Vous avez plus de 50 ans
- Vous avez l'impression d'avoir un système immunitaire faible (vous tombez souvent malade)
- Vous souffrez de maladies auto-immunes ou de maladies chroniques comme le diabète, l'arthrite, le lupus, la sclérose en plaques, le psoriasis, entre autres.

Cependant, si vous êtes un jeune adulte en bonne santé, nous vous conseillons de le faire 3 à 5 fois par semaine.

Tout d'abord, trouvez une position assise ou inclinée confortable dans un bon fauteuil, un canapé ou une chaise.

L'acupression se fait principalement à l'aide du pouce, de l'index ou des jointures pour appliquer une pression ferme sur un point.

La pression doit être augmentée progressivement pendant les 30 premières secondes, puis maintenue pendant 1 à 2 minutes et relâchée lentement en 30 secondes. Veillez à travailler sur les deux côtés du corps.

POINTS D'ACUPUNCTURE

- CV 6

Ce point est connu pour réguler et tonifier le Qi (énergie, force vitale), fortifier les reins et la circulation sanguine.

Emplacement : Sur la ligne médiane, à 1,5 largeur de pouce sous le nombril.



CV 6

Ce point est connu pour réguler et tonifier le Qi (énergie, force vitale), fortifier les reins et la circulation sanguine.

Emplacement : Sur la ligne médiane, à 1,5 largeur de pouce sous le nombril.



CV 17

Ce point régule le qi des poumons, aide en cas de toux et de problèmes respiratoires.

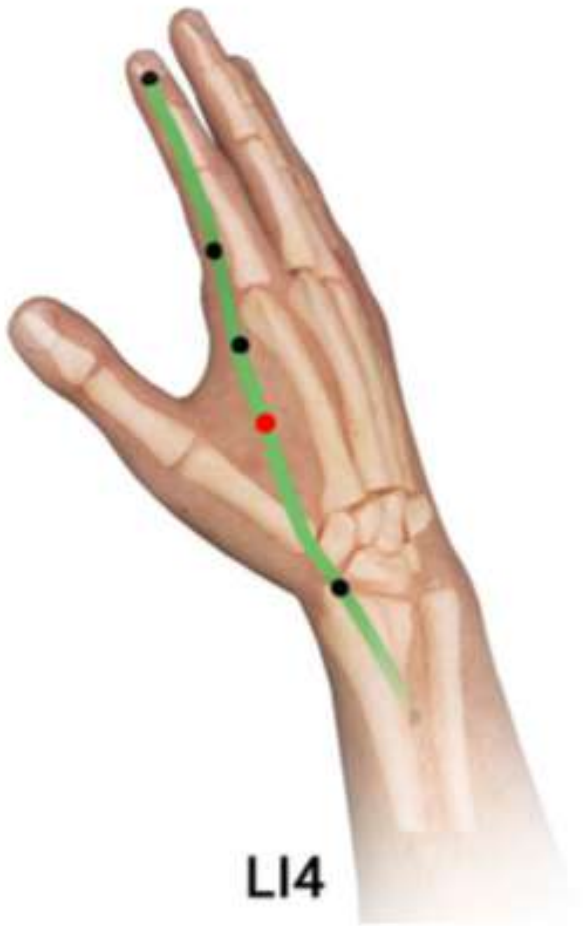
Emplacement : Dans une dépression sur la ligne médiane, sur le sternum, au niveau du 4e espace intercostal des côtes.



LI 4

Point classique pour réguler le qi défensif, expulser les agents pathogènes et soulager la douleur.

Localisation : Lorsque le pouce et l'index se pressent l'un contre l'autre, localisez le point le plus élevé du muscle, entre les os de la main qui proviennent du pouce et de l'index (1er et 2e os métacarpiens).



LI 11

Ce point élimine la fièvre, régule le qi et le sang, soulage la douleur.

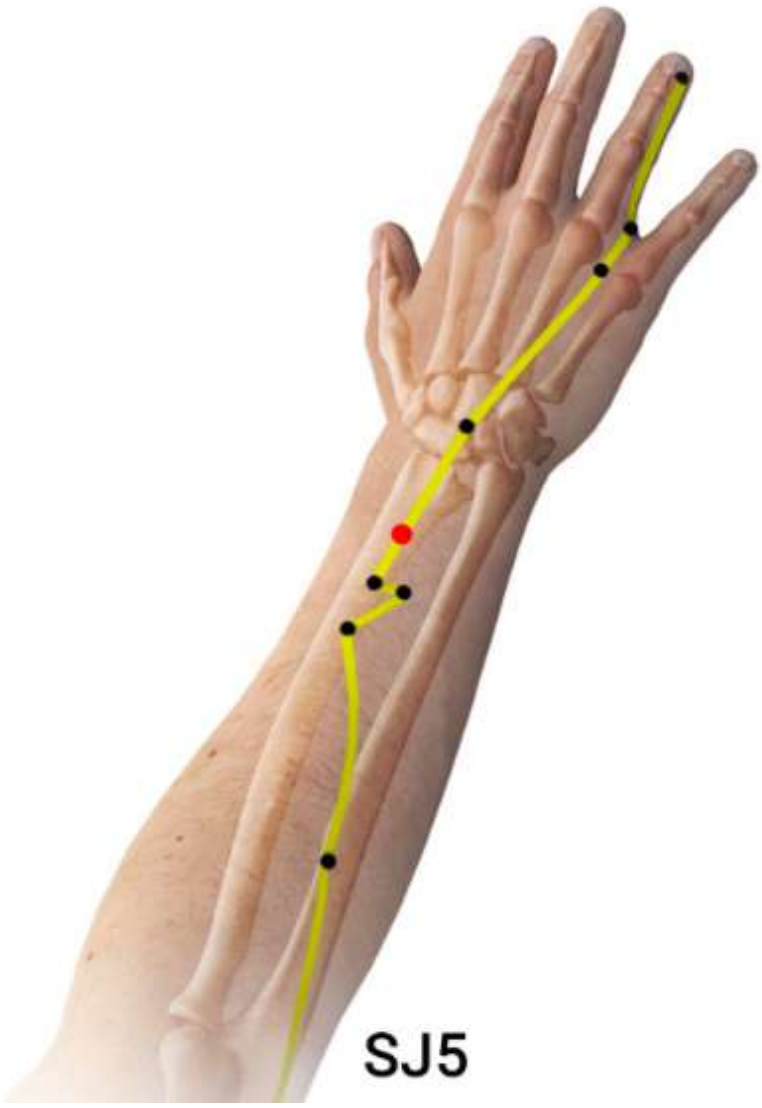
Emplacement : Avec le coude plié à 90 degrés, le point se trouve à l'extrémité du pli du coude.



SJ 5

Un point spécial pour expulser les agents pathogènes, faire disparaître la fièvre et soulager la douleur.

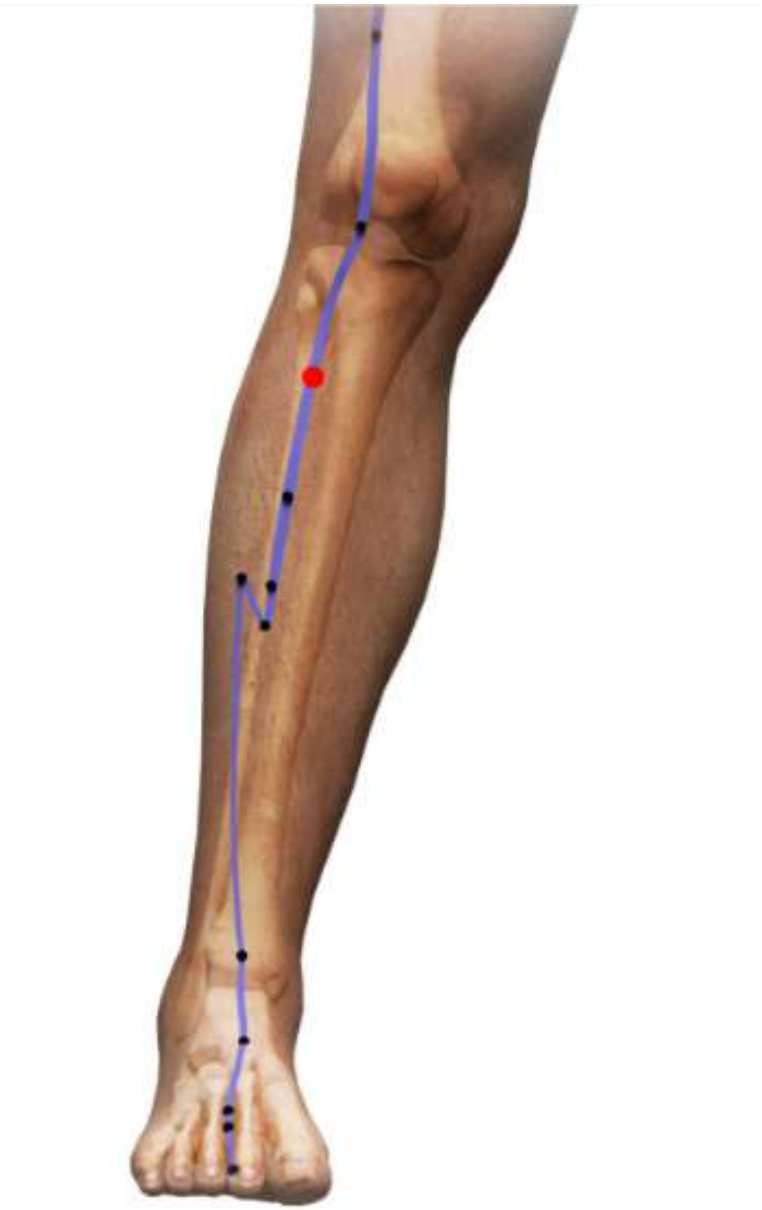
Emplacement : Mesurez 2 largeurs de pouce vers le bas à partir du pli du poignet sur le dos de la main, entre le radius et l'ulna, le plus proche de l'os radial.



ST 36

Traditionnellement utilisé pour améliorer le système digestif, soutenir le qi, éliminer la fièvre et soulager la douleur.

Emplacement : 3 largeurs de pouce sous le bord inférieur de la calotte du genou et une largeur de majeur vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia, là où l'os commence à s'évaser.



SP 6

Ce point spécial harmonise la rate, l'estomac, les reins et le foie, soulage la douleur et résout la toux.

Emplacement : Sur la face interne de la jambe, à 3 largeurs de pouce directement au-dessus de la partie la plus haute de l'os de la cheville.



SP6

LV 3

Ce point régule le qi du foie, élimine les maux de tête et les problèmes oculaires, régule le système digestif.

Emplacement : Sur le dessus du pied, dans la dépression où se rencontrent les 1er et 2e os métatarsiens.



LV3

KD 3

Un point commun bénéfique pour les reins, les poumons et la peau.

Emplacement : Sur la face interne de la cheville, dans la dépression entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.



KD3

Pour de meilleurs résultats, en plus de pratiquer régulièrement cette routine d'acupression qui renforce le système immunitaire, vous pouvez suivre les conseils suivants :

- Dormez suffisamment - Il est conseillé de se coucher tous les soirs à la même heure et de dormir de 6 à 8 heures. Évitez de rester debout toute la nuit.

- Équilibrez votre vie entre le travail et les loisirs - La surcharge de travail est très fréquente, essayez de prendre des congés, essayez de maintenir votre niveau de stress à un niveau sain.

- Faites régulièrement de l'exercice et perdez du poids - Un corps sain, actif et fort correspond à un système immunitaire sain, actif et fort.

- Buvez beaucoup d'eau pure - Rester hydraté est vital pour un fonctionnement optimal des cellules, y compris des cellules immunitaires.

- Adoptez une alimentation équilibrée - La consommation de légumes propres (idéalement biologiques), de fruits, de noix, de graines, chargera le corps de suffisamment de nutriments pour renforcer le système immunitaire.

- Éliminez de votre vie les toxines comme la fumée de tabac, les drogues récréatives, l'alcool et le sucre.

- Pratiquez des techniques de relaxation, comme le yoga ou la méditation, ainsi que des techniques de respiration

- Prenez un probiotique et des multivitamines

- Lavez-vous les mains régulièrement et désinfectez les postes de travail. Il s'agit de mesures d'hygiène élémentaires et utiles pour éviter les germes et leur transmission.

Étude de cas :

Un homme de 52 ans vient régulièrement suivre des traitements d'acupression deux fois par semaine en raison d'une fatigue chronique, d'un manque de sommeil et d'éruptions cutanées constantes.

Il est un cadre important dans une grande entreprise, il voyage régulièrement à l'étranger et accomplit de nombreuses tâches par jour. Il marche beaucoup et a une alimentation peu équilibrée en raison de ses déplacements constants.

Après 2 semaines de thérapie par acupression dans les zones CV-6, CV-17, LI-4, ST-36 et SP-6, son sommeil est devenu plus régulier, la fatigue a diminué et il n'y avait aucun signe de poussée cutanée.

Grâce à une année de thérapie par acupression et un peu d'ajustement de son mode de vie, il dort maintenant sans problème, il se sent généralement frais et énergique, aucune éruption cutanée n'est à déplorer et il a passé l'hiver dernier sans tomber malade.

References

[1] G. E. Segerstrom, Suzzane C.; Miller, “Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta- Analytic Study of 30 Years of Inquiry,” Psychol. Bull., 2004, doi: 10.1016/j.immuni.2010.12.017.Two-stage. [2] L. Besedovsky, T. Lange, and J. Born, “Sleep and immune function,” Pflugers Arch. Eur. J. Physiol., vol. 463, no. 1, pp. 121–137, 2012, doi: 10.1007/s00424-011-1044-0.
[3] D. Wu, E. D. Lewis, M. Pae, and S. N. Meydani, “Nutritional modulation of immune function: Analysis of evidence, mechanisms, and clinical relevance,” Front. Immunol., vol. 10, no. JAN, pp. 1–19, 2019, doi: 10.3389/fimmu.2018.03160.

[4] J. P. Campbell and J. E. Turner, “Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: Redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan,” Front. Immunol., vol. 9, no. APR, pp. 1–21, 2018, doi: 10.3389/fimmu.2018.00648.
[5] D. C. Nieman and L. M. Wentz, “The compelling link between physical activity and the body’s defense system,” J. Sport Heal. Sci., vol. 8, no. 3, pp. 201–217, 2019, doi: 10.1016/j.jshs.2018.09.009.
[6] F. Qiu et al., “Impacts of cigarette smoking on immune responsiveness: Up and down or upside down?,” Oncotarget, vol. 8, no. 1, pp. 268–284, 2017.
[7] P. E. Molina, K. I. Happel, P. Zhang, J. K. Kolls, and S. Nelson, “Focus on: Alcohol and the immune system,” Alcohol Res. Heal., vol. 33, no. 1–2, pp. 97–108, 2010.
[8] H. Di Ma, Y. R. Deng, Z. Tian, and Z. X. Lian, “Traditional Chinese medicine and immune regulation,” Clin. Rev. Allergy Immunol., vol. 44, no. 3, pp. 229–241, 2013, doi: 10.1007/s12016-012-8332-0.

IMPÉTIGO

- BL 40
- SP 10
- LI 11
- ST 40
- SP 9
- LI 4

L'impétigo est une maladie de peau contagieuse qui touche principalement les enfants et les nourrissons.

L'impétigo se manifeste généralement par des plaies rouges sur le visage, notamment autour du nez et de la bouche de l'enfant, ainsi que sur les mains et les pieds.

Pour éviter la propagation de l'impétigo aux autres. Il est important de garder votre enfant à la maison jusqu'à ce qu'il ne soit plus contagieux.

L'huile d'arbre à thé est une huile essentielle très populaire pour traiter naturellement les affections cutanées.

Diluez quelques gouttes dans de l'eau (deux à trois gouttes par once), et appliquez la solution comme un lavage topique sur les lésions d'impétigo.

IMPUISSANCE (DYSFONCTIONNEMENT ÉRECTILE)

- CV 4
- CV 6
- KD 3
- BL 23
- HT 7
- ST 36
- SP 6

8 hommes sur 10 dans le monde auront des problèmes d'impuissance à un moment donné de leur vie.

L'impuissance, ou également connue sous le nom de dysfonctionnement érectile, est une condition dans laquelle les hommes ont des difficultés à obtenir une érection ou à la maintenir pour les rapports sexuels.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la dysfonction érectile.

En médecine traditionnelle chinoise, l'impuissance est due à l'atteinte du rein yang et se caractérise par l'absence d'érection et, dans certains cas, par une pâleur, des vertiges, une vision floue, des douleurs aux genoux et à la colonne lombaire et des mictions fréquentes.

Les causes de l'impuissance peuvent être physiques ou émotionnelles.

Les causes physiques comprennent d'autres maladies et des maladies du cœur, système circulatoire, le diabète, l'obésité, la maladie de Parkinson, la maladie de Peyronie, les médicaments, le cancer ou le traitement du cancer de la prostate, l'alcool, la fumée de tabac ou les drogues récréatives ou les lésions de la moelle épinière.

Les problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété peuvent causer l'impuissance, tout comme le stress et les problèmes relationnels.

La dépendance au porno est une cause d'impuissance. L'acupression aide à stimuler la circulation sanguine dans le corps et, dans ce cas, vers le pénis, ce qui est nécessaire pour qu'il soit en érection.

Elle contribue également à la libération d'endorphines pour détendre le corps et éliminer les effets néfastes du stress, de la dépression et de l'anxiété.

La meilleure façon de prévenir l'impuissance est de rester en bonne santé.

Vous pouvez le faire en adoptant un régime alimentaire équilibré, en faisant régulièrement de l'exercice, en gérant votre stress, en arrêtant de fumer et en vous abstenant de boire de l'alcool, en dormant suffisamment et en perdant du poids (si vous êtes en surpoids).

En outre, surveillez votre tension artérielle et votre cholestérol.

La pornographie peut également désensibiliser l'esprit aux rencontres intimes, rendant plus difficile le maintien d'une érection.

Étude de cas :

Un homme de 57 ans souffrait de dysfonctionnement érectile par intermittence depuis six mois.

On lui avait déjà diagnostiqué une hypertension artérielle et un taux de cholestérol élevé, pour lesquels il prenait des médicaments.

Il était en surpoids, faisait peu d'exercice et avait une alimentation riche en graisses et en aliments transformés. À cela s'ajoutait une journée de travail de dix à douze heures, six jours par semaine.

Lorsqu'il a commencé à venir pour son acupression, son teint jaunissait et donnait l'image d'une santé fragile.

En même temps que le traitement par acupression, on lui a fixé des objectifs de santé concernant son mode de vie.

Après trois mois, il a perdu 15 kilos et a fait de l'exercice trois fois par semaine.

Six jours par semaine, il devait suivre un régime strict et un jour était un jour de triche.

En plus de l'acupression, il a également reçu un massage aromathérapique hebdomadaire pour l'aider à se détendre.

Six mois après sa première visite, il avait perdu 30 kilos et ses troubles de l'érection appartenaient au passé.

Pendant six mois, il a reçu des traitements d'acupression deux fois par semaine.

INCONTINENCE (URINAIRE)

- CV 4
- CV 6
- CV 10
- CV 12
- SP 6
- ST 36
- KD 13
- BL 23
- BL 32
- BL 33
- BL 35

Incontinence (selles) :

- BL 32
- ST 36
- BL 25
- SP 6

L'incontinence urinaire est une affection courante qui touche 25 % des femmes pré-ménopausées et 40 % des femmes post-ménopausées.

Il s'agit d'une condition où l'urine s'écoule de la vessie lorsque vous toussez, riez, éternuez ou participez à une activité physique comme la course à pied et l'aérobic.

La faiblesse des muscles du plancher pelvien est à l'origine de l'incontinence.

Elle peut être due à l'accouchement, à la prise de poids ou à d'autres conditions qui entraînent une faiblesse de ces muscles, ou bien elle peut être causée par des dommages aux nerfs de la vessie et des muscles du plancher pelvien.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'incontinence urinaire.

L'acupression a une action suppressive sur la vessie et peut améliorer les symptômes de l'incontinence.

L'acupression doit être appliquée quotidiennement dans les cas aigus d'incontinence et deux fois par semaine pour les patients qui souffrent d'incontinence depuis une longue période.

Évitez les aliments et les boissons qui peuvent irriter la vessie, comme les aliments épicés, la caféine et les boissons gazeuses.

Renforcez les muscles de votre plancher pelvien en faisant des exercices de Kegel.

Étude de cas :

Une femme de 75 ans souffrait d'incontinence depuis plus de dix ans. Elle avait essayé diverses thérapies mais sans succès. Elle a voulu essayer l'acupression en dernier recours.

Elle a eu recours à l'acupression quotidiennement pendant 15 jours, puis à trois séances par semaine.

Après la première séance, elle n'a pas remarqué une grande différence, mais après la cinquième séance, elle a remarqué que sa vessie fuyait moins.

Parallèlement à l'acupression, elle devait également faire un minimum de 100 exercices de Kegel par jour pour renforcer les muscles de son plancher pelvien.

Après trois mois, elle avait encore des problèmes occasionnels d'incontinence, mais beaucoup moins qu'avant son traitement. Elle doit maintenant poursuivre ses traitements d'acupression par elle-même tous les jours.

TROUBLES INFANTILES

Mouillage du lit :

- GV 20
- BL 23
- BL 28
- CV 3
- CV 4
- CV 6
- HT 7
- ST 36
- SP 6

Dans la plupart des cas, l'énurésie est due à un problème de développement et passe généralement avec le temps.

Seulement 1 % des enfants qui mouillent leur lit sont dus à un problème médical ou psychologique plus grave, comme une infection des voies urinaires, le diabète, des anomalies anatomiques, des problèmes neurologiques ou émotionnels.

On pense également que l'énurésie peut être héritée de l'un des parents.

Ces enfants cesseront de mouiller leur lit avec le temps, et ce sera généralement à peu près au même moment où le parent a cessé de mouiller son lit.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'énurésie nocturne. Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énurésie est due à une déficience du Qi des reins entraînant une incapacité de la vessie à réguler l'urine.

Les enfants souffrant d'énurésie répondent très bien à l'acupression, et le traitement peut être effectué sur l'enfant avant qu'il ne se couche le soir.

Il existe d'autres techniques que vous pouvez essayer avec l'acupression pour arrêter l'énurésie.

Encouragez l'enfant à boire plus de liquides pendant la journée ; plutôt que plus près de l'heure du coucher.

Planifiez des pauses pipi pendant la journée (toutes les quelques heures), avec la dernière pause pipi juste avant le coucher.

Récompenser les progrès satisfaisants et les nuits sans pipi au lit.

Étude de cas :

Une fillette de 4 ans a soudainement commencé à mouiller son lit la nuit. Auparavant, elle n'avait jamais eu ce problème.

Les parents ont commencé à surveiller sa consommation de liquides dans l'après-midi et à programmer des pauses toilettes avant le coucher, mais elle mouillait toujours son lit.

Après une enquête, ils se sont rendu compte qu'un autre enfant de sa garderie l'intimidait.

La situation à l'école a été résolue, et les parents ont poursuivi le traitement par acupression tous les soirs avant le coucher.

Après deux semaines, elle a cessé de faire pipi au lit et dormait toute la soirée.

CALMER UN BÉBÉ ET PROVOQUER LE SOMMEIL

- GV 20
- GB 20
- SP 4
- SP 6
- HT 7
- Yin Tang
- Ex HN - Anmian

Le sommeil est crucial pour le développement mental et physique du bébé. Chaque enfant a sa façon de vouloir être calmé ou endormi.

Certains enfants préfèrent être emmaillotés et bercés pour s'endormir, tandis que d'autres peuvent s'endormir sans effort simplement en les mettant dans leur lit.

Même l'enfant le plus calme aura ses jours difficiles où il aura besoin d'une attention supplémentaire et de quelque chose pour le calmer ; qu'il s'agisse de problèmes de dentition, de crampes d'estomac ou simplement d'une étape du développement.

L'acupression est un moyen efficace de calmer votre bébé et de l'endormir.

Avant de commencer l'acupression, assurez-vous que votre enfant est confortable, qu'il n'a pas de vent emprisonné, que sa couche est propre et qu'il n'a ni trop chaud ni trop froid.

Massez doucement chaque point d'acupression pendant quelques minutes avant de passer au suivant. Si votre enfant ne veut pas que vous pressiez un certain point, passez au point suivant.

Une autre façon d'aider à calmer votre enfant avant le coucher est de lui donner un bain avant qu'il ne s'endorme.

Vous pouvez ajouter quelques gouttes de lavande dans la baignoire, car la lavande a un effet calmant.

Faire jouer de la musique apaisante ou lire un livre peut également aider.

Étude de cas :

Un garçon de 3 ans avait des difficultés à s'endormir depuis l'âge de trois semaines.

Sa mère l'avait amené pour une acupression car elle craignait qu'il y ait une autre cause sous-jacente à son agitation et à ses difficultés à dormir.

Une consultation approfondie a révélé que le garçon n'avait rien d'anormal et que la mère devait simplement commencer à mettre en place une routine du coucher ainsi que des points d'acupression pour le calmer.

Lors de la séance de suivi de deux semaines, elle a signalé une grande différence pour ce qui est de l'endormir et il dort aussi plus profondément qu'avant.

Récemment, elle est venue me voir pour un autre problème et m'a informé que son fils se donnait des acupressions comme méthode d'auto-apaisement et qu'il s'endort maintenant tout seul.

COLIQUE

- LI 4
- ST 36
- ST 25
- SP 6
- LV 3
- HT 7

La colique est encore un peu un mystère médical et ne peut être définie que comme un état dans lequel un bébé pleure pendant plus de trois heures par jour.

La cause est inconnue, mais les gaz, un système digestif en développement, une surstimulation et un système nerveux en développement peuvent être certains des déclencheurs de la colique.

Les coliques disparaissent vers l'âge de quatre mois.

Les coliques sont difficiles à traiter. Tous les bébés souffrant de coliques sont différents. Ce qui fonctionne pour un enfant ne fonctionne pas nécessairement pour un autre.

Si votre bébé reçoit du lait maternisé, assurez-vous qu'il n'irrite pas son estomac et son système digestif. Si vous pensez qu'il s'agit peut-être du lait maternisé, consultez votre pédiatre pour obtenir un autre lait maternisé spécialement conçu pour les bébés souffrant de coliques.

- Donnez à votre bébé de plus petites portions plus régulièrement.

- Investissez dans des biberons qui aideront votre bébé à avaler moins d'air. Le mouvement et le son peuvent également calmer votre bébé à coliques.

- Le mouvement et le son peuvent également calmer votre bébé colique.
- Utilisez du bruit blanc ou des sons calmants de la nature .
- Emmaillotez votre bébé.
- Essayez les techniques de massage pour nourrissons et utilisez une huile de massage aux huiles essentielles calmantes, comme la lavande et la camomille.
- Mettez une bouteille d'eau chaude sur le ventre du bébé.
- Laissez le bébé sucer une sucette.
- Un bain chaud peut également calmer un bébé souffrant de coliques.

L'acupression est un moyen efficace de calmer et d'apaiser un bébé souffrant de coliques.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les coliques sont dues à la stagnation des aliments, à une déficience du Qi de la rate, au syndrome du froid ou à un traumatisme physique ou psychologique.

Le traitement par acupression doit être administré deux fois par jour en même temps qu'un massage du nourrisson axé sur la zone abdominale.

Étude de cas :

Une petite fille de 3 semaines avait été diagnostiquée avec des coliques.

Après avoir essayé pendant quatre semaines toutes les recommandations pour les bébés coliques, les parents ont décidé d'essayer l'acupression. Ils ont utilisé les points d'acupression mentionnés ci-dessus deux fois par jour, ainsi qu'un massage pour bébé.

Après cinq jours, le bébé était beaucoup plus calme. Après un mois de traitement, les pleurs ont considérablement diminué.

CONVULSIONS INFANTILES OU ÉPILEPSIE INFANTILE

- GV 26
- KD 1
- GV 14
- LI 11
- LI 4
- LV 3
- Yin Tang
- HT 7

La convulsion infantile est un type rare de crises épileptiques observées chez les enfants de moins de cinq ans.

Elle se caractérise par des spasmes musculaires des membres et du cou, une mâchoire bloquée et, dans certains cas, une perte de conscience.

D'autres symptômes que l'enfant peut présenter sont la fièvre, l'irritabilité, le grincement des dents, les maux de tête et le regard fixe vers le haut.

Les enfants qui souffrent de convulsions infantiles présentent un risque important de troubles du développement et d'autisme. L'acupression est un traitement efficace dès que l'enfant a une crise. L'acupression doit être combinée avec des médicaments.

Étude de cas :

Un garçon de 8 ans avait été diagnostiqué comme souffrant de convulsions infantiles lorsqu'il était bébé.

Après divers tests effectués par des professionnels de la santé, des médicaments contre l'épilepsie lui ont été prescrits, mais avec le temps, son état n'a fait qu'empirer.

Malheureusement, en raison du degré de sa maladie, il présentait une déficience intellectuelle.

En moyenne, il avait entre 15 et 20 crises par jour.

Les parents ont décidé d'essayer l'acupression, ne serait-ce que pour le rendre un peu plus calme et plus confortable.

À la surprise des parents, le petit garçon a très bien réagi au traitement par acupression.

Ses crises ont considérablement diminué et, d'une manière générale, il semblait plus calme avec moins de spasmes musculaires.

Les parents ont également initié le garçon au régime cétogène.

Bien que l'enfant ait besoin d'une attention 24 heures sur 24, il semble plus satisfait.

DENTITION

- SJ 5
- LU 9
- LI 4
- LI 11
- ST 3
- SI 18

D'autres moyens efficaces pour apaiser les gencives sont de les masser doucement avec votre doigt ou un anneau de dentition en silicone qui a été refroidi au réfrigérateur, de laisser votre bébé mâcher et sucer un anneau de dentition, de garder la bouche du bébé au frais avec un anneau de dentition froid ou un tissu placé au congélateur.

Vous pouvez également réaliser un massage des gencives à l'huile de clou de girofle en mélangeant trois gouttes d'huile essentielle de clou de girofle à 10 ml d'huile de coco. Le clou de girofle est un anesthésique naturel et apaisera les gencives douloureuses.

La dentition commence entre quatre et six mois. À l'âge de trois ans, votre enfant aura son jeu complet de 20 dents primaires.

La dentition est un processus douloureux et se caractérise par l'irritabilité et l'agitation, la douleur et le gonflement des gencives, la bave, l'insomnie, le frottement du visage et des oreilles, un manque d'appétit, des rougeurs sur le visage dues à la bave et au fait de mordre et de sucer n'importe quoi.

Dans certains cas, les bébés souffrent de diarrhée et de fièvre. Si les symptômes persistent pendant plus de 24 heures, consultez votre médecin traitant.

L'acupression est une méthode efficace pour soulager la douleur et l'inconfort liés à la dentition.

Les points d'acupression ci-dessous peuvent être massés deux à quatre fois par jour, selon l'enfant.

Étude de cas :

Avec mon bébé, j'ai utilisé deux points d'acupression mentionnés ci-dessus.

Elle était très irritable pendant sa poussée dentaire et souffrait occasionnellement de diarrhée.

J'ai massé les points d'acupression deux fois par jour pour la rendre plus confortable, et j'ai remarqué une grande différence dans son humeur.

Étant donné que le processus de dentition s'étend sur une période si longue, massez les points d'acupression et les gencives comme une routine quotidienne.

J'ai utilisé de l'huile de clou de girofle pour engourdir ses gencives et je l'ai baignée dans de la lavande le soir pour la calmer et pour qu'elle dorme mieux.

Bien qu'il y ait eu des jours où ses symptômes de dentition étaient sévères, elle a bien géré la situation et nous avons essayé de la rendre aussi confortable que possible.

COQUELUCHE

- PC 6
- LU 5
- LU 6
- CV 17
- BL 12
- LI 4
- ST 36

La coqueluche est une infection bactérienne aiguë qui touche les nourrissons jusqu'à l'âge de 5 ans.

Elle se caractérise par une rhinite accompagnée d'une toux sévère qui s'aggrave progressivement et devient spasmodique, produisant un son de "coqueluche" à la fin d'un accès de toux.

Les enfants souffrant de coqueluche doivent se reposer abondamment et boire beaucoup de liquide pour éviter la déshydratation.

Il est recommandé de manger de petits repas pour éviter les vomissements après la toux.

Gardez votre maison et l'air propre pour éviter les irritants qui peuvent déclencher des quintes de toux.

Les enfants qui souffrent de la coqueluche doivent recevoir un traitement d'acupression quotidien jusqu'à ce que les symptômes s'atténuent et que l'infection bactérienne disparaisse.

Après cela ; acupression deux fois par semaine pour renforcer le système immunitaire.

La thérapie par acupression doit être utilisée en conjonction avec des soins médicaux, sous la supervision d'un médecin.

Étude de cas :

Un petit garçon de 11 semaines a été diagnostiqué comme ayant la coqueluche par son pédiatre.

Le médecin a prescrit divers médicaments à l'enfant.

Les parents, qui connaissent bien l'acupression et d'autres thérapies alternatives, ont voulu intégrer l'acupression dans son plan de traitement.

Après avoir consulté leur praticien en acupression, ils ont commencé à faire de l'acupression sur leur garçon, deux fois par jour.

Après une semaine d'acupression sur lui, ils se sont rendus à une séance de suivi avec le pédiatre.

Le médecin a été agréablement choqué de constater qu'il s'était rétabli si rapidement.

INFERTILITÉ

Au cours des dernières années, il est devenu évident que de plus en plus de couples ont du mal à tomber enceinte.

L'une des raisons est que les femmes attendent d'être plus âgées pour essayer de concevoir, en raison de leur carrière ou du mode de vie extrêmement stressant qu'elles mènent.

Notre mode de vie moderne est rempli de toxines, qui bloquent les méridiens et la libre circulation du Qi dans les organes et les canaux.

La MTC aide à débloquer les méridiens et à activer la libre circulation du Qi pour nourrir les organes reproducteurs.

L'infertilité féminine :

- Yin Tang
- Ex-CA - Zigong - Utérus
- CV 3
- CV 4
- CV 6
- CV 12
- KD 16
- BL 23
- GV 4
- SP 6
- ST 30
- ST 36

L'infertilité féminine est la condition dans laquelle une femme ne parvient pas à tomber enceinte après avoir essayé pendant plus d'un an d'avoir des rapports sexuels non protégés ou de ne pas être capable de porter un bébé à naître jusqu'à la naissance.

Plus de 6 % des femmes aux États-Unis ont des problèmes d'infertilité.

Il existe différentes causes d'infertilité féminine :

- Problèmes d'ovulation
- Dommages aux trompes de Fallope ou à l'utérus
- Déséquilibres hormonaux
- Incapacité des spermatozoïdes à passer par le canal cervical Endométriose, kystes ou polypes dans l'utérus
- 20% des cas d'infertilité ont une cause inconnue

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'infertilité féminine.

L'acupression aide à améliorer le flux de Qi vers les organes reproducteurs féminins, à éliminer les toxines du corps, à réguler les niveaux d'hormones et à améliorer le bien-être général. Les patientes doivent suivre des traitements d'acupression deux fois par semaine pour un minimum de dix séances.

Pour augmenter la fertilité, veillez à avoir une alimentation saine.

Si vous êtes en surpoids, perdez du poids ou si vous avez un poids corporel très faible, augmentez votre poids.

Le massage de fertilité peut également augmenter la circulation vers l'utérus et les trompes de Fallope et éliminer les tissus cicatriciels et les toxines de l'abdomen.

Il existe différents compléments que vous pouvez prendre pour améliorer votre fertilité, comme la poudre de maca, la luzerne, la gelée royale et une bonne multi-vitamine.

Étude de cas :

Une femme de 37 ans essayait de tomber enceinte depuis six ans. Pendant cette période, elle a fait deux fausses couches.

Elle avait effectué divers tests, mais son gynécologue n'a rien trouvé d'anormal sur le plan physique. Son gynécologue lui a recommandé d'essayer l'acupression car elle augmente considérablement les chances de tomber enceinte.

Elle a commencé par deux séances par semaine et a dû suivre un régime strict de fertilité et prendre des suppléments pour améliorer sa fertilité.

Elle a suivi dix séances, a eu une période de repos de deux semaines, puis une autre série de dix séances.

Trois semaines après sa dernière séance d'acupression, elle a fait un test de grossesse et a découvert qu'elle était enceinte de cinq semaines.

Elle a porté le bébé à terme.

L'infertilité masculine :

- CV 3
- CV 4
- CV 6
- SP 6
- SP 9
- ST 36
- KD 3
- LV 3
- BL 23
- BL 32
- GV 3

Pas moins de 7% des hommes souffrent d'infertilité et ne sont pas capables de concevoir un enfant avec une partenaire fertile.

Le facteur masculin est à l'origine de 23% des problèmes d'infertilité. La cause principale de l'infertilité masculine est due à un faible nombre de spermatozoïdes, à des blocages qui empêchent la circulation des spermatozoïdes, à une fonction anormale des spermatozoïdes ou à une blessure des organes reproducteurs masculins.

Des choix de style de vie comme le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, les drogues récréatives et l'obésité peuvent également causer l'infertilité masculine.

Les médicaments et les problèmes de santé antérieurs peuvent également entraîner des problèmes de fertilité plus tard dans la vie.

La MTC augmente la circulation du sang et du Qi dans les méridiens pour augmenter le nombre de spermatozoïdes et aide à produire des spermatozoïdes sains.

Elle contribue à améliorer la circulation vers les organes reproducteurs masculins, en particulier le scrotum où le sperme est produit.

Il est prouvé que la MTC améliore la production de spermatozoïdes sains et fonctionnels. Il est essentiel d'adapter son mode de vie pour améliorer l'infertilité masculine.

Adoptez une alimentation équilibrée et faites de l'exercice régulièrement, réduisez votre consommation d'alcool, arrêtez de fumer, évitez la chaleur excessive des saunas, des hammams et des bains chauds car elle peut affecter la qualité du sperme, vérifiez auprès de votre médecin si l'un de vos médicaments peut avoir un effet sur votre sperme.

Il a également été prouvé que le régime cétogène stimule les niveaux de testostérone, ce qui augmente la production de sperme.

Étude de cas :

Un homme de 35 ans et sa partenaire féminine de 34 ans essayaient de concevoir un enfant depuis quatre ans.

La patiente est allée chez son gynécologue, et divers tests ont indiqué que son système reproductif était parfaitement fonctionnel.

Le patient masculin est allé faire un test de sperme, et il s'est avéré qu'il avait un nombre de spermatozoïdes très bas et que la plupart de ses spermatozoïdes étaient anormaux.

Ayant déjà pratiqué l'acupression auparavant, il a consulté son praticien en acupression sur les avantages de l'acupression pour la fertilité masculine.

Il a immédiatement commencé ses traitements et a eu deux traitements par semaine pendant cinq semaines.

Après les cinq semaines, il a passé d'autres tests qui ont indiqué que le nombre de ses spermatozoïdes s'était amélioré et qu'il y avait moins de spermatozoïdes anormaux.

Il a poursuivi ses traitements d'acupression pendant trois mois supplémentaires.

Le couple a réussi à concevoir un enfant quatre mois après le premier traitement d'acupression et a porté le bébé à terme.

INSOMNIE

(Vous n'avez pas besoin d'appliquer tous ces points. Deux ou trois devraient faire l'affaire.)

- GV 20
- Ex HN
- Ex HN - Anmain
- PC 6
- HT 7
- GB 20
- LI 11

L'insomnie comprend à la fois la difficulté à s'endormir et le fait de se réveiller pendant la nuit et de ne pas pouvoir se rendormir.

Le sommeil agité et le sommeil perturbé par les rêves peuvent également être classés comme une forme d'insomnie. Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de l'insomnie. La qualité du sommeil dépend de l'équilibre entre le Yin Qi et le yang Qi. Elle dépend également de l'état d'esprit de l'individu.

En médecine chinoise, l'esprit est appelé le Shen, et il est enraciné dans le cœur. Si le cœur est en équilibre, le sommeil sera sain, mais s'il y a des perturbations dans le cœur, votre sommeil sera affecté.

L'inquiétude, la colère, le surmenage, une alimentation irrégulière, l'accouchement et la chaleur résiduelle peuvent tous influencer la qualité du sommeil.

Le moment où une personne se réveille pendant la nuit indique également quels méridiens sont déficients. Se réveiller entre 23 heures et 1 heure du matin montre que le méridien de la vésicule biliaire est déséquilibré, de 1 heure à 3 heures du matin le méridien du Foie, et de 3 heures à 5 heures du matin le méridien du Poumon.

Thé à la lavande pour l'insomnie

Le thé à la lavande est apprécié pour ses propriétés calmantes et est un remède populaire pour traiter l'insomnie.

Si le thé à la lavande n'est pas votre tasse de thé, essayez la camomille ; c'est aussi une autre boisson populaire pour favoriser le sommeil.



D'autres remèdes peuvent également être incorporés à l'acupression pour vous aider à mieux dormir.

La prise de mélatonine est une merveilleuse aide naturelle au sommeil. Vous pouvez également siroter des tisanes comme la camomille ou la passiflore pendant que vous vous détendez dans un bain chaud.

Faites de votre chambre un sanctuaire pour le sommeil et le sexe et non pour regarder la télévision ou manger.

L'exercice quotidien peut également vous aider à mieux dormir la nuit, mais n'en faites pas trop juste avant d'aller vous coucher.

Au lieu de cela, avant de vous coucher, vous pouvez vous concentrer sur des exercices de respiration et de méditation.

Thé à la lavande pour l'insomnie

Le thé à la lavande est apprécié pour ses propriétés calmantes et est un remède populaire pour traiter l'insomnie.

Si le thé à la lavande n'est pas votre tasse de thé, essayez la camomille ; c'est aussi une autre boisson populaire pour favoriser le sommeil.



D'autres remèdes peuvent également être incorporés à l'acupression pour vous aider à mieux dormir.

La prise de mélatonine est une merveilleuse aide naturelle au sommeil. Vous pouvez également siroter des tisanes comme la camomille ou la passiflore pendant que vous vous détendez dans un bain chaud.

Faites de votre chambre un sanctuaire pour le sommeil et le sexe et non pour regarder la télévision ou manger.

L'exercice quotidien peut également vous aider à mieux dormir la nuit, mais n'en faites pas trop juste avant d'aller vous coucher.

Au lieu de cela, avant de vous coucher, vous pouvez vous concentrer sur des exercices de respiration et de méditation.

Étude de cas :

Un homme de 54 ans souffrait d'insomnie depuis de nombreuses années.

Il se réveillait chaque nuit vers 2 heures du matin et avait ensuite du mal à se rendormir.

Il avait perdu sa femme dix ans auparavant dans un accident de voiture où un conducteur ivre avait brûlé un feu rouge, et il avait une colère non résolue à ce sujet.

Il se plaignait occasionnellement d'une douleur sous la cage thoracique, du côté droit. Son régime alimentaire était pauvre, et il consommait un régime riche en graisses et en aliments transformés.

On lui avait déjà diagnostiqué un syndrome du foie gras. D'après le diagnostic, il y avait un déséquilibre dans le méridien du Foie qui cause l'insomnie. Il a été traité par acupression deux fois par semaine pendant un mois avec les points mentionnés ci-dessus.

En plus de l'acupression, il a suivi un régime alimentaire sain, pauvre en graisses et en aliments transformés, a fait de l'exercice régulièrement et s'est vu prescrire une formule à base d'herbes chinoises pour la colère et la dépression.

Après trois traitements, il a remarqué une différence remarquable dans son rythme de sommeil. Il a cessé de se réveiller toutes les nuits à 2 heures du matin.
Il a commencé à perdre du poids et ne ressentait plus aucune douleur sous la cage thoracique. Il s'est également senti plus léger.

Après un mois d'acupression et son nouveau mode de vie amélioré, il dormait la plupart des nuits et se sentait mieux - physiquement et mentalement.

IRRITABILITÉ, SAUTES D'HUMEUR ET FRUSTRATION

- Yin Tang
- CV 12
- CV 17
- GB 20
- GB 21
- LV 3

Il y aura toujours un moment dans notre vie où nous éprouverons les émotions de l'irritabilité, des frustrations ou des sautes d'humeur.

En médecine traditionnelle chinoise, le Foie est responsable des émotions d'irritabilité, de frustration, de colère, de ressentiment et d'amertume. Si ces sentiments persistent sur une période prolongée, cela provoquera une stagnation du Qi du Foie.

Les sentiments d'irritabilité, les sautes d'humeur et la frustration peuvent se masquer en dépression ou en culpabilité. Ils peuvent également affecter d'autres organes comme l'estomac, les intestins et le cœur.

La stagnation du Qi du foie peut entraîner d'autres symptômes tels que des douleurs et des raideurs dans la poitrine et la région hypochondriaque, la constipation ou la diarrhée, les ballonnements, les gaz, les nausées et les problèmes liés au cycle menstruel.

L'acupression est un excellent moyen de faire circuler le Qi du Foie et de soulager la stagnation causée par ces émotions.
En conjonction avec l'acupression, pratiquez des techniques de relaxation et de respiration, la méditation, faites de l'exercice régulièrement, adoptez une alimentation saine et évitez de consommer trop de café alcool, et arrêtez de fumer si vous êtes fumeur (appliquez Dragons Escape pour vous aider à arrêter).

Il existe également divers compléments naturels qui peuvent vous aider à améliorer votre humeur. Veillez à dormir suffisamment et à prendre du temps pour vous.

La massothérapie contribue également à augmenter la libération d'endorphine et de sérotonine dans le cerveau pour améliorer votre humeur et mettre fin à l'irritabilité et à la frustration.

Étude de cas :

Une femme de 37 ans a vécu beaucoup de changements l'année précédente.

Elle a dû déménager dans une nouvelle ville, a eu un bébé et a dû relancer sa propre entreprise.

Lorsque tous ces changements se sont produits, elle n'a pas réalisé l'impact que cela avait sur sa vie, mais au fil du temps, elle a commencé à se sentir très en colère, irritable et anxieuse.

Elle a décidé de suivre des traitements d'acupression pour l'aider à mieux gérer son stress et pour l'aider à gérer son irritabilité et sa frustration.

Elle a suivi un traitement par semaine pendant cinq semaines. Après son programme de traitement, elle s'est sentie plus détendue et plus énergique.

Le sentiment d'anxiété et d'irritabilité qu'elle ressentait a disparu, et elle s'est sentie plus légère émotionnellement.

DÉMANGEAISONS

- LI 4
- LI 11
- SP 6
- SP 10
- BL 17
- BL 40

La MTC s'avère être un traitement efficace contre les démangeaisons.

Les démangeaisons sont un symptôme de nombreux problèmes de santé. Certaines causes courantes sont :

- Les affections cutanées telles que le psoriasis, l'eczéma et la peau sèche
- Les maladies des reins, du foie ou de la thyroïde
- Réactions allergiques aux piqûres d'insectes, à la nourriture, aux médicaments et au pollen
- Parasites tels que la gale, les poux de tête et de corps
- La grossesse
- Produits chimiques ou cosmétiques irritants
- Maladies pouvant affecter le système nerveux, comme le zona ou le diabète Voici quelques remèdes maison :
- Prendre un bain à l'avoine
- Appliquez un linge froid et humide ou une poche de glace sur la zone qui vous démange. Faites-le pendant environ cinq à dix minutes ou jusqu'à ce que les démangeaisons cessent.
- Appliquez des agents anti-démangeaisons, comme du menthol ou une lotion à la calamine. Vous pouvez également placer votre crème hydratante (sans irritant) au réfrigérateur pour un effet rafraîchissant.

Si vous souffrez de psoriasis ou d'eczéma, utilisez un humidificateur pendant l'hiver pour prévenir la sécheresse de la peau.

JAUNISSE (PEAU JAUNIE)

- LV 3
- LV 8
- LV 14
- GV 24
- LV 34
- LV 40
- LV 40

La jaunisse est un terme utilisé pour décrire une teinte jaunâtre de la peau et du blanc des yeux.

Les fluides corporels peuvent également être jaunes.

La jaunisse est causée par une accumulation de bilirubine - un déchet dans le sang.

Avertissement : La jaunisse est généralement le résultat d'un trouble sous-jacent.

Un exemple extrême est le cancer du pancréas. Il est important que vous demandiez d'abord un avis médical.

DOULEURS ET TENSIONS DE LA MÂCHOIRE

- GV 20
- ST 6
- ST 7
- SJ 17
- SJ 21
- SI 18
- SI 19
- GB 2
- GB 20

La douleur et la tension de la mâchoire sont des troubles courants et particulièrement fréquents chez les personnes stressées.

Le stress peut entraîner une tension dans les muscles faciaux qui peut se traduire par une mâchoire serrée, voire un grincement de dents ou de l'arthrite dans l'articulation temporomandibulaire.

Les symptômes comprennent la douleur et la sensibilité de l'articulation temporomandibulaire, la raideur, la difficulté à ouvrir et à fermer la bouche, un bruit de clic ou de pop lorsque vous ouvrez et fermez la bouche, la difficulté à mâcher, le gonflement autour de la zone articulaire et la sensation de tension des muscles faciaux.

La MTC s'est avérée être un traitement efficace pour les douleurs de la mâchoire.

L'acupression permet de réduire la tension du visage et de l'articulation temporo-mandibulaire et de détendre le corps et l'esprit.

l'esprit. Les techniques de relaxation et la méditation sont également recommandées.

Étude de cas :

Un homme de 42 ans a ressenti une raideur et une douleur à la mâchoire après avoir eu un accident de la route et s'être fracturé la mâchoire.

Il a voulu essayer l'acupression car les médicaments antidouleur n'apportaient qu'un soulagement temporaire.

Il a reçu deux traitements d'acupression par semaine pendant quatre semaines. Immédiatement après la première séance, il a ressenti la réduction de la tension dans les muscles du visage. Il a remarqué le soir qu'il ne serrait plus les dents comme avant et avait moins mal le lendemain matin.

Il continue maintenant avec des traitements d'acupression bimensuels car il s'agit d'un problème structurel et il a besoin de maintenir le soulagement de la tension dans sa mâchoire avec des traitements réguliers.

CALCULS RÉNAUX

- KD 3
- KD 7
- KD 18
- LV 3
- SP 6
- LI 4
- BL 23

Les calculs rénaux sont une affection exceptionnellement douloureuse et peuvent être comparés à la même douleur ressentie lors d'un accouchement.

Les calculs rénaux sont de petits dépôts cristallins durs qui se forment à l'intérieur des reins.

La cause des calculs rénaux est principalement inconnue, mais elle est plus fréquente chez les personnes qui ont des niveaux élevés de minéraux et d'acide urique dans leur corps.

Outre la douleur extrême dans l'urètre, vous ressentirez des douleurs dans le bas du dos et l'abdomen.

Parmi les autres symptômes, citons la douleur au moment d'uriner, la présence de sang dans l'urine ou une urine trouble, une urine à l'odeur forte, de la fièvre, des frissons, des nausées et des vomissements, le besoin d'uriner davantage et le fait de ne pouvoir uriner qu'une petite quantité à la fois.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace des calculs rénaux.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les calculs rénaux sont dus à l'affaiblissement du Qi des reins causé par la stagnation.

Le principe du traitement serait d'améliorer le flux du Qi du rein, de favoriser la miction et d'éliminer les calculs.

L'acupression peut faciliter l'élimination des petits calculs rénaux, soulager la douleur et la fièvre et améliorer la fonction des reins et des voies urinaires.

Il est recommandé de faire un traitement chaque jour jusqu'à ce que l'affection soit soulagée.

Les calculs rénaux peuvent être évités en buvant huit verres d'eau par jour, et/ou en consommant le jus d'un citron en premier lieu le matin au réveil.

Limitez l'excès de sel et la consommation d'aliments qui contiennent de l'oxalate comme les betteraves, les épinards, les patates douces, les noix, le thé et les chocolats.

Étude de cas :

Un homme de 40 ans était tombé malade à cause de calculs rénaux. Il avait de la fièvre et de fortes douleurs dans le bas du dos, des nausées et des douleurs pendant la miction.

Le premier jour de son traitement, il a reçu deux traitements d'acupression ; un le matin et un en fin d'après-midi pour aider à réduire la douleur et augmenter le flux de Qi des reins.

Après son deuxième traitement, la douleur avait considérablement diminué, mais il ressentait toujours des douleurs pendant la miction et avait une légère fièvre.

Il a continué avec le traitement d'acupression une fois par jour pendant quatre jours. Après le quatrième jour, il n'avait plus de douleur, urinait normalement et se sentait plus énergique. On lui a conseillé de suivre un régime alimentaire sain et de boire plus d'eau pour éviter les calculs rénaux à l'avenir.

DOULEUR AU GENOU

- Ex LF - He Ding
- Ex LE - Xi Yan
- BL 40
- GB 33
- GB 34
- SP 9
- SP 10
- LU 7
- LV 8
- ST 36
- LI 4
- LV 3

La douleur au genou est une plainte courante dans la pratique clinique et touche des personnes de tous âges.

La douleur au genou peut être causée par une blessure ou par l'âge et peut affecter l'articulation, les muscles et les tendons, les ligaments ou le cartouche.

La MTC s'est avérée être un traitement efficace pour les douleurs du genou.

L'acupression permet de soulager la douleur, de réduire la raideur, le gonflement et l'inflammation, et d'améliorer la circulation vers l'articulation.

Parallèlement à l'acupression, reposez l'articulation autant que possible, appliquez une compression de glace et élevez la jambe.

Étude de cas :

Un homme de 26 ans s'est fait une entorse du genou en participant à un événement sportif. Il a ressenti une douleur sur l'aspect médial de son genou avec un gonflement et une amplitude de mouvement limitée de l'articulation.

Il a reçu un traitement par acupression le lendemain de la blessure pendant cinq jours pour réduire l'inflammation, le gonflement et la douleur.

À la fin de ce plan de traitement, il avait une amplitude de mouvement complète avec très peu de douleur lorsqu'il portait son poids sur l'articulation.

On lui a tout de même demandé de reposer la jambe pendant deux semaines avant de refaire du sport.

LARYNGITE

- PC 6
- LU 10
- LU 11
- SJ 5
- GB 20
- GB 21
- GV 14

La laryngite est une inflammation du larynx (boîte vocale).
La MTC s'avère être un traitement efficace de la laryngite.

Dans la plupart des cas, la laryngite est causée par soit :

- Une infection virale, comme un rhume ou une grippe
- Des dommages à votre boîte vocale, généralement en forçant votre voix

Pour faciliter la guérison de vos cordes vocales, il est important de s'abstenir de fumer, d'éviter les environnements enfumés, de boire beaucoup d'eau et d'essayer de reposer votre voix autant que possible.

LIBIDO (MANQUE DE DÉSIR SEXUEL)

- KD 3
- KD 7
- CV 4
- SP 6
- ST 28
- ST 29
- GV 4
- BL 23
- LV 8

La perte de libido est un problème courant qui touche tout le monde en vieillissant. En vieillissant, nos niveaux d'hormones baissent... ce qui nous rend moins actifs sexuellement. D'autres causes peuvent aggraver le problème, comme :

- Le stress et l'anxiété
- La dépression
- La ménopause
- Grossesse et allaitement
- Thyroïde sous-active (hypothyroïdie)
- Médicaments
- L'alcool

La MTC s'est avérée être un traitement efficace contre la baisse de libido.

En termes de MTC, la perte de libido est généralement le signe d'une déficience du système Kidney Yang.
Le système rénal comprend les glandes surrénales et reproductives, et joue un rôle crucial dans la fonction et le désir sexuels.

Pour bien fonctionner, les Reins doivent être chauds. S'ils deviennent trop froids, des problèmes tels qu'une faible libido ou l'infertilité peuvent survenir.

MANIE (EXCITABILITÉ EXCESSIVE)

- ST 40
- HT 7
- SP 9
- PC 6
- Yin Tang

En MTC, le comportement maniaque est normalement le signe d'un excès de flegme qui bloque le Cœur.

Le Cœur est responsable de notre équilibre émotionnel, et nous permet d'éprouver les sentiments appropriés au bon moment.

Le flegme est une substance épaisse et collante qui peut se former dans votre corps lorsque l'humidité se combine à la chaleur. Il obstrue les canaux et provoque des grumeaux et des bosses sous la peau.

Lorsque le flegme affecte le cœur, il peut provoquer des problèmes de santé mentale tels que la manie, la dépression ou la psychose. Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la manie.

Vous pouvez utiliser l'acupression en parallèle de votre traitement habituel pour soulager certains des symptômes de la manie. Utilisez des points tels que ST40, SP9, PC6, HT7 et Yin Tang.

TROUBLE MANIACO-DÉPRESSIF

- ST 40
- SP 9
- PC 6
- HT 7
- CV 15
- BL 15
- GV 20

Comme la manie, la maniaco-dépression est le signe d'un déséquilibre du Cœur en MTC.

Bien que les symptômes soient légèrement différents, le diagnostic et le traitement sont assez similaires.

LA MALADIE DE MÉNIÈRE

- GV 20
- GV 26
- KD 3
- KD 10
- LI 4
- LV 3
- LV 8
- GB 20
- Yin Tang

En MTC, la maladie de Ménière est classée comme un déséquilibre du Foie et des Reins.

Lorsque le yin de ces deux organes est déficient, un excès de yang peut monter à la tête et provoquer des symptômes tels que des étourdissements et des vertiges.

Le traitement consiste à calmer le yang tout en nourrissant le yin du Foie et des Reins.

MÉMOIRE ET CONCENTRATION

- GV 20
- GV 26
- Yin Tang
- GB 20
- ST 36
- LV 3

Dans la société moderne dans laquelle nous vivons, il est exigé de nous de surpasser nos pairs.

Le stress qui accompagne le besoin d'être le meilleur et de rester au sommet de notre jeu finit par affecter notre mémoire et notre concentration.

La MTC s'avère être un traitement efficace pour la mémoire et la concentration. Dans la médecine traditionnelle chinoise, la rate est responsable de notre mémoire à court terme, ce qui renforce notre concentration et la pensée analytique.

Le Rein est également responsable de la mémoire à court terme et de notre capacité à retenir et à stocker des informations dans notre cerveau.

Le Cœur est responsable de notre mémoire à long terme et de notre capacité à accéder aux informations stockées dans notre cerveau.

L'acupression peut vous aider à optimiser votre fonction cérébrale et à renforcer votre mémoire à court et à long terme, à améliorer votre capacité d'apprentissage et à vous vider l'esprit et la tête.

Outre l'acupression, il est essentiel d'avoir une alimentation saine et équilibrée, riche en acides gras oméga-3 et en légumes à feuilles vertes.

Un autre facteur important est de dormir au moins 7 heures par jour.

Étude de cas :

Un homme de 55 ans souffrait de mauvaise mémoire, de manque de concentration et de brouillard cérébral depuis son plus jeune âge.

Il était toujours peu performant, avait l'impression de n'être jamais assez bon et n'avait jamais vraiment réussi quoi que ce soit de significatif dans sa vie.

Au cours de la consultation, il est apparu qu'enfant, il avait été malmené par ses frères et sœurs aînés et qu'on lui avait dit qu'il n'était pas assez bon.

Dans ce cas, le Shen, ou l'esprit, a été perturbé et a affecté le cerveau. Le brouillard cérébral qu'il a connu était un mécanisme d'adaptation qui lui permettait de se protéger contre la violence émotionnelle.

Nous lui avons recommandé de faire de l'acupression une fois par semaine ainsi que de l'hypnothérapie pour résoudre les dommages à long terme.

La racine de ces préoccupations était si profondément ancrée qu'elle faisait partie de son être.

Après deux mois de traitement, il a remarqué que sa mémoire à court terme s'était améliorée, que sa tête n'était plus aussi embrumée qu'avant et qu'il lui était plus facile de se concentrer sur des tâches grâce à une meilleure mémoire.

TROUBLES MENSTRUELS

L'acupression peut traiter diverses affections gynécologiques telles que l'aménorrhée (absence de règles), le cycle menstruel irrégulier, la dysménorrhée (règles douloureuses) et le syndrome prémenstruel.

Les points sur le méridien Conception Vesesel / Ren sont principalement utilisés - selon la médecine traditionnelle chinoise. Le méridien Ren régit les fonctions reproductives féminines.

Des points sur les méridiens Estomac, Rate, Rein, Foie et Vessie sont également utilisés.

Si un problème gynécologique persiste, veuillez consulter votre médecin traitant.

Aménorrhée (absence de période menstruelle)

- GV 20
- CV 4
- CV 6
- BL 23
- BL 32
- ST 29
- ST 36
- SP 6
- KD 3

L'aménorrhée est une condition où le cycle menstruel est absent pendant plus de trois mois d'affilée. La cause la plus fréquente de l'aménorrhée est la grossesse et la ménopause.

Les autres causes de cet état sont l'anémie, le déséquilibre hormonal, les troubles des organes reproducteurs, le faible poids corporel, l'exercice excessif, le stress émotionnel ou certains médicaments peuvent également provoquer l'aménorrhée.

Outre l'absence de règles, les autres symptômes sont les suivants : maux de tête, douleurs pelviennes, acné, écoulement des mamelons, seins gonflés, changement de l'état des cheveux, de la peau et des ongles, nausées et changement de la vision.

Les patientes souffrant d'aménorrhée doivent avoir une alimentation saine et éviter les exercices excessifs et le stress. Le repos est vital.

Le principe de traitement par acupression consiste à réguler les hormones et à contrôler le flux des menstruations et du Qi.

L'acupression doit être administrée quotidiennement jusqu'à ce que le cycle menstruel redevienne normal.

Étude de cas :

Une femme de 22 ans avait un cycle menstruel normal jusqu'à ce que, pendant six mois, ses menstruations cessent complètement.

Pendant sa consultation, elle m'a informé qu'elle avait perdu une quantité importante de poids au cours de la moitié de l'année parce qu'elle s'entraînait pour un événement sportif.

Elle a reçu dix traitements d'acupression et on lui a recommandé de prendre beaucoup de repos et d'avoir une alimentation équilibrée.

Ses règles sont revenues deux semaines après le début de ses traitements d'acupression.

Aménorrhée (absence de période menstruelle)

- GV 20
- CV 4
- CV 6
- BL 23
- BL 32
- ST 29
- ST 36
- SP 6
- KD 3

L'aménorrhée est une condition où le cycle menstruel est absent pendant plus de trois mois d'affilée. La cause la plus fréquente de l'aménorrhée est la grossesse et la ménopause.

Les autres causes de cet état sont l'anémie, le déséquilibre hormonal, les troubles des organes reproducteurs, le faible poids corporel, l'exercice excessif, le stress émotionnel ou certains médicaments peuvent également provoquer l'aménorrhée.

Outre l'absence de règles, les autres symptômes sont les suivants : maux de tête, douleurs pelviennes, acné, écoulement des mamelons, seins gonflés, changement de l'état des cheveux, de la peau et des ongles, nausées et changement de la vision.

Les patientes souffrant d'aménorrhée doivent avoir une alimentation saine et éviter les exercices excessifs et le stress. Le repos est vital.

Le principe de traitement par acupression consiste à réguler les hormones et à contrôler le flux des menstruations et du Qi. L'acupression doit être administrée quotidiennement jusqu'à ce que le cycle menstruel redevienne normal.

Aménorrhée (absence de période menstruelle)

- GV 20
- CV 4
- CV 6
- BL 23
- BL 32
- ST 29
- ST 36
- SP 6
- KD 3

Le cycle menstruel irrégulier décrit les cas où les règles surviennent mais de manière anormale. Il peut s'agir d'un cycle menstruel plus long ou plus court, de règles excessives ou clairsemées ou de coagulation.

Les causes les plus courantes d'un cycle menstruel irrégulier sont la ménopause, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), un déséquilibre hormonal, des troubles des organes reproducteurs, un faible poids corporel, un exercice excessif, un stress émotionnel, l'âge ou certains médicaments.

Les symptômes d'un cycle menstruel irrégulier comprennent des saignements ou des taches entre les périodes normales, un cycle plus court que 21 jours ou plus long que 35 jours, une période menstruelle qui dure plus de sept jours, l'anémie, la fatigue, la faiblesse et un teint pâle.

En plus des traitements d'acupression, une alimentation saine avec peu de glucides est nécessaire, des multi-vitamines, un exercice modéré et des techniques de relaxation.

Étude de cas :

Une femme de 34 ans a soudainement commencé à avoir un cycle menstruel irrégulier.

Son cycle est devenu long de 42 jours, ses règles étaient abondantes et elle avait des crampes sévères. Elle essayait également de tomber enceinte et avait récemment arrêté de prendre sa pilule contraceptive.

Elle a commencé par trois séances d'acupression par semaine du premier jour de son cycle menstruel jusqu'au cycle suivant. Le cycle suivant a duré 35 jours. Après cela, elle a eu de l'acupression une fois par semaine. Trois mois après son premier traitement, son cycle durait 28 jours.

Dysménorrhée (douleur extrême avant ou pendant les menstruations)

- GV 20
- CV 3
- CV 4
- CV 6
- CV 12
- BL 32
- LI 4
- ST 36
- ST 44
- SP 6

Les symptômes de la dysménorrhée comprennent des crampes douloureuses dans le bas de l'abdomen et parfois dans le bas du dos. Dans certains cas, des vomissements peuvent survenir ainsi que des selles molles.

La dysménorrhée est causée par l'utérus qui se contracte excessivement.

Elle peut également être due à des conditions plus graves telles que l'endométriose, la maladie inflammatoire pelvienne, les tumeurs de l'utérus ou le rétrécissement du col de l'utérus.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la dysménorrhée.

Il est recommandé de se reposer autant que possible lorsque vous ressentez des crampes et d'éviter les stimulants tels que la caféine et l'alcool.

Ayez un régime pauvre en sel et abstenez-vous de faire des exercices excessifs. En plus de l'acupression, massez l'abdomen et le bas du dos.

Étude de cas :

Une femme de 25 ans souffrait de dysménorrhée depuis plus de deux ans. Après examen, son gynécologue a diagnostiqué un syndrome des ovaires polykystiques.

Elle a commencé par des traitements d'acupression une fois par semaine. Elle a remarqué, avant et pendant ses prochaines règles, que ses douleurs étaient nettement moins fortes qu'avant.

Elle se sentait également plus énergique et n'avait pas besoin de s'absenter du travail pour se reposer, comme elle devait le faire auparavant.

Par la suite, elle n'a eu qu'un seul traitement par mois. Habituellement, quelques jours avant le début de ses menstruations. Elle n'avait que très peu - voire aucune - douleur.

SPM (Syndrome prémenstruel)

- GB 34
- CV 3
- CV 4
- CV 6
- ST 36
- GV 20
- LI 4
- HT 3
- PC 6

Le syndrome prémenstruel est un trouble dont souffrent de nombreuses femmes et qui commence généralement quelques jours avant le début des menstruations et dure quelques jours pendant les règles.

Les symptômes ressentis vont des seins tendus et gonflés aux sautes d'humeur, en passant par les ballonnements, les crampes et les maux de tête. Le SPM est causé par le changement des niveaux d'hormones dans le corps. La MTC s'est avérée être un traitement efficace du SPM.

L'acupression aide à stabiliser les niveaux d'hormones, à détendre le corps et à calmer l'esprit. L'acupression doit être utilisée en conjonction avec une alimentation saine et un exercice régulier.

Étude de cas :

Une femme de 31 ans souffrait de SPM depuis plus de dix ans. Elle souffrait également de dépression, et elle avait l'impression que les médicaments prescrits par son médecin ne faisaient qu'aggraver son SPM. Elle a voulu essayer l'acupression parce que son amie avait suivi des traitements d'acupression pour le SPM et avait obtenu d'excellents résultats. Elle a suivi un traitement par semaine pendant dix semaines. Au début de son cycle menstruel, elle s'est sentie plus détendue que d'habitude et n'a pas eu de sautes d'humeur, de crampes ou de seins sensibles.

MÉNOPAUSE

- GB 20
- LI 11
- HT 6
- LV 3
- KD 3 (bouffées de chaleur)
- KD 6 (bouffées de chaleur)
- SP 6
- CV 6
- CV 17

La ménopause est une phase que les femmes traversent entre 45 et 55 ans, lorsqu'elles cessent d'avoir des règles pendant plus de douze mois et que le corps ne produit plus les hormones œstrogènes et progestérone, nécessaires à la fertilité.

La ménopause peut commencer dès l'âge de 30 ans. Un cycle menstruel irrégulier est la première indication que vous pourriez entrer en ménopause.

Les autres symptômes comprennent des sautes d'humeur, des bouffées de chaleur et une transpiration excessive, une baisse de la libido, une sécheresse vaginale et des maux de tête. La MTC est une méthode éprouvée pour traiter la ménopause... ainsi que pour traiter les bouffées de chaleur.

Une alimentation saine et un programme d'exercices quotidiens pourront également gérer les symptômes de la ménopause, combinés à l'acupression, aux techniques de relaxation et à la méditation.

Thé au pissenlit pour les bouffées de chaleur

La racine de pissenlit contient des phytoestrogènes, qui agissent comme des œstrogènes dans le corps.

En buvant du thé de pissenlit, ces phytoestrogènes vont combattre les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

Comme la fatigue est souvent associée à la ménopause, ajoutez un peu de ginseng en poudre à votre thé pour un regain de vitalité.

Étude de cas :

Une femme de 44 ans a commencé à devenir pré-ménopausée et a ressenti des symptômes comme un cycle menstruel irrégulier et des bouffées de chaleur.

Elle voulait suivre une voie naturelle pour sa ménopause et a décidé de suivre des traitements d'acupression, à raison de deux traitements par semaine pendant quatre semaines, puis un traitement par semaine pendant trois mois.

Elle a expliqué que l'acupression lui a permis de se sentir plus détendue et moins anxieuse et stressée qu'avant les traitements.

Elle a également mentionné que ses bouffées de chaleur étaient bien meilleures qu'avant.

Elle continue maintenant le traitement toutes les six semaines comme programme d'entretien.

MAL DES TRANSPORTS

- GB 20
- PC 6
- ST 36

Le mal des transports est un problème courant chez les personnes qui voyagent en voiture, en train, en avion et surtout en bateau.

Tout le monde peut l'avoir, mais il est plus fréquent chez les enfants, les femmes enceintes et les personnes prenant certains médicaments.

Le mal des transports peut commencer soudainement, avec une sensation de malaise et des sueurs froides.

Il peut ensuite entraîner des vertiges, des nausées et des vomissements.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace du mal des transports.

APHTES BUCCAUX

- CV 4
- CV 12
- ST 36
- SP 6
- LI 4
- LI 11
- GV 20
- GV 4
- LI 20
- GB 20

Également connus sous le nom d'aphtes, les aphtes sont des plaies douloureuses qui apparaissent dans la bouche.

Les plaies peuvent être provoquées par le stress, par un système immunitaire faible ou par une blessure des tissus due à une morsure de l'intérieur de la bouche ou à des dents pointues.

Certains aliments comme les aliments épicés ou acides peuvent provoquer des aphtes dans la bouche ou aggraver des aphtes déjà existants.

Des problèmes de santé sous-jacents et la malnutrition peuvent également provoquer des aphtes. Certains médicaments sont également connus pour provoquer des aphtes.

La MTC s'avère être un traitement efficace pour les aphtes.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les aphtes sont causés par un état de chaleur dans le corps et les organes concernés sont le cœur, l'estomac, la rate et les reins.

La plupart des aphtes disparaissent après un certain temps, mais si le problème de chaleur dans le corps n'est pas résolu, il réapparaîtra à un moment donné.

Buvez du thé à la myrtille :

La myrtille, également connue sous le nom de Vaccinium Myrtillus, possède de merveilleuses propriétés anti-inflammatoires ; ce qui en fait un excellent thé pour traiter les aphtes et les maux de gorge.

Étude de cas :

Une femme de 63 ans souffrait d'aphtes constants depuis plus de dix ans. Les aphtes étaient extrêmement douloureux, et elle avait du mal à manger presque tous les aliments. Elle souffrait également de constipation et de reflux acide.

Elle avait constamment soif et avait la bouche sèche.
Sa langue était très rouge, et elle avait de nombreuses fissures sur tout le corps de la langue.

Le but du traitement était d'augmenter le Yin de l'estomac et de réduire la Chaleur dans son corps. Elle a suivi deux séances par semaine pendant trois semaines.

Après la première séance, elle a remarqué que sa bouche n'était plus aussi sèche et que sa soif constante s'était s'était calmée. Ses ulcères semblaient également guérir plus rapidement que la normale. À la fin de son plan de traitement, ses ulcères avaient complètement disparu, et elle n'en a pas eu de nouveaux. Ses selles étaient régulières et elle n'a pas dû prendre de médicaments contre le reflux acide.

On lui a recommandé de faire un traitement d'entretien toutes les quatre semaines ainsi que de suivre un régime alimentaire sain et d'éviter toute nourriture acide et épicée. Lors de son traitement de suivi six semaines plus tard, elle a mentionné qu'elle n'avait plus d'ulcères et que ses problèmes digestifs étaient bien meilleurs.

SCLÉROSE EN PLAQUES

Pour la fatigue, les engourdissements, les picotements, les œdèmes, les problèmes digestifs et les troubles de la pensée :

- ST 36
- ST 40
- SP 6
- SP 9
- BL 20

Pour les tics, les tremblements, la raideur musculaire, la spasticité et la douleur :

- LV 3
- GB 20
- GB 34
- BL 18

Pour la fatigue ou la faiblesse générale, les œdèmes, l'incontinence et les dysfonctionnements sexuels :

- KD 3
- KD 7
- BL 23

La MTC est un traitement efficace de la sclérose en plaques.

En MTC, la SEP est considérée comme une affection complexe qui peut impliquer la Rate, le Foie, les Reins ou toute combinaison des trois.

La Rate est généralement associée à des symptômes tels que la fatigue, les engourdissements, les picotements, les œdèmes et les problèmes digestifs, ainsi que la difficulté à penser clairement.

Les points tels que :

- ST36,
- ST40,
- SP6,
- SP9
- et BL20 fonctionnent bien.

Le Foie a une relation étroite avec les muscles et les tendons, et un Foie déséquilibré peut provoquer des tics, des tremblements, une rigidité musculaire, une spasticité et des douleurs.

Les points utiles sont :

- LV3,
- GB20,
- GB34
- et BL18.

Un déséquilibre au niveau des Reins peut provoquer une fatigue ou une faiblesse générale, des œdèmes, une incontinence et un dysfonctionnement sexuel.

Les points utiles comprennent :

- KD3,
- KD7,
- et BL23.

OREILLONS

- SJ 17
- SP 6
- LI 4
- SP 10
- LI 11
- GB 14
- LV 3 (avec vente et douleur dans les testicules)
- LV 8 (avec vente et douleur dans les testicules)

En MTC, les oreillons sont considérés comme un agent pathogène vent-chaleur qui provoque un blocage de la circulation du qi et du sang.

Ce blocage entraîne un gonflement et des douleurs qui sont souvent accompagnés d'une forte fièvre.

Dans certains cas, cet agent pathogène peut se déplacer vers le haut, vers le cerveau, provoquant une méningite, ou vers le bas, vers les organes reproducteurs, provoquant un gonflement des ovaires ou des testicules.

Il est important de recevoir des soins médicaux si vous avez les oreillons, mais vous pouvez essayer des points pour traiter certains des symptômes, comme LI11 et GB14 pour la fièvre, et des points d'acupression locaux pour la douleur.

NAUSÉES

- PC 6
- CV 10
- CV 12
- CV 13
- BL 21
- SP 4
- ST 36
- ST 40
- LI 4

La nausée est une sensation ressentie dans l'estomac et précède les vomissements.

Le vomissement est l'action par laquelle l'estomac se vide par la bouche. Les nausées et les vomissements sont un symptôme qui accompagne diverses maladies et affections.

Si les nausées et les vomissements se poursuivent pendant une période supérieure à 24 heures, il est conseillé de consulter votre médecin.

La MTC s'avère être un traitement efficace contre les nausées. La médecine traditionnelle chinoise indique que les causes des nausées et des vomissements sont dues à l'invasion de facteurs pathogènes externes comme le vent, le froid, la chaleur, la chaleur d'été et l'humidité, qui provoquent le déplacement du Qi de l'estomac vers le haut.

Parmi les autres causes de nausées et de vomissements, citons une alimentation irrégulière, le stress émotionnel, le mal des transports et le surmenage.

Le principe de traitement de l'acupression consiste à éliminer les agents pathogènes externes à l'origine des nausées et des vomissements et à réguler le flux de Qi dans le corps.

En plus de l'acupression, vous pouvez également prendre du gingembre pour arrêter les nausées et les vomissements.

L'huile essentielle de menthe poivrée est également utile pour traiter les nausées et les vomissements.

Vous pouvez la mélanger à une huile de support et la masser sur l'estomac ou la frotter sur le point d'acupression PC 6 - Neiguan.

Étude de cas :

Un homme de 64 ans souffrait de nausées constantes depuis plus de sept ans. Il se réveillait le matin en se sentant bien, mais les nausées commençaient vers 10 heures et empiraient progressivement vers la fin de la journée.

Il avait consulté plusieurs médecins, qui n'arrivaient pas à trouver la cause exacte de ses nausées. On lui avait prescrit des antidépresseurs pour gérer son état.

Au cours de notre consultation, il est apparu clairement que son état était dû à un stress émotionnel.

Son ami est décédé et peu après, les nausées ont commencé. Nous l'avons traité deux fois par semaine pendant quatre semaines avec les points d'acupression Sailors Shame.

On lui a également recommandé de consulter un hypnothérapeute pour aborder la libération des émotions à l'origine de ses nausées.

À la fin de ses séances, il avait montré une grande amélioration.

DOULEUR AU COU

- GV 14
- GV 20
- GB 12
- GB 20
- GB 21
- GB 39
- LI 4
- BL 10
- SV 16

La cervicalgie est une affection très courante dans la pratique de l'acupression et l'une des affections les plus traitées. C'est également une des principales causes des maux de tête à l'arrière de la tête.

Les spasmes musculaires et la raideur accompagnent les douleurs cervicales ainsi que la perte de mobilité lorsque vous tournez la tête.

Les causes des douleurs cervicales peuvent être dues à une mauvaise posture et à des tensions musculaires ou, dans des cas plus graves, à des anomalies de l'articulation et des os de la colonne cervicale, à un traumatisme du cou, à une maladie dégénérative ou à des tumeurs.

L'acupression est un traitement efficace pour soulager la douleur et détendre les raideurs et les spasmes musculaires.

Les massages et les traitements chiropratiques peuvent également être très bénéfiques pour réduire les douleurs cervicales.

Étude de cas :

Un homme de 47 ans souffrait de douleurs cervicales depuis 15 ans.

La douleur a commencé après qu'il ait eu un accident de voiture et souffert du coup du lapin.

La douleur s'est progressivement aggravée avec le temps ; il souffrait quotidiennement de céphalées de tension et devait prendre des médicaments pour détendre les spasmes musculaires.

Au moment où il a commencé son traitement d'acupression, la douleur était intense ; il a reçu trois traitements par semaine pendant deux semaines.

Après le deuxième traitement, il a remarqué un soulagement significatif des niveaux de douleur et après quatre traitements, il avait une amplitude de mouvement complète de sa tête avec peu de douleur.

Il a poursuivi les traitements pendant quatre mois, recevant un traitement par semaine. Il a également combiné ses traitements avec une massothérapie et des traitements thermiques.

NERVOSITÉ

- HT 5
- HT 7
- PC 6
- PC 8
- Yin Tang

La nervosité et l'anxiété sont généralement considérées comme un signe de déséquilibre du Cœur en MTC.

Le cœur est responsable de la régulation des émotions et peut facilement devenir agité dans des situations stressantes.

NÉVRALGIE

- LV 1
- KD 3
- GV 2
- SJ 5
- GB 27
- ST 36
- BL 23
- BL 24

Du point de vue de la MTC, la névralgie est causée par un blocage de la circulation normale du qi et du sang. Cela peut être dû à une blessure, à une surutilisation ou même à un stress émotionnel. Le canal qui est affecté peut être identifié par la localisation de la douleur.

Veillez à vous concentrer sur les points qui vous semblent sensibles lorsque vous appuyez dessus avec un doigt.

SUEURS NOCTURNES

- CV 4
- KD 3
- KD 6
- SP 6
- PC 6
- HT 7

En MTC, les sueurs nocturnes sont un signe classique de déficience du yin.

Lorsque le yin est déficient, le yang peut devenir incontrôlable, ce qui fait que vous avez chaud et que vous transpirez la nuit. Vous pouvez également ressentir des symptômes tels que des bouffées de chaleur ou une fièvre légère dans l'après-midi.

La MTC est un traitement efficace pour les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur.

CAUCHEMARS

- CV 14
- CV 15
- PC 6
- HT 7
- Yin Tang
- An Mian

Du point de vue de la MTC, les cauchemars sont le signe d'un déséquilibre du Cœur. Votre Cœur abrite votre esprit et votre âme, et il est chargé de vous aider à dormir paisiblement.

Si votre Cœur est déséquilibré, vous pouvez souffrir d'anxiété, d'insomnie et de cauchemars. L'insuffisance du cœur est une cause fréquente de toutes sortes de problèmes de sommeil.

SAIGNEMENTS DE NEZ

- LI 4
- GV 23
- LU 11
- ST 44
- KD 3

Les saignements de nez, ou également connus sous le nom d'épistaxis, sont une condition où le nez se met à saigner spontanément. Les saignements de nez sont courants et indiquent rarement un état médical grave.

Les causes courantes des saignements de nez sont une fracture du nez, un corps étranger coincé dans les voies nasales, une rhinite allergique, une pression artérielle élevée, un rhume ou une déviation de la cloison nasale.

Les causes plus graves de saignements de nez sont un barotraumatisme de l'oreille, une leucémie, une déficience en facteur X ou une fracture du crâne.

La médecine traditionnelle chinoise indique que les saignements de nez sont dus à la chaleur ascendante du Poumon ou au feu de l'Estomac qui perturbe le nez ou à une insuffisance du Yin provoquant une hyperactivité du feu.

Évitez de vous allonger lorsque votre nez commence à saigner. Asseyez-vous plutôt et penchez-vous légèrement en avant pour que le sang s'écoule du nez.

Vous pouvez également pincer le nez fermé avec le pouce et l'index dans la zone située juste en dessous de l'arête du nez ainsi que les points d'acupression pour arrêter les saignements de nez.

Les saignements de nez peuvent être évités en gardant le bruit humide à l'intérieur avec un spray nasal salin, surtout si vous vivez dans des conditions sèches.

Vous pouvez également utiliser un humidificateur dans votre maison pour garder l'air humide.

Évitez la fumée de cigarette qui peut irriter les voies nasales et évitez de prendre souvent des médicaments décongestionnants.

Étude de cas :

Un homme de 12 ans souffrait de saignements de nez répétés depuis son plus jeune âge. Il souffrait d'allergies saisonnières et de constipation.

Sa famille vivait dans un climat très chaud, venteux et aride. Ses parents craignaient que cette affection ne soit due à une maladie plus grave, mais les tests médicaux ont montré qu'il était en excellente santé.

Lors de la consultation avec lui, il était clair que son état était dû à une chaleur dans l'estomac qui perturbait le nez.

Il a reçu deux traitements d'acupression par semaine pendant trois semaines. Pendant cette période, il n'a pas eu de saignements de nez.

On lui a montré quels points d'acupression utiliser pour continuer le traitement à la maison, ainsi que pour utiliser les points lorsqu'il saignait du nez.

Lors d'une consultation de suivi trois mois plus tard, il m'a informé qu'il n'avait eu que deux saignements de nez, et ce pendant deux jours où le vent était très chaud et le climat insupportable.

ORCHITE (GONFLEMENT DES TESTICULES)

- SP 10
- ST 30
- SP 6
- LV 2
- LV 5
- CV 2
- CV 3

En termes de MTC, l'orchite est causée par une accumulation de chaleur toxique dans les testicules. Cela entraîne une stagnation du qi et du sang qui provoque un gonflement et des douleurs.

Le principe du traitement consiste à évacuer la chaleur et à améliorer la circulation. Voici quelques points utiles : CV2, LV2, LV5, SP10, ST30

ORGASME (INHIBÉ)

- CV 1
- CV 4
- CV 14
- LV 3
- GV 34

La MTC s'est avérée être un traitement efficace des dysfonctionnements sexuels, notamment l'orgasme inhibé.

Selon la MTC, l'orgasme inhibé est dû à l'incapacité du qi à circuler librement et à une déconnexion entre le Cœur et les Reins.

Au fil du temps, cette situation peut entraîner une frustration sexuelle et une dépression émotionnelle, qui peuvent à leur tour aggraver la situation.

Les points qui aident à rétablir le flux de qi et la connexion Cœur-Reins sont les suivants CV4 et CV14 (massés ensemble), CV1, LV3, GB34

KYSTE OVARIEN

- CV 3
- ST 30
- ST 40
- LV 3
- BL 23
- GB 41
- SP 9
- SP 10
- Zi Gong

En MTC, les kystes ovariens sont considérés comme une accumulation de flegme ou une stagnation de sang dans les ovaires.

PALPITATIONS : COEUR

- CV 15
- PC 6
- HT 5
- HT 7

Une palpitation cardiaque est la sensation que votre cœur a sauté un battement ou ajouté un battement supplémentaire.

Vous pouvez avoir l'impression que votre cœur s'emballe, bat la chamade ou bat des ailes.

Vous pouvez devenir excessivement conscient des battements de votre cœur.

Cette sensation peut également être ressentie dans le cou, la gorge ou la poitrine.

Il est également possible que le rythme de votre cœur change pendant les palpitations.

La MTC s'avère être un traitement efficace pour les palpitations cardiaques.

Selon la théorie de la MTC, les palpitations sont généralement le signe d'une déficience du cœur, soit du cœur-qi, du cœur-sang, du cœur-yin ou du cœur-yang.

LA MALADIE DE PARKINSON

- LV 3
- GB 34
- GB 20
- GV 20
- GV 16
- LI 11
- ST 36
- KD 3

La maladie de Parkinson (MP) est une maladie neurodégénérative courante et prévalente dans le monde.

Il s'agit de la deuxième maladie neurodégénérative chronique la plus répandue - après la maladie d'Alzheimer - et elle touche environ 1 % de la population âgée de plus de 60 ans.1

Cette maladie altère la composition neuronale de la substantia nigra, une zone profonde du mésencéphale qui joue un rôle important dans la régulation des mouvements oculaires, l'apprentissage, la fonction de récompense et la planification des mouvements.

C'est également dans cette région que nous trouvons la majeure partie de notre production de dopamine - un neurochimique qui participe à diverses fonctions physiologiques comme le sommeil, l'humeur, l'apprentissage, l'attention, le comportement et la cognition, pour n'en citer que quelques-unes.2

Ainsi, en gardant cela à l'esprit, nous pouvons comprendre que la maladie de Parkinson se manifestera par cette série de symptômes :

- Tremblements ou secousses des membres -en général, les tremblements ne commencent que d'un seul côté du corps, et se manifestent d'abord par un léger mouvement involontaire d'une main, qui progresse ensuite en intensité et en répartition. Rigidité musculaire - les muscles étant incapables de se détendre, ils deviennent tendus et rigides.

- Bradykinésie - elle est définie comme une lenteur des mouvements du corps ou une altération de la capacité à bouger le corps sur commande.

- Instabilité posturale, mauvais équilibre - il y a une difficulté dans le contrôle et la coordination des mouvements pour marcher ou se tenir debout.

- Perturbation de la démarche - les patients atteints de la MP marchent généralement à petits pas et peuvent traîner un ou les deux pieds en marchant, ils peuvent également avoir des oscillations et une vitesse réduites des bras.

Les personnes peuvent également ressentir des symptômes non-moteurs comme3,4 :

- Douleur
- Fatigue Dépression/apathie Anxiété
- Troubles du sommeil

Ces symptômes ont tendance à s'aggraver avec le temps, à mesure que la maladie progresse. Les personnes atteintes de la MP sont généralement traitées par des médicaments à base de Levodopa. Néanmoins, l'efficacité de ce médicament n'est pas toujours idéale et il peut provoquer une série d'effets indésirables tels que nausées, constipation, maux de tête et troubles du sommeil.5

Dans les cas avancés, on procède à une stimulation cérébrale profonde (SCP), qui implique l'implantation chirurgicale d'électrodes dans le cerveau.6

Pour cette raison, de nombreux patients se tournent vers la médecine traditionnelle chinoise (MTC) comme traitement alternatif et complémentaire.

La MTC cherche à obtenir une régulation holistique du corps et elle est utilisée depuis des siècles pour traiter les tremblements des membres.

Du point de vue de la médecine chinoise, la déficience en Yin des reins et du foie est le modèle le plus courant qui cause la MP.

Une déficience du Qi (énergie) et du sang est également liée à cette maladie.7

L'acupression peut être bénéfique pour les personnes atteintes de la MP car elle harmonise le yin, le yang et le flux de Qi, stimule la production de sang et régule la fonction des organes.

Selon diverses études, voici les principaux points d'acupression utilisés pour traiter la maladie de Parkinson8,9 :

Maintenez une pression ferme avec le pouce ou la jointure pendant 2 à 3 minutes sur chaque point.

La stimulation doit être effectuée des deux côtés du corps, 2 ou 3 fois par jour, tous les jours.

Selon la gravité des symptômes de la MP, l'acupression peut être auto-administrée ou appliquée par un ami ou un membre de la famille.

Références :

1. Tysnes OB, Storstein A. Epidemiology of Parkinson's disease. J Neural Transm. 2017;124(8):901-905. doi:10.1007/s00702-017-1686-y
2. Sonne J, Beato MR. Neuroanatomy, Substantia Nigra. StatPearls Publishing; 2018. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30725680. Accessed May 1, 2020.
3. Poewe W. Non-motor symptoms in Parkinson's disease. Eur J Neurol. 2008;15(SUPPL. 1):14-20. doi:10.1111/j.1468-1331.2008.02056.x
4. Yuen C, Chua K, Lau W, Zhuang Z, Chow H, Li M. The effect of conduction exercise and self-acupressure in treatment of Parkinson's disease: Protocol for a pilot study. J Tradit Chinese Med Sci. 2019;6(3):270-276. doi:10.1016/j.jtcms.2019.07.001
5. Li X, Zhang YN, Wang Y, et al. The mechanisms of traditional Chinese medicine underlying the prevention and treatment of Parkinson's disease. Front Pharmacol. 2017;8(SEP):1-12. doi:10.3389/fphar.2017.00634
6. Parkinson's disease - Diagnosis and treatment - Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/diseases- conditions/parkinsons-disease/diagnosis-treatment/drc-20376062. Accessed May 1, 2020.
7. Hongzhi C, Jiancheng H, Long T, Canxing Y, Zhe Z. Traditional Chinese Medicine symptom pattern analysis for Parkinson's disease. J Tradit Chinese Med. 2017;37(5):688-694. doi:10.1016/s0254-6272(17)30324-2
8. Lee SH, Lim S. Clinical effectiveness of acupuncture on Parkinson disease: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis. Med (United States). 2017;96(3). doi:10.1097/MD.0000000000005836
9. Kwon S, Seo BK, Kim S. Acupuncture points for treating Parkinson's disease based on animal studies. Chin J Integr Med. 2016;22(10):723-727. doi:10.1007/s11655-016-2525-y

PÉNIS : ÉJACULATION PRÉMATURÉE

- KD 3
- KD 7
- BL 23
- ST 36
- GV 4
- CV 4

En MTC, l'éjaculation précoce est le résultat d'une déficience des Reins, généralement une déficience des Reins-qi ou des Reins-yang.

Lorsqu'ils sont sains, les Reins agissent comme une porte, permettant au sperme de passer au moment opportun.

Cependant, lorsque le qi ou le yang des Reins est déficient, la porte est faible et le sperme ne peut être contrôlé.

La MTC constitue un traitement efficace de l'éjaculation précoce.

PÉNIS : PRIAPISME (PÉNIS CONTINUELLEMENT EN ÉRECTION)

- LV 3
- LV 5
- SP 6
- SP 9
- SP 10
- LV 2
- LV 3

En termes de MTC, le priapisme est généralement le résultat d'une accumulation d'humidité et de chaleur dans le canal du Foie (le canal du Foie encercle les organes génitaux).

Cela entraîne une stagnation du sang qui provoque un gonflement, une sensibilité et une douleur.

PÉNIS : RÉTRÉCISSEMENT

- LV 2
- LV 3
- GB 40
- KD 2
- KD 3
- BL 18
- BL 23
- BL 60

Selon la MTC, le rétrécissement du pénis est le résultat d'un excès de froid dans le canal du Foie, ou d'une déficience du Rein-yang. Comme pour tout autre traitement, vous devez éviter les aliments froids ou crus et les boissons glacées.

Veillez également à garder vos jambes et le bas de votre dos au chaud.

PÉNIS : GONFLEMENT

- LV 3
- LV 5
- SP 6
- SP 9
- SP 10
- CV 2
- LV 3

En MTC, le gonflement du pénis est causé par une humidité et une chaleur excessives dans le canal du Foie qui entoure les organes génitaux.

Cela peut entraîner une stagnation du sang, un gonflement et des douleurs.

BRAS DU LANCEUR (ÉPICONDYLITE)

- LI 9
- LI 10
- LI 11
- LI 12
- SI 7
- SI 8
- SJ 9
- SJ 10

Le tennis elbow (épicondylite) est un type de tendinite -- gonflement des tendons -- qui provoque des douleurs dans le coude et le bras. Ces tendons sont des bandes de tissu résistant qui relient les muscles de l'avant-bras à l'os.

Malgré son nom, vous pouvez contracter le tennis elbow même si vous n'avez jamais approché un court de tennis. Au contraire, toute activité de préhension répétitive, surtout si elle utilise le pouce et les deux premiers doigts, peut contribuer au tennis elbow.

La MTC compte un certain nombre de canaux différents qui passent par le coude. Il s'agit du poumon, du cœur et du péricarde à l'intérieur et du gros intestin, de l'intestin grêle et du triple brûleur à l'extérieur.

L'épicondylite affecte généralement les canaux externes. Elle est le résultat d'un blocage du qi et du sang qui stagne dans la zone et provoque des douleurs.

La MTC s'avère être un traitement efficace pour l'épicondylite. Essayez d'identifier le canal affecté en regardant l'emplacement de la douleur. Vous pouvez ensuite utiliser des points le long de ce canal pour essayer de rétablir la circulation et de soulager la douleur.

MAUVAISE MÉMOIRE / OUBLI

- CV 4
- CV 12
- CV 15
- HT 5
- HT 7
- KD 3
- KD 7
- SP 3
- ST 36

En MTC, le Cœur, la Rate et les Reins jouent tous un rôle dans la mémoire, et l'oubli peut être dû à une déficience de l'un de ces organes.

Une déficience du cœur ou des reins a tendance à entraîner une mauvaise mémoire en général, tandis qu'une déficience de la rate peut rendre difficile l'apprentissage de nouveaux faits et informations.

GROSSESSE, ACCOUCHEMENT ET ALLAITEMENT

L'acupression peut être appliquée en toute sécurité pendant la grossesse.

L'acupression pendant la grossesse peut être utilisée pour les nausées matinales, les douleurs lombaires, les accouchements par le siège ainsi que pour déclencher le travail.

L'acupression pendant la grossesse peut aider la future maman à se détendre davantage et à mieux dormir, tout en réduisant les maux de tête et la dépression. L'acupression est également un traitement efficace après l'accouchement.

L'acupression peut être utilisée en cas de difficulté à allaiter ou de dépression post-natale.

Déclencher le travail :

- BL 32
- BL 60
- BL 67
- GB 21
- GB 34
- LI 4
- SP 6

L'acupression peut être utilisée pour déclencher le travail et pour en accélérer la durée.

L'acupression stimule la production de l'hormone ocytocine, qui aide à déclencher le processus de travail.

Après un traitement d'acupression, le travail peut prendre jusqu'à 48 heures pour commencer.

Étude de cas :

Une femme de 31 ans était enceinte de 42 semaines et souhaitait avoir un accouchement naturel. Sa sage-femme craignait que le bébé ne devienne trop gros et qu'il faille provoquer médicalement le travail.

Elle lui a également proposé l'acupression, qui est une méthode plus naturelle de déclenchement du travail, sans effets secondaires nocifs.

Une forte pression a été appliquée sur les points mentionnés ci-dessus, et elle a été informée que son travail allait probablement commencer très bientôt et qu'elle devait prendre toutes ses affaires pour se rendre à l'hôpital.

Le soir même, huit heures après la séance d'acupression, elle est entrée en plein travail et a accouché d'un garçon en bonne santé.

Déficit de lactation :

- CV 17
- ST 36
- SI 1
- PC 6
- LI 4
- SP 6
- GB 41

Également connue sous le nom d'agalactie, il s'agit d'une condition où l'approvisionnement en lait est insuffisant après l'accouchement ou où le lait ne coule pas.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la carence en lactation.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le manque de lait est dû à une déficience du Qi, tandis que le manque de lait coulant est causé par une stagnation du Qi.

Le manque de lait peut être causé par des mamelons douloureux et fissurés, une difficulté à prendre le mamelon, un déséquilibre hormonal, un stress émotionnel, une perte d'appétit ou une alimentation inadéquate et des médicaments.

En plus de l'acupression, vous pouvez appliquer une compression chaude sur vos seins avant l'allaitement ainsi que masser la poitrine pour stimuler la production de lait.

Veillez à rester hydratée lorsque vous allaitez et adoptez une alimentation équilibrée et nutritive. L'avoine, le fenouil, le cumin, la cannelle, l'ail et le basilic sont également connus pour augmenter la production de lait.

Étude de cas :

Une femme de 26 ans avait une très faible production de lait après la naissance de son premier bébé.

Même si l'enfant prenait bien le sein, elle avait du mal à le nourrir. Elle était très stressée, et la grossesse a été une période difficile pour elle en raison de problèmes de santé.

Elle a reçu des traitements d'acupression deux fois par jour pendant son séjour à l'hôpital pour augmenter sa production de lait et une fois par jour pendant cinq jours après sa sortie de l'hôpital.

Après le quatrième jour de traitement par acupression, sa production de lait a considérablement augmenté.

MAMMITE

- CV 17
- ST 18
- SI 1
- PC 6
- LV 3
- GB 41
- GV 14
- LI 11
- SP 6

La mastite est une inflammation douloureuse du sein après l'accouchement et est causée par une infection où les bactéries pénètrent dans le sein par le mamelon.

Cela se produit lorsque les mamelons sont fissurés.

Outre la douleur que vous ressentirez lorsque vous souffrirez de mastite, le sein sera également chaud au toucher ou rouge.

Dans les cas graves, les ganglions lymphatiques sous les bras peuvent être enflés et le patient peut ressentir des symptômes semblables à ceux de la grippe.

En médecine traditionnelle chinoise, la mastite est un état de chaleur toxique qui entraîne une stagnation du Qi et du sang.

Le principe du traitement consiste à rétablir la circulation du Qi et du sang et à combattre l'infection.

L'acupression peut être administrée quotidiennement jusqu'à ce que l'infection ait disparu.

La mastite peut être évitée en allaitant fréquemment, en veillant à ce que le bébé prenne correctement le sein, en appliquant de la crème sur les mamelons entre les tétées pour éviter qu'ils ne craquent et ne deviennent douloureux, en ayant une alimentation saine, en restant hydratée et en veillant à se reposer suffisamment.

Outre l'acupression pour traiter la mastite, vous pouvez également masser vos seins pour aider à déboucher les canaux lactifères obstrués, appliquer des compresses chaudes et froides et boire de l'échinacée pour aider à renforcer le système immunitaire.

Étude de cas :

Une femme de 29 ans a développé une mastite après la naissance de son deuxième enfant.

Elle avait déjà développé une mastite après la naissance de son premier enfant.

Elle a ressenti des douleurs, un gonflement du mamelon, de la fièvre et le sein était chaud au toucher.

Elle a reçu des traitements d'acupression deux fois par jour pendant son séjour à l'hôpital pour réduire la douleur et combattre l'infection et une fois par jour pendant cinq jours après sa sortie de l'hôpital.

Après le quatrième jour de traitement par acupression, son sein était en bonne santé et la fièvre et la douleur avaient disparu.

DOULEUR PENDANT L'ACCOUCHEMENT

- SP 6
- ST 36
- LI 4
- GV 20
- KD 1

La douleur est une composante invariable de l'accouchement naturel. Notre société moderne nous fait croire que l'accouchement doit être une expérience douloureuse en se basant sur l'expérience des autres.

La douleur pendant l'accouchement survient en raison des contractions et du mouvement du bébé dans le canal de naissance. La façon dont la douleur est reçue diffère d'une femme à l'autre, en fonction de la façon dont elle se prépare mentalement à l'accouchement.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace pour les douleurs de l'accouchement.

L'acupression aide également à mettre au monde un bébé sans l'effet toxique des médicaments.

Étude de cas :

Une femme de 33 ans a reçu de l'acupression pendant son travail et son accouchement.

Après l'accouchement, elle a informé le personnel infirmier que tout le processus avait été une expérience très agréable. Elle s'est sentie très détendue et s'attendait à ce que la douleur et l'inconfort soient bien pires.

Elle était tout à fait convaincue que l'acupression avait fait une grande différence dans sa façon de percevoir la douleur et l'expérience de l'accouchement.

PROLAPSUS : RECTUM

- GV 2
- GV 20
- BL 20
- SP 3

Le prolapsus rectal est une condition dans laquelle le rectum (la dernière partie du gros intestin avant qu'il ne sorte de l'anus) perd ses attaches normales à l'intérieur du corps, ce qui lui permet de se télescoper à travers l'anus, le transformant ainsi "à l'envers".

La MTC est un traitement efficace du prolapsus rectal.

En termes de MTC, le prolapsus rectal pourrait être une faiblesse du vaisseau directeur ou de la rate qui a une fonction de "maintien" pour garder les organes en place.

PROSTATE : AGRANDISSEMENT DE LA PROSTATE

- CV 1
- CV 2
- GV 2
- SP 4 (côté gauche uniquement)
- PC 6 (côté droit uniquement)

En MTC, une prostate élargie est le résultat d'une stagnation dans les canaux profonds du Vaisseau de la Conception, du Vaisseau Directeur et du Vaisseau Pénétrant.

Les points SP4 (côté gauche uniquement) et PC6 (côté droit uniquement) peuvent être utilisés pour ouvrir le Vaisseau Pénétrant. Il est préférable de masser ces points ensemble, vous devrez donc peut-être demander l'aide de quelqu'un.

PSORIASIS

- GB 20
- GB 21
- HT 7
- LI 4
- LI 11
- PC 6
- LU 8
- KD 10

Le psoriasis est une affection cutanée caractérisée par des plaques rouges de forme irrégulière, légèrement en relief, dont la surface est rugueuse et squameuse.

Les cellules de la peau se multiplient dix fois plus vite que la normale. Les zones les plus courantes où vous pouvez souffrir de psoriasis sont les genoux, les coudes et le cuir chevelu. Il peut également affecter le torse, les paumes et les plantes de pieds. Les ongles des mains et des pieds peuvent également être affectés. Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace du psoriasis. L'acupression peut être appliquée quotidiennement sur les zones affectées.

Le traitement doit être poursuivi pendant une période prolongée avant que l'on puisse constater une différence notable. Le traitement par acupression vise à équilibrer le corps, à réduire les démangeaisons et à rétablir le flux de Qi.

Si vous souffrez de psoriasis, veillez à garder la peau humide en appliquant régulièrement de l'huile de noix de coco sur les zones affectées, directement après la douche, pendant que la peau est encore humide.

Évitez de prendre des bains ou des douches longs et chauds, car l'eau et la chaleur dépouilleront la peau de ses huiles naturelles. Cependant, prendre un bain tiède avec des sels d'epsom est très bon pour votre peau. Exposer les zones affectées au soleil atténuera les symptômes mais évitez les coups de soleil.

SCIATIQUE

- BL 23
- BL 54
- BL 30
- BL 50
- GB 30
- GB 31
- GB 34
- GB 40

En MTC, la sciatique est généralement le signe d'un blocage du canal de la vésicule biliaire qui traverse la hanche.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la sciatique.

Utilisez GB30, GB31, GB34 et GB40 pour soulager la douleur locale.

Étude de cas :

Un homme de 69 ans a soudainement développé une sciatique après avoir ramassé une lourde valise lors d'un voyage. Il y a deux ans, il a subi une laminectomie de L4 et L5.

Il avait également une maladie qui provoque une atrophie musculaire des muscles des jambes. Son mal de dos était aigu, et le principe du traitement était de soulager la douleur, d'augmenter la circulation du sang et du Qi et de renforcer le Qi des reins.

Étant un touriste dans la région, il n'a pu faire qu'un seul traitement. Immédiatement après le traitement, il a ressenti un soulagement de la douleur et de la raideur du dos.

On l'a également encouragé à faire des étirements, à utiliser un traitement thermique sur la zone affectée et à marcher doucement pour détendre les muscles.

ZONA (HERPÈS ZOSTER)

- GV 20
- LI 4
- SJ 5
- SJ 8
- SI 3
- ST 44

Le zona est causé par le même virus que celui qui provoque la varicelle.

Il s'agit d'une affection plus fréquente chez les adultes qui se manifeste par une éruption cutanée douloureuse sur le corps ou le visage.

Le zona est connu pour affecter les personnes dont le système immunitaire est faible en raison du stress ou de la prise de médicaments. Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace contre le zona - surtout lorsqu'elle est utilisée conjointement avec le traitement de votre praticien de santé.

Consultez immédiatement votre praticien de santé si votre symptôme persiste ou s'aggrave. L'acupression est un traitement sûr pour gérer le zona et la douleur associée à cette affection. Les lésions cutanées peuvent provoquer des démangeaisons et être douloureuses.

Évitez de gratter les cloques, car cela peut provoquer des cicatrices.

Refroidissez la peau en appliquant une compression froide et humide pour aider à soulager une partie de l'inconfort.
La lotion à la calamine peut contribuer à soulager les démangeaisons tandis que la fécule de maïs ou la poudre à lever assècheront les ampoules.

Étude de cas :

Un homme de 43 ans avait été diagnostiqué avec un zona sur le côté gauche de son visage. Il ressentait une douleur et une gêne considérables.

Il était séropositif et était une personne facilement stressée.
Il avait un système immunitaire très affaibli.

Il avait déjà suivi des traitements d'acupression pour améliorer son système immunitaire et les avait trouvés très efficaces.
Nous avons commencé par trois traitements par semaine.

Après le premier traitement, il avait déjà une douleur réduite et se sentait émotionnellement plus fort. Après trois séances, il a remarqué que les ampoules commençaient à guérir et que la douleur était gérable sans aucun médicament.

Après deux semaines de traitements, son zona a disparu.

DOULEUR ET TENSION DE L'ÉPAULE

- GV 20
- GB 20
- GB 21
- LI 4
- LI 15
- SJ 14
- SI 9
- SJ 3
- BL 10

La tension des épaules est une affection courante qui touche de nombreuses personnes. Pour certains, la tension dans les épaules est chronique en raison du stress, d'une mauvaise posture et d'un mode de vie sédentaire.

Dans les cas graves, la tension dans les épaules remonte jusqu'au cou, dans les parties inférieures du crâne, provoquant des céphalées de tension. Selon la médecine traditionnelle chinoise, la tension des épaules est due à la stagnation du Qi du Foie.

Le Foie est responsable des tendons et des nerfs, et la tension des épaules peut donc être liée au méridien du Foie.

L'acupression est un traitement efficace pour les douleurs d'épaule. Ces techniques de points de pression aident à détendre les muscles et à augmenter la circulation et le flux lymphatique dans la région.

En plus de l'acupression, vous pouvez utiliser un traitement thermique.

L'automassage peut également aider à soulager l'inconfort. Ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande et de romarin à votre huile de support.

Parmi les autres remèdes efficaces, citons les bains de sel d'Epsom deux fois par semaine.

Pour ceux qui passent de longues heures en position assise devant un ordinateur ; un bureau et une chaise mieux réglés sur le plan ergonomique pour améliorer la posture, associés à des techniques d'étirement et de relaxation.

Étude de cas :

Une femme de 46 ans souffrait d'une douleur à l'épaule qui irradiait le long de son bras.

La douleur était soulagée lorsqu'elle appliquait une pression sur les points sensibles.
Elle était assise de longues heures à son bureau.

Auparavant, elle était très active, mais en raison d'une maladie antérieure, elle a arrêté tout sport et a eu du mal à retrouver sa forme physique d'antan.

Elle souffre également d'une certaine atrophie musculaire qui a entraîné une faiblesse musculaire. Elle a reçu deux traitements d'acupression par semaine pendant quatre semaines.

En plus de l'acupression, on lui a conseillé de faire de la musculation légère pour reconstruire ses muscles et d'avoir un régime riche en protéines.

Après le troisième traitement, elle a remarqué une réduction significative de la douleur et une amélioration de la mobilité de son dos et de ses épaules.

SINUSITIS

- GB 14
- Yuyao
- SI 18
- LI 4
- GV 14
- LI 11
- SP 10
- LI 20
- BL 2

Les sinus sont des cavités tapissées de muqueuses situées dans le crâne.

On parle de sinusite lorsque les muqueuses s'enflamment, provoquant une congestion nasale, un écoulement nasal, une perte d'odorat et une douleur faciale sur la zone affectée.

La sinusite est causée par l'invasion répétée de vent extérieur (chaleur ou froid), l'infection par le rhume ou la grippe et la consommation excessive d'aliments qui provoquent la formation de flegme dans le corps comme le blé, les produits laitiers, les aliments gras et transformés.

Le traitement par acupression de la sinusite vise à réduire l'inflammation et à gérer les symptômes, ainsi qu'à renforcer le système immunitaire.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace de la sinusite. Il est recommandé de pratiquer l'acupression tous les jours jusqu'à ce que l'infection disparaisse.

Après la disparition de l'infection, vous pouvez poursuivre le traitement une fois par semaine pendant quatre semaines pour renforcer le système immunitaire.

Parallèlement aux traitements d'acupression, rincez vos voies nasales avec une solution saline (dans la culture indienne, elle est appelée Jala Netti) qui aide à fluidifier le mucus et à garder les sinus humides tout en éliminant les irritants.

Restez hydraté en buvant au moins huit verres d'eau.

Les huiles essentielles, l'eucalyptus, l'arbre à thé et la menthe poivrée, aident à prévenir l'infection et à ouvrir le passage nasal.

Certains aliments comme la moutarde, les poivrons et le curry aident également à dégager les sinus.

Étude de cas :

Un homme de 39 ans souffrait de sinusite chronique depuis de nombreuses années.

Il avait constamment un écoulement nasal, une congestion et des maux de tête frontaux.

De temps en temps, ses sinus s'infectaient, et il devait alors prendre un traitement antibiotique pour éliminer l'infection. Il devait prendre quotidiennement des décongestionnants pour dégager son nez bouché.

Il a suivi dix séances d'acupression, à raison de deux séances par semaine. Après sa première séance, il a ressenti un soulagement immédiat.

Il a cessé de ressentir une pression dans la tête, et ses maux de tête ont complètement disparu. Après ses dix séances, il n'a plus eu besoin de prendre de décongestionnants.

MAL DE GORGE

- CV 23
- SI 17
- LI 4
- LI 11
- GV 14

Un mal de gorge, également appelé pharyngite, est causé par une infection virale ou bactérienne. C'est souvent le premier signe d'un rhume, ou si vous avez déjà un rhume, cela peut être l'un des symptômes.

Un mal de gorge disparaît généralement après un jour ou deux, mais un traitement actif doit être entrepris pour éviter la propagation de l'infection aux tissus mous environnants ou même aux voies respiratoires.

Souffrir d'un mal de gorge peut être assez douloureux, mais il existe de nombreux remèdes naturels que vous pouvez essayer pour soulager l'inconfort.

Il est recommandé de siroter des liquides chauds ou de se gargariser avec de l'eau tiède salée. Le miel est également excellent pour un mal de gorge car il contient des antibiotiques naturels.

L'acupression pour un mal de gorge disperse le vent et la chaleur pathogènes pour réduire le gonflement et soulager le mal de gorge.

Elle nourrit également le yin pour avoir un effet humidifiant.

Rafraîchir un mal de gorge avec le chèvrefeuille.

Le chèvrefeuille, également connu sous le nom de "woodbine", est utilisé dans la MTC pour traiter une série de maux tels que :

Les infections bactériennes, l'arthrite, la fièvre, un laxatif, le rhume et la grippe.

Attention : Ne confondez pas la "woodbine" avec d'autres plantes qui portent le même nom comme la Clematis Virginiana, le lierre américain et le gelsémium.

Connu pour ses propriétés rafraîchissantes et détoxifiantes, le chèvrefeuille est très efficace pour les maux de gorge.

Alternativement, si vous ne trouvez pas de chèvrefeuille ; vous pouvez utiliser du thé de myrtille pour combattre le mal de gorge.

Étude de cas :

Une femme de 26 ans voulait faire de l'acupression pour son rhume.

Son principal symptôme était le mal de gorge, et elle voulait renforcer son système immunitaire pour se remettre rapidement de son rhume et empêcher l'infection de se propager au système respiratoire.

Elle a eu trois séances sur trois jours consécutifs.

Après ses trois traitements, son rhume avait complètement disparu, ainsi que son mal de gorge.

ULCÈRE DE L'ESTOMAC ET DUODÉNAL

- ST 21
- ST 25
- ST 36
- SP 6
- BL 20
- BL 21
- CV 12
- PC 6

Les ulcères du tube digestif sont des plaies douloureuses dans la paroi de l'estomac ou du duodénum causées par le suc gastrique.

La cause des ulcères est inconnue, mais on pense qu'elle est due à un déséquilibre du liquide digestif. Il peut également être causé par une infection bactérienne ou virale de la muqueuse de l'estomac ou du duodénum.

Des facteurs tels que le stress, les médicaments, la consommation excessive d'alcool et le tabagisme, ainsi que d'autres maladies, peuvent augmenter le risque de souffrir d'ulcères.

Les principaux symptômes que l'on peut ressentir en cas d'ulcère d'estomac sont une douleur semblable à une crampe ou une douleur brûlante dans la partie supérieure de l'abdomen avec une sensibilité localisée, des nausées, des vomissements, des ballonnements et des brûlures d'estomac.

Dans les cas graves, les patients peuvent avoir du sang dans les selles et perdre du poids.

Les patients qui souffrent d'ulcères doivent éviter de fumer, de manger des aliments épicés, de boire de l'alcool et du café.

Les médicaments, comme les anti-inflammatoires, peuvent aggraver les ulcères et doivent être remplacés par des alternatives qui protégeront la paroi de l'estomac.

Évitez le stress et les troubles émotionnels, car ils peuvent déclencher des ulcères.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace des ulcères d'estomac.

Étude de cas :

Un homme de 59 ans avait été hospitalisé en raison d'un ulcère duodénal saignant.

Il présentait du sang dans ses selles, une douleur intense dans la région abdominale, de la fatigue, de la fièvre et des brûlures d'estomac.

Il y a plusieurs années, il souffrait d'une affection qui l'obligeait à boire six à huit anti-inflammatoires par jour. Son teint était pâle, et il transpirait excessivement.

Il a reçu trois séances d'acupression par semaine pendant quatre semaines.

Parallèlement à son traitement d'acupression, il n'était pas autorisé à boire de l'alcool et a introduit un régime alimentaire plus équilibré.

Après ce plan de traitement, il a subi une autre gastroscopie qui a indiqué que son ulcère duodénal était guéri.

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

- PC 6
- GV 26
- SP 6
- GB 20
- LI 11
- LI 4
- ST 36
- LV 3
- KD 3

Un accident vasculaire cérébral est une urgence médicale. Si vous ou une personne de votre entourage présentez les symptômes d'un accident vasculaire cérébral, consultez immédiatement un médecin.

Le terme chinois pour l'accident vasculaire cérébral est appelé "coup de vent" car il est causé par une invasion de vent interne.

En médecine occidentale, cet état correspond aux conditions suivantes : hémorragie cérébrale, thrombose cérébrale, embolie cérébrale ou spasme des vaisseaux cérébraux.

Bien que cette condition survienne soudainement, il s'agit d'une condition qui s'accumule au fil du temps et qui éclate soudainement. Selon la médecine traditionnelle chinoise, il existe quatre causes d'accident vasculaire cérébral :

- Le surmenage et le stress émotionnel
- Alimentation irrégulière ou consommation excessive d'aliments gras, de sucre et de produits laitiers.
- Travail physique ou exercice excessif
- Un repos inadéquat

Les symptômes d'un AVC sont les suivants :

- Difficultés d'élocution, troubles de la parole, difficultés de compréhension et confusion.
- Paralysie d'un côté du corps, engourdissement et faiblesse des membres, et affaissement d'un côté du visage.
- Troubles de la vision d'un ou des deux yeux
- Un mal de tête intense, des vomissements, des vertiges et dans certains cas une perte de conscience
- Des difficultés à marcher et une mauvaise coordination.

L'acupression est un excellent traitement de post-récupération et le traitement doit commencer le plus tôt possible après l'AVC.

Il est prouvé que la MTC est un post-traitement efficace pour l'AVC.

L'acupression pour les patients victimes d'un AVC devrait idéalement être pratiquée quotidiennement ou au minimum trois traitements par semaine jusqu'à ce que le patient se soit complètement rétabli.

Des études montrent que les patients qui ont eu recours à l'acupression après un AVC se rétablissent plus rapidement et ont besoin de moins de rééducation. Les accidents vasculaires cérébraux peuvent être évités en adoptant un mode de vie sain.

Faire de l'exercice régulièrement, avoir une alimentation équilibrée et veiller à ce que votre tension artérielle soit normale ne sont que quelques-uns des moyens de maintenir votre corps en forme et en bonne santé.

Si vous êtes en surpoids, perdez un peu de poids. Fumer augmente également votre risque d'AVC.

Vous êtes 29 % plus susceptible de subir un AVC si vous souffrez de dépression.

Si vous souffrez de migraines constantes, faites-vous examiner. Dormez au moins sept heures par jour.

Étude de cas :

Un homme de 67 ans a subi un léger accident vasculaire cérébral qui l'a laissé temporairement paralysé du bras et de la jambe gauche, aveugle de l'œil gauche et paralysé du visage du côté gauche.

La paralysie n'a duré que quelques heures, mais après cela, il y a eu une certaine faiblesse musculaire du côté gauche mais un dommage permanent à la vue de l'œil gauche.

Il a reçu des traitements d'acupression trois fois par semaine à partir de trois jours après avoir subi l'attaque.

Le principe du traitement était de renforcer les muscles et d'évacuer le vent des méridiens.

Après deux semaines de traitements, la faiblesse musculaire des bras, des jambes et du visage a commencé à se renforcer.

La vue de son œil gauche s'est légèrement améliorée, mais en raison de la localisation de l'AVC, l'œil a subi des dommages permanents.

GONFLEMENT ET RÉTENTION D'EAU

- GV 26
- CV 5
- CV 6
- CV 9
- CV 17
- BL 13
- BL 22
- LU 7
- ST 28
- KD 7
- SP 6

Le gonflement et la rétention d'eau, également appelés œdèmes, sont une condition où le corps retient les fluides qui s'accumulent dans le visage, autour des yeux, les membres et l'abdomen. Le liquide s'accumule sous la peau, entre les tissus mous.

- L'œdème est causé par diverses affections, certaines plus graves que d'autres :
- Manque d'activité physique et mode de vie sédentaire Position debout et assise pendant de longues périodes
- Procédures chirurgicales
- Haute altitude
- Chaleur extrême
- Brûlures de la peau
- Grossesse, menstruation, pilule contraceptive et ménopause Médicaments
- Un régime riche en sel et en aliments transformés et la malnutrition
- Maladies rénales
- Insuffisance cardiaque
- Maladie pulmonaire chronique

- Maladie du foie
- Diabète
- Allergies
- Arthrite
- Maladie de la thyroïde
- Tumeur cérébrale et blessures à la tête
- Caillots de sang
- Varices
- Infections
- Lymphoedème

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les méridiens responsables des œdèmes sont le Poumon, la Rate et les Reins méridiens causés par l'invasion du Poumon par le vent et le froid ou le yang dans la Rate et les Reins.

Il existe deux types d'œdème :

- Le type Shi (excès) - apparition soudaine et les œdèmes apparaissent sur le visage et les membres inférieurs. La peau a un aspect brillant. Les autres symptômes sont une toux, de l'asthme, de la fièvre, de la soif, des urines peu abondantes et des douleurs dans le bas du dos.

- Type Xu (carence) - le début est progressif et apparaît d'abord sur les paupières et la plante des pieds, puis se propage au reste du corps. Les symptômes comprennent la pâleur, les maux de dos, la faiblesse générale, la distension abdominale et les selles molles.

Le principe du traitement consiste à renforcer la fonction de dispersion du poumon et à favoriser la circulation des fluides.

Ensuite, le traitement est axé sur le réchauffement et la tonification de la Rate et des Reins.

L'œdème peut être prévenu en adoptant un régime alimentaire sain et en évitant la consommation excessive de sel. La consommation excessive d'eau nuit également aux Reins.

Les gens croient que le fait de boire beaucoup de liquides débarrasse les Reins des toxines nocives. Boire trop d'eau met les Reins à rude épreuve et les affaiblit à long terme. Le repos est un autre moyen de prévenir les œdèmes.

Se reposer et s'allonger augmente le flux sanguin dans les Reins pour améliorer la fonction rénale. Garder son poids à un niveau bas et faire de l'exercice régulièrement permet également de limiter les gonflements.

Prenez un bain de sel d'Epsom une fois par semaine. Le sel d'Epsom réduit le gonflement et l'inflammation et aide à détoxifier le corps. Un massage régulier augmente également la circulation et favorise le drainage lymphatique.

Étude de cas :

Une femme de 63 ans s'est plainte de gonflements dans les membres, le visage et la région abdominale. Elle souffrait de douleurs dans le bas du dos et avait déjà été diagnostiquée avec un lymphoedème.

Le principe du traitement était de tonifier les Reins et de résoudre l'œdème. Elle a suivi deux traitements par semaine pendant quatre semaines, au cours desquels on a utilisé les points Grenouille accroupie.

Après le troisième traitement, elle a remarqué une réduction significative du gonflement autour de ses chevilles et de son visage. À la fin de son programme de traitement, le gonflement avait presque complètement disparu.

On lui a également recommandé de faire un brossage à sec de la peau tous les jours et de faire des massages de drainage lymphatique de temps en temps pour favoriser une circulation et un flux lymphatique sains.

ÉPICONDYLITE LATÉRALE

- LI 11
- LI 10
- LI 4
- GB 34
- LU 5
- PC 6
- SJ 5

Le tennis elbow ou épicondylite latérale est caractérisé par une douleur et une raideur dans le muscle extenseur de l'avant-bras et est causé par une surutilisation des muscles du bras, de l'avant-bras et de la main qui entraîne une douleur au coude.

Diverses activités sportives comme le tennis, le squash, le badminton, le javelot et le disque peuvent causer des blessures au tennis elbow.

-Une autre cause fréquente de tennis elbow est le jardinage et les travaux manuels qui nécessitent un travail répétitif de la main et de l'avant-bras. Il est prouvé que la MTC soulage la douleur et l'inflammation causées par le tennis elbow.

Il est également conseillé de reposer le coude et de réduire l'activité jusqu'à ce que la douleur et l'inflammation aient disparu. Appliquez de la glace sur la zone affectée.

Étude de cas :

Un homme de 53 ans souffrait de tennis elbow à répétition depuis cinq ans, après une blessure en jouant au squash. Les analgésiques et les anti-inflammatoires n'apportaient qu'un soulagement temporaire, mais le tennis elbow réapparaissait au bout de quelques jours.

Un de ses amis qui avait déjà eu le même problème lui a dit à quel point l'acupression était efficace pour sa blessure et à quelle vitesse sa blessure avait guéri. Après avoir suivi le conseil de son ami, il a reçu cinq traitements et son tennis elbow était guéri.

TROUBLES DE LA THYROÏDE

La thyroïde est une petite glande située dans le cou et est responsable de la régulation du métabolisme du corps, de la température corporelle et du rythme cardiaque.

Les troubles de la thyroïde sont plus fréquents chez les femmes que chez les hommes.

La MTC s'avère être un traitement efficace pour les problèmes de thyroïde.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les troubles de la thyroïde sont causés par le stress émotionnel, une mauvaise alimentation, des facteurs environnementaux et votre constitution.

La stagnation du Qi, le flegme et la stase du sang sont les principaux facteurs pathologiques des troubles de la thyroïde.

Le traitement par acupression doit viser à déplacer le Qi, à revigorer le sang et à éliminer le flegme. Les méridiens qui passent par l'avant du cou doivent être ciblés pendant le traitement. Ces méridiens sont les méridiens du cœur, du foie, du poumon, de l'estomac et des vaisseaux de la conception.

Hyperthyroïdie

- SP 9
- SP 6
- PC 6
- LV 3
- LI 4
- HT 7
- ST 40
- SJ 13

L'hyperthyroïdie ou thyroïde hyperactive est l'état dans lequel la thyroïde produit en excès des hormones thyroïdiennes. **Les principales causes de l'hyperthyroïdie sont :**

- La maladie de Grave - une maladie auto-immune où les anticorps de l'organisme provoquent une surproduction d'hormones thyroïdiennes par la glande thyroïde.
- Thyroïdite - inflammation de la glande thyroïde due à une infection virale
- Tumeurs de la thyroïde, des testicules ou des ovaires
- Quantité excessive d'iode dans l'alimentation Surdosage de médicaments pour la thyroïde

Les symptômes de l'hyperthyroïdie sont les suivants :

- Perte de poids
- Augmentation de l'appétit
- Anxiété, nervosité, agitation et irritabilité Sécrétions fréquentes avec selles molles
- Difficulté à dormir
- Transpiration accrue et intolérance à la chaleur
- Fatigue et faiblesse musculaire
- Changements dans le cycle menstruel chez les femmes
- Yeux exorbités ou vision double
- Changements dans l'état de vos cheveux, de votre peau et de vos ongles
- Rythme cardiaque rapide

L'acupression pour l'hyperthyroïdie aide à rétablir les niveaux d'hormones thyroïdiennes à la normale tout en traitant les symptômes ressentis tels que la stabilisation des émotions, l'augmentation des niveaux d'énergie, la régulation du cycle menstruel et l'amélioration du sommeil.

Le traitement par acupression peut être administré quotidiennement jusqu'à ce que les niveaux d'hormones soient stabilisés et que le patient ne ressente plus la plupart des symptômes qui accompagnent l'hyperthyroïdie.

Étude de cas :

Une femme de 47 ans a été diagnostiquée il y a quelques mois comme souffrant d'hyperthyroïdie. Ses cheveux s'éclaircissaient, elle perdait du poids sans raison et présentait de graves sautes d'humeur.

Son médecin lui a prescrit des médicaments pour la thyroïde, mais en raison des effets secondaires dont elle souffrait, elle a voulu essayer une voie plus naturelle pour traiter son hyperthyroïdie.

Elle a reçu trois traitements par semaine pendant les trois premières semaines et ensuite, un traitement par semaine pendant trois autres mois.

Pendant sa période de traitement, elle a remarqué qu'elle dormait mieux, que son humeur était plus stabilisée et qu'elle avait cessé de perdre du poids. Elle a continué avec son traitement d'acupression une fois par mois comme programme d'entretien.

Hypothyroïdie

- BL 20
- BL 23
- CV 4
- CV 12
- CV 22
- ST 36
- SP 6

L'hypothyroïdie ou thyroïde sous-active est l'état dans lequel la thyroïde ne produit pas assez d'hormones thyroïdiennes.

Les principales causes de l'hypothyroïdie sont :

Les principales causes de l'hypothyroïdie sont :

- Une maladie auto-immune appelée thyroïdite de Hashimoto De l'iode radioactif ou des médicaments contre l'hyperthyroïdie
- Ablation chirurgicale de la glande thyroïde ou de certaines parties de celle-ci
- Médicaments
- Radiations pour le traitement du cancer
- Troubles congénitaux où un bébé naît sans glande thyroïde ou avec une glande thyroïde sous-développée Troubles de l'hypophyse
- Grossesse
- Carence en iode

Les symptômes de l'hypothyroïdie sont les suivants :

- Fatigue et faiblesse musculaire
- Prise de poids
- Constipation
- Douleur et raideur dans les muscles et les articulations Visage bouffi
- Peau sèche, ongles et cheveux cassants Intolérance au froid
- Dépression et troubles de la mémoire
- Menstruations abondantes et irrégulières

L'acupression pour l'hypothyroïdie aide à rétablir les niveaux d'hormones thyroïdiennes à la normale tout en traitant les symptômes ressentis tels que la stabilisation du poids, la restauration de l'état de la peau, des cheveux et des ongles et l'augmentation des niveaux d'énergie.

Le traitement par acupression peut être administré quotidiennement jusqu'à ce que les niveaux d'hormones soient stabilisés et que le patient ne ressente plus la plupart des symptômes qui accompagnent l'hypothyroïdie.

Étude de cas :

Une femme de 39 ans avait pris du poids régulièrement sans raison apparente et ne parvenait pas à le perdre malgré son régime d'exercice.

Elle se sentait constamment fatiguée, et après l'exercice, elle ressentait une grande fatigue musculaire et des douleurs dans les muscles et les articulations.

Ses règles étaient plus abondantes qu'auparavant, et son cycle est soudainement devenu irrégulier.

Des analyses de sang ont révélé que ses hormones thyroïdiennes étaient anormalement basses.

Au départ, elle a commencé par trois traitements d'acupression pendant trois semaines.

Ensuite, elle a suivi un traitement par semaine pendant trois autres semaines.

Les analyses de sang ont alors révélé que ses hormones thyroïdiennes se stabilisaient.

Elle a également remarqué que l'état de ses cheveux, de ses ongles et de sa peau s'était amélioré et qu'elle ne ressentait plus de fatigue comme avant.

Elle a poursuivi le traitement pendant quatre mois, à raison d'un traitement par semaine, jusqu'à ce que ses taux d'hormones thyroïdiennes soient normaux.

ACOUPHÈNES

- SJ 17
- GB 2
- GB 43
- SJ 3
- SJ 21
- SI 19

Les acouphènes sont une affection caractérisée par un bourdonnement dans les oreilles qui peut être continu ou intermittent. Il peut affecter une ou deux oreilles.

Le bruit peut varier en hauteur et peut aller d'un bourdonnement grave à un crissement aigu.

Dans certains cas, le bruit peut être si fort qu'il affecte votre capacité à fonctionner normalement. Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace des acouphènes.

Pour que le traitement par acupression soit le plus efficace, le traitement doit commencer dès les premiers signes d'acouphènes. Selon la médecine traditionnelle chinoise, les acouphènes peuvent être divisés en deux types :

- Le type Shi - acouphènes avec un bourdonnement continu dans les oreilles non soulagé par une pression accompagnée d'une distension et d'une sensation de lourdeur dans la tête, d'une obstruction nasale, d'un goût amer dans la bouche, de douleurs dans l'hypocondre. Surdité soudaine.
- Type Xu - acouphènes avec bourdonnement intermittent dans les oreilles qui s'aggrave par le stress et qui est parfois soulagé par la pression. La surdité est progressive. Les autres symptômes sont les vertiges, la vision trouble, les douleurs lombaires et la lassitude.

Le principe de traitement pour le type Shi consiste à se concentrer sur les méridiens du Triple Brûleur et de la Vésicule biliaire et pour le type Xu, sur les méridiens du Rein et du Foie.

Plus vous attendez, plus le pronostic sera mauvais. Dans les cas aigus, le traitement par acupression doit être effectué tous les jours et les cas chroniques deux ou trois fois par semaine.

AMYGDALITE

- ST 44
- SI 17
- LU 7
- LU 10
- LU 11

En MTC, l'amygdalite survient lorsqu'un agent pathogène vent-chaleur envahit le corps depuis l'extérieur.

Si cet agent pathogène affecte la gorge, il peut provoquer des symptômes d'amygdalite tels qu'un gonflement et une douleur.

Si vous souffrez d'une amygdalite récurrente, cela peut être dû à une faiblesse des Poumons.

Les Poumons sont chargés de nous protéger des agents pathogènes et ils sont ce qui se rapproche le plus du système immunitaire dans la MTC.

MAUX DE DENTS

- ST 7
- ST 6
- LI 20
- SI 18
- LI 4
- SJ 5
- GB 20
- CV 23
- ST 44

Le mal de dents est une douleur dans ou autour d'une dent qui peut être causée par une carie dentaire, un abcès dans une dent, une fracture d'une dent, un plombage endommagé ou une infection des gencives.

Les maux de dents peuvent être très douloureux et même provoquer de la fièvre. La MTC s'avère être un traitement efficace pour les maux de dents.

En médecine traditionnelle chinoise, les maux de dents ont deux causes. Une attaque de vent exogène des méridiens du Gros Intestin et de l'Estomac ou un feu d'estomac exubérant qui frappe la partie supérieure du corps le long des méridiens ou une déficience rein-Yin. Le rein contrôle les os, les ongles, les cheveux et les dents - qui sont le surplus de l'os.

Les traitements d'acupression dispersent la chaleur et soulagent la douleur. Les points sont sélectionnés sur le méridien du gros intestin et de l'estomac.

Pour un mal de dents aigu, l'acupression peut être utilisée deux ou trois fois par jour jusqu'à ce que la douleur s'atténue. Parallèlement au traitement par acupression, rincez-vous la bouche à l'eau salée tiède tout au long de la journée.

Si vous constatez un gonflement du visage, utilisez une compression froide car elle atténuera la douleur et réduira le gonflement.

L'huile de girofle est un remède naturel qui engourdit la zone et doit être appliquée directement sur la zone affectée.

Étude de cas :

Un homme de 60 ans avait mal à l'une de ses molaires.
Il a subi des travaux dentaires et le dentiste a conseillé d'arracher la dent.

L'homme est venu pour un traitement d'acupression pour un autre malaise mais a mentionné qu'il avait eu mal aux dents.

Les points d'acupression ont été utilisés, et deux heures après le traitement, la douleur avait disparu.

Lors de la séance de suivi, nous avons appliqué l'acupression sur les mêmes points.

Il n'a plus jamais eu mal à la dent, et il n'est jamais retourné chez le dentiste pour se faire enlever la dent.

INFECTION DES VOIES URINAIRES

- SP 9
- CV 3
- LV 8
- BL 28
- BL 63
- BL 66

La MTC considère que l'infection urinaire est due à un agent pathogène qui envahit la vessie depuis l'extérieur.

Il s'agit généralement d'un agent pathogène de type humidité-chaleur qui rend l'urine foncée, concentrée et difficile ou douloureuse à évacuer.

La MTC s'est avérée être un traitement efficace pour les infections urinaires.

TROUBLES URINAIRES

- CV 4
- GV 4
- BL 23
- BL 28
- BL 64
- KD 3

Il existe plusieurs causes de troubles urinaires en MTC, et le diagnostic dépendra des symptômes exacts.

Des mictions fréquentes ou l'incontinence peuvent être le signe d'un excès de froid dans la Vessie ou d'une déficience du Rein-qi.

Des symptômes tels que l'urine qui dégouline et le besoin d'uriner pendant la nuit sont également un signe de déficience des Reins.

Démangeaisons vaginales

En MTC, les démangeaisons vaginales sont généralement un signe d'humidité ou de chaleur humide dans la partie inférieure du corps.

Les points sur le canal du Foie peuvent être utiles, car le canal du Foie encercle les organes génitaux.

Le point classique pour les démangeaisons génitales est LV5.

PERTE DE VOIX

- CV 22
- CV 23
- LU 10
- LU 11

En MTC, les Poumons sont responsables de la respiration et de rendre la voix suffisamment forte pour être entendue.

Si vous avez perdu votre voix, vous pouvez essayer d'utiliser les points locaux tels que CV22 et CV23, combinés aux points des Poumons tels que LU10 et LU11.

VOMISSEMENTS

- CV 12
- PC 6
- ST 36
- ST 25

Du point de vue de la MTC, les vomissements sont le résultat du qi de l'estomac qui monte au lieu de descendre.

Cette condition est connue sous le nom de "qi rebelle".

La MTC s'avère être un traitement efficace contre les vomissements.

Le meilleur point pour aider le qi de l'Estomac à se déplacer vers le bas est le ST36. Le PC6 peut également être utilisé pour soulager les nausées.

DOULEUR AU POIGNET

- SJ 3
- SI 5
- PC 7
- HT 7
- LU 9
- LI 4
- ST 44

La douleur au poignet désigne toute affection où la douleur est ressentie dans la région du poignet, notamment le syndrome du canal carpien, la tendinite, les ganglions ou l'arthrite.

Il est prouvé que la MTC est un traitement efficace pour les douleurs du poignet.

L'acupression permet d'augmenter la circulation vers le site blessé afin de stopper la douleur, de favoriser la guérison, d'éliminer les déchets toxiques et de détendre les tendons et les muscles.

déchets et de détendre les tendons et les muscles du poignet. La majorité des points utilisés pendant le traitement se situe autour de la zone du poignet, avec quelques points distaux pour aider à soulager la douleur.

Parallèlement à l'acupression, essayez de reposer l'articulation du poignet autant que possible jusqu'à ce que la douleur s'atténue.

Il est également conseillé de dormir avec une attelle de poignet la nuit pour maintenir l'articulation dans une position neutre. Les compressions froides et chaudes peuvent réduire le gonflement et la douleur, tout en détendant le muscle du poignet.

Étude de cas :

Une femme de 27 ans souffrait de ganglions répétés dans ses deux poignets.

Elle a fait enlever les ganglions par chirurgie, mais ils ont continué à revenir après quelques mois.

Les ganglions provoquaient des douleurs dans son poignet, surtout si elle l'utilisait beaucoup, et limitaient également son amplitude de mouvement.

Elle vivait dans une ville éloignée, et il lui était difficile de venir régulièrement pour des traitements d'acupression.

Elle a eu un traitement d'acupression où on lui a montré quels points d'acupression utiliser et comment appliquer l'acupression elle-même.

Des points ont été sélectionnés autour et sur le ganglion lui-même ainsi que des points distaux. On lui a conseillé d'appliquer une pression quotidiennement.

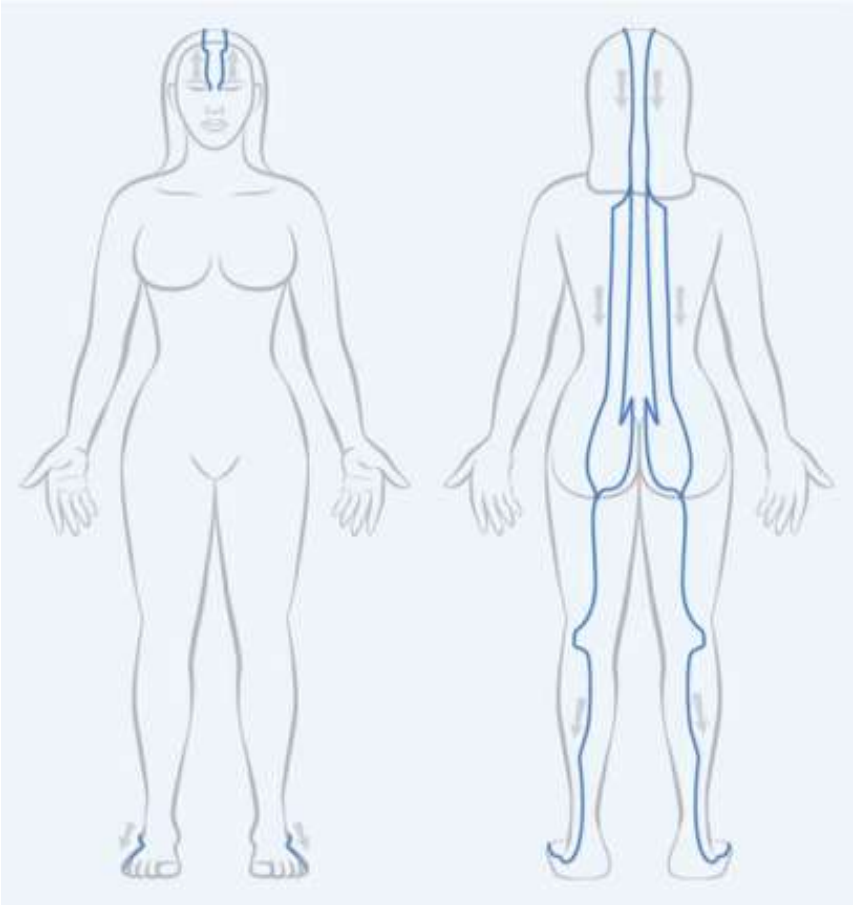
Lors d'un appel de suivi une semaine plus tard, elle m'a informé que le ganglion était petit et qu'elle n'avait plus de douleur au poignet et une amplitude de mouvement complète.

Elle continue à porter une attelle de poignet la nuit pour maintenir son bras dans une position neutre.

MÉRIDIEN DE LA VESSIE

Description :

Le méridien de la vessie fonctionne avec le méridien des reins dans le métabolisme et l'excrétion de l'eau.



BL 1

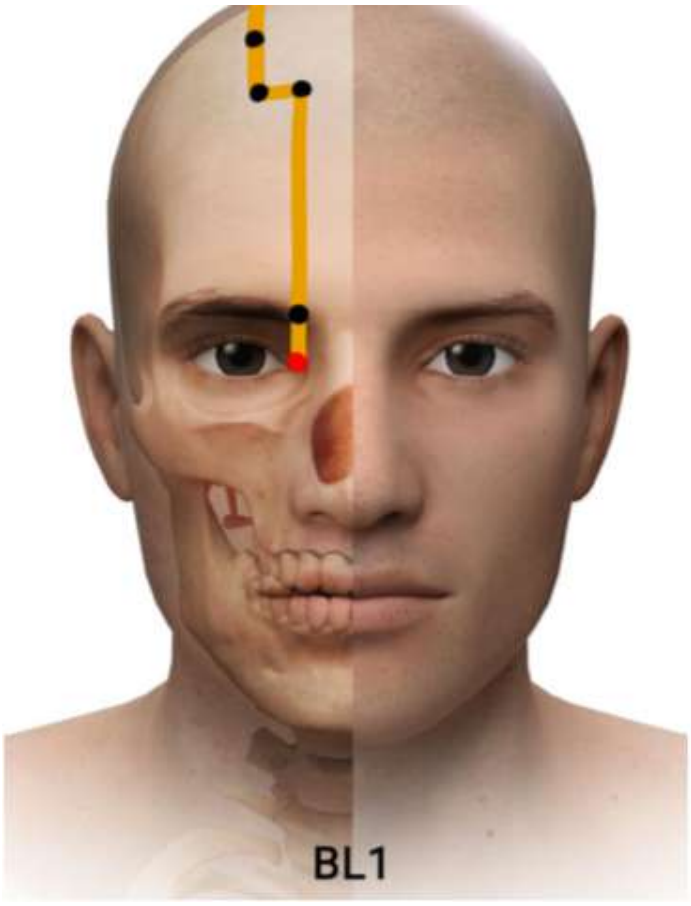
Nom chinois : Jing Ming

Emplacement : 0,1 de la largeur d'un pouce vers l'intérieur à partir du coin interne de l'œil.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Éclaire les yeux ; dirige le vent et évacue la chaleur.

Symptômes : Déchirement à l'exposition au vent ; démangeaison du coin de l'œil ; cécité nocturne ; daltonisme ; douleur et gonflement des yeux.

Symptômes secondaires : Dégoût du froid avec maux de tête ; myopie ; vertiges visuels.



BL 2

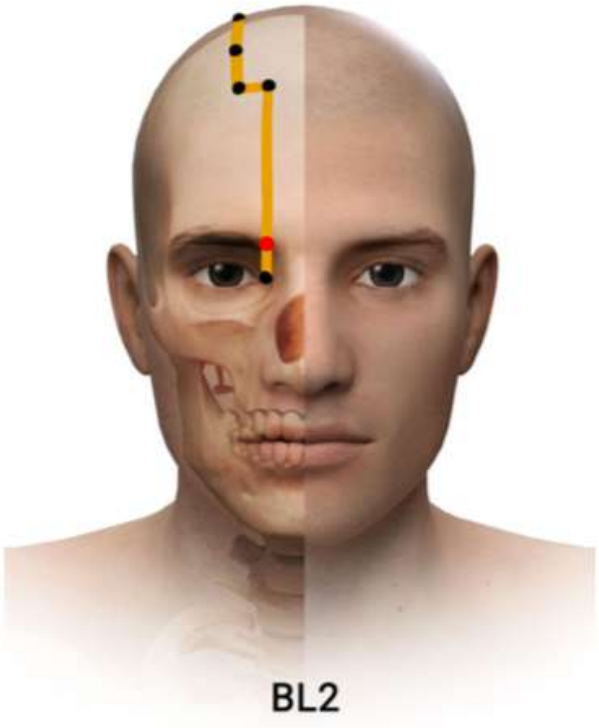
Nom chinois : Zan Zhu

Emplacement : Sur le bord interne du sourcil, directement au-dessus du coin interne de l'œil.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le Qi du vent ; éclaircit les yeux.

Symptômes : Maux de tête ; étourdissement visuel ; larmoiement à l'exposition au vent ; rougeur, douleur et gonflement de l'œil ; contraction des paupières ; étourdissement visuel ; vision floue.

Symptômes secondaires : Hémorroïdes douloureuses ; épilepsie infantile ; aversion pour le vent et le froid ; raideur de la nuque ; étourdissement dû au vent.



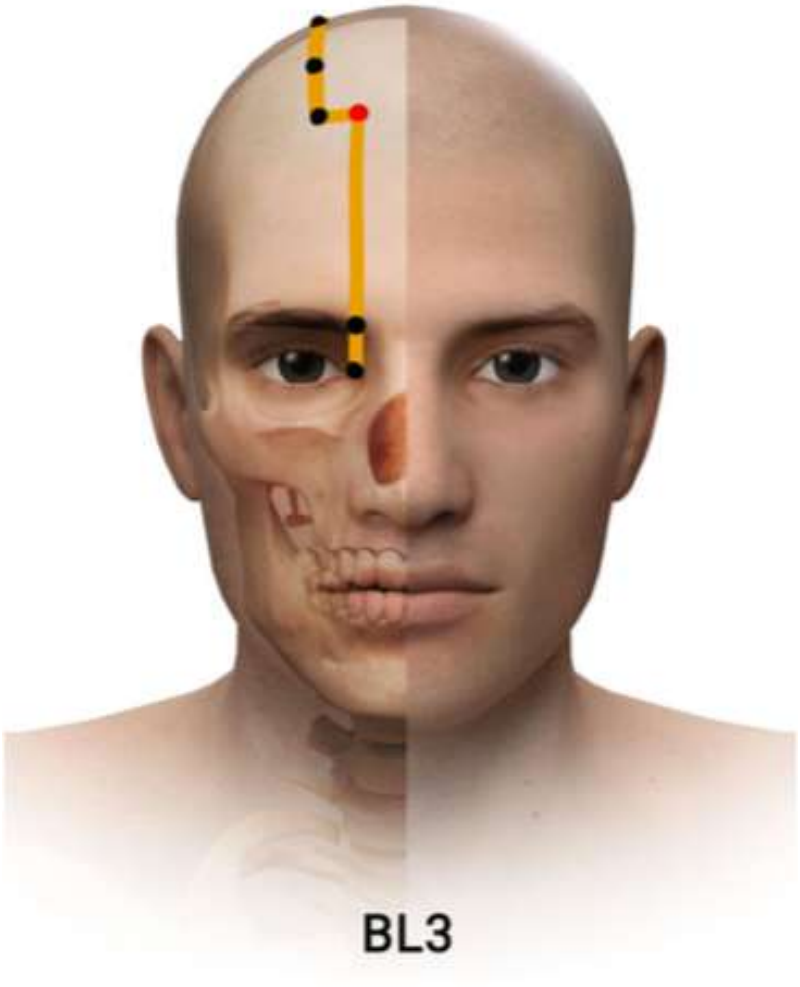
BL 3

Nom chinois : Mei Chong

Emplacement : Une demi-largeur de pouce au-dessus de la ligne des cheveux (ou là où se trouvait la ligne des cheveux) ; directement au-dessus du BL 2. Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Éclaircit les yeux ; chasse le vent et dégage la chaleur.

Symptômes : Maux de tête ; épilepsie ; vertiges.

Symptômes secondaires : Congestion nasale.



BL 4

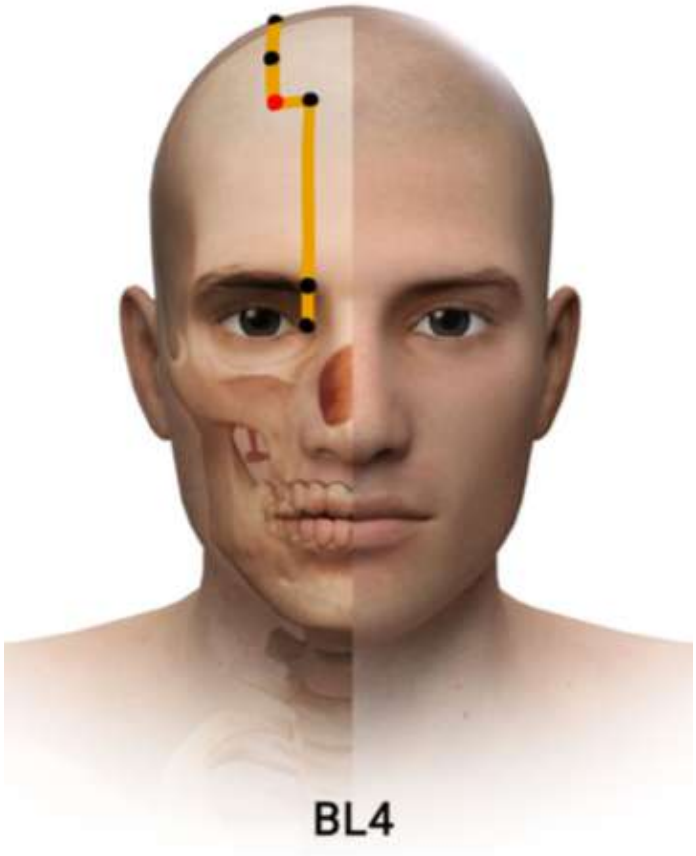
Nom chinois : Qu Chai

Emplacement : Une demi-largeur de pouce au-dessus de la ligne des cheveux (ou là où se trouvait la ligne des cheveux), et 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du visage.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dégage la tête et illumine les yeux ; évacue la chaleur et ouvre les portails.

Symptômes : Vertiges visuels ; congestion nasale ; saignement de nez ; mal de tête vertical frontal ; douleur oculaire.

Symptômes secondaires : Maux de tête ; vision floue ; mucus clair et liquide avec saignement de nez ; fièvre corporelle ; plaies nasales ; absence de transpiration.



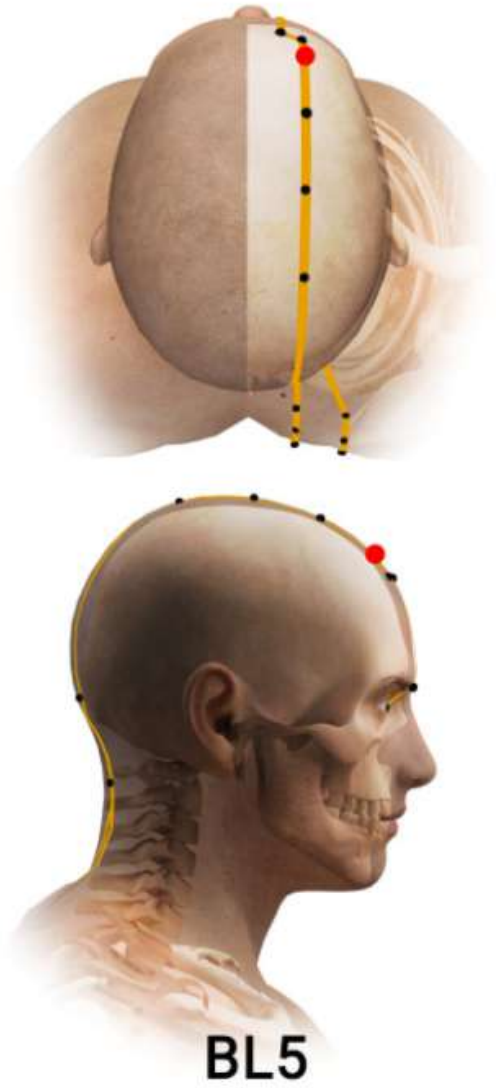
BL 5

Nom chinois : Wu Chu

Emplacement : Une demi-largeur de pouce directement au-dessus du BL 4.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse et évacue la chaleur du vent ; clarifie la tête et illumine les yeux. Symptômes : Maux de tête ; épilepsie ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Spasme musculaire ; lourdeur de la tête.



BL 6

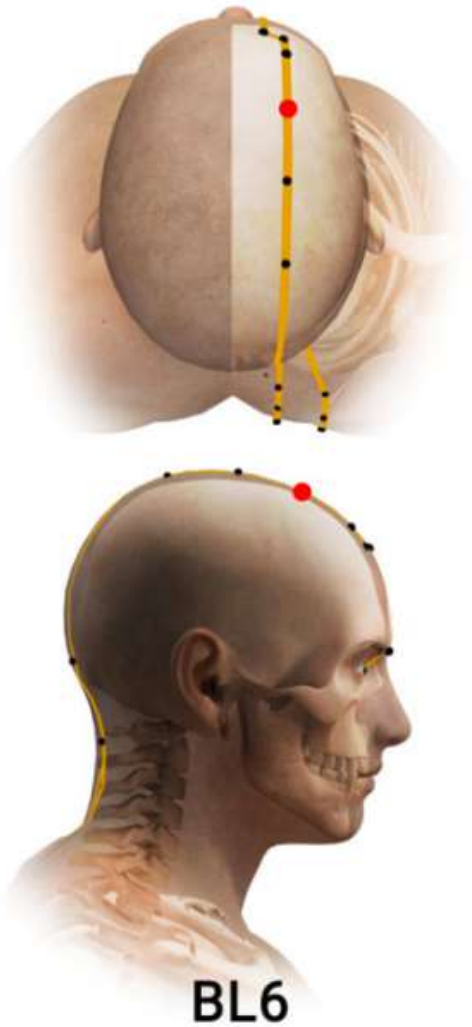
Nom chinois : Cheng Guang

Emplacement : 1,5 largeur de pouce directement derrière à BL 5.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur ; illumine les yeux et ouvre les portails.

Symptômes : Maux de tête ; congestion nasale ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Vomissements ; perte de l'odorat ; congestion nasale avec écoulement nasal ; sécheresse de la bouche ; vertiges visuels.



BL 7

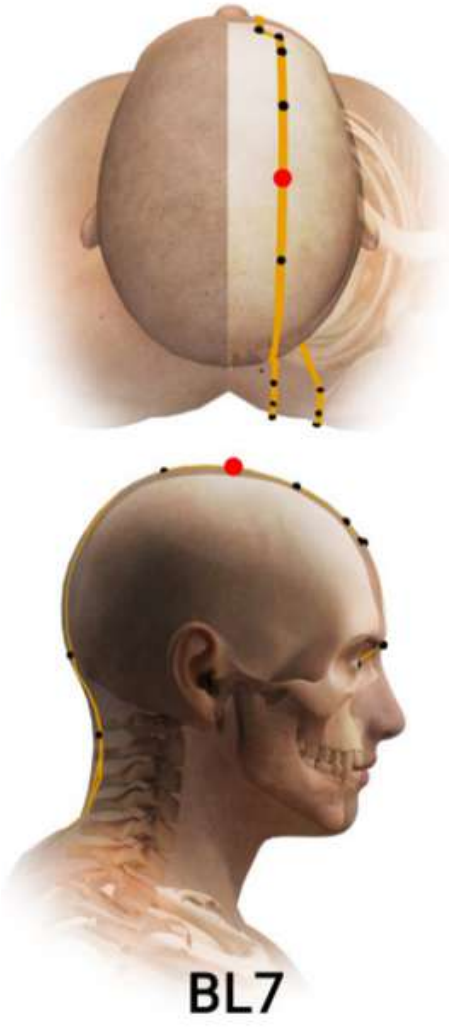
Nom chinois : Tong Tian

Emplacement : 1,5 largeur de pouce directement derrière BL 6.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère et désinhibe le nez ; dissipe le vent et résout l'extérieur.

Symptômes : Maux de tête ; congestion nasale de source profonde ; étourdissements ; saignement de nez.

Symptômes secondaires : Plaies du nez ; plaies nasales ; sécheresse de la bouche ; raideur de la nuque.



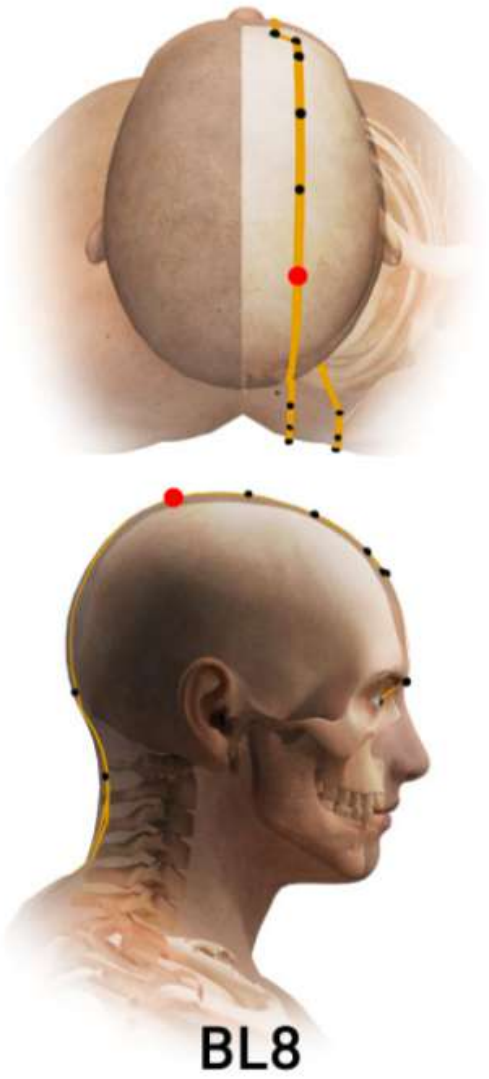
BL 8

Nom chinois : Luo Que

Emplacement : 1,5 largeur de pouce directement derrière le BL 7.
Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage la tête et illumine les yeux ; dissipe le vent et dégage la chaleur.

Symptômes : Vertiges ; manie et repli sur soi ; acouphènes.

Symptômes secondaires : Congestion nasale ; mouvement maniaque ; haut-le-cœur et vomissements ; spasme clonique.



BL 9

Nom chinois : Yu Zhen

Emplacement : À la base du crâne ; localisez la dépression au-dessus de la proéminence osseuse, mesurez 1,3 largeur de pouce vers l'extérieur.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Chasse le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; libère les portails et illumine les yeux.

Symptômes : Maux de tête ; congestion nasale ; douleur oculaire.

Symptômes secondaires : Maux de tête dus au vent ; douleur et rougissement des yeux ; congestion nasale et mal de gorge ; raideur de la nuque ; tête lourde ou étourdie ; aversion pour le froid ; vision trouble.



BL 10

Nom chinois : Tian Zhu

Emplacement : À la base du crâne, mesurez 1 cun vers le bas, puis 1,3 largeur de pouce vers l'extérieur.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; éclaircit la tête et illumine les yeux ; chasse le vent et dissipe le froid ; soulage la douleur.

Symptômes : Maux de tête ; douleurs aux épaules et au dos ; raideur de la nuque ; congestion nasale.

Symptômes secondaires : Myopie ; vision floue avec yeux rouges et douloureux ; congestion nasale et gonflement du pharynx ; aversion pour le froid ; absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; épilepsie ; tête vertigineuse ou lourde ; raideur de la nuque ; larmoiement.



BL 11

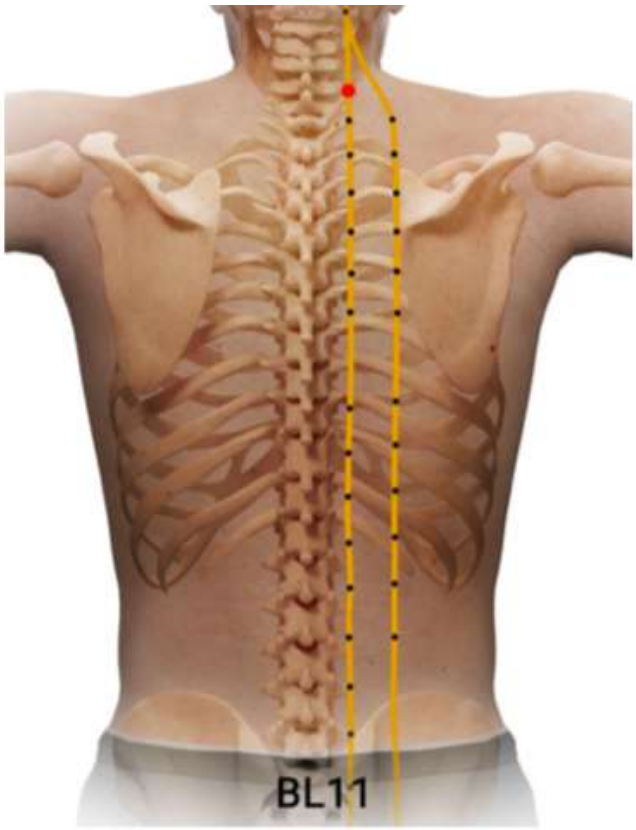
Nom chinois : Da Zhu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale sur le bord inférieur de la vertèbre T1

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et les vaisseaux ; régule les os et les articulations ; résout la chaleur extérieure.

Symptômes : Toux ; maux de tête ; rigidité du cou ; fièvre ; douleur dans l'omoplate.

Symptômes secondaires : Douleurs lombaires et dorsales ; malaria ; genou douloureux qui ne peut se plier ou s'étirer ; maux de tête et tremblements dus au froid ; fièvre corporelle.



BL 12

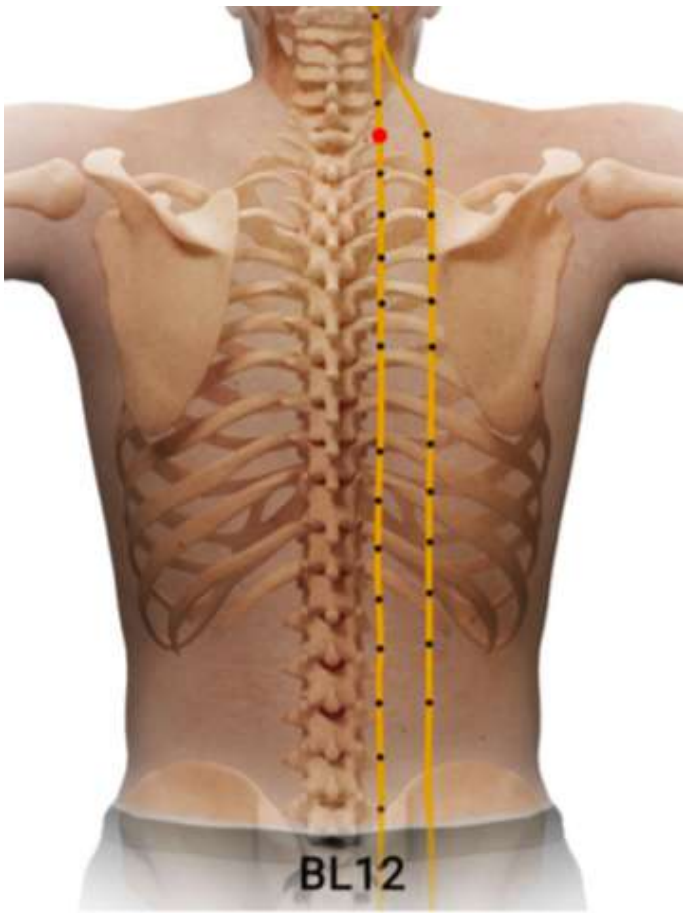
Nom chinois : Feng Men

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T2.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et diffuse le poumon ; parcourt les canaux et résout l'extérieur.

Symptômes : Fièvre ; maux de tête ; douleur dans le dos et les lombes ; toux ; raideur de la nuque.

Symptômes secondaires : Congestion nasale et écoulement nasal ; yeux lourds ; éternuements ; chaleur dans la poitrine ; peau jaunie ; étourdissements et maux de tête ; douleur dans le dos et la poitrine.



BL 13

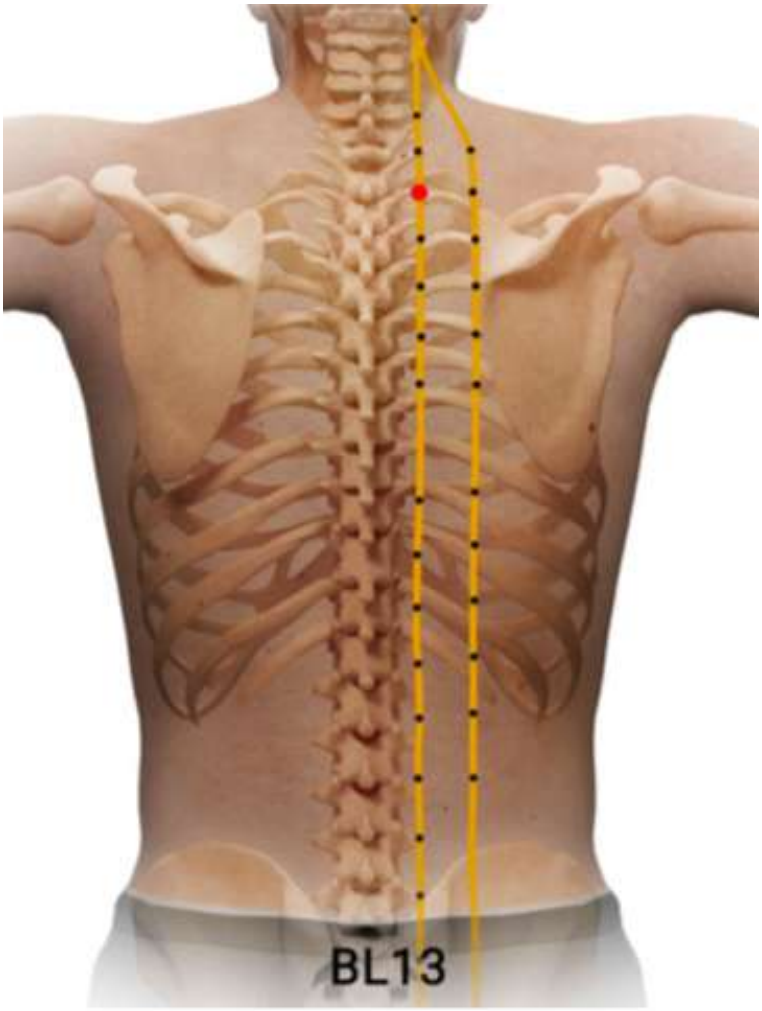
Nom chinois : Fei Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T3.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise la construction et le sang ; régule le Qi du poumon ; élimine la chaleur de la vacuité.

Symptômes : Asthme ; transpiration nocturne ; toux.

Symptômes secondaires : Toux et dyspnée ; tension et raideur dans le dos ; absence de transpiration ; toux persistante chez les enfants, absence de plaisir à manger.



BL 14

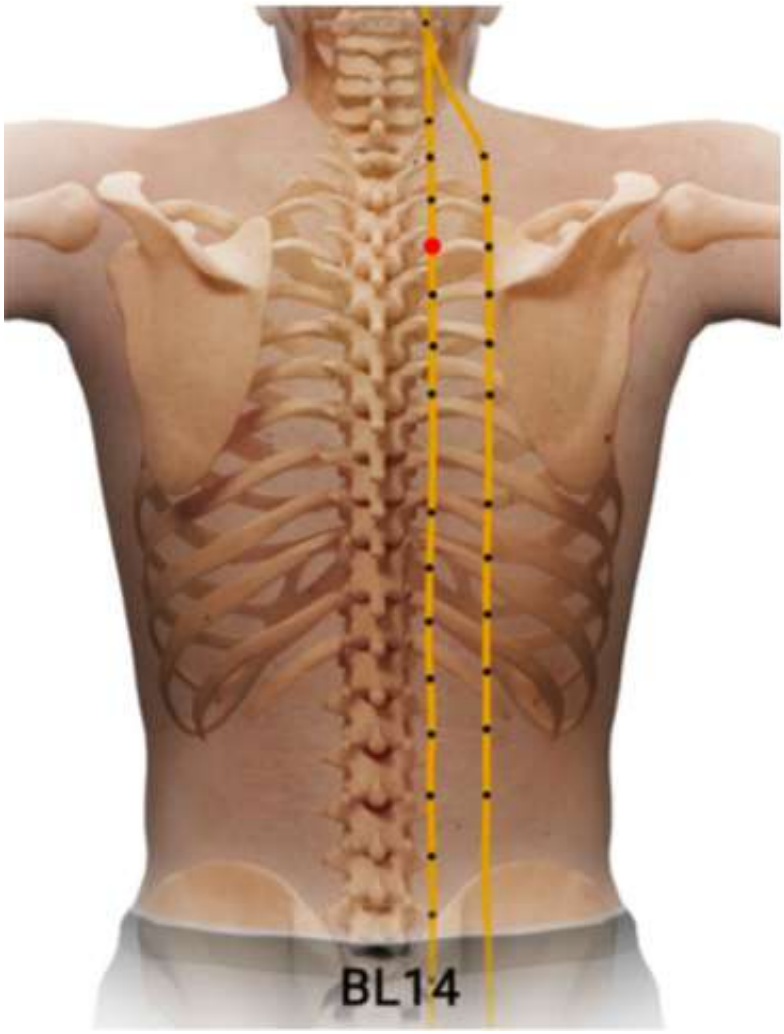
Nom chinois : Jue Yin Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T4.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise le foie et rectifie le Qi ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Toux ; vomissements ; douleurs cardiaques.

Symptômes secondaires : Accumulation de Qi ; douleur dans la poitrine et le diaphragme ; mal de dents.



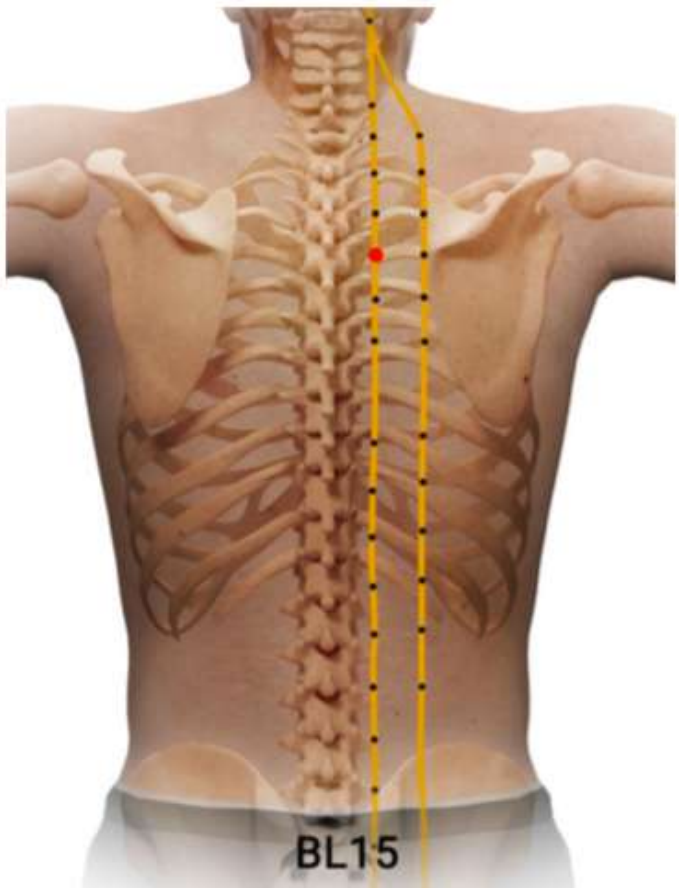
BL 15

Nom chinois : Xin Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T5.
Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur et stabilise la disposition ; relâche la poitrine et régule le Qi ; nourrit le cœur et apaise l'esprit.

Symptômes : Épilepsie ; mauvaise mémoire ; toux ; palpitations de peur.

Symptômes secondaires : Douleurs cardiaques ; haut-le-cœur, manie, repli sur soi et épilepsie ; émission séminale et écoulement urétral blanc et nuageux ; essoufflement ; mucus clair et liquide ; douleurs et larmoiements aux yeux ; fièvre et frissons ; chaleur dans les paumes et la plante des pieds ; mauvaise mémoire ; ingestion difficile.



BL 16

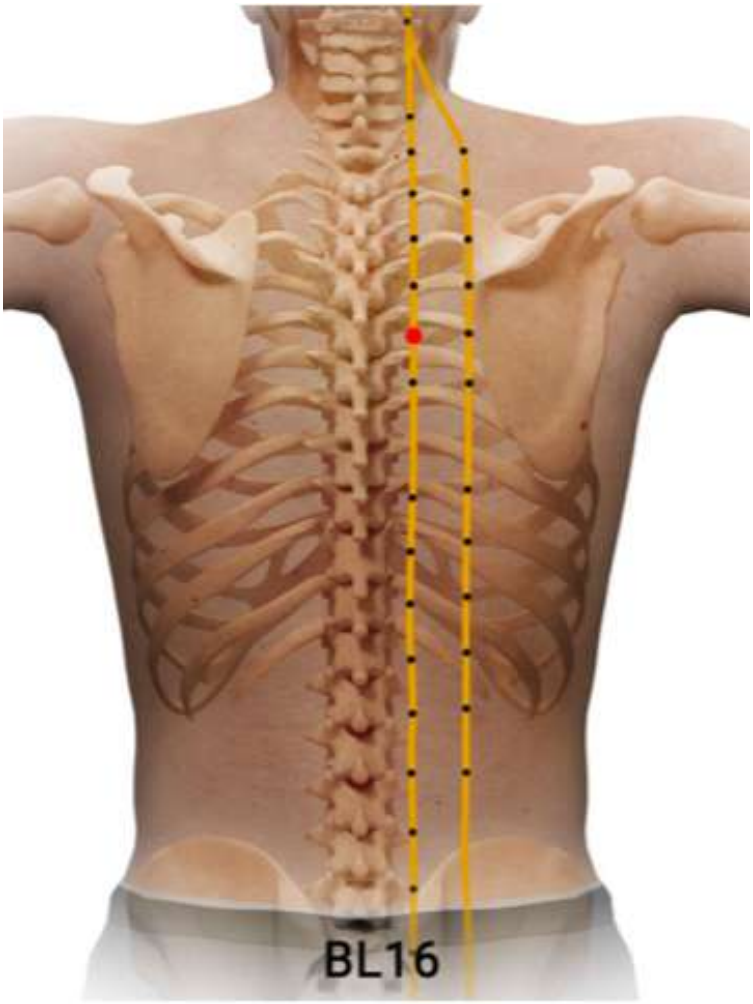
Nom chinois : Du Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T6.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Favorise la circulation régulée dans le triple brûleur ; relâche la poitrine et rectifie le Qi.

Symptômes : Douleurs cardiaques ; douleurs abdominales.

Symptômes secondaires : Grondement des intestins ; Qi à contre-courant.



BL 17

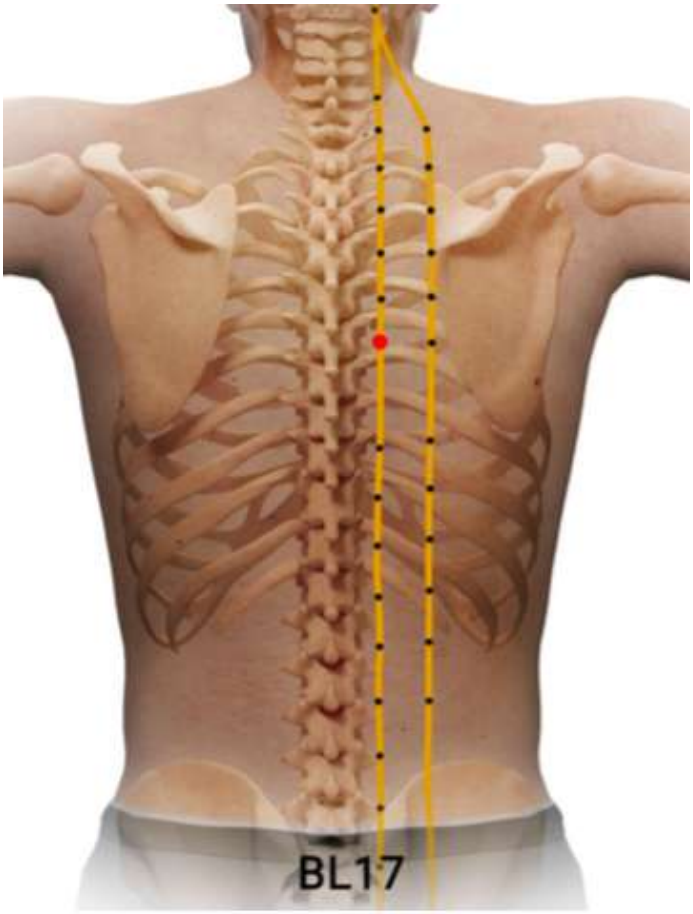
Nom chinois : Ge Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T7.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie la chaleur du sang ; harmonise le Qi de l'estomac ; relâche la poitrine et le diaphragme.

Symptômes : Hoquet ; asthme ; toux ; transpiration nocturne ; vomissements ; ingestion difficile.

Symptômes secondaires : Fièvre sans transpiration ; manie et repli sur soi ; douleur dorsale et raideur de la colonne vertébrale ; douleur ou distension abdominale.



BL 18

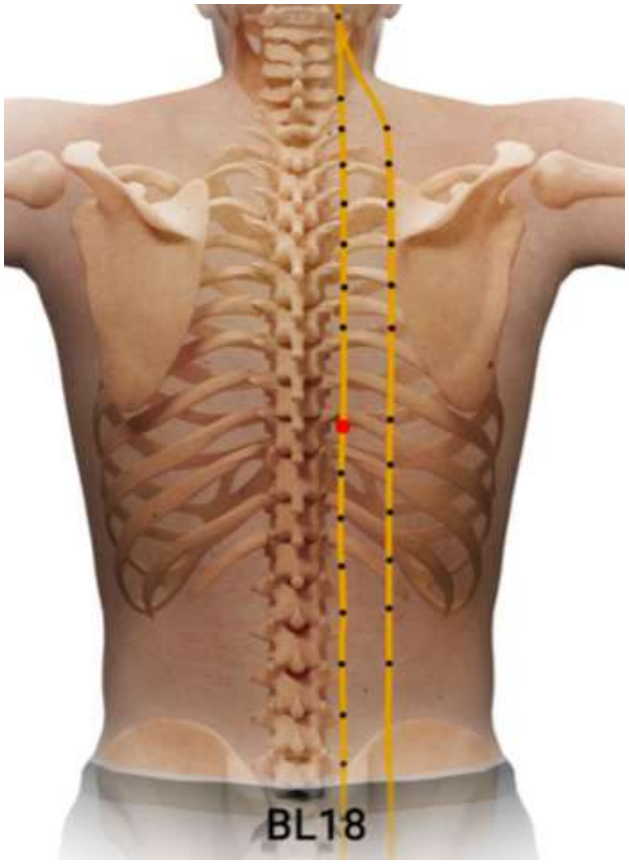
Nom chinois : Gan Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T9, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Stabilise l'esprit et illumine les yeux ; complète le sang de construction ; dissipe la chaleur humide hépatocystique.

Symptômes : Peau jaunie ; rougissement des yeux ; vertiges visuels ; douleur dans la colonne vertébrale et le dos ; manie et repli sur soi ; épilepsie ; douleur dans la région costale latérale ; saignement de nez ; héméralopie.

Symptômes secondaires : Toux provoquant une douleur aiguë dans la poitrine et la région costale latérale ; douleur abdominale inférieure ; essoufflement ; saignement de nez.



BL 19

Nom chinois : Dan Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T10, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe la chaleur humide ; harmonise l'estomac ; relâche le diaphragme ; illumine les yeux ; élimine le feu de la vésicule biliaire.

Symptômes : Peau jaunie ; douleur dans la région costale latérale ; tuberculose pulmonaire ; goût amer dans la bouche.

Symptômes secondaires : Nausées sèches ; ingestion difficile ; maux de tête et tremblements dus au froid ; jaunissement des yeux ; plénitude ramifiée dans la poitrine et la région costale latérale qui empêche de se retourner ; essoufflement ; douleur dans la gorge ; sperme dans l'urine.



BL 20

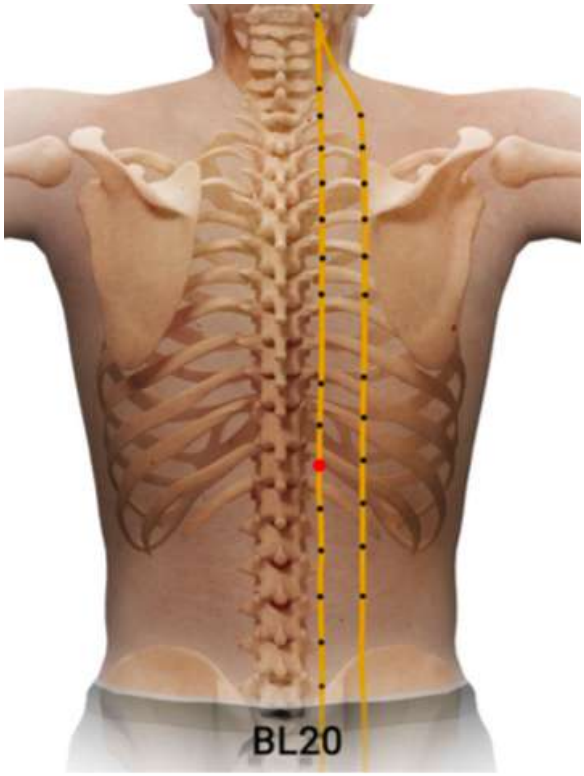
Nom chinois : Pi Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T11, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soutient la Terre pour dissiper l'eau et l'humidité ; rectifie la rate pour améliorer le mouvement et la transformation.

Symptômes : Distension abdominale ; peau jaunie ; diarrhée ; digestat non transformé ; gonflement de l'eau ; douleurs dorsales ; vomissements ; dysenterie.

Symptômes secondaires : Douleur fulminante dans la poitrine et la région costale latérale ; absence de plaisir à manger ; vent de peur infantile chronique ; schémas de flegme ; spasme clonique ; douleur et distension dans la région costale latérale et l'abdomen ; toux et vomissements ; fièvre et frissons.



BL 21

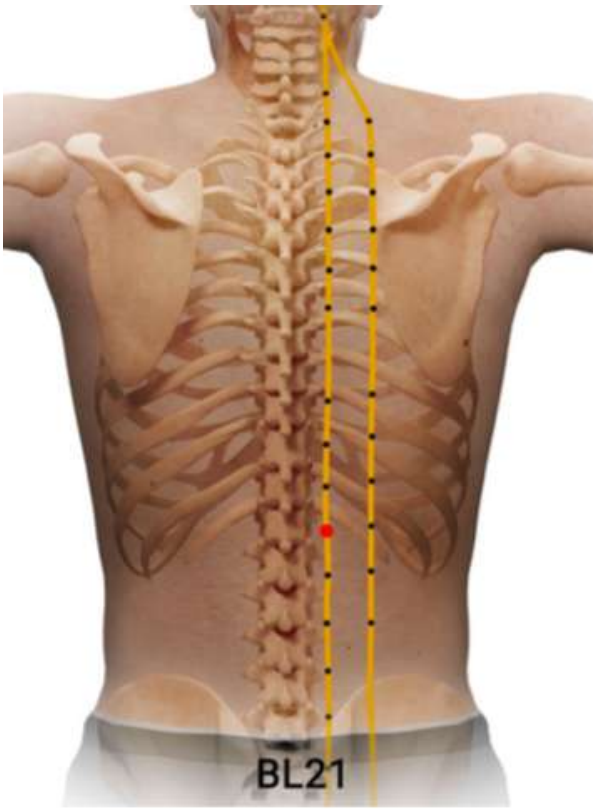
Nom chinois : Wei Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T12, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme l'humidité et disperse la stagnation ; soutient le Qi du centre pour éliminer la vacuité ; régule le centre et harmonise l'estomac.

Symptômes : Distension abdominale ; vomissements ; grondement des intestins ; douleur dans la poitrine et la région costale latérale ; reflux acide.

Symptômes secondaires : Distension abdominale et intestins qui grondent ; diarrhée ; tension et douleur dans le dos ; ingestion difficile ; prolapsus du rectum ; accumulation de grumeaux ; absence de plaisir à manger.



BL 22

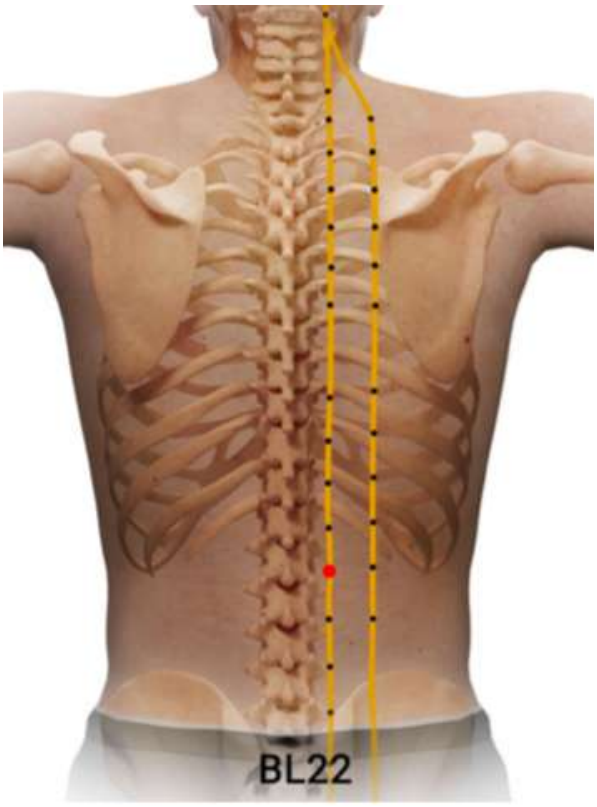
Nom chinois : Wei Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre T12, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme l'humidité et disperse la stagnation ; soutient le Qi du centre pour éliminer la vacuité ; régule le centre et harmonise l'estomac.

Symptômes : Distension abdominale ; vomissements ; grondement des intestins ; douleur dans la poitrine et la région costale latérale ; reflux acide.

Symptômes secondaires : Distension abdominale et intestins qui grondent ; diarrhée ; tension et douleur dans le dos ; ingestion difficile ; prolapsus du rectum ; accumulation de grumeaux ; absence de plaisir à manger.



BL 23

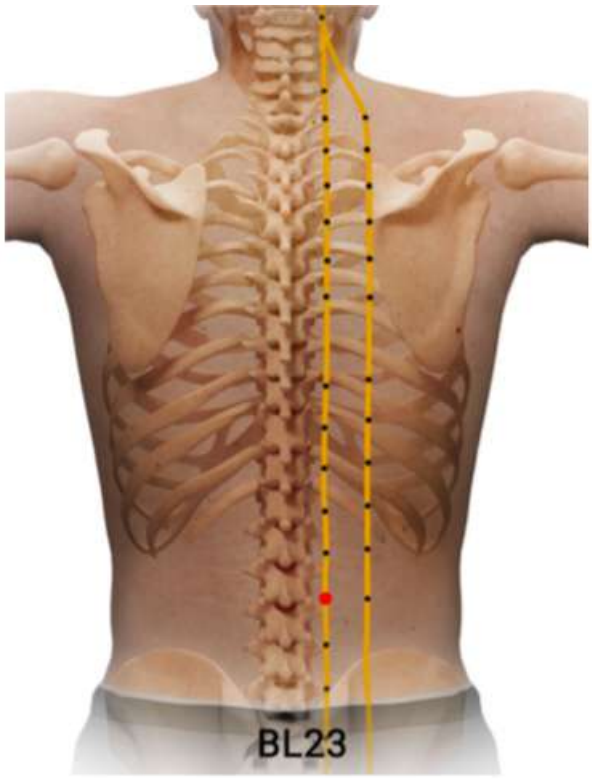
Nom chinois : Shen Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre L2, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Renforce l'action transformatrice du Qi ; renforce les lombaires et la colonne vertébrale ; stimule l'Eau et revigore le feu ; complète le rein ; dissipe l'eau-humidité ; éclaircit les yeux et aiguise l'ouïe.

Symptômes : Impuissance ; énurésie ; mal de dos et faiblesse du genou ; acouphènes ; œdème ; émission séminale ; pertes vaginales ; vision trouble ; surdité.

Symptômes secondaires : Urine sanglante ; douleurs lombaires et genoux frigides ; douleur aiguë dans le bas-ventre ; soif dévorante ; maux de tête ; douleurs génitales ; diarrhée et digestat non transformé ; intestins grondants ; alternance de fièvre et de frissons ; urine trouble contenant du sperme ; surdité en coup de vent et paralysie des membres ; toux, dyspnée et Qi diminué.



BL 24

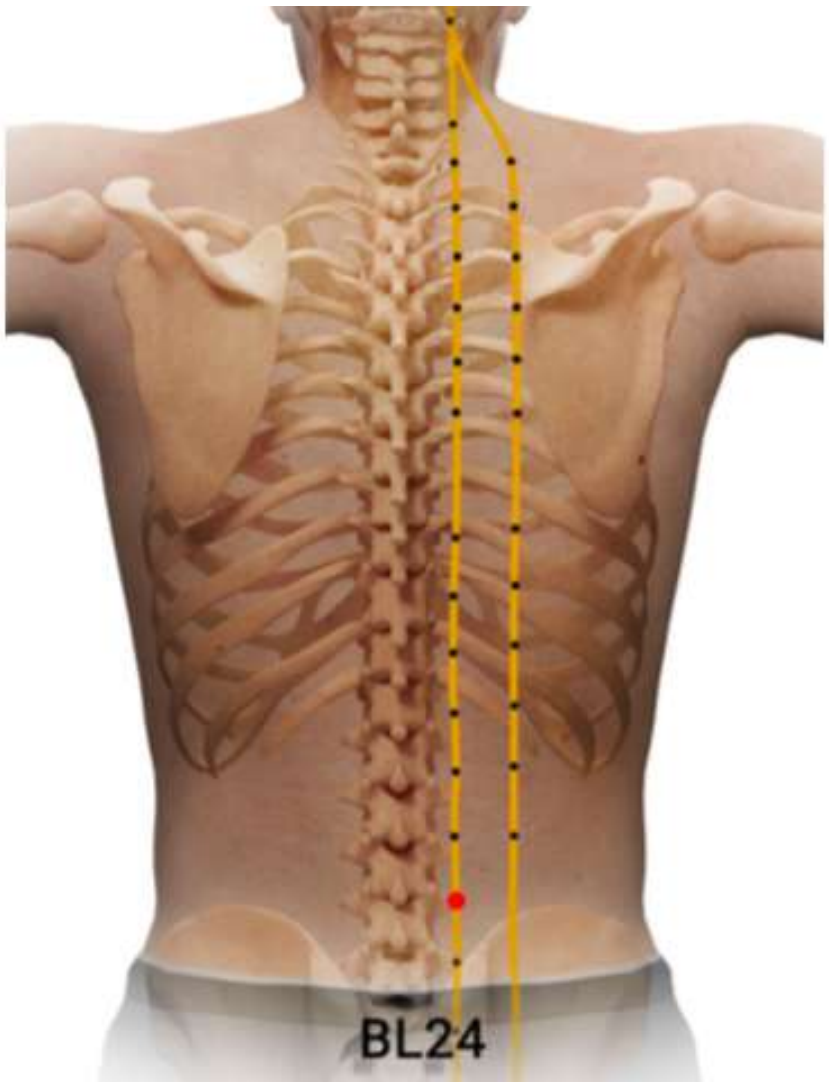
Nom chinois : Qi Hai Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre L3, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule et complète le Qi et le sang ; renforce les lombes et les genoux.

Symptômes : Douleur lombaire.

Symptômes secondaires : Hémorroïdes.



BL 25

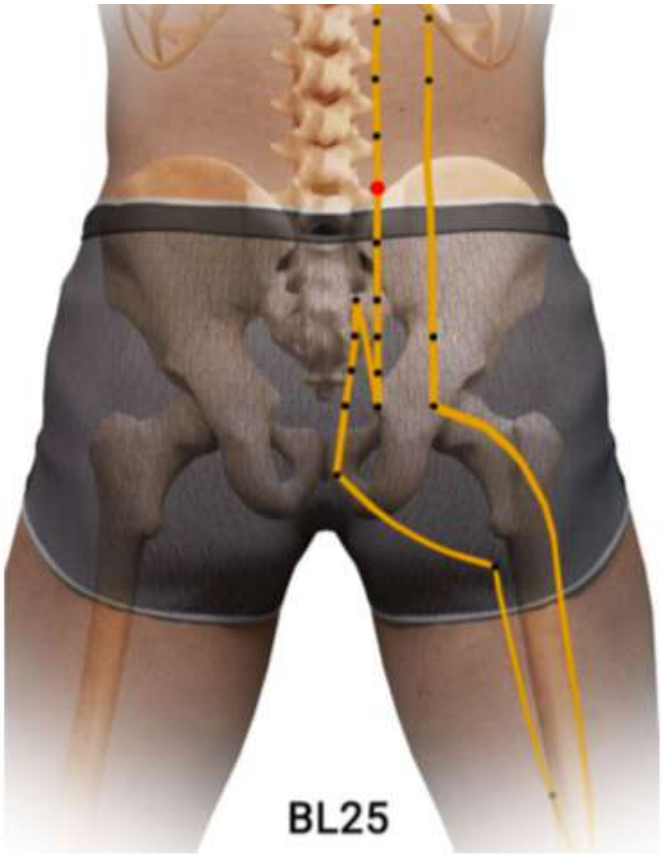
Nom chinois : Da Chang Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre L4, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions selon la médecine traditionnelle chinoise : Cours et régule le gros et le petit intestin ; rectifie le Qi et transforme la stagnation.

Symptômes : Douleurs et distension abdominales ; diarrhée ; douleurs lombaires ; intestins qui grondent ; constipation.

Symptômes secondaires : Ingestion difficile ; douleur coupante dans la région ombilicale ; douleur dans le bas-ventre ; inhibition de la miction et de la défécation.



BL 26

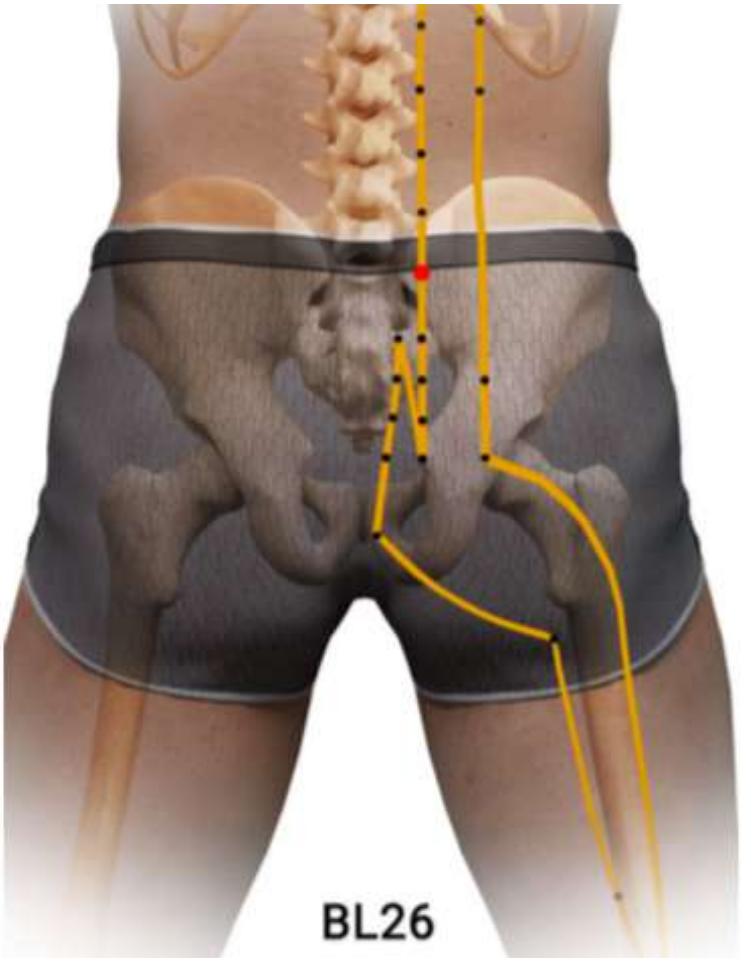
Nom chinois : Guan Yuan Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce vers l'extérieur de la colonne vertébrale, sur le bord inférieur de la vertèbre L5, au point le plus visible des muscles paraspinaux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; dirige le vent et dissipe le froid ; régule le brûleur inférieur.

Symptômes : Diarrhée ; distension abdominale ; douleur lombaire.

Symptômes secondaires : Mictions fréquentes ou difficiles ; pipi au lit ; soif dévorante.



BL 27

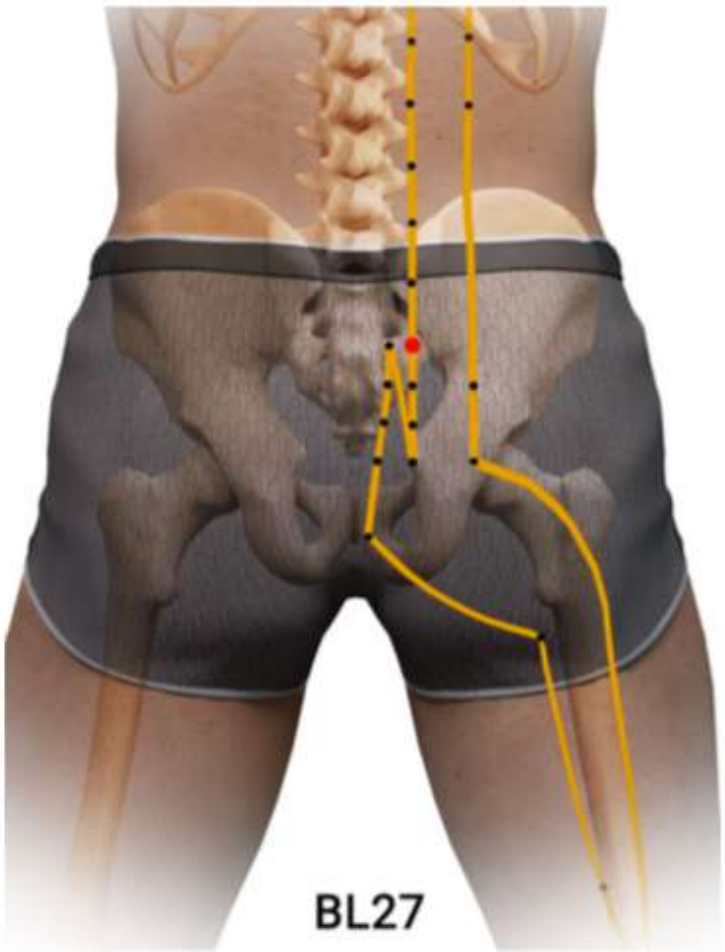
Nom chinois : Xiao Chang Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce sur le côté de la ligne médiane du dos ; au niveau du premier foramen postérieur du sacrum.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie l'intestin grêle ; favorise la séparation du clair et du trouble ; régule la vessie ; transforme la stagnation et l'accumulation.

Symptômes : Émission séminale ; énurésie ; douleur et distension du bas-ventre ; dysenterie.

Symptômes secondaires : Hémorroïdes ; urine de couleur foncée ; bouche sèche ; gonflement des pieds ; pertes vaginales.



BL 28

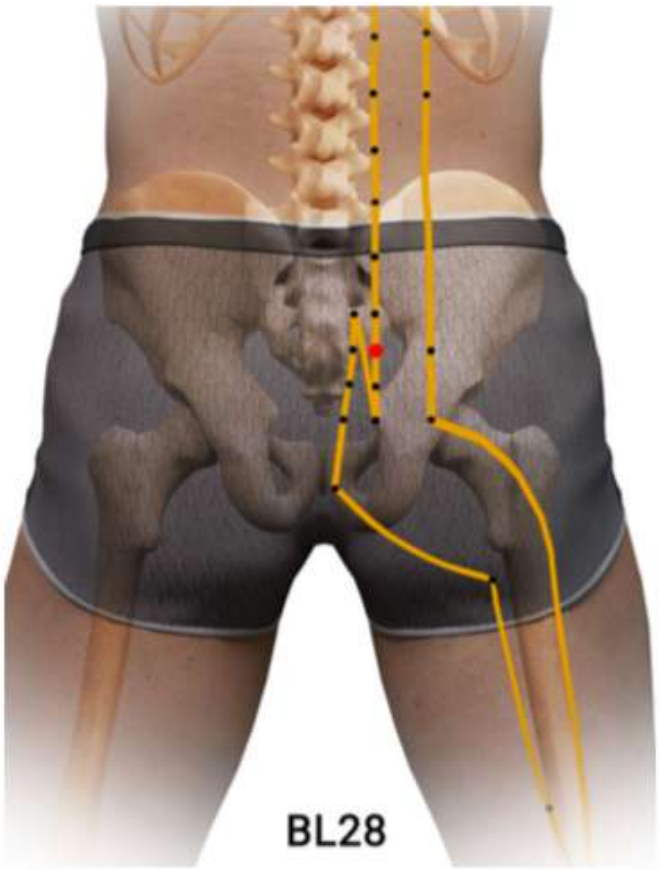
Nom chinois : Pang Guang Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce sur le côté de la ligne médiane du dos ; au niveau du deuxième foramen postérieur du sacrum.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule la vessie ; désinhibe le lumbus ; dissipe l'humidité du vent.

Symptômes : Arrêt urinaire ; énurésie ; douleur et raideur du lombus ; diarrhée ; constipation.

Symptômes secondaires : Miction trouble, lente et douloureuse ; froid et faiblesse du genou et de la jambe inférieure ; difficulté d'évacuation ; froid et hypertonicité de la jambe inférieure empêchant la flexion et l'étirement ; diminution du Qi ; plénitude abdominale.



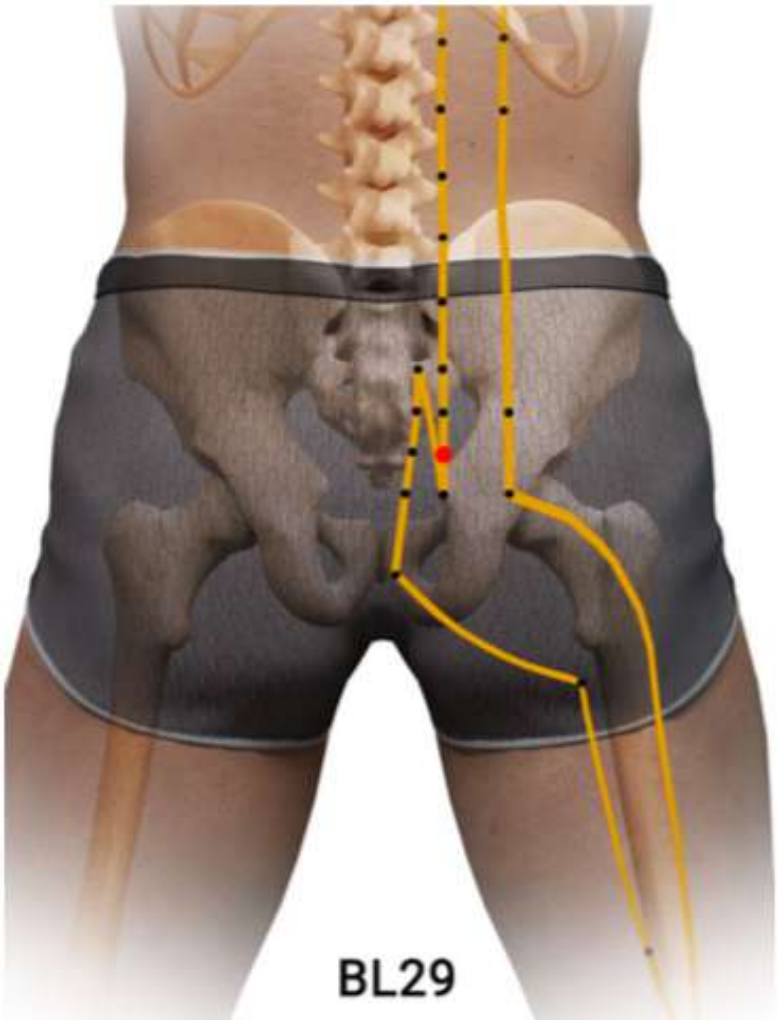
BL 29

Nom chinois : Zhong Lu Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce sur le côté de la colonne vertébrale, au niveau du troisième foramen postérieur du sacrum. Actions en médecine traditionnelle chinoise : Renforce la colonne lombaire ; réchauffe le yang et dissipe le froid.

Symptômes : Douleur et raideur des lombes ; dysenterie ; hernie.

Symptômes secondaires : Vacuité rénale ; soif de dépérissement ; douleur costale latérale ; distension abdominale ; absence de transpiration.

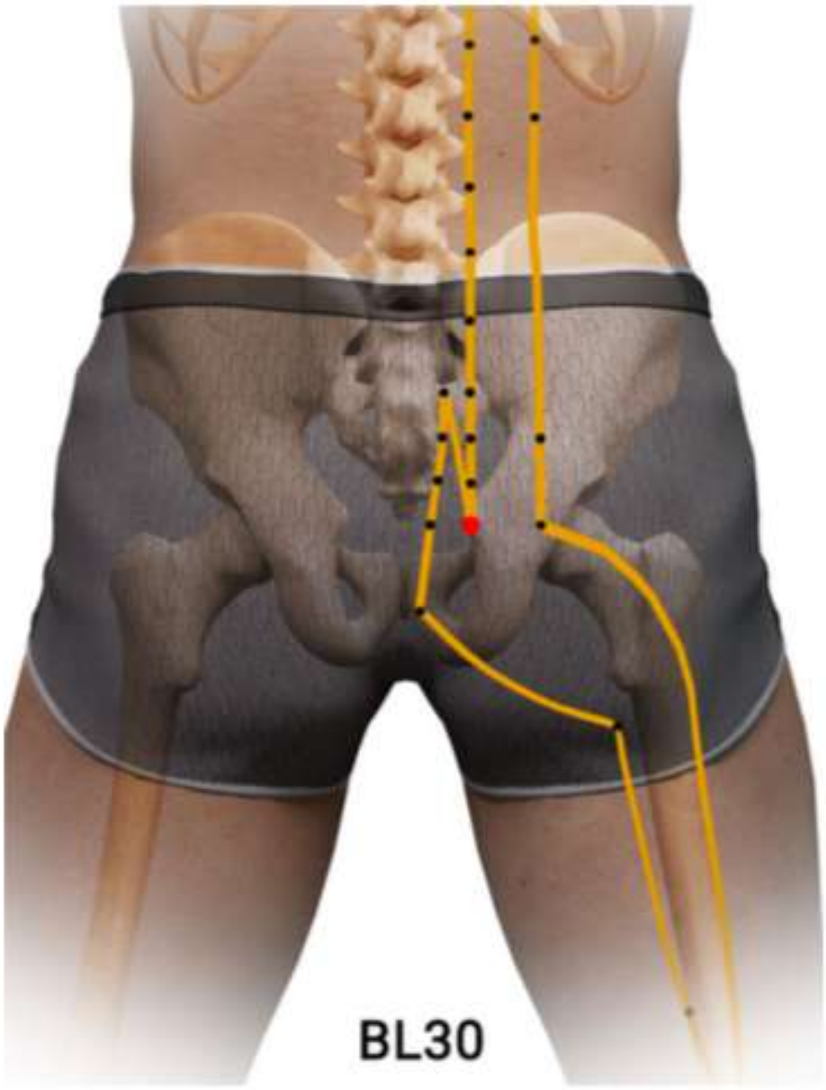


BL 30

Nom chinois : Bai Huan Shu

Emplacement : 1,5 largeur de pouce sur le côté de la colonne vertébrale, au niveau du quatrième foramen postérieur du sacrum. Actions en médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et rectifie le brûleur inférieur.

Symptômes : Écoulement vaginal ; émission séminale ; douleur dans le bas du dos et l'articulation de la hanche ; hernie. Symptômes secondaires : Inhibition de la miction et de la défécation.



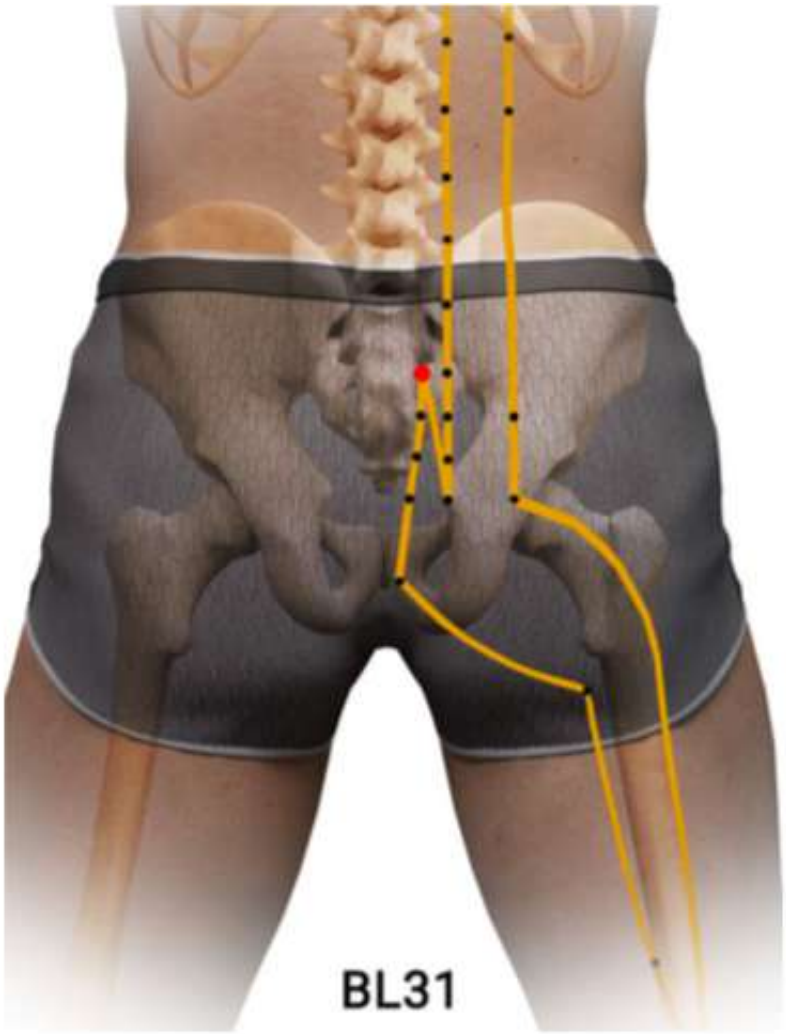
BL 31

Nom chinois : Shang Liao

Emplacement : Directement sur le premier foramen postérieur du sacrum.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Renforce le lombus ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; complète le brûleur inférieur.

Symptômes : Douleur lombaire ; menstruations irrégulières ; pertes vaginales ; défécation et miction inhibées. Symptômes secondaires : Démangeaisons génitales ; vomissements à contre-courant ; saignement de nez ; infertilité ; fièvre et frissons paludéens ; urination trouble, lente et douloureuse.



BL 32

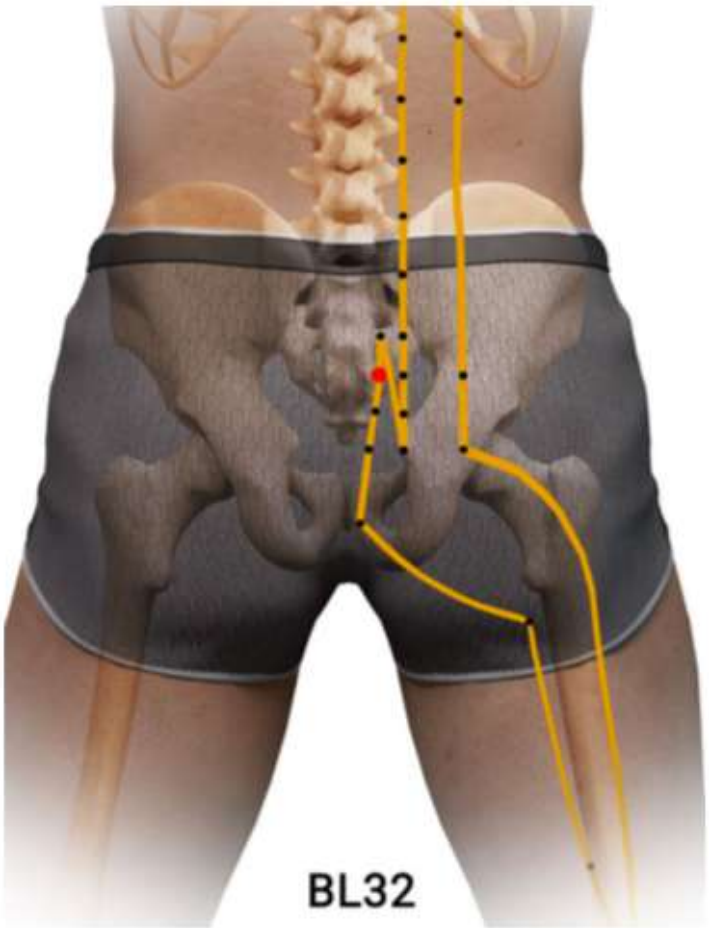
Nom chinois : Ci Liao

Emplacement : Directement sur le deuxième foramen postérieur du sacrum.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et rectifie le Qi ; accélère le sang et soulage la douleur ; régule les menstruations et traite les pertes vaginales.

Symptômes : Douleur lombaire ; pertes vaginales ; perte de la capacité de locomotion des membres inférieurs ; menstruations irrégulières ; hernie.

Symptômes secondaires : Urine trouble, lente et douloureuse ; insensibilité des lombaires jusqu'aux pieds ; intestins qui grondent et diarrhée.



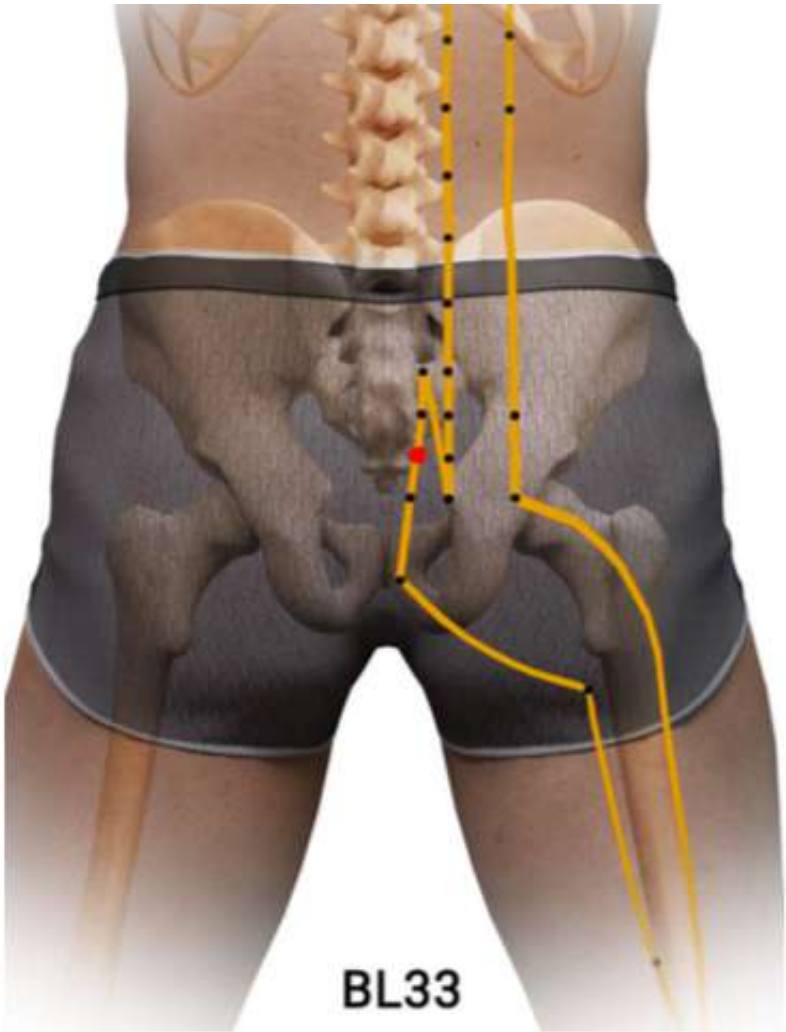
BL 33

Nom chinois : Zhong Liao

Emplacement : Directement au-dessus du troisième foramen postérieur du sacrum.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère le sang ; dissipe le froid et soulage la douleur ; régule les menstruations et traite les pertes vaginales.

Symptômes : Menstruations irrégulières ; miction inhibée ; constipation ; pertes vaginales ; douleurs lombaires. Symptômes secondaires : Distension abdominale et diarrhée ; diarrhée ; miction trouble, lente et douloureuse.



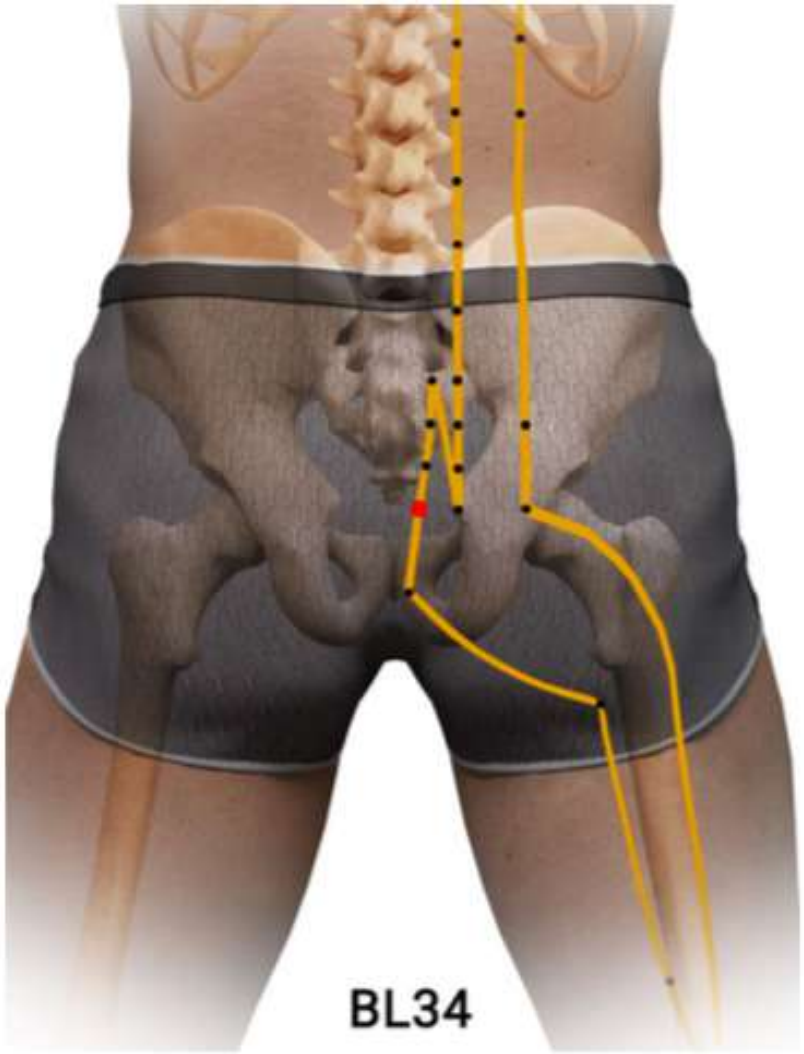
BL 34

Nom chinois : Xia Liao

Emplacement : Directement au-dessus du quatrième foramen postérieur du sacrum.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et soulage la douleur. Symptômes : Douleur abdominale inférieure ; inhibition de la miction ; douleur lombaire ; constipation.

Symptômes secondaires : Grondement des intestins ; diarrhée ; sang dans les selles ; pertes vaginales ; douleurs et démangeaisons dans les organes génitaux.



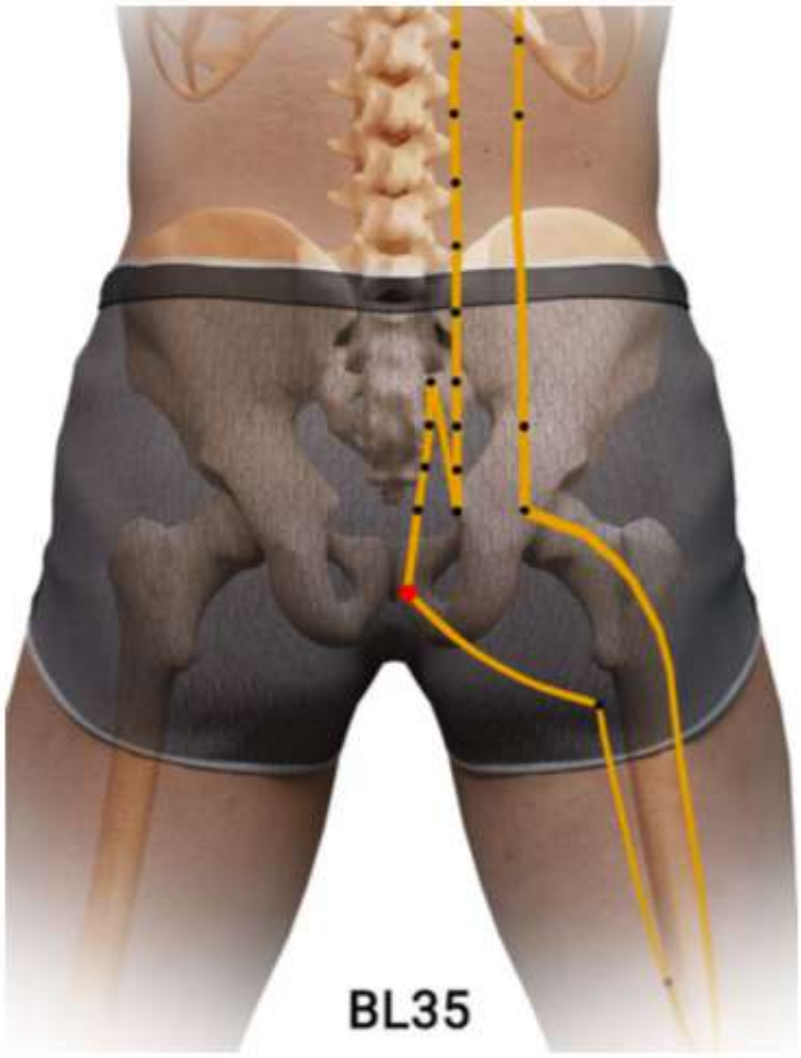
BL 35

Nom chinois : Hui Yang

Emplacement : Au bord inférieur du coccyx, à une demi-largeur de pouce vers l'extérieur.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie et évacue la chaleur humide du brûleur inférieur. Symptômes : Impuissance ; dysenterie ; hémorroïdes ; diarrhée ; pertes vaginales ; selles sanglantes.

Symptômes secondaires : Douleur lombaire menstruelle ; douleur à l'abdomen ; douleur aux jambes ; transpiration génitale.



BL 36

Nom chinois : Cheng Fu

Emplacement : Au centre du pli fessier transversal, dans une dépression entre les muscles ischio-jambiers. Actions selon la médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Douleur dans les régions lombaire, sacrée, fessière et fémorale ; hémorroïdes.

Symptômes secondaires : Hémorroïdes persistantes avec gonflement des fesses ; douleur génitale ; difficulté d'évacuation ; inhibition de la miction.



BL 37

Nom chinois : Yin Men

Emplacement : À l'arrière de la cuisse, sur une ligne reliant BL 36 et BL 40, au point médian.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur ; renforce la colonne lombaire ; apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Perte de capacité des membres inférieurs ; Douleur dans le lombus et la cuisse.

Symptômes secondaires : Diarrhée avec sang malin dans les selles ; gonflement de la partie externe de la cuisse.



BL 38

Nom chinois : Fu Xi

Emplacement : À l'arrière du genou, 1 largeur de pouce au-dessus du BL 39.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; accélère le sang et soulage la douleur ; dégage et désinhibe le brûleur inférieur.

Symptômes : Hypertonicité des tendons poplités ; engourdissement de la région fessière.

Symptômes secondaires : Chaleur de l'intestin grêle ; tension dans la partie externe de la cuisse.



BL 39

Nom chinois : Wei Yang

Emplacement : Sur le pli à l'arrière du genou ; 1 largeur de pouce à l'extérieur de BL 40 (au centre de l'arrière du genou).

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe le triple brûleur ; libère les canaux, accélère les vaisseaux de liaison et soulage la douleur.

Symptômes : Raideur et douleur du lombus ; inhibition de la miction ; douleur et hypertonie de la jambe et du pied ; distension et plénitude de l'intestin inférieur.

Symptômes secondaires : Gonflement axillaire ; hypertonicité du genou ; hémorroïdes.



BL 40

Nom chinois : Wei Zhong

Emplacement : Le point médian du pli à l'arrière du genou.
Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et libère les vaisseaux de liaison ; désinhibe les lombes et les genoux ; éclaircit le sang et évacue la chaleur ; chasse l'humidité du vent.

Symptômes : Douleur lombaire ; hypertonicité des tendons poplités ; perte des membres inférieurs ; hémiplégie ; douleur abdominale ; vomissements et diarrhée ; inhibition du mouvement de l'articulation de la hanche.

Symptômes secondaires : Transpiration nocturne ; douleur entre les dents inférieures ; troubles de la gorge ; saignement de nez persistant.



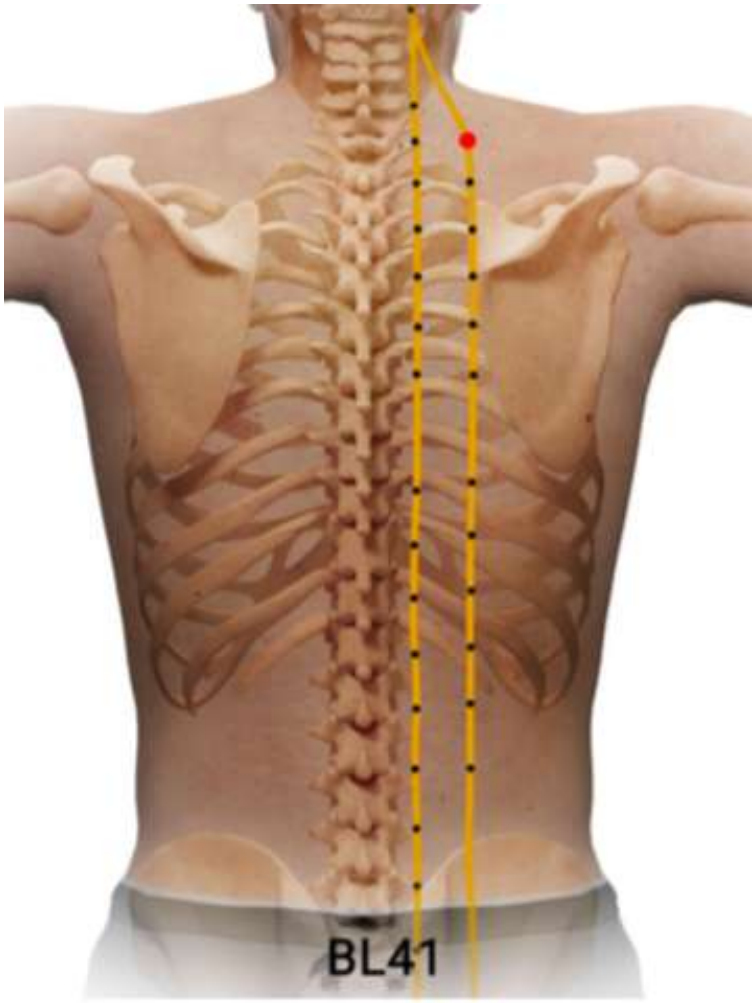
BL 41

Nom chinois : Fu Fen

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T2.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; dirige le vent et dissipe le froid.

Symptômes : Hypertonicité de l'épaule et du dos ; engourdissement du coude et du bras ; raideur et douleur dans le cou.



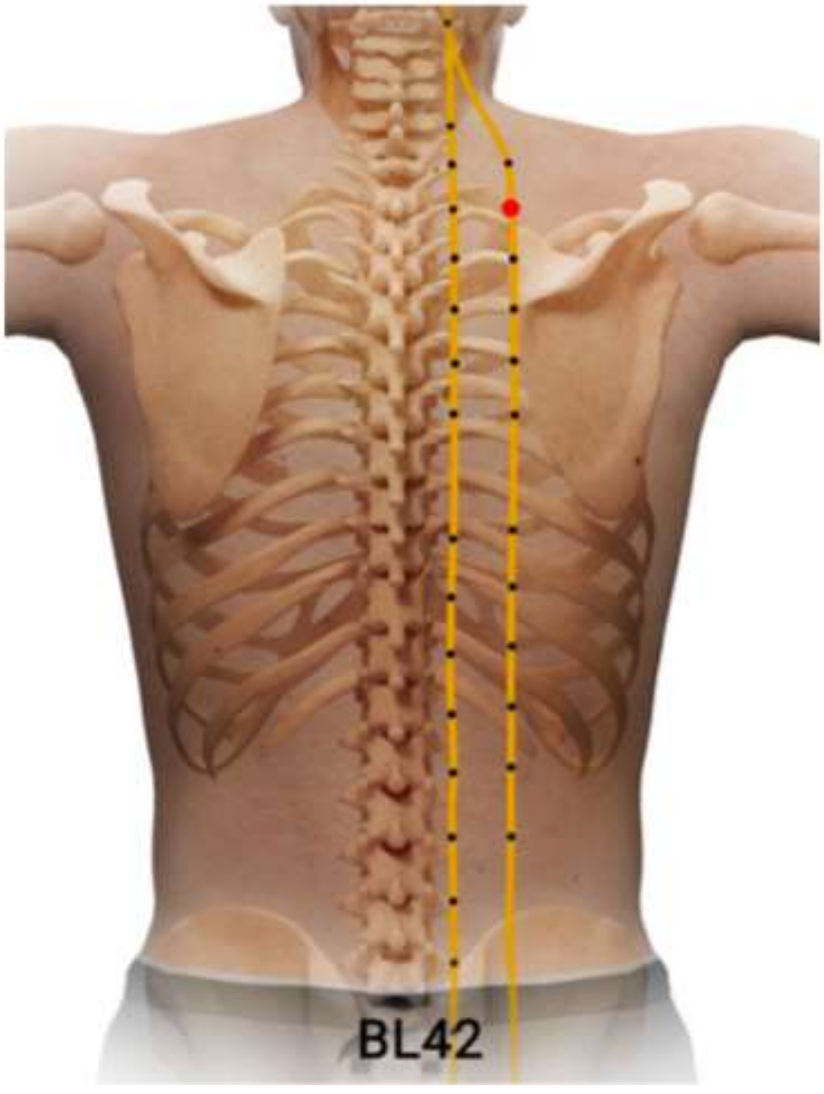
BL 42

Nom chinois : Po Hu

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T3.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le Qi du poumon ; calme la dyspnée et supprime la toux.

Symptômes : Tuberculose pulmonaire ; toux ; douleur dans l'épaule et le dos ; asthme ; raideur de la nuque.



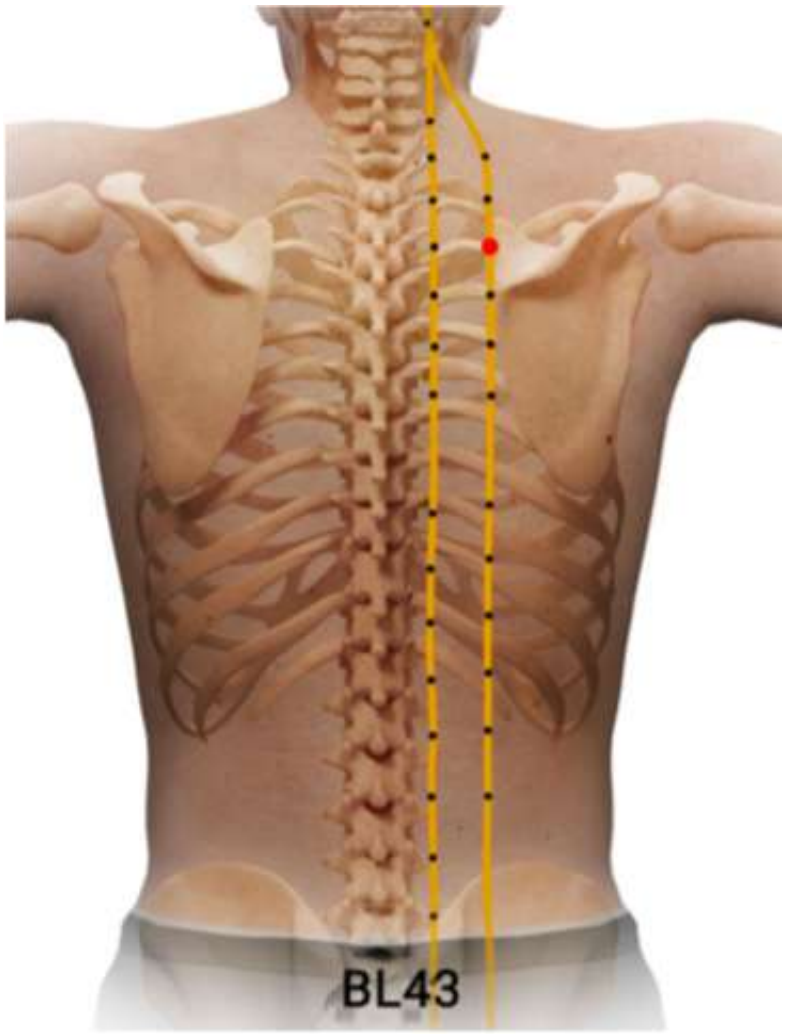
BL 43

Nom chinois : Gao Huang Shu

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T4.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soutient le poumon et fortifie la rate ; stabilise le cœur.

Symptômes : Tuberculose pulmonaire ; toux ; asthme ; transpiration nocturne ; digestat non transformé ; mauvaise mémoire ; émission séminale.



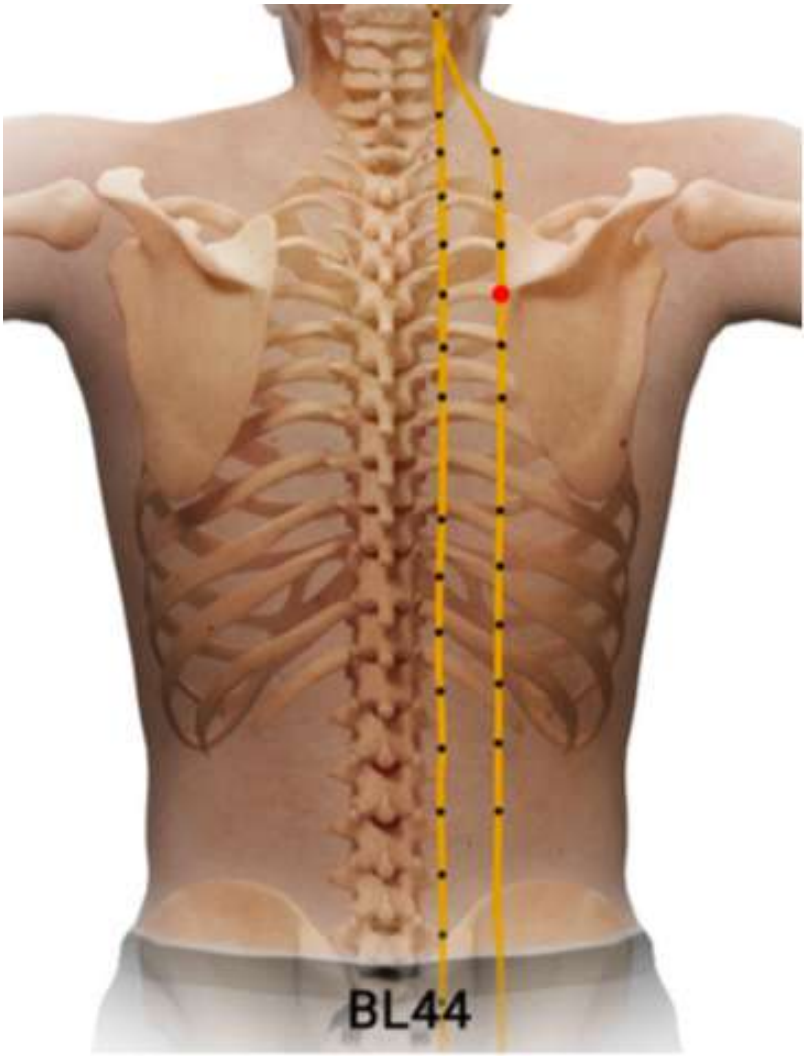
BL 44

Nom chinois : Shen Tang

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T5.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Supprime la toux et stabilise la dyspnée ; apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; relâche la poitrine et rectifie le Qi.

Symptômes : Toux ; douleur et raideur du dos ; asthme. Symptômes secondaires : Plénitude de la poitrine et de l'abdomen.



BL 45

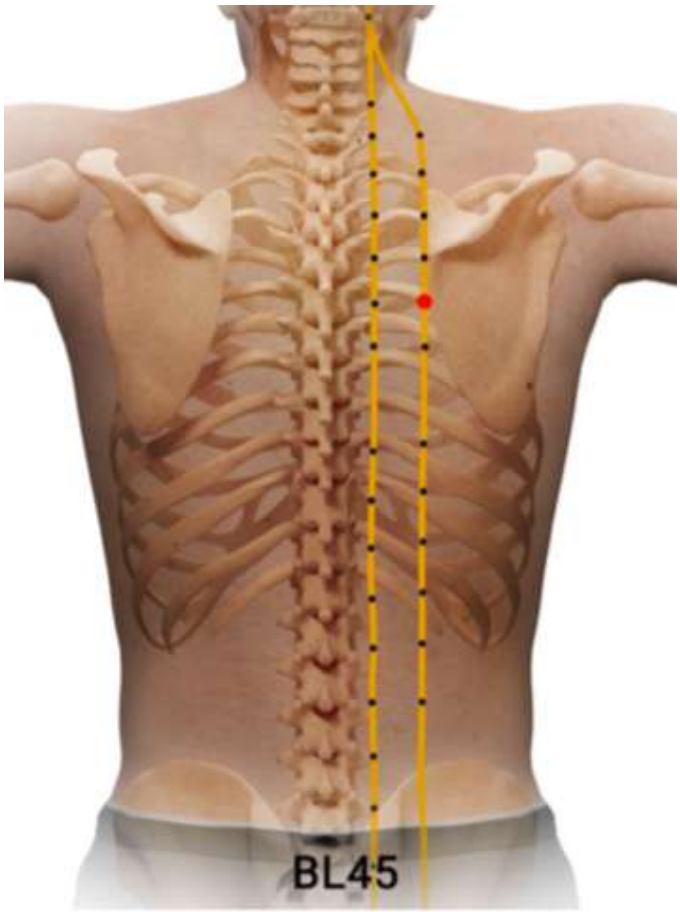
Nom chinois : Yi Xi

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T6.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Résout l'extérieur et dégage la chaleur ; libère les canaux ; diffuse le poumon et rectifie le Qi.

Symptômes : Toux ; douleurs aux épaules et au dos ; asthme.

Symptômes secondaires : Vertiges visuels ; douleur thoracique associée à une douleur sur la face interne de l'épaule et du bras ; paludisme, maladie de la chaleur ; douleur aux côtes inférieures associée à une douleur et une distension de l'abdomen inférieur.



BL 46

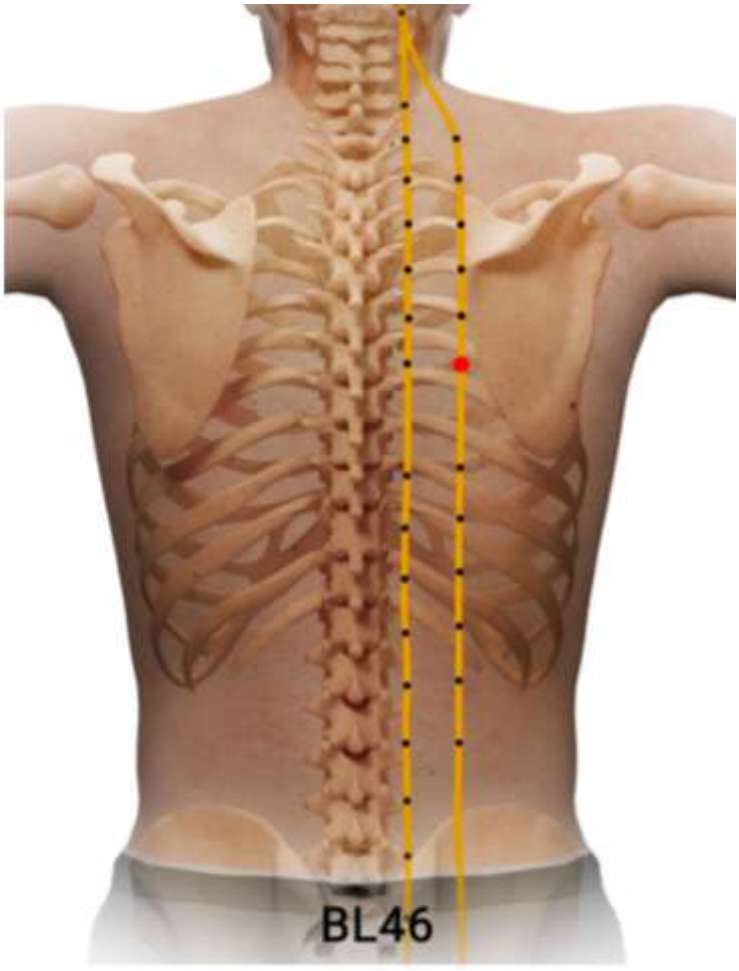
Nom chinois : Ge Guan

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T7.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et désinhibe l'humidité ; apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; harmonise l'estomac et élimine la stagnation.

Symptômes : Ingestion difficile ; vomissements ; éructations ; douleur et raideur du dos.

Symptômes secondaires : Troubles sanguins ; douleurs corporelles ; urine jaune.



BL 47

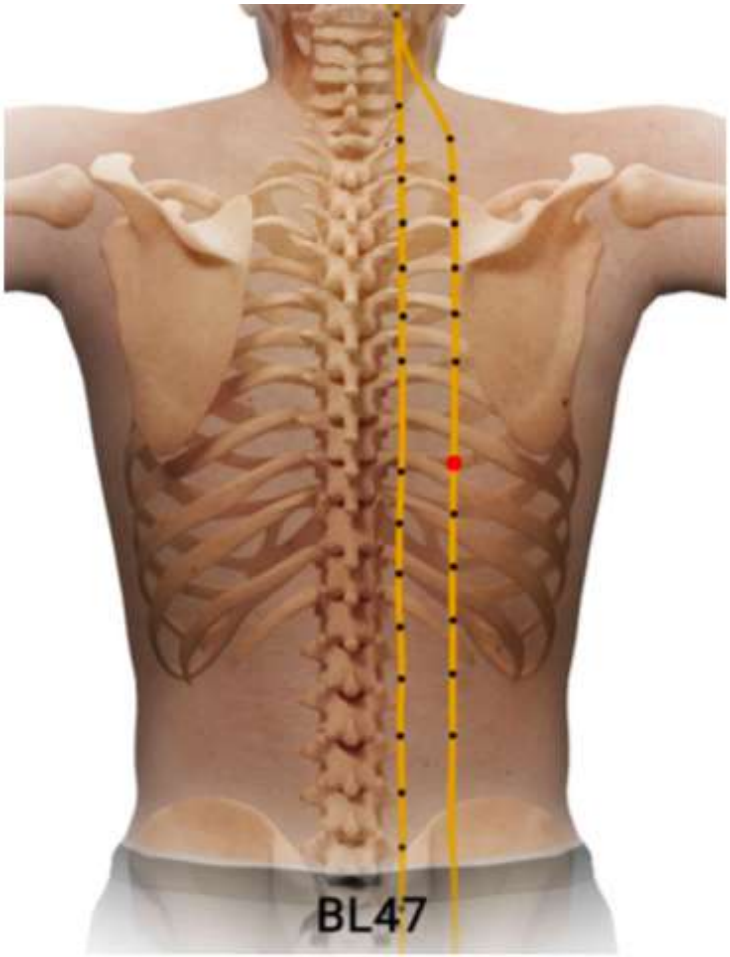
Nom chinois : Hun Men

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T9.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et harmonise l'estomac ; libère et régule le Qi des intestins ; dirige le foie et rectifie le Qi.

Symptômes : Douleur dans la poitrine et la région costale latérale ; vomissements ; diarrhée ; mal de dos.

Symptômes secondaires : Ingestion difficile ; intestins qui grondent et diarrhée ; défécation irrégulière ; urine de couleur foncée.



BL 48

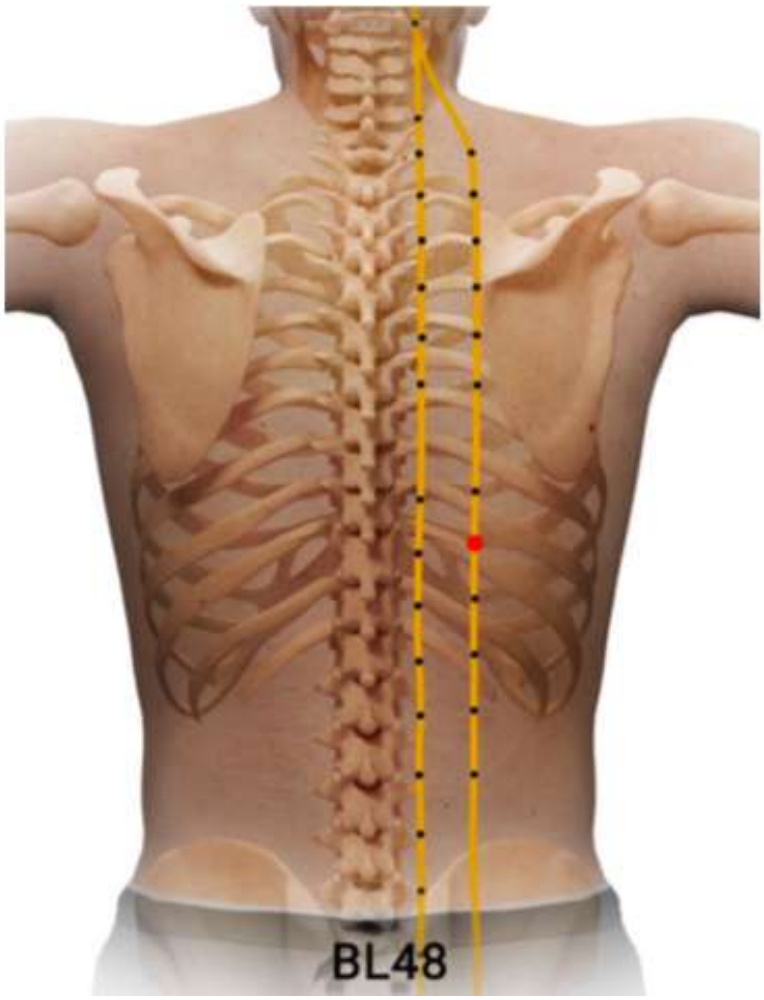
Nom chinois : Yang Gang

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T10.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie la vésicule biliaire et l'estomac ; transforme la chaleur humide.

Symptômes : Grondement de l'estomac ; douleurs abdominales ; diarrhée ; peau jaunie.

Symptômes secondaires : Ingestion difficile ; plénitude abdominale ; défécation irrégulière.



BL 49

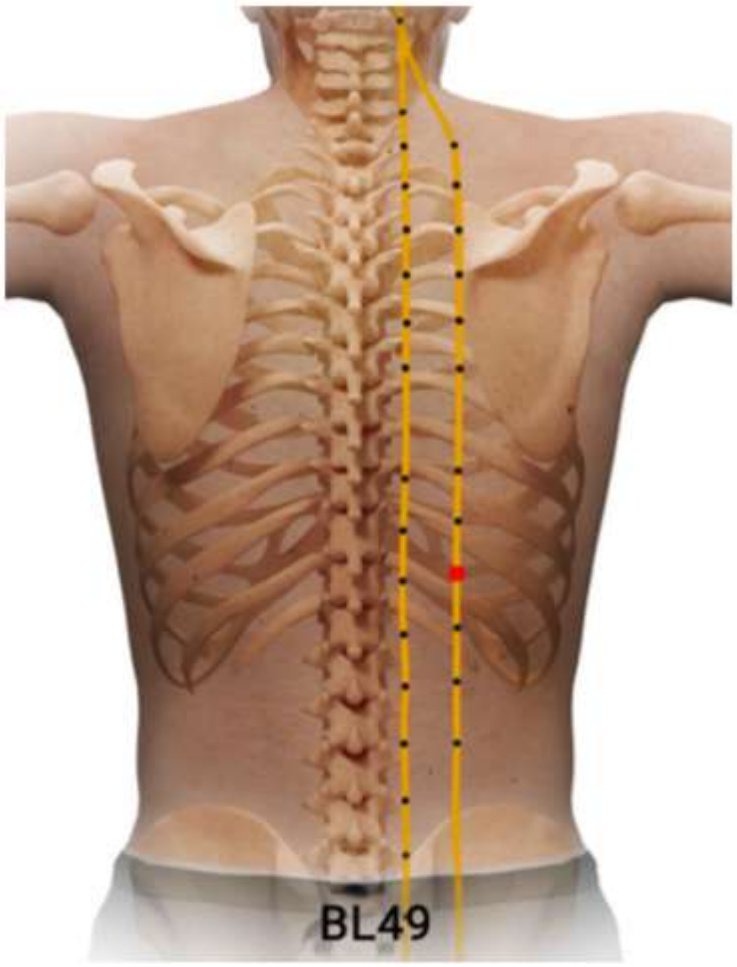
Nom chinois : Yi She

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T11.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours et décharge la chaleur humide ; fortifie le yang splénique.

Symptômes : Distension abdominale ; grondement d'estomac ; diarrhée ; vomissements ; ingestion difficile.

Symptômes secondaires : Douleurs dorsales ; plénitude abdominale ; soif dévorante ; peau jaunie et jaunissement des yeux ; urine de couleur foncée ; aversion pour le vent et le froid ; diarrhée.



BL 50

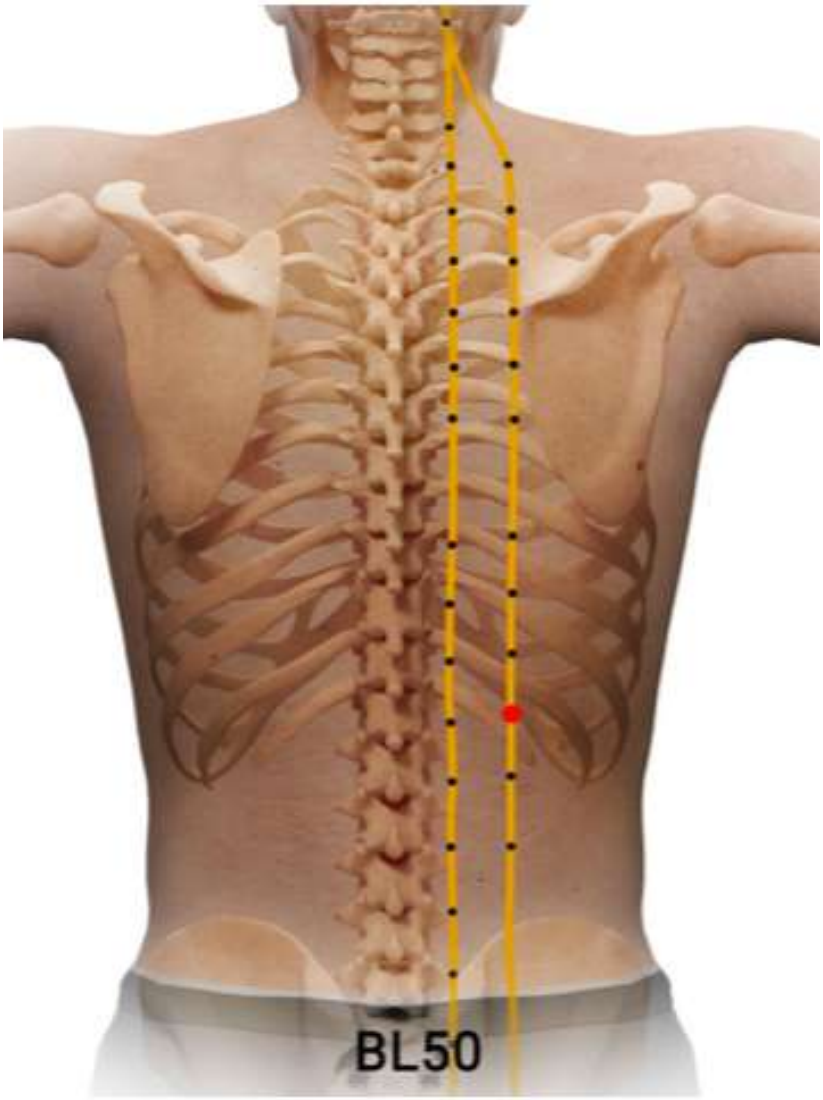
Nom chinois : Wei Cang

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane du dos, au niveau du bord inférieur de la vertèbre T12.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise l'estomac et transforme l'humidité ; rectifie le Qi et désinhibe le centre.

Symptômes : Distension abdominale ; douleur dorsale.

Symptômes secondaires : Gonflement de l'eau.



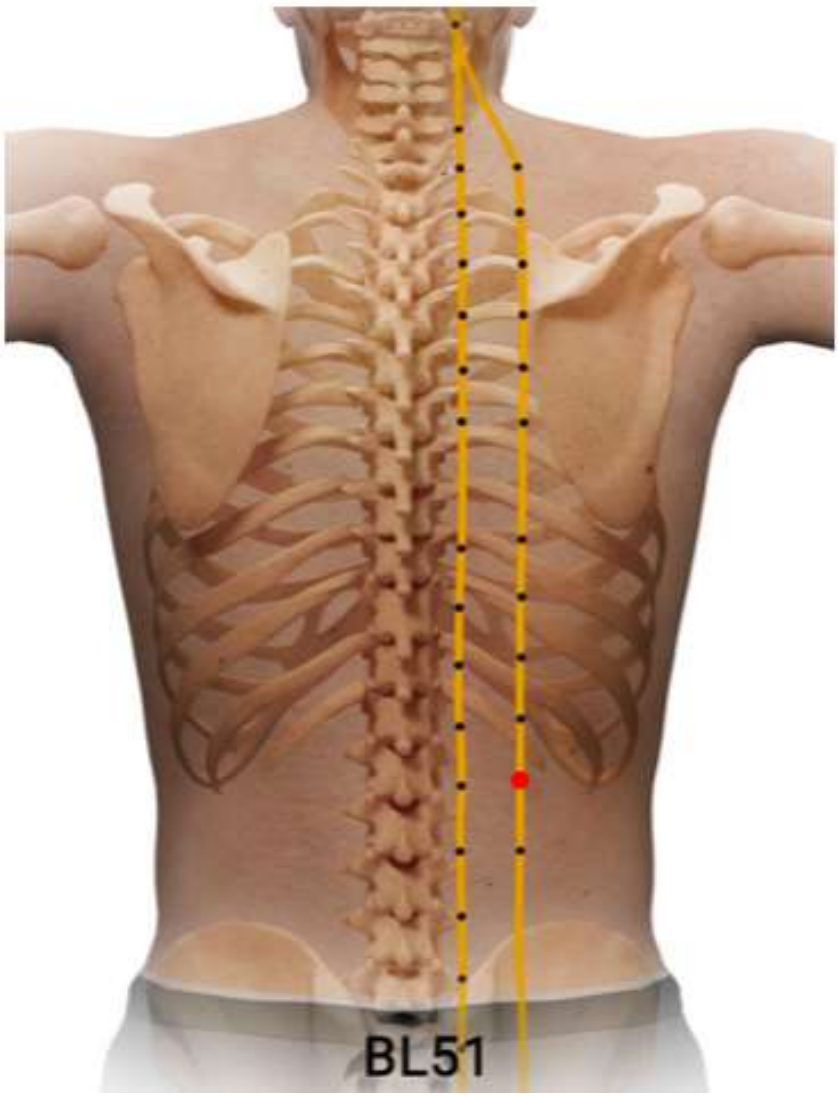
BL 51

Nom chinois : Huang Men

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane de la colonne vertébrale, au niveau du bord inférieur de la vertèbre L1.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Disperse les digestats ; adoucit la dureté des selles. Symptômes : Douleurs épigastriques ; constipation.

Symptômes secondaires : Maladies mammaires.



BL 52

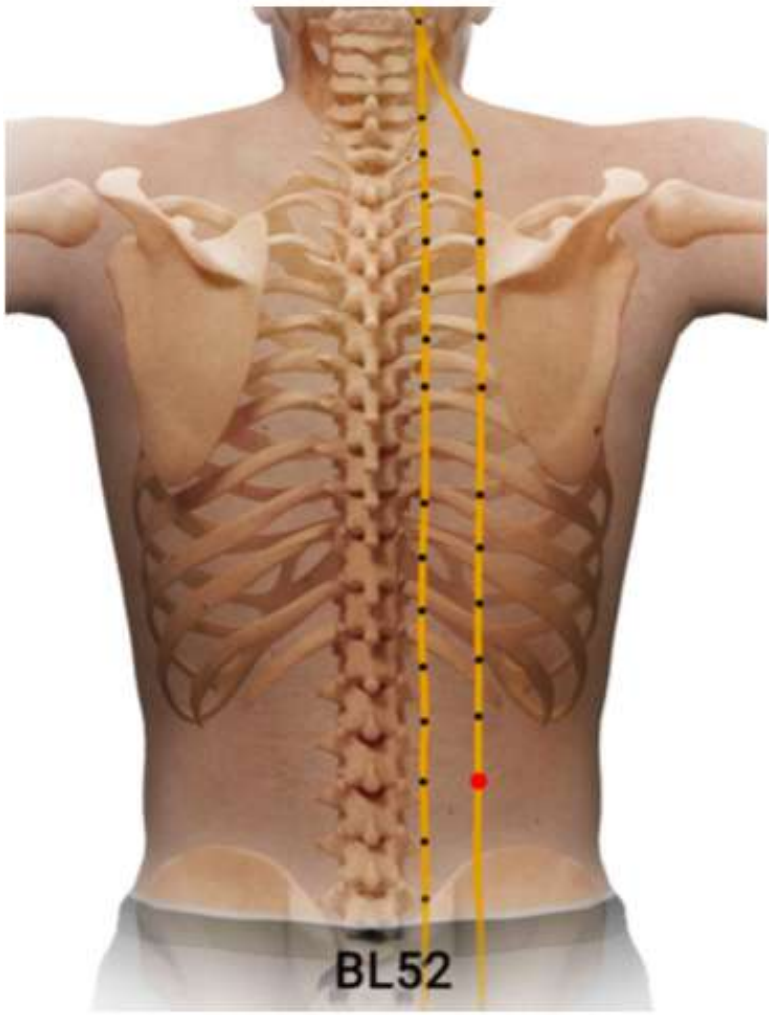
Nom chinois : Zhi Shi

Emplacement : 3 largeurs de pouce sur le côté de la colonne vertébrale, au niveau du bord inférieur de la vertèbre L2.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe l'urine et abaisse l'humidité ; complète le rein.

Symptômes : Impuissance ; inhibition de la miction ; œdème ; douleur et raideur du dos ; émission séminale.

Symptômes secondaires : Distension abdominale ; douleur et gonflement des organes génitaux ; digestat non transformé ; choléra ; miction goutte à goutte.



BL 53

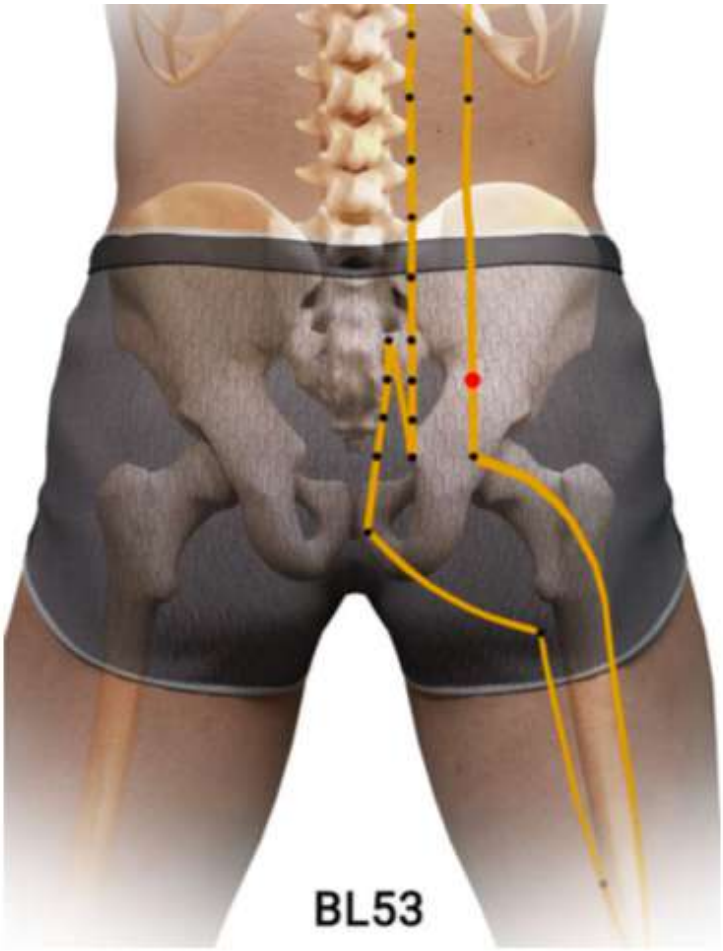
Nom chinois : Bao Huang

Emplacement : 3 largeurs de pouce sur le côté de la colonne vertébrale, au niveau de la deuxième vertèbre sacrée.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère le Qi intestinal ; désinhibe le brûleur inférieur ; renforce la colonne lombaire.

Symptômes : Grondement d'estomac ; douleur dorsale ; distension abdominale.

Symptômes secondaires : Arrêt urinaire ; douleurs abdominales.



BL 54

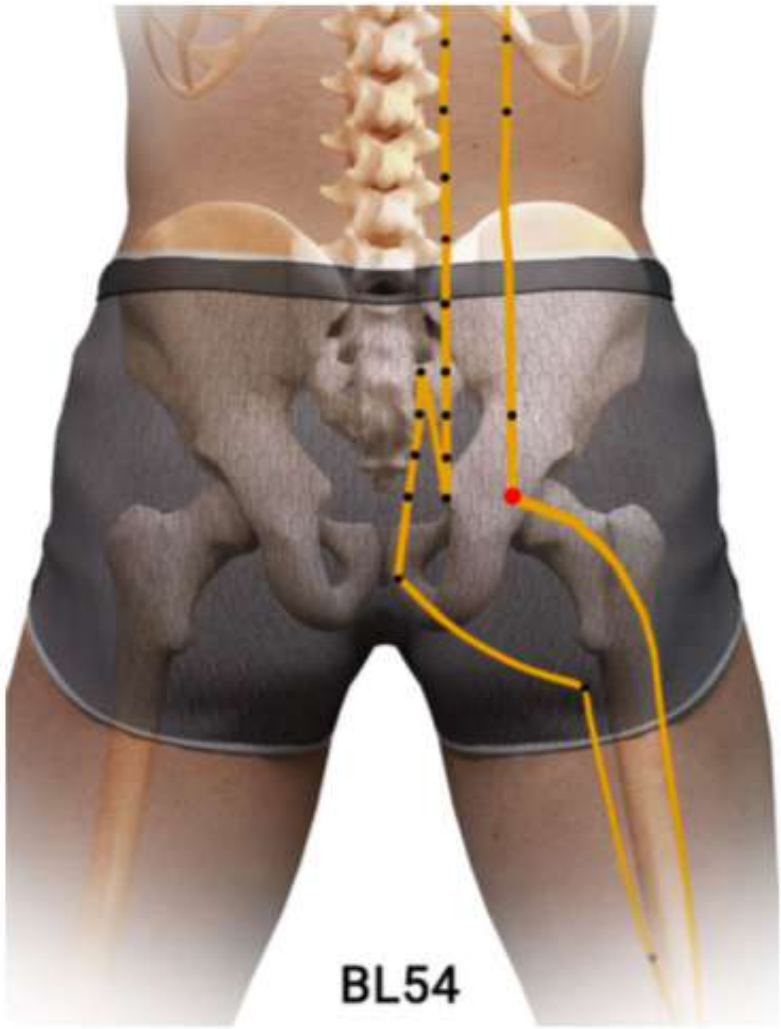
Nom chinois : Zhi Bian

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur à partir du haut du pli où les deux fesses se rejoignent.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et les vaisseaux de liaison ; renforce le genou et le lombus.

Symptômes : Douleur lombo-sacrée ; hémorroïdes.

Symptômes secondaires : Douleur génitale ; inhibition de la miction.



BL 55

Nom chinois : He Yang

Emplacement : 2 largeurs de pouce directement sous BL 40.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les lombes et stimule les reins.

Symptômes : Maux de dos. les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; renforce



BL55

BL 56

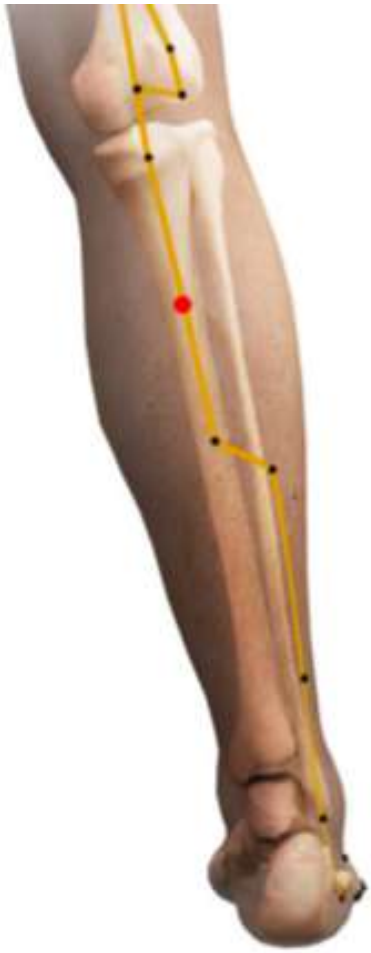
Nom chinois : Cheng Jin

Emplacement : 5 largeurs de pouce directement sous BL 40, au centre de la pointe du muscle du mollet.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Douleur dans la jambe inférieure ; hypertonie de la région lombaire et du dos ; hémorroïdes.

Symptômes secondaires : Choléra avec crampes ; étourdissements et maux de tête.



BL56

BL 57

Emplacement : Lorsque le muscle du mollet est fléchi, dans une dépression située sous le centre du muscle du mollet, mesurez 8 largeurs de pouce en dessous de BL 40.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et refroidit le sang ; harmonise les intestins et élimine les hémorroïdes.

Symptômes : Douleurs et crampes dans les jambes ; hémorroïdes ; constipation ; douleurs lombaires.

Symptômes secondaires : Douleur au talon ; absence de plaisir à manger.



BL57

BL 58

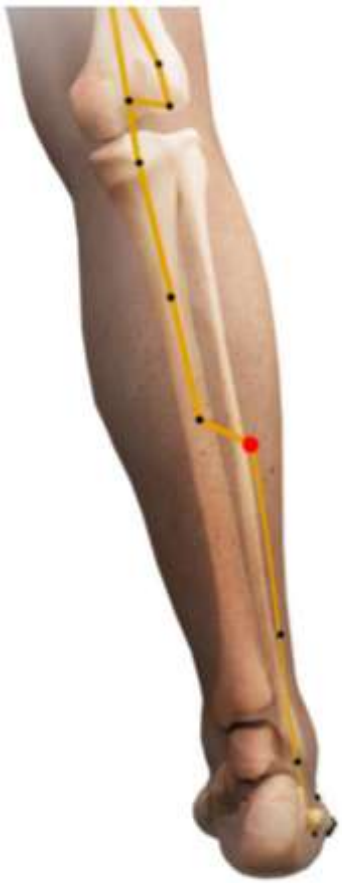
Nom chinois : Fei Yang

Emplacement : 1 largeur de pouce vers le bas, et 1 largeur de pouce vers l'extérieur à partir de BL 57.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe l'humidité du vent dans les canaux et les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Mal de tête ; congestion nasale ; douleur lombaire ; faiblesse des jambes ; vertiges visuels ; saignement de nez.

Symptômes secondaires : Hémorroïdes ; gonflement et douleur des membres inférieurs.



BL58

BL 59

Nom chinois : Fu Yang

Emplacement : 3 largeurs de pouce directement au-dessus de BL 60.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Bénéfique pour les jambes et la région lombaire ; active les canaux et soulage la douleur.

Symptômes : Lourdeur de la tête ; maux de tête ; douleur lombosacrée.

Symptômes secondaires : Étourdissements ; congestion nasale avec écoulement nasal ; douleur et enflure des membres inférieurs.



BL59

BL 60

Nom chinois : Kun Lun

Emplacement : Dans une dépression à mi-chemin entre le point le plus élevé de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Nettoie la chaleur et abaisse le Yang ; renforce les lombaires et les reins ; rectifie la stagnation du sang utérin ; favorise le travail.

Symptômes : Vertiges visuels ; saignement de nez ; hypertonie de l'épaule et du bras ; douleur au talon ; épilepsie infantile ; accouchement difficile ; raideur de la nuque ; mal de tête ; douleur lombaire.

Symptômes secondaires : Malaria ; douleur abdominale ; vent herniaire ; diarrhée ; douleur entre les dents supérieures.

Précautions : Ne pas utiliser pendant la grossesse à moins d'essayer de provoquer le travail.



BL60

BL 61

Nom chinois : Pu Can

Emplacement : Sur le côté extérieur du pied, à 1,5 largeur de pouce directement sous le BL 60.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe l'enflure et soulage la douleur ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Douleur au talon ; atonie des membres inférieurs.

Symptômes secondaires : Douleur lombaire ; manie, pied Qi et gonflement des genoux ; urination trouble, lente et douloureuse.



BL61

BL 62

Nom chinois : Shen Mai

Emplacement : Sur la face externe du pied ; 0,5 largeur de pouce sous le bord de l'os de la cheville.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et les vaisseaux ; traite les maladies du vent ; cours les pathogènes extérieurs.

Symptômes : Épilepsie ; vertiges ; insomnie ; douleurs dans les lombes et les jambes ; manie et repli sur soi ; maux de tête.

Symptômes secondaires : Fièvre et frissons ; maux de tête ; frissons cardiaques ; bourdonnement dans les oreilles ; difficulté à plier et à étirer le genou et le pied ; gonflement du cou et de l'aisselle ; saignement de nez ; sécheresse des yeux et de la bouche.



BL62

BL 63

Nom chinois : Jin Men

Emplacement : Sur la face externe du pied, dans la dépression située derrière la tubérosité du 5e os métatarsien.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; ouvre les portails et apaise l'esprit.

Symptômes : Épilepsie ; douleur dans la malléole externe ; douleur lombaire.

Symptômes secondaires : Crampe cholérique ; douleur abdominale inférieure.



BL63

BL 64

Nom chinois : Jing Gu

Localisation : Sur la face externe du pied ; dans la dépression antérieure et inférieure à la tubérosité du 5e métatarsien.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; calme le cœur et l'esprit ; dissipe le vent et dégage la chaleur.

Symptômes : Épilepsie ; douleur dans le lombus et la jambe ; maux de tête ; raideur de la nuque.

Symptômes secondaires : Saignement de nez ; manie et repli sur soi ; malaria ; palpitations ; maux de tête fendus ;
diarrhée ; fièvre et frissons.



BL64

BL 65

Nom chinois : Shu Gu

Emplacement : Sur la face externe du pied, dans la dépression postérieure et inférieure à la tête du cinquième os métatarsien.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours le vent et dissipe les agents pathogènes ; apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Manie et repli sur soi ; vertiges visuels ; douleurs dans le dos, les lombes et la face postérieure des membres inférieurs ; maux de tête ; raideur de la nuque.

Symptômes secondaires : Rougissement douloureux des yeux ; diarrhée ; hémorroïdes ; aversion pour le vent et le froid dans les maladies de la chaleur ; raideur de la nuque empêchant tout mouvement ; fièvre et frissons ; acouphènes.



BL65

BL 66

Nom chinois : Tong Gu

Emplacement : Sur le côté extérieur du pied, dans la dépression au bas de la cinquième articulation métatarso-phalangienne.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et dégage la chaleur ; calme la peur et apaise l'esprit.

Symptômes : Mal de tête ; saignement de nez ; raideur de la nuque ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Toux et dyspnée ; susceptibilité à la peur ; manie et repli sur soi ; digestat non transformé.



BL66

BL 67

Nom chinois : Zhi Yin

Emplacement : Sur le bord extérieur du petit orteil, à 0,1 largeur de pouce du coin de l'ongle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie le Qi et accélère le sang ; éclaircit le cerveau et illumine les yeux.

Symptômes : Congestion nasale ; saignement de nez ; chaleur dans la plante des pieds ; malposition du fœtus ; maux de tête ; douleur oculaire ; accouchement difficile.

Symptômes secondaires : Saignement de nez avec mucus clair ; émission séminale ; inhibition de la miction ; démangeaisons généralisées ; douleur et faiblesse des membres.

Précautions : Contre-indiqué en début de grossesse.



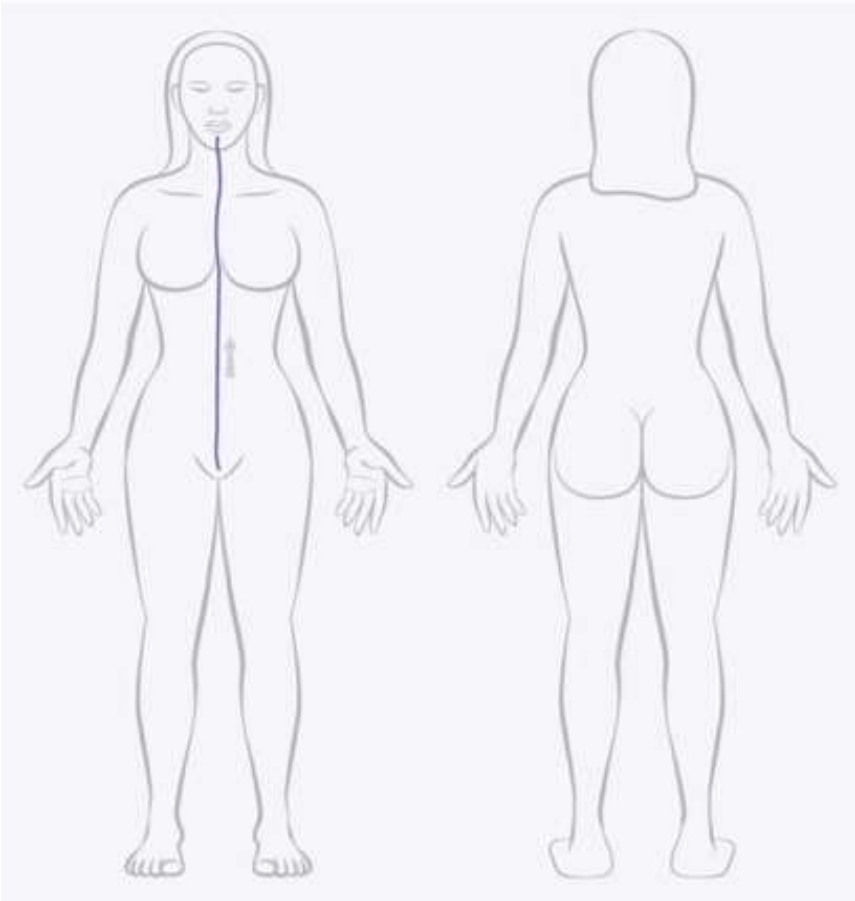
BL67

VAISSEAU DE CONCEPTION

Description :

Le vaisseau de la conception rencontre tous les méridiens Yin et est décrit comme "La mer des méridiens Yin".

Sa fonction est de recevoir et de porter tout le chi des méridiens Yin.



CV 1

Nom chinois : Huiyin

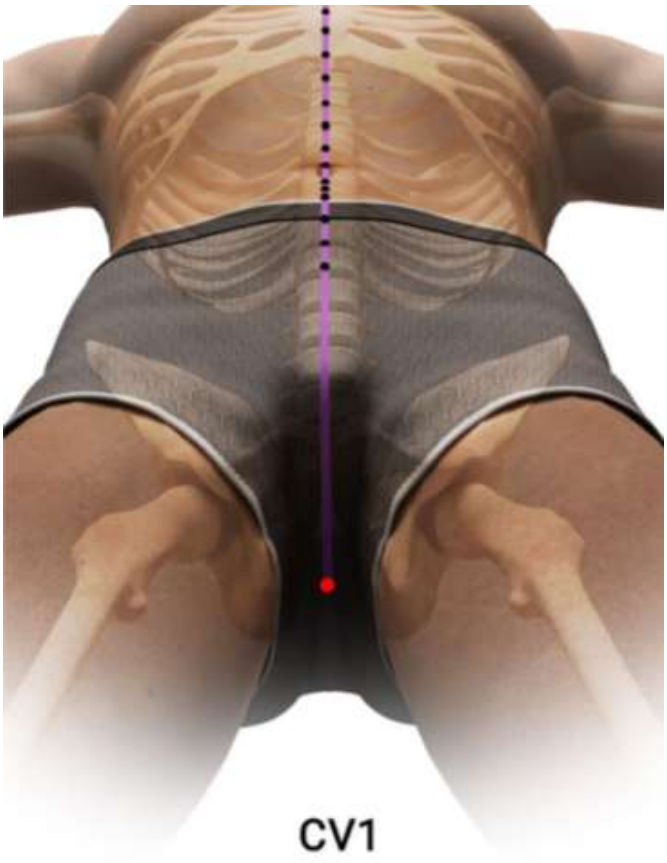
Emplacement : Au centre du périnée. Hommes : entre l'anus et le scrotum. Femmes : entre l'anus et le bord inférieur des lèvres.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule les vaisseaux de pénétration et de conception ; dégage la chaleur et désinhibe l'humidité ; renforce le lombus et stimule le rein.

Symptômes : Menstruations irrégulières ; arrêt urinaire ; énurésie ; manie et repli sur soi ; démangeaisons génitales ; douleur et gonflement de l'anus ; émission séminale.

Symptômes secondaires : Douleur et gonflement du vagin ; hémorroïdes persistantes ; incapacité d'uriner et de déféquer ; chaleur dans les portails ; épilepsie infantile soudaine ; douleur cutanée abdominale ; démangeaisons ; transpiration génitale ; froid à l'extrémité du pénis ; douleur à la tête du pénis.

Précautions : Ne pas utiliser pendant la grossesse.



CV 2

Nom chinois : Qugu

Emplacement : Sur la ligne médiane frontale, au bord supérieur de l'os pubien.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Réchauffe le Yang et complète le rein ; régule les menstruations et arrête les pertes vaginales.

Symptômes : Impuissance ; pertes vaginales ; hernie ; émission séminale ; blocage urinaire.

Symptômes secondaires : Distension et plénitude du bas-ventre ; douleur abdominale inférieure ; pression fœtale causant une incapacité à uriner ; sécheresse et douleur des organes génitaux ; gonflement de l'eau ; choléra avec crampes ; perte séminale ; miction goutte à goutte.



CV 3

Nom chinois : Zhong ji

Emplacement : Sur la ligne médiane, 4 largeurs de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe la vessie ; rectifie le brûleur inférieur.

Symptômes : Arrêt urinaire ; fréquence urinaire ; pertes vaginales ; douleur génitale ; démangeaison génitale ; émission séminale ; menstruation irrégulière ; douleur abdominale inférieure ;

Symptômes secondaires : Gonflement de l'eau ; chaleur et douleur dans l'abdomen ; faim avec incapacité de manger ; gonflement et douleur du canal cervical (porte de l'enfant) ; infertilité ; blocage des menstruations ; saignements utérins abondants.



CV 4

Nom chinois : Guan Yuan

Emplacement : Sur la ligne médiane, 3 largeurs de pouce en dessous du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soutient le Qi et renvoie le Yang ; réchauffe et régule la chambre du sang et le palais de l'essence ; préserve la santé et prévient la maladie.

Symptômes : Fréquence urinaire ; arrêt urinaire ; règles douloureuses, bloc menstruel et autres troubles menstruels ; hémorragie post-partum ; douleurs abdominales basses ; diarrhée ; impuissance ; émission séminale ; énurésie ; pertes vaginales ; hernie ; troubles menstruels.

Symptômes secondaires : Infertilité ; miction difficile avec urine de couleur foncée ; mal de tête dû à l'inversion des reins ; Qi froid pénétrant dans le bas-ventre ; gonflement de l'eau ; selles sanguinolentes ; maladie de la soif ; vertiges et maux de tête ;



CV 5

Nom chinois : Shi Men

Emplacement : Sur la ligne médiane, 2 largeurs de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Réchauffe le rein et revigore le yang ; régule les menstruations et traite les pertes vaginales.

Symptômes : Pertes vaginales ; aménorrhée ; hernie ; douleurs abdominales ; diarrhée ; œdème ; hémorragie post-partum ; arrêt urinaire ;

Symptômes secondaires : Absence de désir de nourriture ; selles non transformées ; constipation ; maladie mammaire ; rétraction scrotale.



CV 6

Nom chinois : Qi Hai

Emplacement : Sur la ligne médiane, 1,5 largeur de pouce en dessous du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise la construction-sang ; traite les troubles menstruels et les pertes vaginales ; régule le Qi et stimule l'origine ; réchauffe le brûleur inférieur.

Symptômes : Pertes vaginales ; menstruations irrégulières ; hernie ; douleurs abdominales ; diarrhée ; constipation ; œdème.



CV 7

Nom chinois : Yin Jiao

Emplacement : Sur la ligne médiane, 1 largeur de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule les menstruations et le sang ; réchauffe et complète le yang des reins.

Symptômes : Écoulement vaginal ; menstruation irrégulière ; douleur péri-ombilicale ; hernie ; hémorragie post-partum ; écoulement excessif de sang de l'utérus ; démangeaisons génitales.



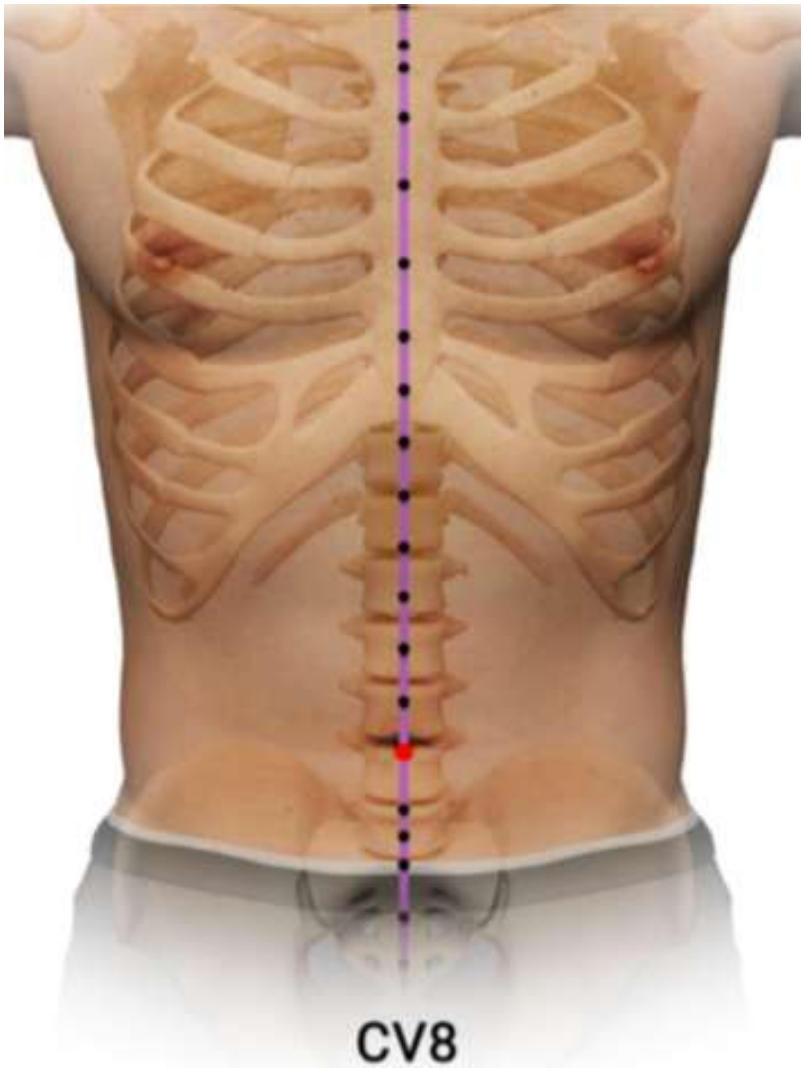
CV 8

Nom chinois : Shen Que

Emplacement : Centre du nombril

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Ouvre les portails et restaure la conscience ; déplace le Qi gastro-intestinal ; transforme les stagnations accumulées par le froid et l'humidité ; réchauffe et libère le Yang originel.

Symptômes : Diarrhée incessante ; schémas de désertion des coups de vent ; grondement de l'estomac ; douleurs abdominales ; prolapsus du rectum...



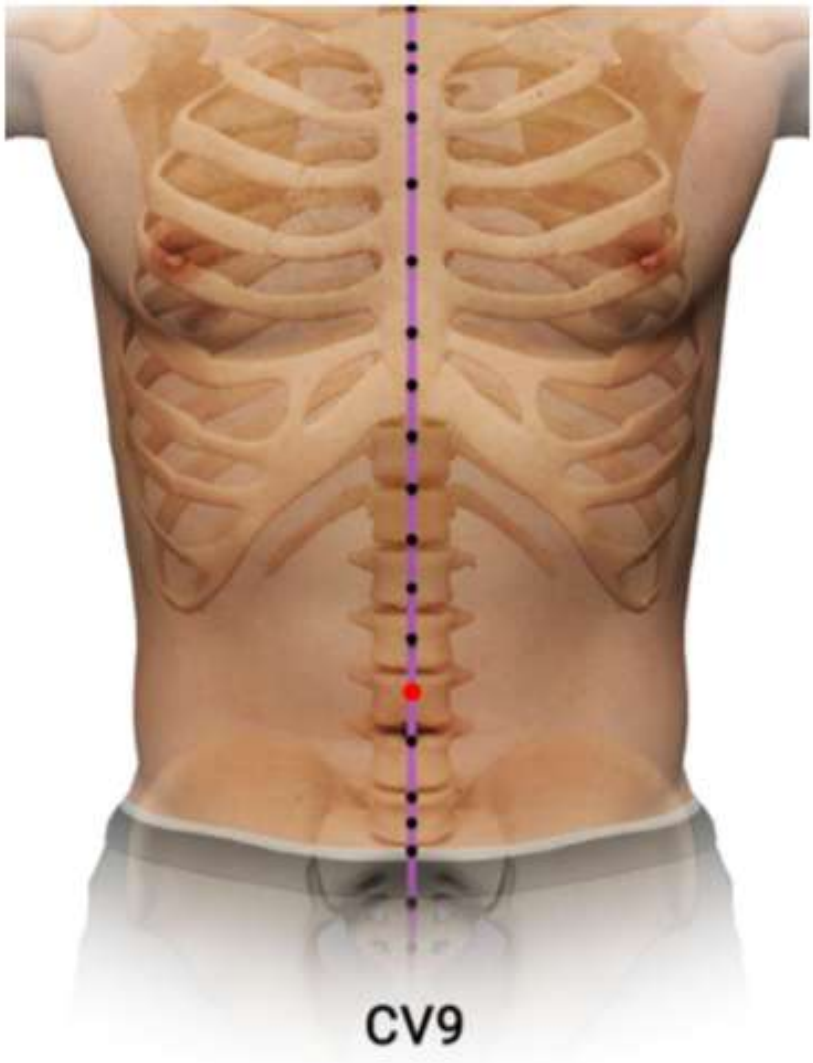
CV 9

Nom chinois : Shen Que

Emplacement : Centre du nombril

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Ouvre les portails et restaure la conscience ; déplace le Qi gastro-intestinal ; transforme les stagnations accumulées par le froid et l'humidité ; réchauffe et libère le Yang originel.

Symptômes : Diarrhée incessante ; schémas de désertion des coups de vent ; grondement de l'estomac ; douleurs abdominales ; prolapsus du rectum...



CV 10

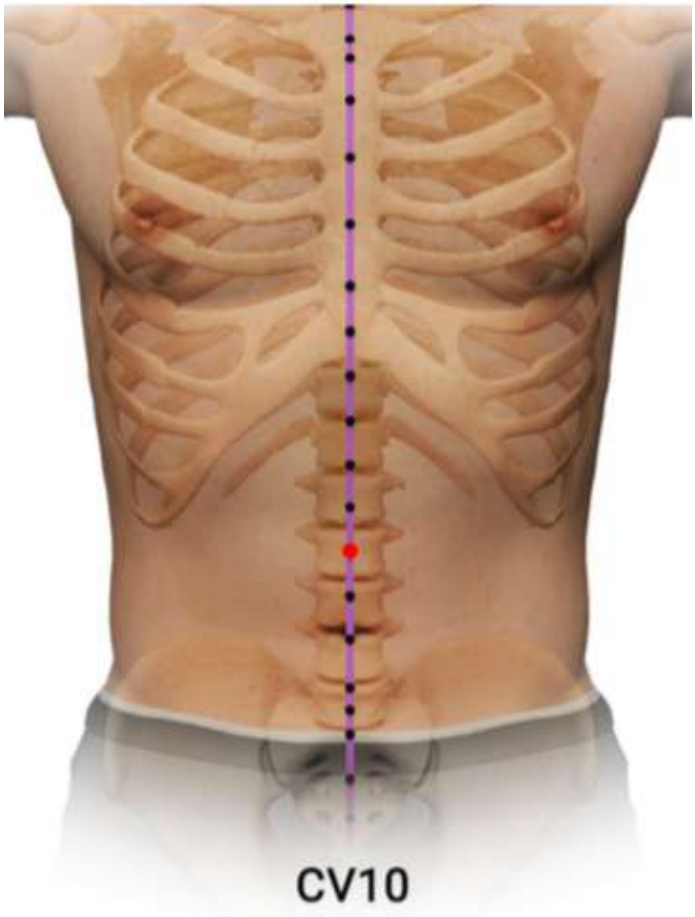
Nom chinois : Xia Wan

Emplacement : Sur la ligne médiane, 2 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Aide au mouvement et à la transformation dans l'estomac et les intestins ; disperse les accumulations de digestat et la stagnation du Qi.

Symptômes : Distension abdominale ; maladie dysentérique ; vomissements ; digestat non transformé ; douleurs d'estomac ; grondement d'estomac.

Symptômes secondaires : Aucun plaisir à manger ; dureté de l'abdomen ; Qi intestinal froid ; urine de couleur foncée.



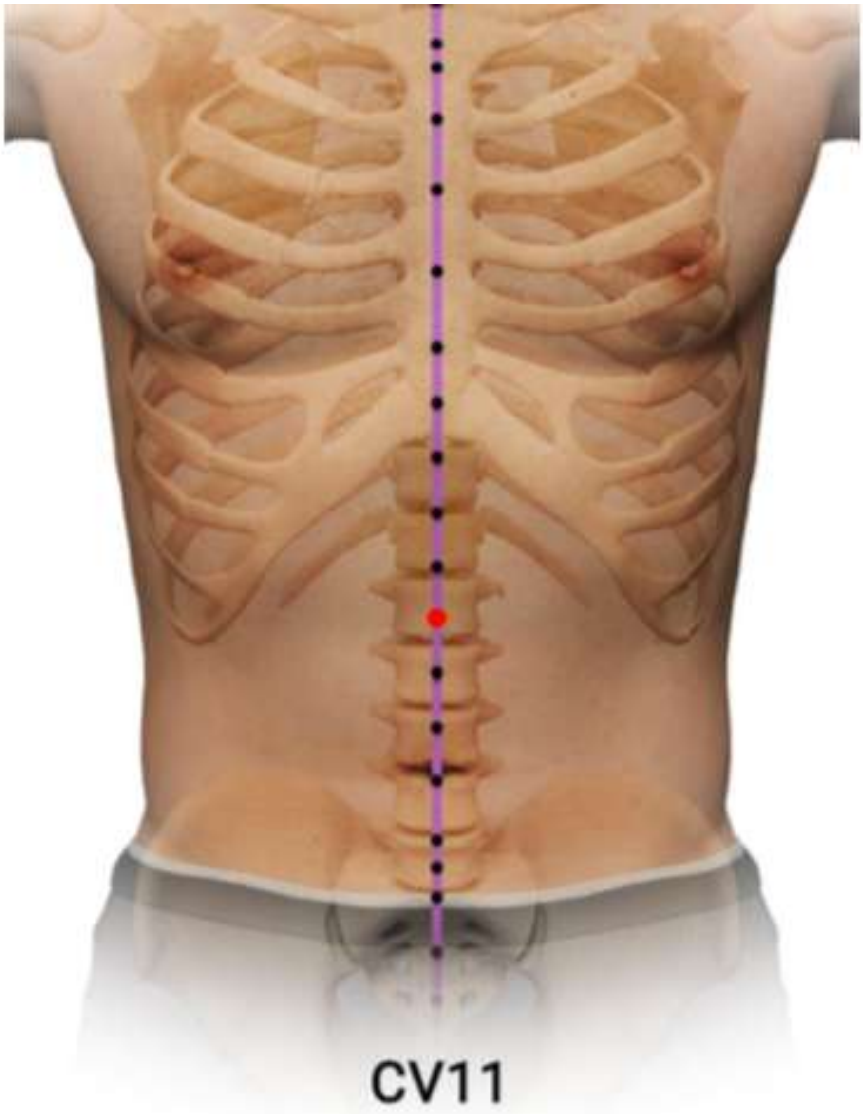
CV 11

Nom chinois : Jian Li

Emplacement : Sur la ligne médiane, 3 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise l'estomac et disperse l'accumulation ; transforme la rate et rectifie le Qi.

Symptômes : Perte d'appétit ; distension abdominale ; œdème ; vomissements ; douleurs d'estomac.



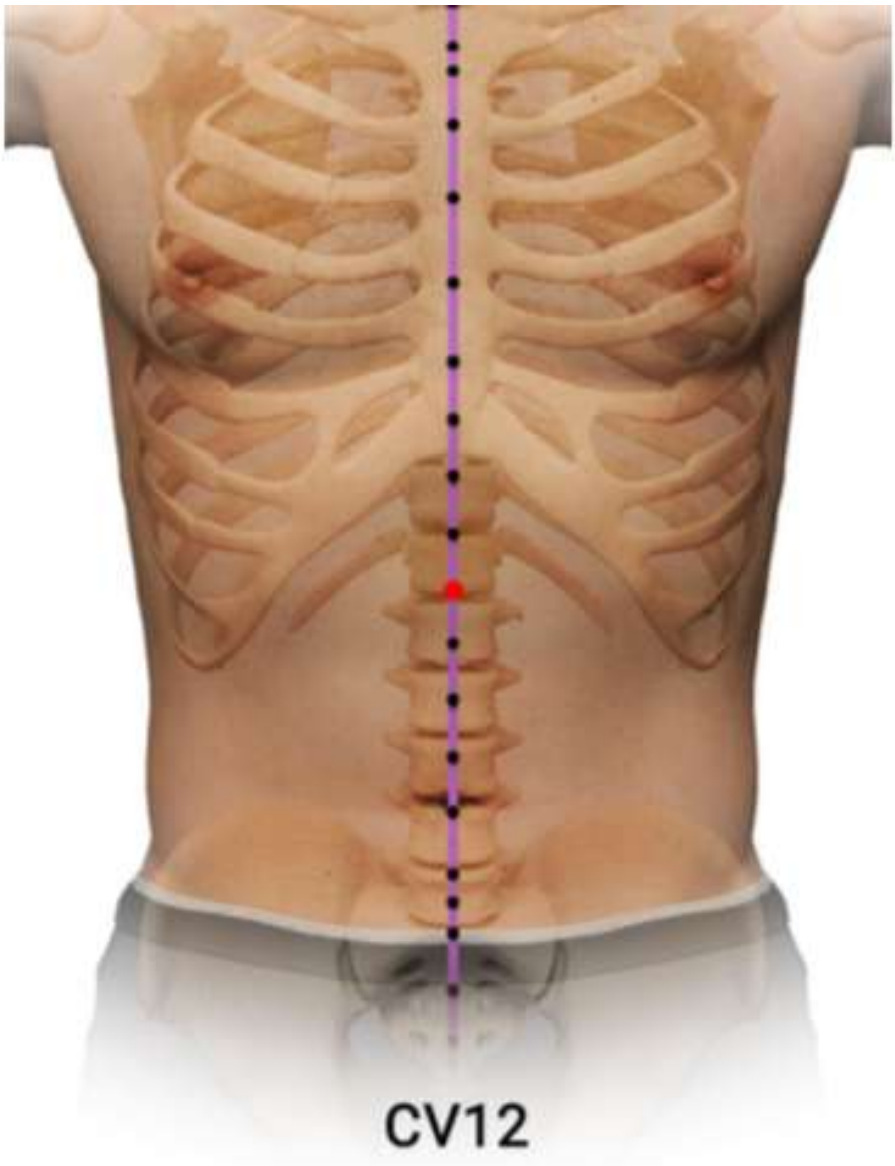
CV 12

Nom chinois : Jian Li

Emplacement : Sur la ligne médiane, 3 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise l'estomac et disperse l'accumulation ; transforme la rate et rectifie le Qi.

Symptômes : Perte d'appétit ; distension abdominale ; œdème ; vomissements ; douleurs d'estomac.



CV 13

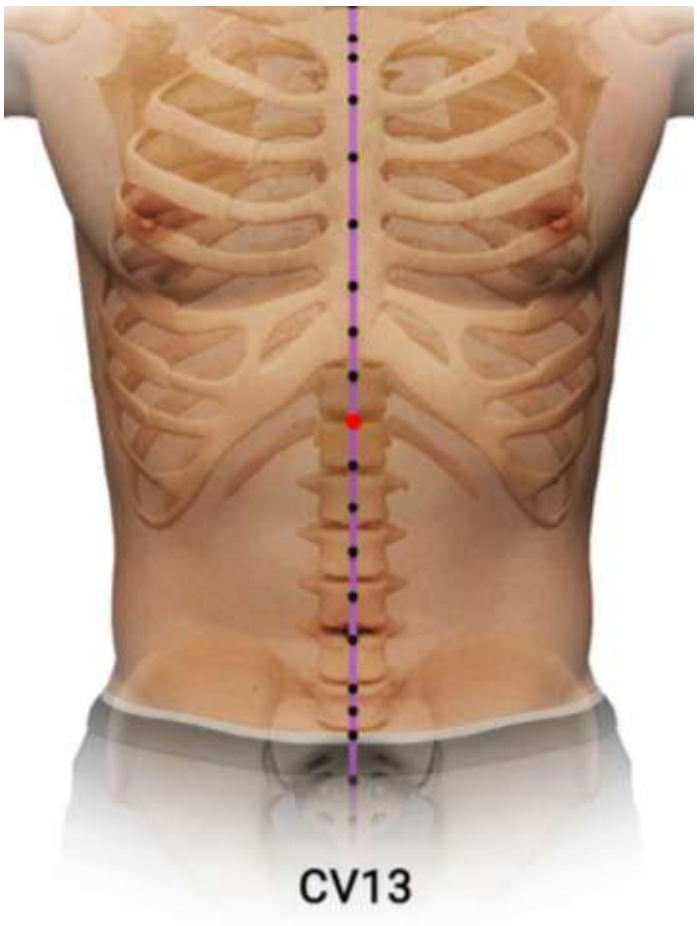
Nom chinois : Shang Wan

Emplacement : Sur la ligne médiane, 5 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme la turbidité du flegme ; fait circuler le Qi ; stabilise la disposition d'esprit ; rectifie la rate et l'estomac.

Symptômes : Reflux gastrique ; vomissements ; épilepsie ; douleurs d'estomac.

Symptômes secondaires : Palpitations ; vertiges visuels ; maux de tête et étourdissements ; choléra ; plénitude abdominale et grondement intestinal ; incapacité de manger ; fièvre corporelle avec ou sans transpiration ; douleurs cardiaques ; peau jaunie.



CV 14

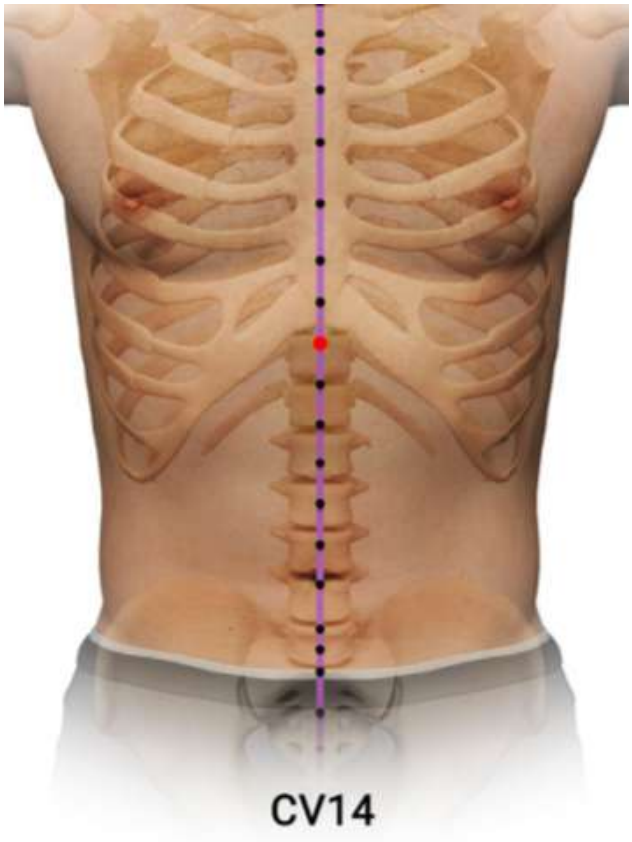
Nom chinois : Ju Que

Emplacement : Sur la ligne médiane, à 6 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie le Qi et libère le centre ; disperse le flegme congelé dans la poitrine et le diaphragme ; dégage le cœur et stabilise l'esprit.

Symptômes : Reflux acide et régurgitation acide ; nausées ; vomissements ; manie et repli sur soi ; épilepsie ; palpitations ; douleurs cardiaques ; constriction de l'œsophage.

Symptômes secondaires : Plénitude de la poitrine et essoufflement ; choléra ; palpitations effrayantes ; spasme clonique accompagné de douleurs abdominales ; douleur thoracique s'étendant à la région costale latérale ; peau jaunie ; troubles de la mémoire ; douleur dorsale ; douleur thoracique.



CV 15

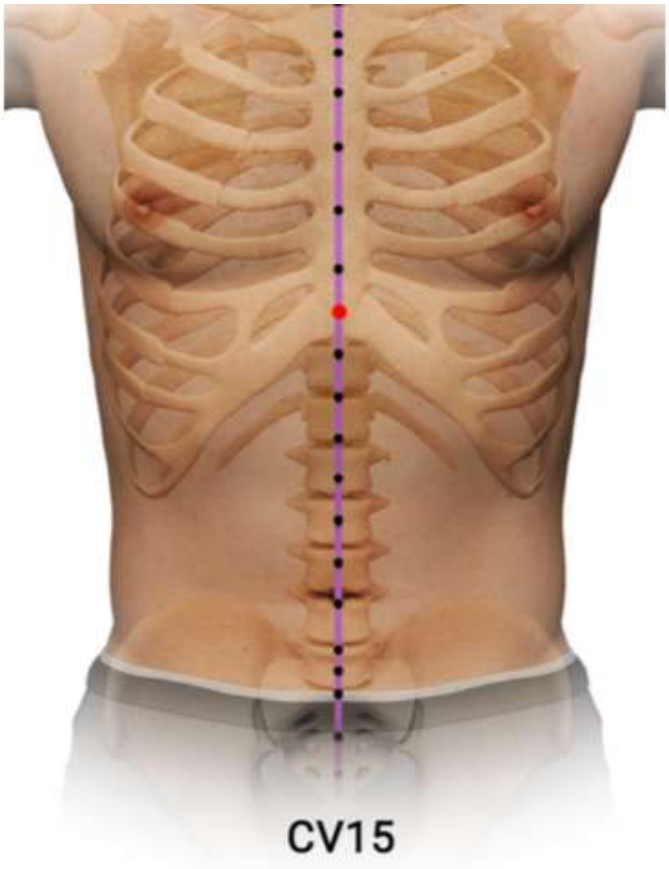
Nom chinois : Jiu Wei

Emplacement : Sur la ligne médiane, à la largeur du pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme le flegme et supprime la toux ; harmonise l'estomac et abaisse le contre-courant ; dégage la chaleur et éteint le vent ; relâche la poitrine et rectifie le Qi

Symptômes : Reflux acide ; manie et repli sur soi ; épilepsie ; douleurs cardiaques.

Symptômes secondaires : Ingestion difficile de liquides ; plénitude dans la poitrine ; respiration sifflante et dyspnée ; douleur au cœur ; épilepsie ; gonflement abdominal ; palpitations de peur ; essoufflement ; diminution du Qi.



CV 16

Nom chinois : Zhong Ting

Emplacement : Sur la ligne médiane, sur le sternum.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Abaisse le contre-courant et harmonise le centre ; relâche la poitrine et rectifie le Qi.

Symptômes : Distension et plénitude de la poitrine ; constriction de l'œsophage.

Symptômes secondaires : Vomissements et reflux gastrique ; plénitude dans la poitrine et la région costale latérale ; mal de gorge ; ingestion difficile ; douleurs cardiaques.



CV 17

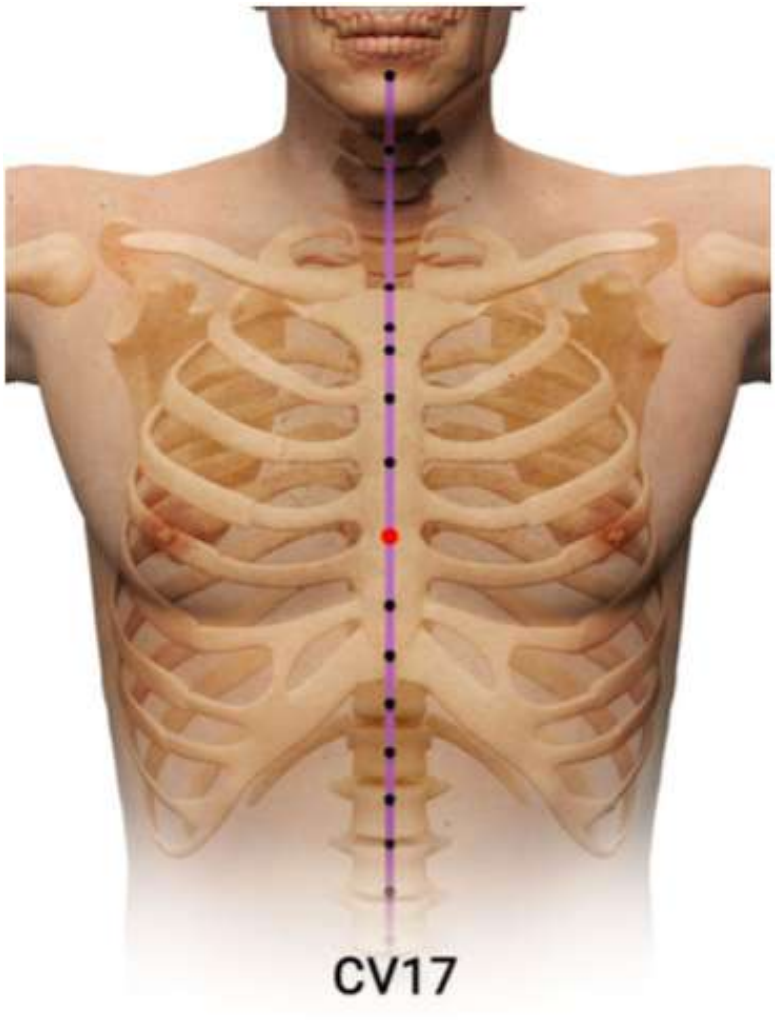
Nom chinois : Shan Zhong

Emplacement : Dans une dépression sur la ligne médiane, sur le sternum, au niveau de l'espace de la 4e côte intercostale.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage le poumon et transforme le flegme ; relâche la poitrine et désinhibe le diaphragme ; régule le Qi et abaisse le contre-courant.

Symptômes : Dyspnée ; insuffisance de lactation ; hoquet ; douleur thoracique.

Symptômes secondaires : Douleurs thoraciques ; goitre ; dyspnée sifflante et essoufflement.



CV 18

Nom chinois : Yu Tang

Emplacement : Sur la ligne médiane, sur le sternum, au niveau du 3e espace intercostal des côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Supprime la toux et dissipe le flegme ; relâche la poitrine et rectifie le Qi.
Symptômes : Toux ; douleur thoracique ; dyspnée.



CV 19

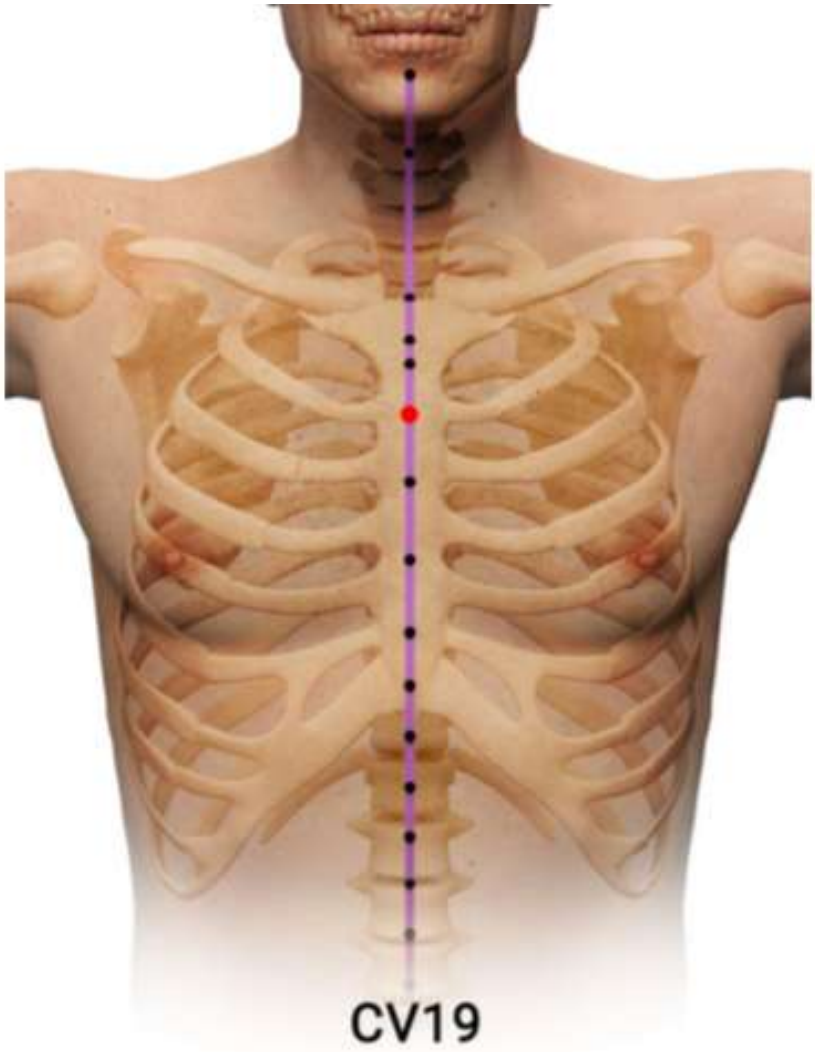
Nom chinois : Zi Gong

Emplacement : Sur la ligne médiane, sur le sternum, au niveau du 2e espace intercostal des côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Supprime la toux et désinhibe la gorge ; relâche la poitrine et rectifie le Qi.

Symptômes : Toux ; douleur thoracique ; dyspnée.

Symptômes secondaires : Plénitude et douleur dans la poitrine et la région costale latérale ; crachats collants ; ingestion difficile de nourriture et de boisson.



CV 20

Nom chinois : Hia Gai

Emplacement : Sur la ligne médiane, sur le sternum, au niveau du 1er espace intercostal des côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Relâche la poitrine, dégage le poumon et arrête la toux ; désinhibe le diaphragme.

Symptômes : Dyspnée ; douleur thoracique ; toux.

Symptômes secondaires : Gorge enflée ; ingestion difficile de liquides ; plénitude et douleur dans la poitrine et la région costale latérale.



CV 21

Nom chinois : Xuan Ji

Emplacement : Sur la ligne médiane, au niveau du manubrium, entre le CV 20 et le CV 22.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Supprime la toux et abaisse le contre-courant ; relâche la poitrine et rectifie le Qi.

Symptômes : Toux ; douleur thoracique ; dyspnée.



CV 22

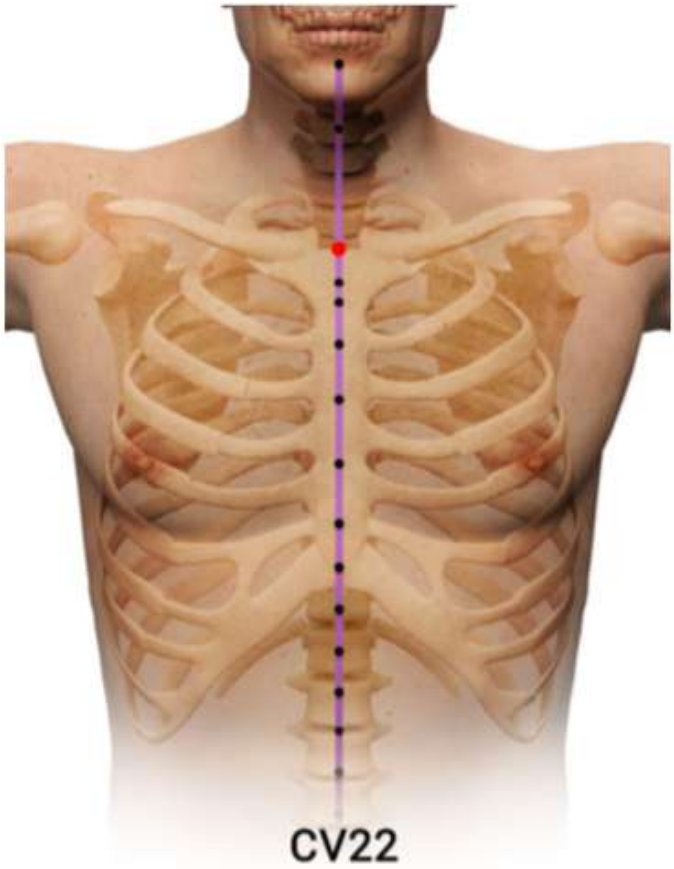
Nom chinois : Tian Tu

Emplacement : Sur la ligne médiane, au centre de la fosse suprasternale, une demi-largeur de pouce au-dessus de l'encoche suprasternale.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe le pharynx et rétablit la voix ; diffuse le poumon et transforme le flegme.

Symptômes : Perte soudaine de la voix ; gorge douloureuse et gonflée ; hoquet ; toux ; dyspnée ;

Symptômes secondaires : Gonflement de la gorge ; constriction de l'œsophage ; vomissements ; gonflement à l'arrière du cou et des épaules ; douleurs cardiaques ; premiers stades du goitre.



CV 23

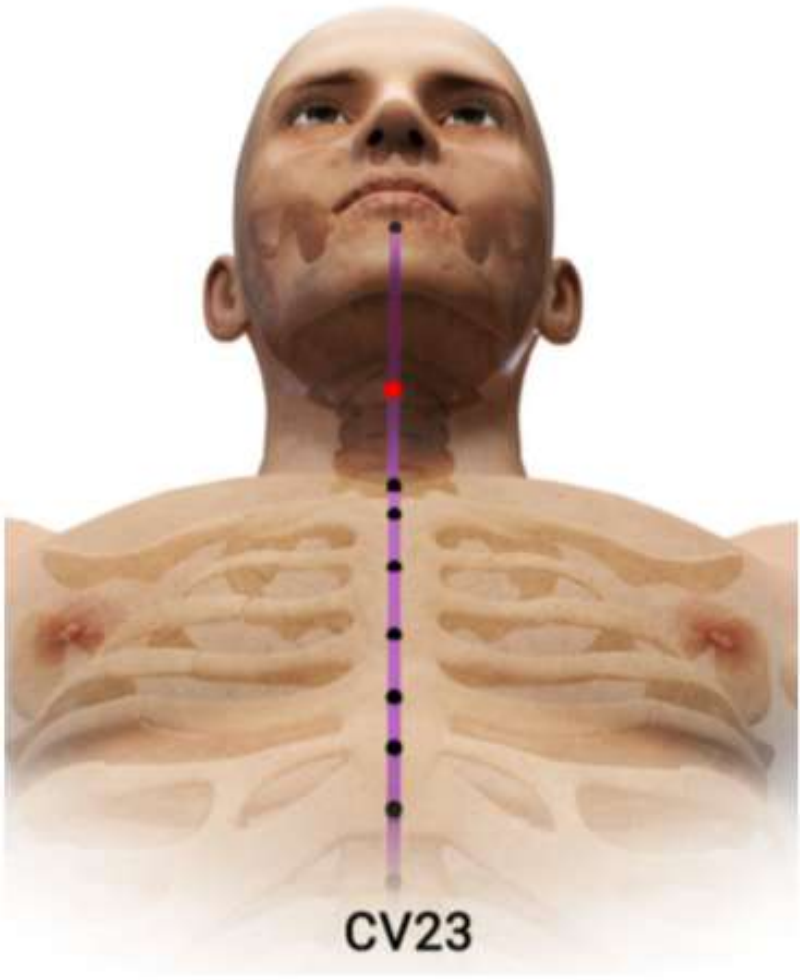
Nom chinois : Lian Quan

Emplacement : Sur la ligne médiane, dans la dépression au-dessus de l'os hyoïde.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie le Feu et abaisse le contre-courant ; désinhibe la gorge et élimine le flegme.

Symptômes : Raideur de la langue avec incapacité à parler ; difficulté à avaler ; perte soudaine de la voix.

Symptômes secondaires : Soif dévorante ; mâchoire serrée ; plaies buccales ; contraction de la racine de la langue.



CV 24

Nom chinois : Cheng Jiang

Emplacement : Dans la dépression située sous le milieu de la lèvre inférieure.
Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur, élimine le vent et disperse l'enflure ; dissipe le vent et libère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Gonflement du visage ; mal de dents ; manie et repli sur soi ; sécheresse des yeux et de la bouche ; gonflement des gencives.

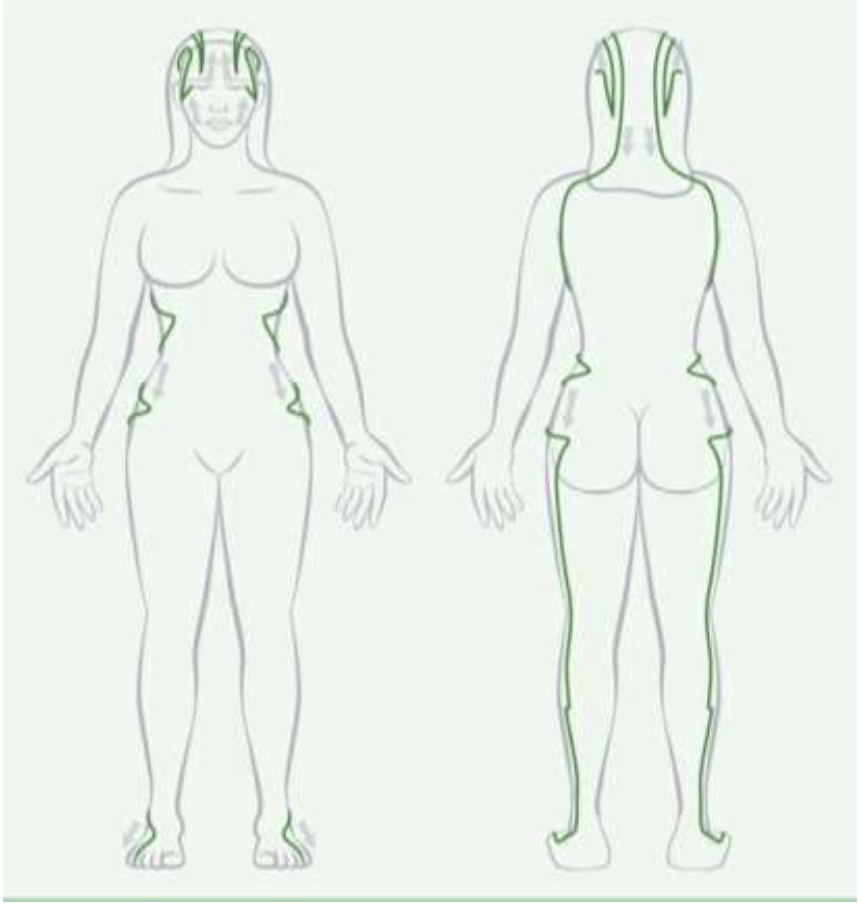
Symptômes secondaires : Soif dévorante ; perte soudaine de la voix.



MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE

Description :

Le méridien de la vésicule biliaire fonctionne avec le méridien du foie pour maintenir la libre circulation du chi et réguler les changements émotionnels.



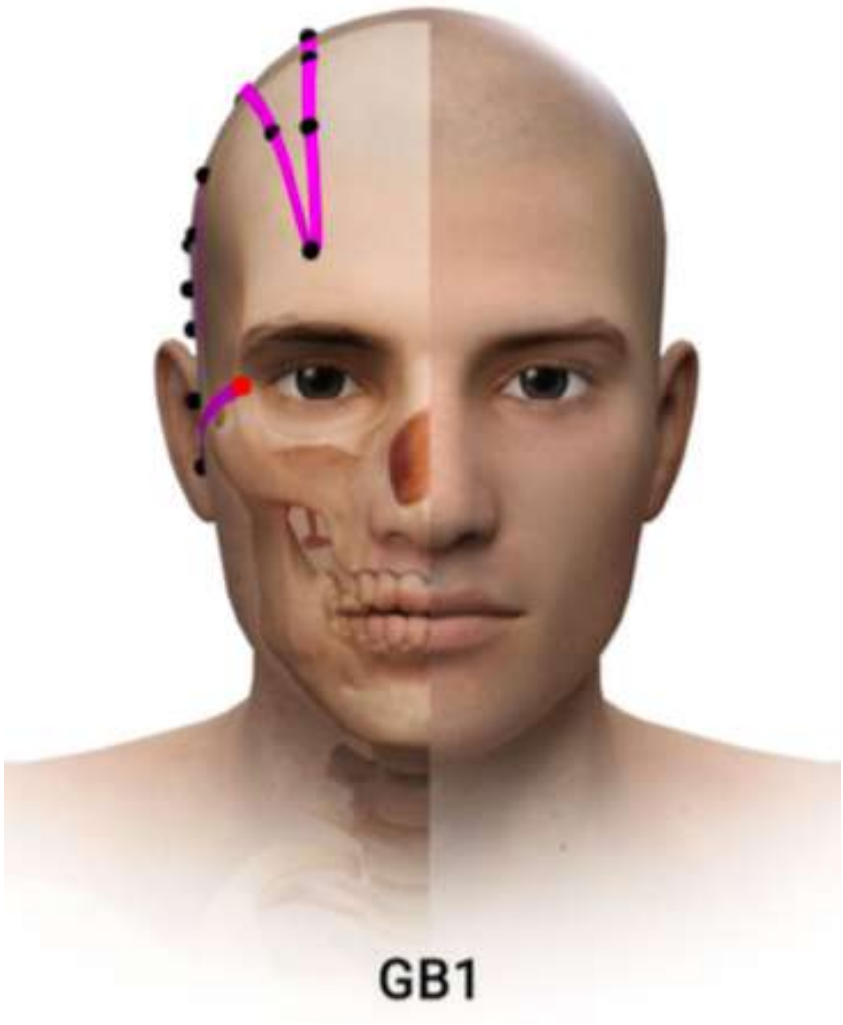
GB 1

Nom chinois : Tong Zi Liao

Emplacement : Dans une dépression d'une demi-largeur de pouce à partir du coin externe de l'œil.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et libère le Qi ; soulage la douleur et illumine les yeux ; dissipe le vent et évacue la chaleur.

Symptômes : Douleur oculaire ; perte d'acuité visuelle ; maux de tête ; rougissement des yeux et larmoiement.



GB 2

Nom chinois : Ting Hui

Emplacement : Avec la bouche grande ouverte, dans un creux où le bord de la mâchoire rencontre l'ouverture la plus basse de l'oreille.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent, cours le foie et la vésicule biliaire ; déplace le Qi. Symptômes : Acouphènes ; maux de dents ; surdité.

Symptômes secondaires : Écoulement de l'oreille ; dislocation de la mâchoire ; sécheresse des yeux et de la bouche et paralysie des membres due au vent ; larmoiement ; gonflement des joues.



GB 3

Nom chinois : Shang Guan

Emplacement : Dans une dépression directement au-dessus de ST 7, au-dessus de l'arcade zygomatique, devant l'oreille.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; ouvre les portails et améliore l'audition.

Symptômes : Acouphènes ; surdité ; maux de dents ; sécheresse des yeux et de la bouche ; maux de tête.

Symptômes secondaires : Carie dentaire supérieure douloureuse ; vertiges visuels ; céphalée unilatérale ; fièvre et frissons ; spasmes musculaires avec douleurs osseuses ; aversion au vent et au froid.



GB 4

Nom chinois : Han Yan

Emplacement : À la racine des cheveux, à 1/4 de la distance du ST 8, sur une ligne allant du ST 8 au GB 7.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur, calme la peur et soulage la douleur ; dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Maux de tête ; douleur dans le coin externe de l'œil ; acouphènes ; vertiges visuels. Symptômes secondaires : Mal de dents ; éternuements ; douleur au poignet ; vent articulaire avec transpiration.



GB 5

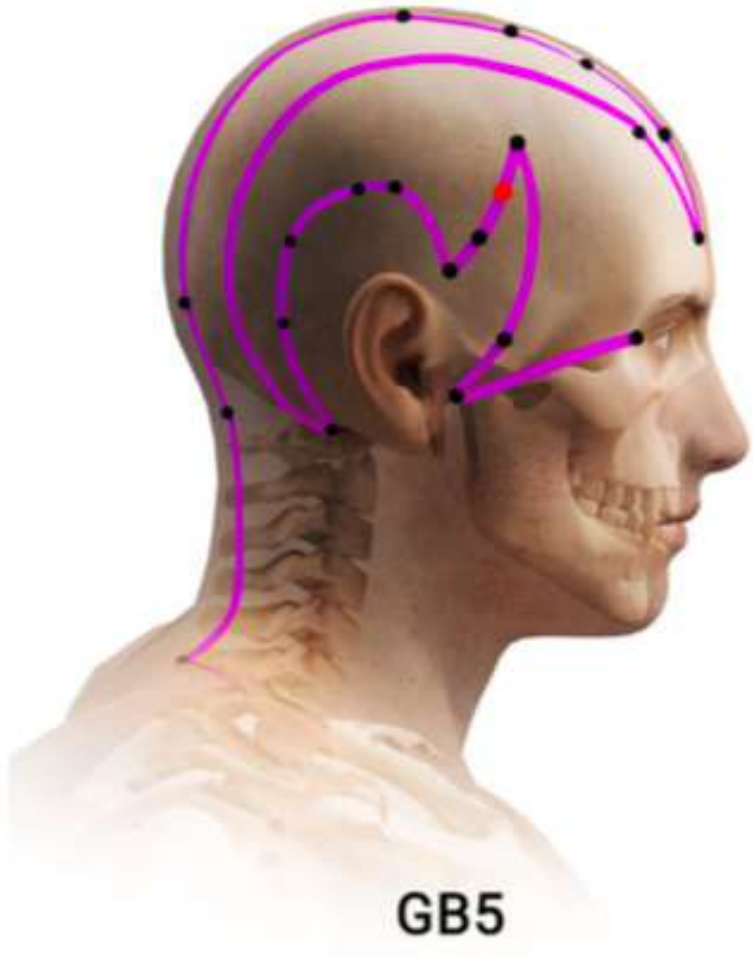
Nom chinois : Xuan Lu

Emplacement : À l'intérieur de la ligne des cheveux, à mi-chemin entre ST 8 et GB 7.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; disperse l'enflure et soulage la douleur.

Symptômes : Douleur dans le coin externe de l'œil ; mal de tête unilatéral.

Symptômes secondaires : Mal de dents ; gonflement du visage.



GB 6

Nom chinois : Xuan Li

Emplacement : Dans la racine des cheveux, à 3/4 de la distance du ST 8, sur une ligne allant du ST 8 au GB 7.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; libère les portails et déplace le Qi.

Symptômes : Maux de tête ; douleur dans le coin externe de l'œil.

Symptômes secondaires : Acouphènes ; absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; gonflement et rougeur du visage; mal de tête unilatéral ; éternuements ; rougeur douloureuse du coin externe de l'œil..



GB 7

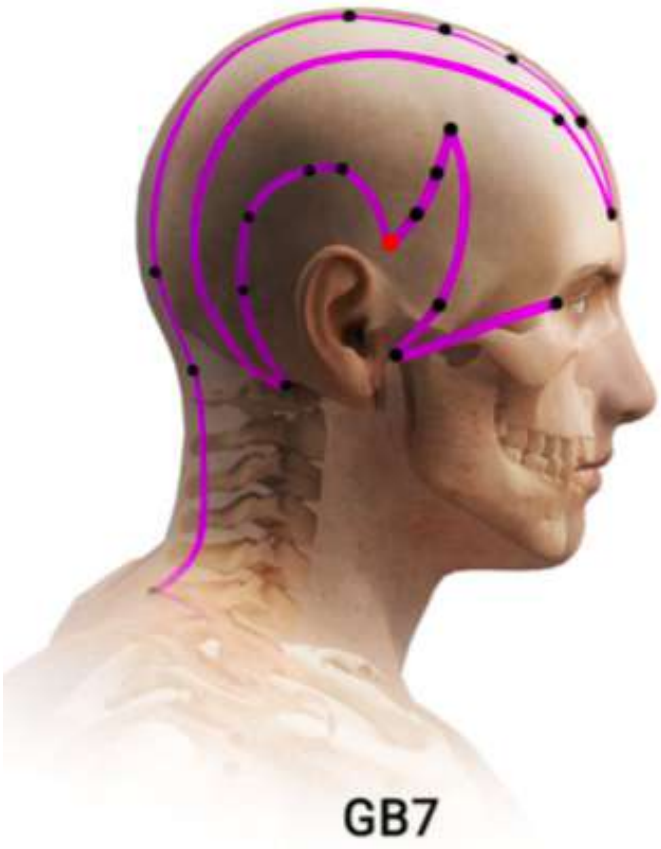
Nom chinois : Qu Bin

Emplacement : À l'intérieur de la ligne des cheveux, au niveau de la pointe de l'oreille, à environ une largeur de pouce devant le SJ 20.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Élimine le vent et soulage la douleur ; dégage la chaleur et disperse l'enflure.

Symptômes : Gonflement de la joue et de la région submandibulaire ; mâchoire serrée ; douleur dans la région temporale.

Symptômes secondaires : Raideur de la nuque ; maladies des yeux ; maux de dents ; convulsions infantiles ; haut-le-cœur et vomissements.



GB 8

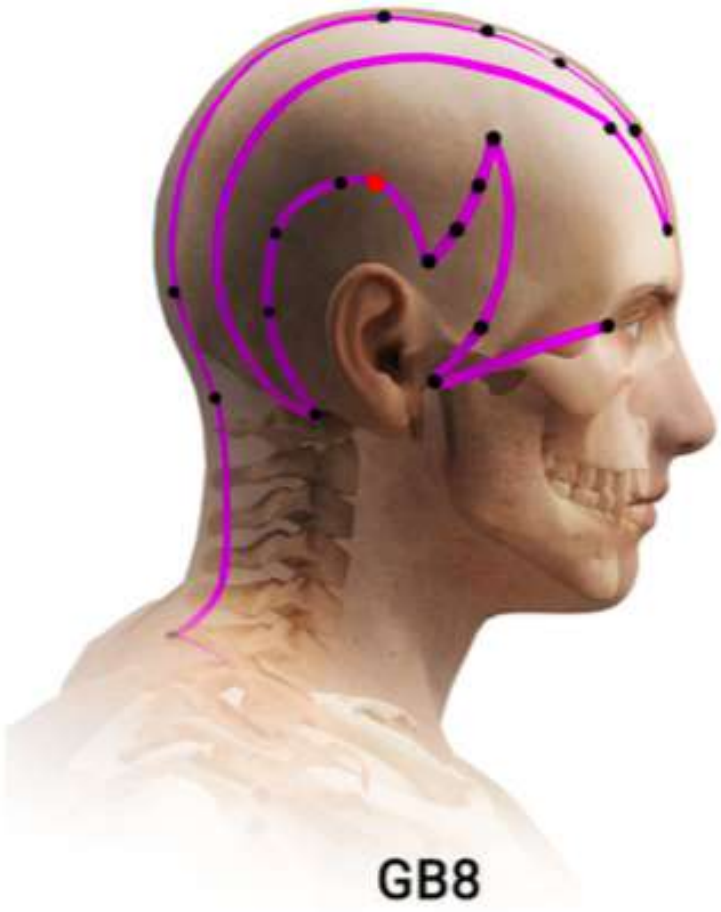
Nom chinois : Shuai Gu

Emplacement : Dans une légère dépression d'une largeur de pouce au-dessus du point le plus haut de l'oreille.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur Cours du vent et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Maux de tête unilatéraux.

Symptômes secondaires : Troubles oculaires ; rhume d'estomac ; nausées et vomissements persistants ; vent de frayeur infantile chronique ; toux ; vent de tête avec douleur aux coins du front.



GB 9

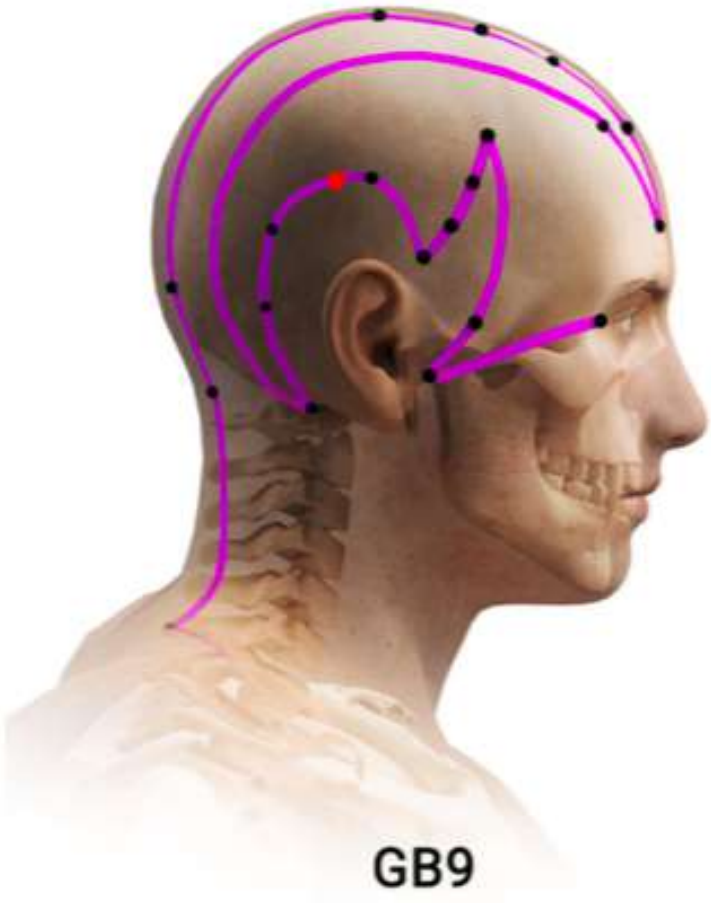
Nom chinois : Tian Chong

Emplacement : Au-dessus de l'oreille, dans une dépression, une demi-largeur de pouce derrière le GB 8.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage et désinhibe la chaleur de la vésicule biliaire ; calme et apaise l'esprit.

Symptômes : Maux de tête ; épilepsie ; gonflement des gencives.

Symptômes secondaires : Spasmes des muscles du vent ; susceptibilité à la frayeur et à la peur.



GB 10

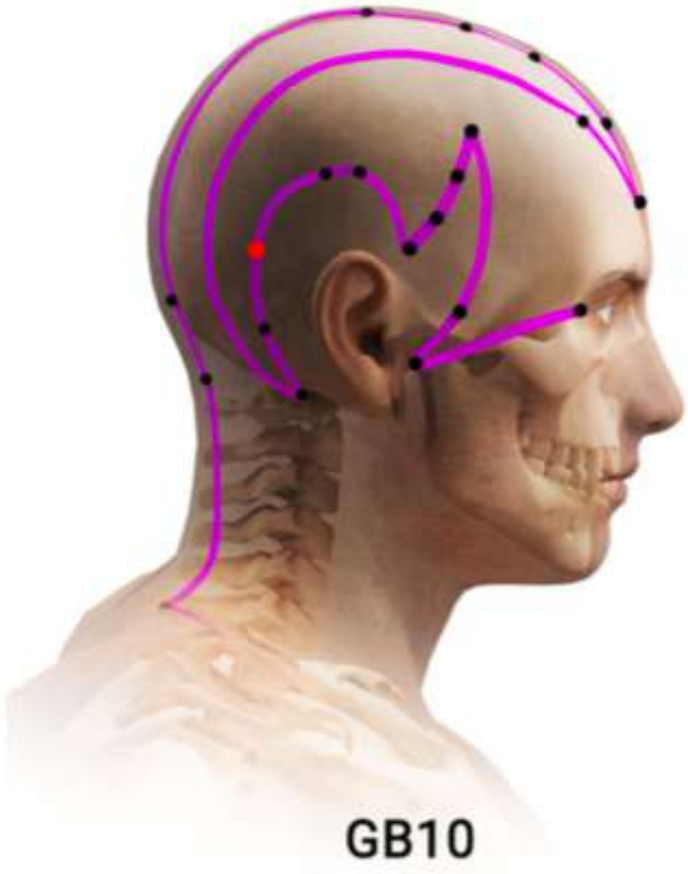
Nom chinois : Fu Bai

Emplacement : Au niveau et derrière le point le plus haut de l'oreille, à la limite de la ligne des cheveux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et libère les vaisseaux de liaison ; cours et désinhibe le foie et la vésicule biliaire.

Symptômes : Maux de tête ; surdité ; acouphènes.

Symptômes secondaires : Fièvre et frissons ; mal de tête dû au vent ; gonflement douloureux du cou ; goitre ; toux à contre-courant avec flegme ; tête lourde ; mal de dents.



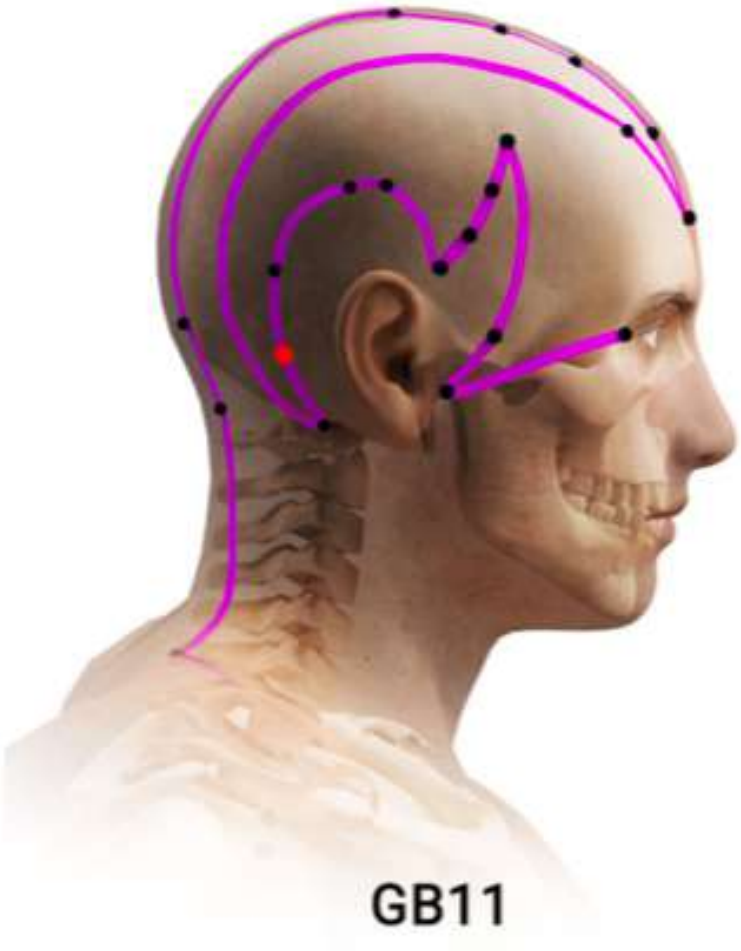
GB 11

Nom chinois : Tou Qiao Yin

Emplacement : Au niveau de la racine de l'hélix de l'oreille (cornet de l'oreille) ; sur le bord de la ligne des cheveux du côté de la tête.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère les oreilles et désinhibe la gorge. Dégage la chaleur et désinhibe la chaleur humide du canal de la vésicule biliaire.

Symptômes : Douleurs aux oreilles ; maux de tête et douleurs dans le cou ; acouphènes ; surdité. Symptômes secondaires : Langue raide ; goitre.



GB 12

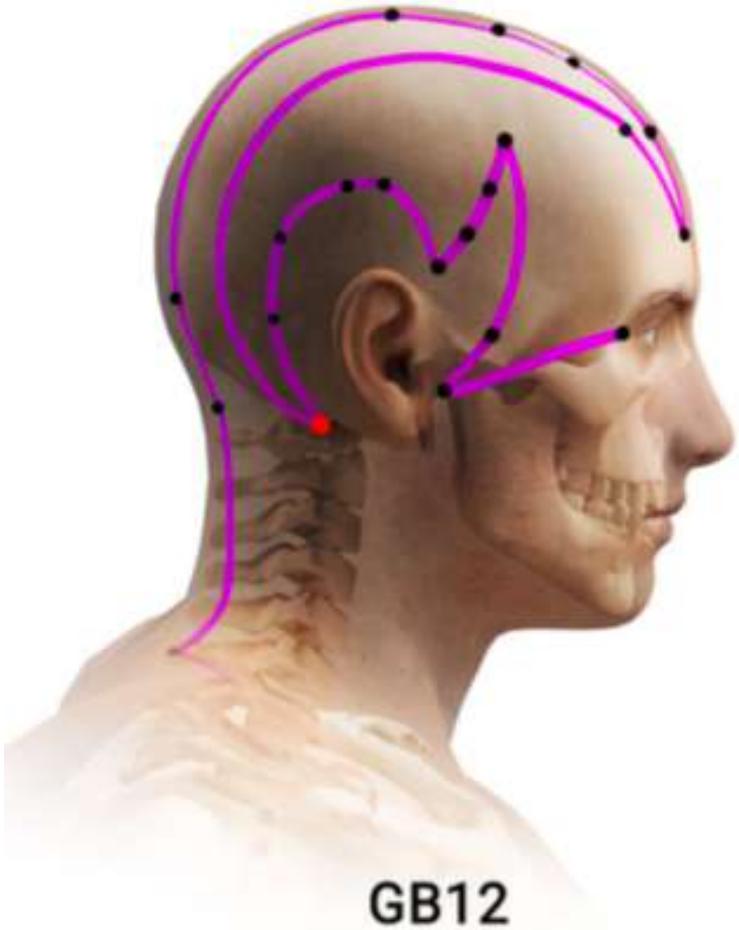
Nom chinois : Wan Gu

Emplacement : Dans la dépression derrière et en dessous de l'apophyse mastoïde.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et dégage la chaleur ; réveille le cerveau et ouvre les portails.

Symptômes : Douleur et raideur du cou ; maux de tête ; insomnie ; gonflement de la joue ; sécheresse des yeux et de la bouche ; mal de dents.

Symptômes secondaires : Douleur au cou et à la nuque ; vent de tête avec douleur derrière l'oreille ; mâchoire serrée ; carie dentaire.



GB 13

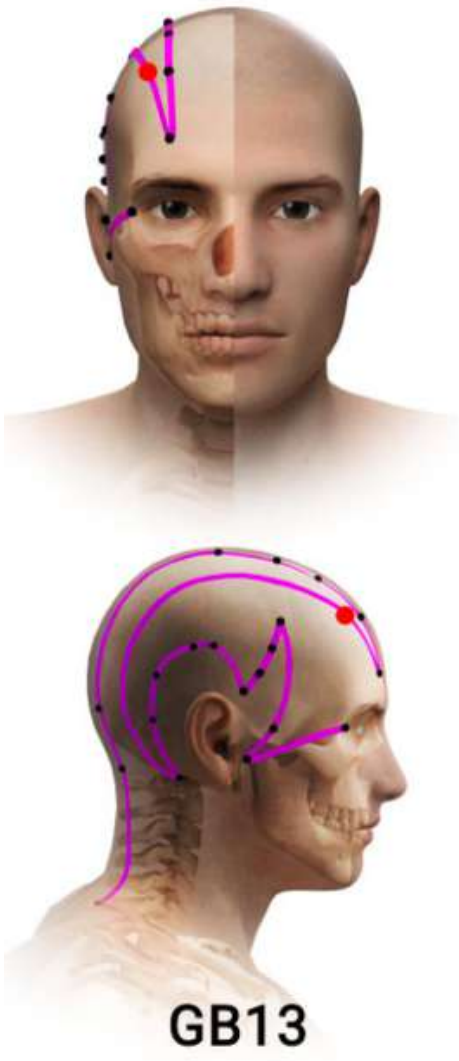
Nom chinois : Ben Shen

Emplacement : Au même niveau que DU 24 - Shenting, à 3 largeurs de pouce sur le côté de la ligne médiane du visage.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Calme le foie et éteint le vent ; règle l'épilepsie et apaise l'esprit ; nettoie et draine le foie et la vésicule biliaire.

Symptômes : Vertiges visuels ; maux de tête ; épilepsie.

Symptômes secondaires : Douleur costale latérale ; raideur du cou et de la nuque.



GB 14

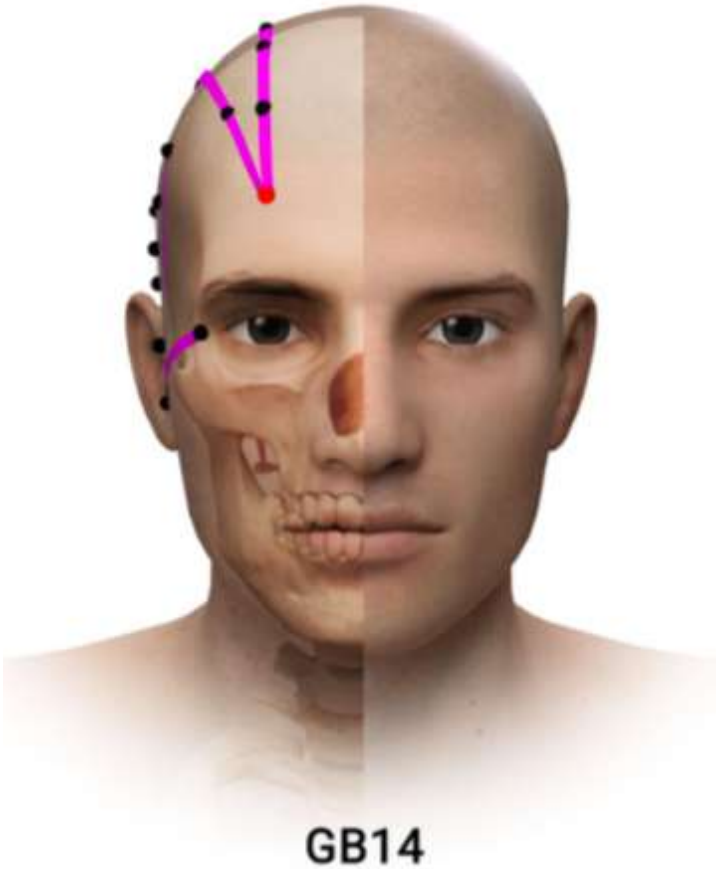
Nom chinois : Yang Bai

Emplacement : 1 largeur de pouce au-dessus du sourcil, directement au-dessus de la pupille.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et dégage la chaleur ; perfuse le Qi et illumine les yeux.

Symptômes : Vertige visuel ; larmoiement à l'exposition au vent ; douleur dans le canthus externe de l'œil ; contraction des paupières ; mal de tête frontal.

Symptômes secondaires : Démangeaisons et pupilles douloureuses ; douleur oculaire ; écoulement oculaire ; aversion pour le froid dans le dos ; myopie.



GB 15

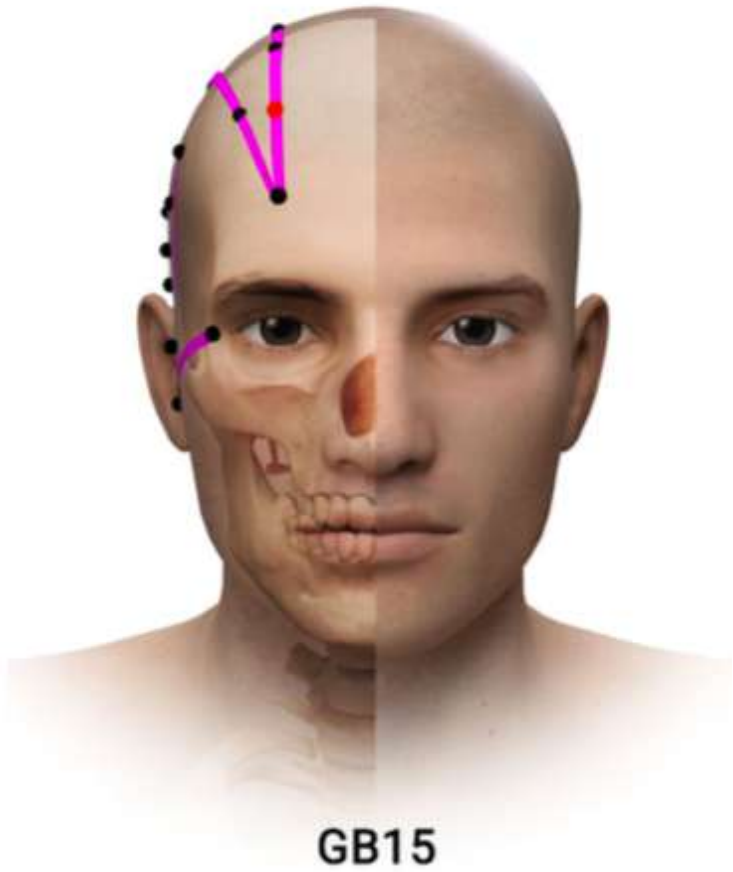
Nom chinois : Tou Lin Qi

Emplacement : Directement au-dessus de la pupille, une demi-largeur de pouce au-dessus de la ligne des cheveux (ou là où se trouvait la ligne des cheveux).

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie le cerveau et illumine les yeux.

Symptômes : Déchirement à l'exposition au vent ; douleur dans le coin externe de l'œil ; congestion nasale ; maux de tête ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Perte de conscience due à un coup de vent.



GB 16

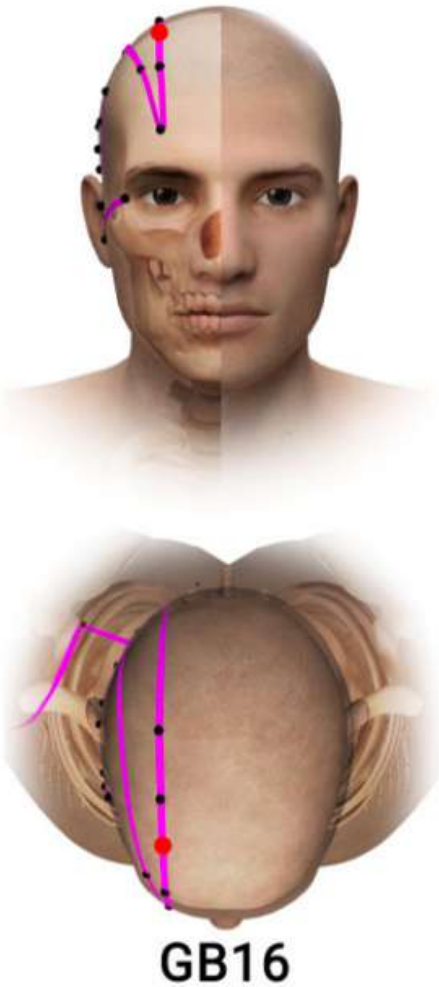
Nom chinois : Mu Chuang

Emplacement : 3,5 largeurs de pouce devant le GV 20 ; ou 1,5 largeur de pouce au-dessus de la ligne des cheveux (ou là où se trouvait la ligne des cheveux), directement au-dessus de la pupille.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et les vaisseaux de liaison ; clarifie la tête et illumine les yeux.

Symptômes : Rougissement douloureux des yeux ; maux de tête ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Douleurs entre les dents supérieures ; aversion au froid et congestion nasale ; fièvre et frissons sans transpiration ; myopie.



GB 17

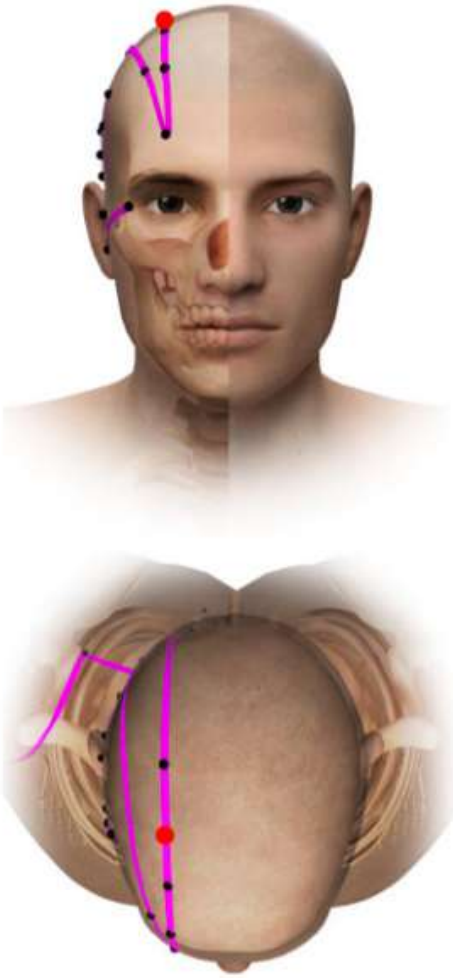
Nom chinois : Zheng Ying

Localisation : 2,5 largeurs de pouce devant le GV 20 ; ou 2,5 largeurs de pouce au-dessus de la ligne des cheveux (ou là où se trouvait la ligne des cheveux), directement au-dessus de la pupille.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; évacue la chaleur et draine la vésicule biliaire.

Symptômes : Vertiges visuels ; maux de tête unilatéraux.

Symptômes secondaires : Nausée ; mal de tête unilatéral et raideur de la nuque ; aversion au vent et au froid ; mal de dents ; haut-le-cœur et vomissements.



GB 18

Nom chinois : Cheng Ling

Emplacement : 1 largeur de pouce devant le GV 20 ; ou 4 largeurs de pouce au-dessus de la ligne des cheveux (ou là où se trouvait la ligne des cheveux) en suivant la ligne de la pupille.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le poumon et libère les portails ; libère la vésicule biliaire et draine la chaleur.

Symptômes : Maux de tête ; saignement de nez ; congestion nasale de source profonde.

Symptômes secondaires : Mal de tête dû au vent dans le cerveau ; mucus clair et coulant et saignement de nez ; congestion nasale ; vertiges ; douleur aux yeux ; fièvre et aversion pour le froid.



GB18

GB 19

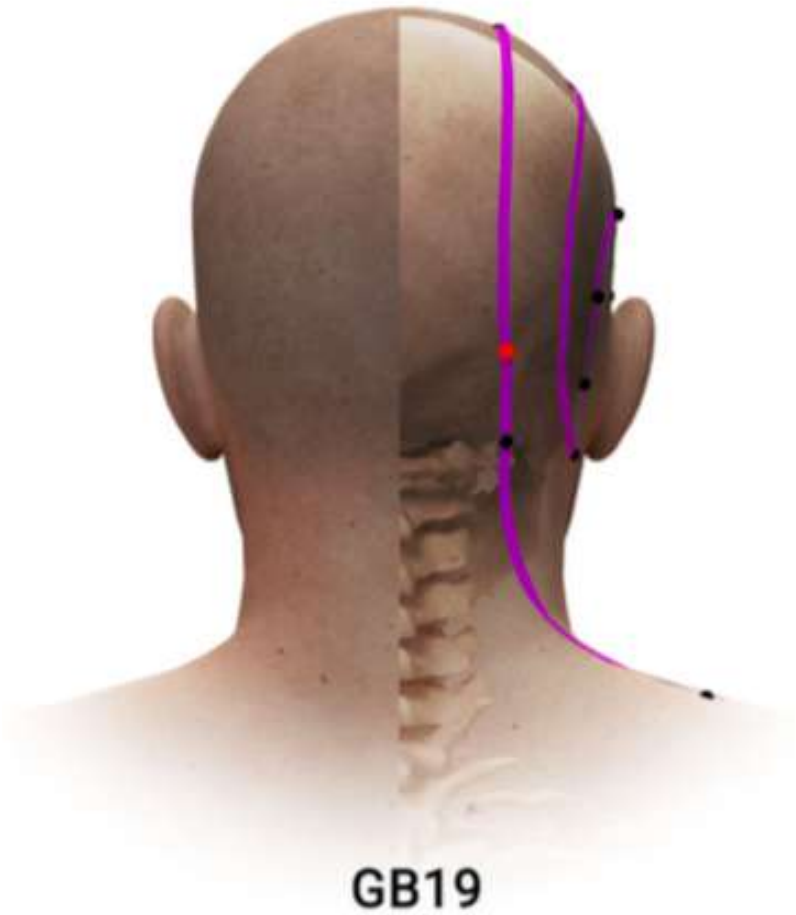
Nom chinois : Nao Kong

Emplacement : Au niveau du bord supérieur de la protubérance occipitale externe et à 2,5 largeurs de pouce du côté extérieur, directement au-dessus de la GB 20.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; réveille le cerveau et libère les portails ; libère la vésicule biliaire et évacue le feu.

Symptômes : Mal de tête ; douleur et raideur du cou.

Symptômes secondaires : Vertiges du vent ; troubles maniaques ; palpitations ; raideur de la nuque.



GB 20

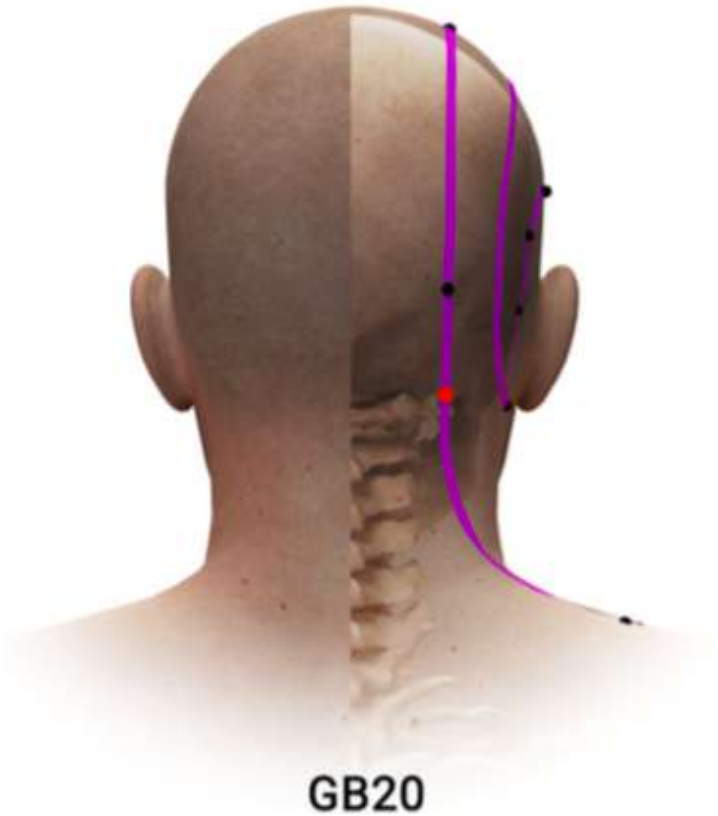
Nom chinois : Feng Chi

Emplacement : Sous l'os occipital à l'arrière de la tête, dans la dépression entre la proéminence osseuse derrière l'oreille et le point de rencontre du muscle trapèze.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage la tête et ouvre les portails ; illumine les yeux et aiguise l'ouïe ; harmonise le Qi et le sang ; dirige le vent et dégage la chaleur ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Maux de tête ; rougissement douloureux des yeux ; congestion nasale profonde ; douleur dans l'épaule et le dos ; maladies de la chaleur ; rhume ; épilepsie ; vertiges visuels ; douleur et raideur du cou.

Symptômes secondaires : Saignement de nez ; acouphènes ; surdité ; douleurs lombaires et dorsales ; céphalées unilatérales et bilatérales ; insomnie ; goitre ; absence de transpiration au froid.



GB 21

Nom chinois : Jian Jing

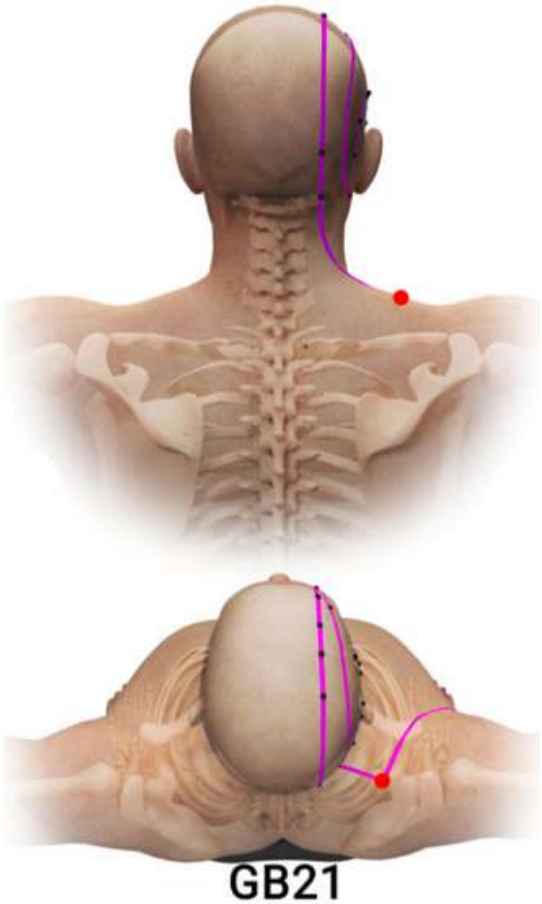
Emplacement : Pincez le muscle de l'épaule puis passez votre doigt vers l'extérieur jusqu'à ce que vous trouviez une proéminence osseuse ; cherchez la dépression derrière elle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Balaie le flegme et ouvre les portails, libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Raideur de la nuque ; incapacité à bouger le bras ; douleur à l'épaule et au dos.

Symptômes secondaires : Essoufflement ; vertiges ; inversion froide dans les membres ; fausse couche avec perte de sang ; fièvre et frissons.

Mise en garde : N'utilisez pas ce point pendant la grossesse.



GB 22

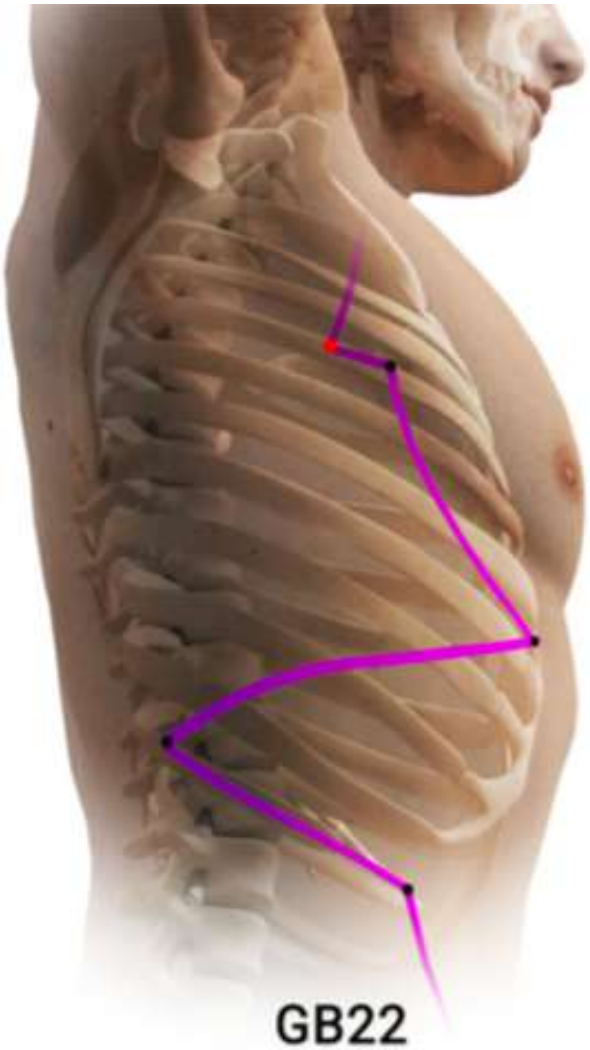
Nom chinois : Yuan Ye

Emplacement : Sur la ligne mi-axillaire, dans l'espace intercostal de la 4e côte.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; relâche la poitrine et normalise le Qi.

Symptômes : Douleur costale latérale ; gonflement de la région axillaire.

Symptômes secondaires : Toux.



GB 23

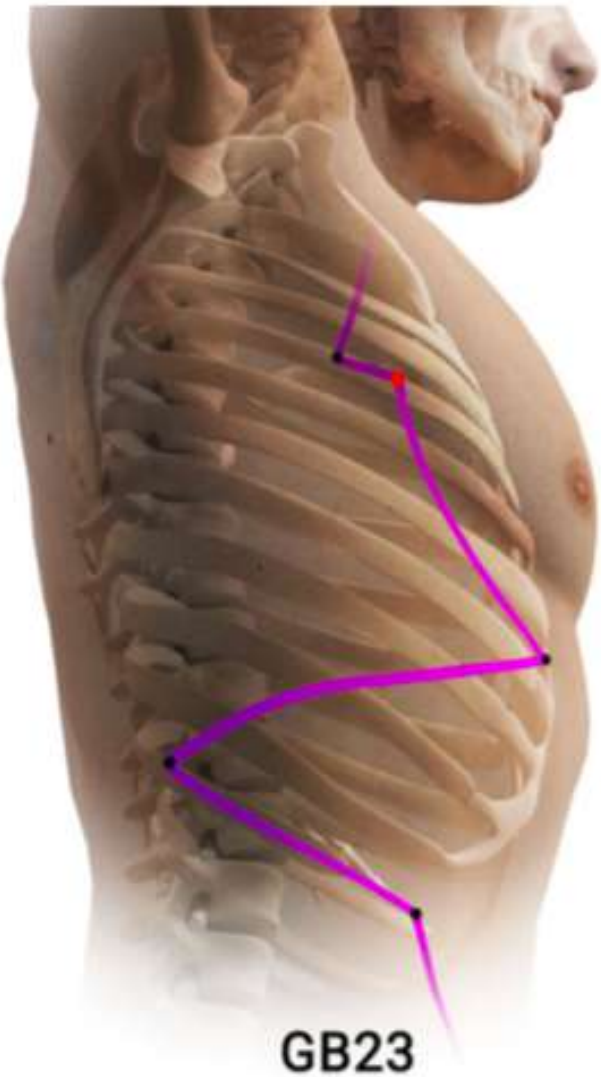
Nom chinois : Zhe Jin

Emplacement : 1 largeur de pouce en avant de GB 22, dans le 5e espace intercostal des côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Calme la dyspnée et abaisse le contre-courant ; cours le foie et rectifie le Qi.

Symptômes : Vomissements ; hoquet ; peau jaunie ; reflux acide.

Symptômes secondaires : Insomnie.



GB 24

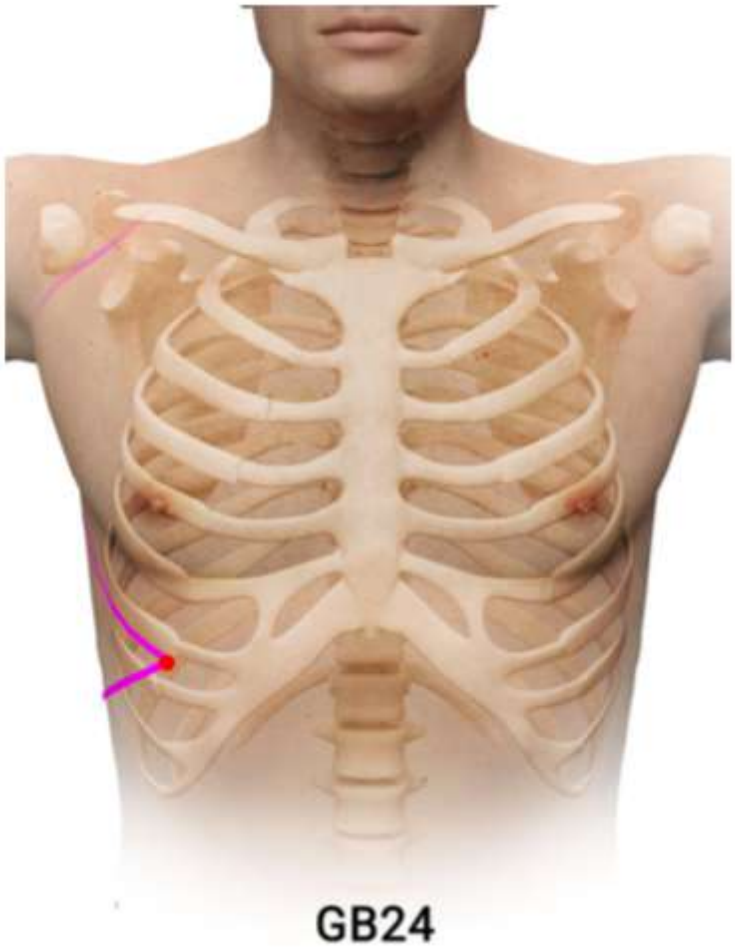
Nom chinois : Ri Yue

Emplacement : 4 largeurs de pouce sur le côté de la ligne médiane dans le 7e espace intercostal des côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme la chaleur humide ; harmonise le brûleur central ; cours la vésicule biliaire et le Qi.

Symptômes : Grondement d'estomac ; distension abdominale ; douleur lombaire et costale latérale ; diarrhée.

Symptômes secondaires : Douleur au niveau du ventre ; régurgitation acide ; peau jaunie ; éructations ; distension abdominale ; somnolence ; dépression ; chaleur dans le bas-ventre ; douleur dans les côtes ; haut-le-cœur et vomissements.



GB 25

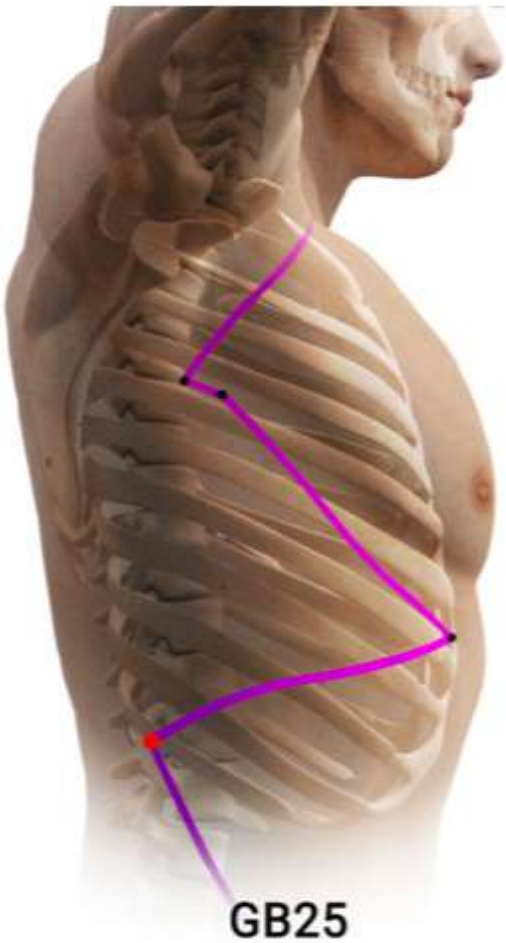
Nom chinois : Jing Men

Emplacement : En avant et en dessous de l'extrémité libre de la 12ème côte.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Réduit l'humidité de l'eau ; abaisse le contre-courant de l'estomac ; apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; réchauffe le froid des reins.

Symptômes : Grondement de l'estomac ; distension abdominale ; douleur lombaire et costale latérale ; diarrhée.

Symptômes secondaires : Vomissements ; fièvre et frissons ; hyperflexion spastique de la colonne vertébrale ; douleur dans l'articulation de la hanche ; douleur abdominale inférieure.



GB 26

Nom chinois : Dai Mai

Emplacement : Devant et sous l'extrémité libre de la 11e côte, au niveau du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie et désinhibe la chaleur humide ; régule les menstruations et arrête les pertes vaginales ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Pertes vaginales ; douleurs lombaires et costales latérales ; menstruations irrégulières ; hernie.

Symptômes secondaires : Douleur abdominale inférieure chez les femmes ; urgence abdominale ; spasme clonique.



GB 27

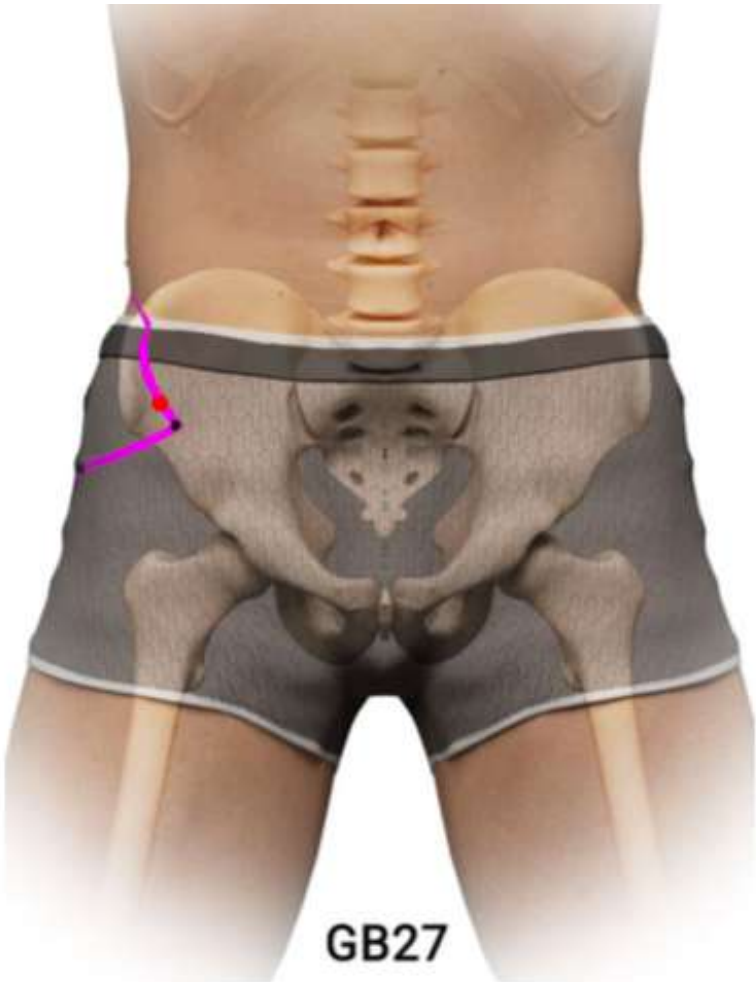
Nom chinois : Wu Shu

Emplacement : Dans une dépression juste en dessous de l'ASIS, à 3 largeurs de pouce en dessous du niveau du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours le foie et rectifie le Qi ; traite les pertes vaginales ; renforce le lombus et stimule le rein.

Symptômes : Pertes vaginales ; hernie ; douleurs lombaires et de la hanche.

Symptômes secondaires : Constipation ; douleur lombaire et dorsale ; douleur abdominale ; urgence abdominale ; spasme clonique.



GB 28

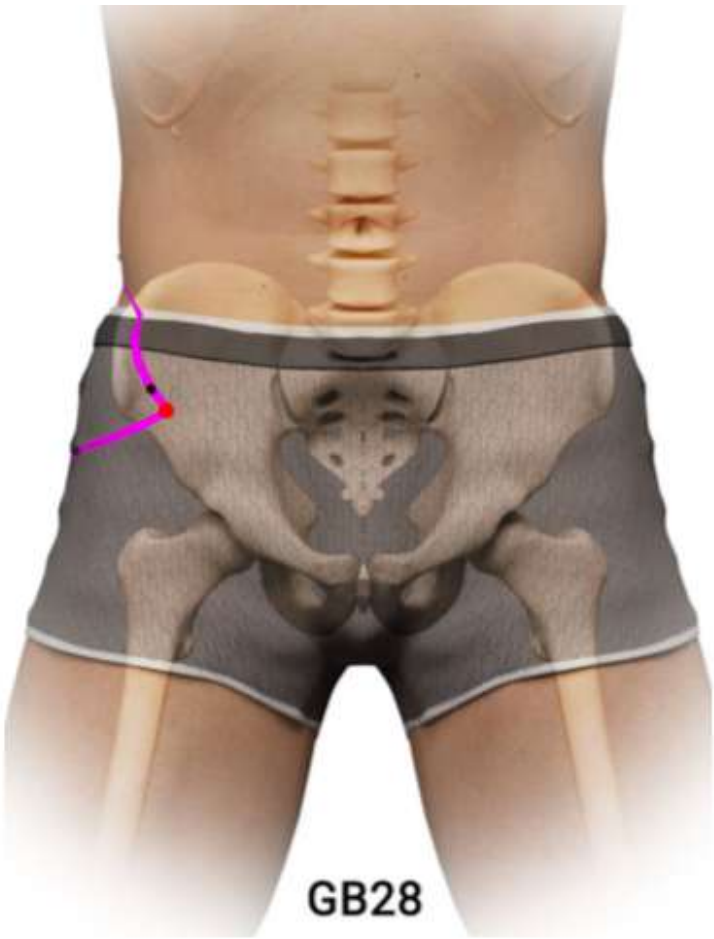
Nom chinois : Wei Dao

Emplacement : Une demi-largeur de pouce devant et sous le GB-27.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Rectifie les deux intestins ; fait circuler le Qi stagnant.

Symptômes : Écoulement vaginal ; douleur lombaire et de la hanche ; douleur abdominale ; prolapsus de l'utérus.

Symptômes secondaires : Gonflement de l'eau ; vomissements ; absence d'intérêt pour la nourriture.



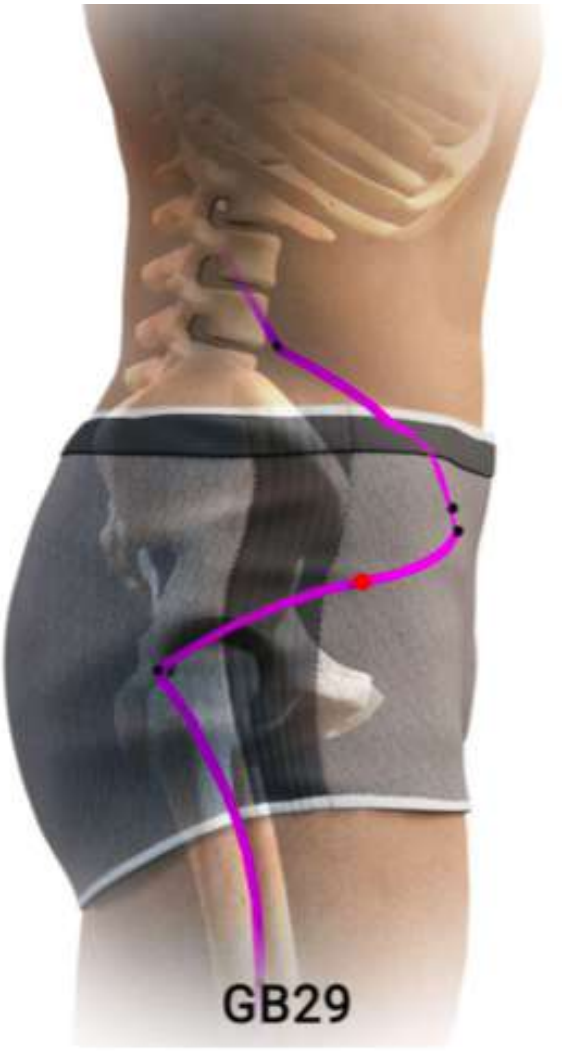
GB 29

Nom chinois : Ju Liao

Emplacement : Au point médian de la ligne tracée de l'ASIS au grand trochanter.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; renforce le lombus et les jambes.

Symptômes : Douleur dans le lombus et la cuisse. Symptômes secondaires : Diarrhée.



GB 30

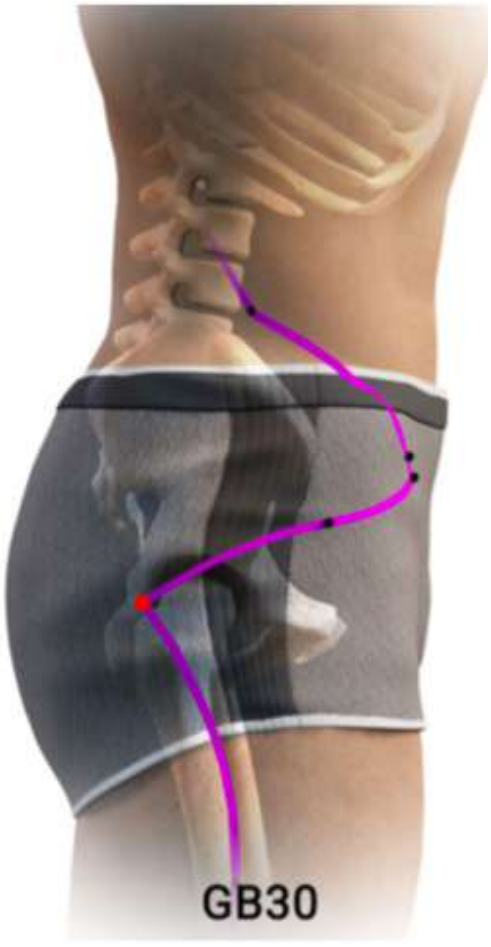
Nom chinois : Huan Tiao

Emplacement : Sur la ligne entre le grand trochanter et le hiatus sacro-coccygien, à 1/3 de la distance du grand trochanter.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe le lombus et la hanche ; renforce le lombus et les jambes ; dissipe l'humidité du vent dans les canaux et les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Douleur au niveau du lombus et de la hanche ; incapacité totale ou partielle de bouger ressentie d'un côté du corps.

Symptômes secondaires : Douleur au niveau du lombus ; hémiplégie due au vent ; Qi du pied ; gonflement de l'eau.



GB 31

Nom chinois : Feng Shi

Emplacement : 7 largeurs de pouce au-dessus du pli du genou, sur la partie supérieure de la jambe. Lorsque le patient est debout, le bout du majeur lorsque le bras est tendu indique le point.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Régule le Qi et le sang ; chasse le vent et dissipe le froid ; renforce les tendons et les os.

Symptômes : Engourdissement des membres inférieurs ; démangeaisons générales.

Symptômes secondaires : Maux de tête ; douleur du Qi de l'intestin grêle : vacuité grondant dans l'abdomen ; gonflement du scrotum.



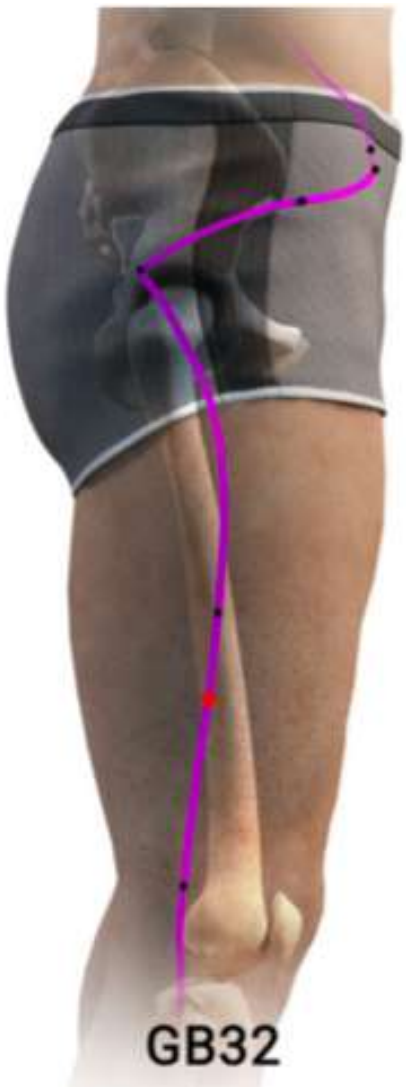
GB 32

Nom chinois : Zhong Du

Emplacement : Sur la face latérale de la cuisse, directement sous le grand trochanter, à 5 largeurs de pouce au-dessus du pli externe derrière le genou.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; expulse le vent et dissipe le froid.

Symptômes : Engourdissement des membres inférieurs.



GB 33

Nom chinois : Xi Yang Guan

Emplacement : Dans la dépression au-dessus de l'épicondyle latéral du fémur, entre le fémur et le tendon du biceps femoris.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons, accélère les vaisseaux de liaison et soulage la douleur ; chasse le vent et dissipe le froid.

Symptômes : Hypertonicité du tendon poplité ; engourdissement de la jambe inférieure ; douleur et gonflement du genou.



GB 34

Nom chinois : Yang Ling Quan

Emplacement : Dans une dépression en avant et en dessous de la tête du péroné.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Expulse le vent du genou et des jambes ; dégage la chaleur de la vésicule biliaire ; élimine l'humidité et la stagnation dans les canaux et les vaisseaux de liaison ; apaise les tendons et les vaisseaux.

Symptômes : Engourdissement des membres inférieurs ; douleur et gonflement du genou ; goût amer dans la bouche ; vomissements ; jaunissement de la peau ; douleur costale latérale.

Symptômes secondaires : Goût amer dans la bouche ; constipation ; maux de tête ; coup de vent ; gonflement de la bouche, de la langue, de la gorge, de la tête ou du visage ; troubles des tendons ; plénitude dans la poitrine et la région costale latérale ; incontinence urinaire.



GB34

GB 35

Nom chinois : Yang Jiao

Emplacement : 7 largeurs de pouce au-dessus jusqu'à la pointe du point le plus élevé de l'os externe de la cheville, dans la dépression derrière jusqu'au bord du péroné.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons, accélère le sang et soulage la douleur ; désinhibe la vésicule biliaire et apaise l'esprit.

Symptômes : Douleur au genou ; distension et plénitude dans la poitrine et la région costale latérale ; faiblesse et atonie des extrémités inférieures.

Symptômes secondaires : Inversion du froid ; manie de la peur ; pied Qi ; gonflement du visage ; fièvre et frissons.



GB35

GB 36

Nom chinois : Wai Qiu

Emplacement : 7 largeurs de pouce au-dessus de la pointe du point le plus élevé de l'os externe de la cheville, à la limite derrière le péroné.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent, désinhibe le foie et la vésicule biliaire ; résout la toxine et dégage la chaleur.

Symptômes : Douleur au cou ; douleur dans la poitrine et la région costale latérale.

Symptômes secondaires : Fièvre et aversion pour le froid ; plénitude amère dans la poitrine et la région costale latérale.



GB36

GB 37

Nom chinois : Guang Ming

Emplacement : 5 largeurs de pouce au-dessus de l'extrémité du point le plus élevé de l'os externe de la cheville, sur le bord avant du péroné.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et désinhibe l'humidité ; régule le foie et illumine les yeux.

Symptômes : Perte de capacité des extrémités inférieures ; douleur oculaire ; douleur et distension de la poitrine ; douleur au genou ; cécité nocturne.

Symptômes secondaires : Fièvre et frissons sans transpiration ; grincement des dents ; démangeaisons des yeux.



GB37

GB 38

Nom chinois : Yang Fu

Emplacement : 4 largeurs de pouce à partir de la pointe du point le plus élevé de l'os externe de la cheville, sur le bord frontal du péroné.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : dissipe le froid et élimine la chaleur ; apaise le foie et résout la dépression ; accélère les vaisseaux de liaison et soulage la douleur ; harmonise le shao yang.

Symptômes : Douleur dans le coin externe de l'œil ; douleur axillaire ; douleur dans la poitrine, la région costale latérale et la face latérale des extrémités inférieures ; malaria ; mal de tête unilatéral.



GB38

GB 39

Nom chinois : Jue Gu

Emplacement : 3 largeurs de pouce au-dessus de la pointe du point le plus élevé de l'os externe de la cheville dans une dépression entre la bordure derrière le péroné et les tendons des muscles péroniers longus et brevis.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Décharge le feu de la vésicule biliaire ; chasse l'humidité du vent des canaux et des vaisseaux de liaison.

Symptômes : Raideur ; douleur costale latérale ; Qi du pied ; douleur au genou et à la cuisse.

Symptômes secondaires : Chaleur dans l'estomac ; nez sec ; nuque raide ; toux à contre-courant ; lourdeur généralisée due à l'imposition du vent ; incapacité de soulever les membres ; anxiété et colère ; saignement de nez.



GB39

GB 40

Nom chinois : Qiu Xu

Emplacement : Sur la région externe et inférieure de l'os de la cheville, dans la dépression formée par le tendon de la cheville.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Nettoie le foie et la vésicule biliaire ; transforme la chaleur humide ; dirige le Qi d'inversion ; dissipe les pathogènes du milieu ;

Symptômes : Vomissements et éructations acides ; douleur thoracique et costale latérale ; perte de capacité des membres inférieurs ; douleur et gonflement de la malléole externe ; malaria ; douleur au cou.

Symptômes secondaires : Gonflement du cou ; toux et respiration rapide ; douleur du Qi intestinal ; douleur du bas de l'abdomen ; froid d'inversion ; incapacité de bouger le poignet ; fièvre et frissons ; mauvaise vue.



GB40

GB 41

Nom chinois : Zu Lin Qi

Emplacement : Sur le dessus du pied, dans la dépression entre les quatrième et cinquième os métatarsiens.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Éclaire les yeux et aiguise l'ouïe ; cure la stagnation du Qi du foie et de la vésicule biliaire ; transforme le flegme-chaleur obstruant ; dégage le Feu et éteint le vent ;

Symptômes : Vertiges visuels ; douleur dans le coin externe de l'œil ; douleur et gonflement du dos du pied ; douleur et distension des seins ; malaria ; douleur dans la région costale latérale.



GB41

GB 42

Nom chinois : Di Wu Hui

Emplacement : Entre les 4e et 5e os métatarsiens, légèrement à l'écart du tendon du muscle extenseur des doigts longs.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Éclaire les yeux et aiguise l'ouïe ; nettoie le foie et draine la vésicule biliaire.

Symptômes : Gonflement axillaire ; rougissement et gonflement du dos du pied ; douleur et distension de la poitrine ; rougissement douloureux de l'œil.

Symptômes secondaires : Acouphènes ; douleur lombaire ; démangeaison de l'œil.



GB42

GB 43

Nom chinois : Xia Xi

Emplacement : Entre les articulations du quatrième orteil et du petit orteil, à la limite de la peau interdigitale entre le 4e et le 5e orteil, sur la ligne de démarcation entre la chair blanche et la chair rouge.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur ; éteint le vent ; soulage la douleur.

Symptômes : Vertiges visuels ; acouphènes ; douleur dans la joue et la région submandibulaire ; douleur dans la région costale latérale ; maladie de la chaleur ; douleur dans le canthus externe de l'œil.

Symptômes secondaires : Surdité ; douleur dans la poitrine qui empêche de se tourner sur le côté ; manie ; absence de menstruations ; absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; larmoiement.



GB43

GB 44

Nom chinois : Zu Qiao Yin

Emplacement : Sur la face externe du 4ème orteil, à 0,1 largeur de pouce du coin inférieur de l'ongle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur et draine le feu ; éteint le vent et soigne le foie et la vésicule biliaire.

Symptômes : Acouphènes ; vertiges visuels ; maladies de la chaleur ; maux de tête unilatéraux ; douleur costale latérale.

Symptômes secondaires : Crampes dans les membres ; maux de tête ; troubles menstruels ; douleur et gonflement du dos du pied ; douleur dans le canthus externe de l'œil ; toux ; douleur oculaire ; surdité.



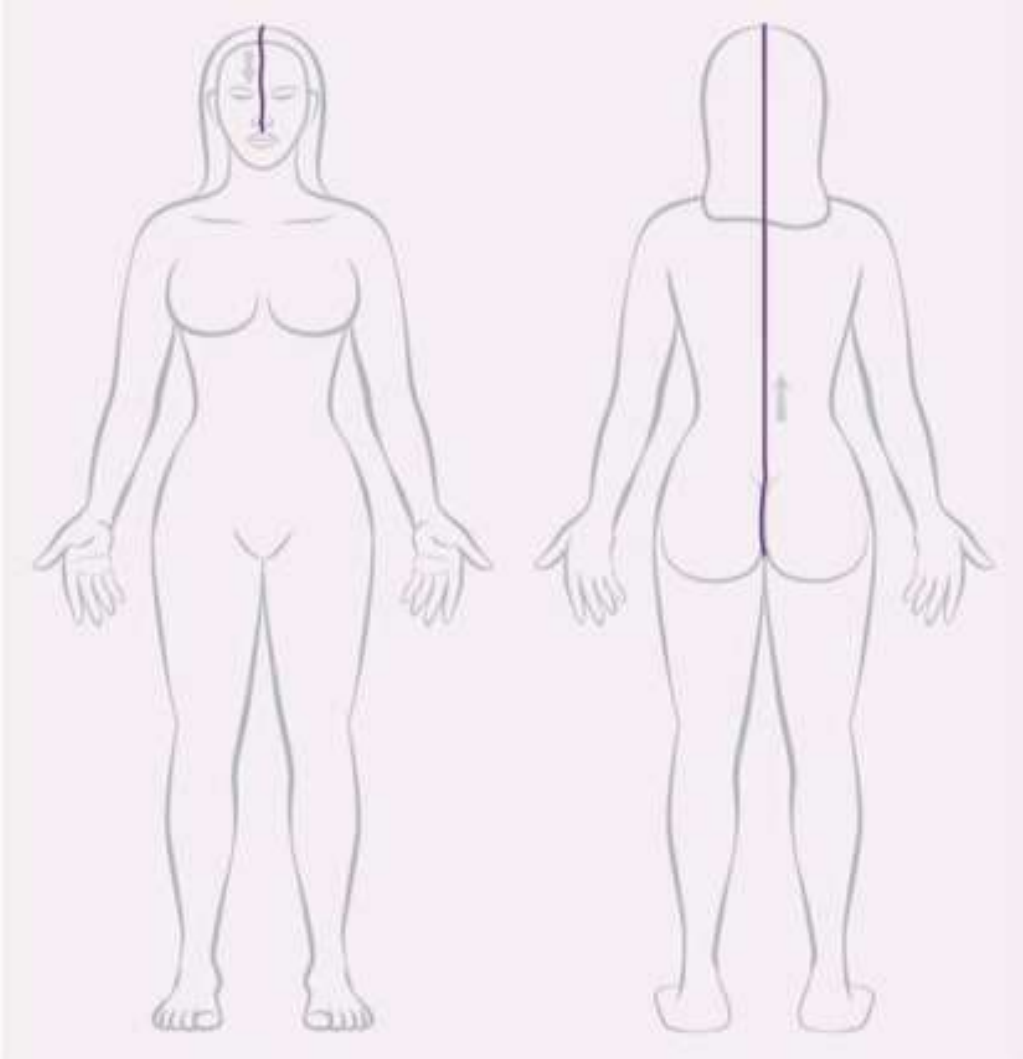
GB44

VAISSEAU DIRECTEUR

Description :

Le vaisseau gouverneur rencontre tous les méridiens Yang et est décrit comme "La mer des méridiens Yang".

Il gouverne tout le chi des méridiens Yang.



GV 1

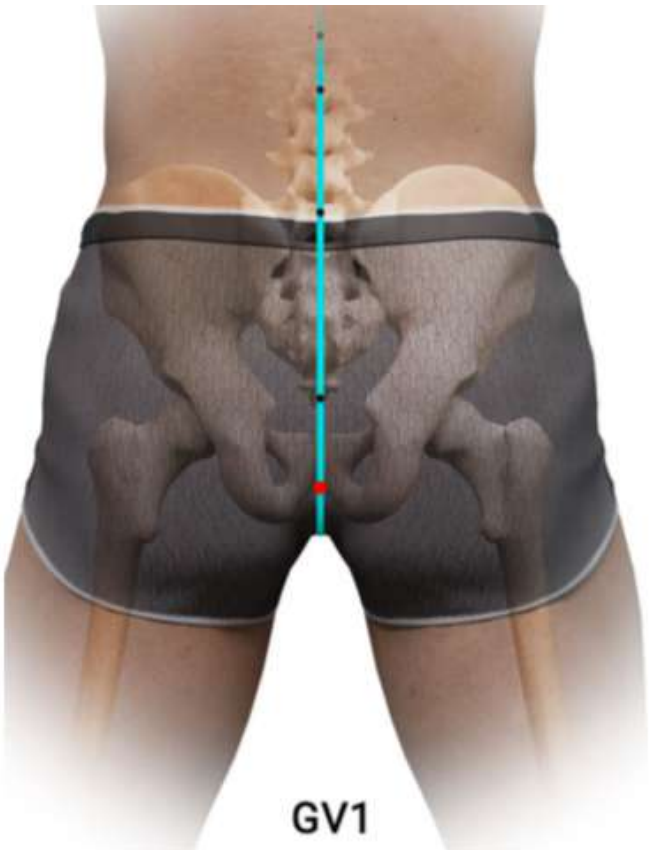
Nom chinois : Chang Qiang

Emplacement : À mi-chemin entre l'extrémité de l'os de la queue et l'anus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe l'enflure et soulage la douleur ; dirige et régule le Qi des canaux localisés ; harmonise le yin et le yang ; rectifie le Qi intestinal et arrête la diarrhée.

Symptômes : Selles sanglantes ; hémorroïdes ; douleur dans la colonne lombaire ; diarrhée ; constipation ; prolapsus du rectum.

Symptômes secondaires : Diarrhée ; selles sanglantes ; spasme clonique ; manie et repli sur soi ; défécation et miction difficiles ; émission séminale ; miction douloureuse et lente ; douleurs lombaires et raideur de la colonne vertébrale.



GV 2

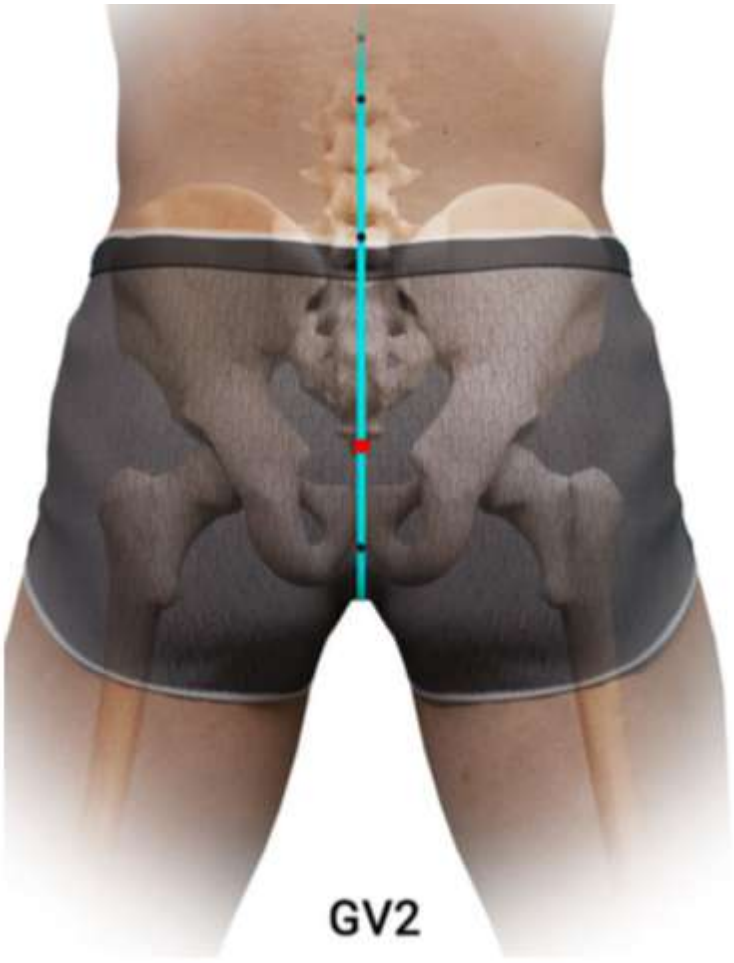
Nom chinois : Yao Shu

Emplacement : Entre les fesses ; au sommet de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Expulse l'humidité du vent et renforce les genoux et le lombus ; réchauffe le brûleur inférieur.

Symptômes : Douleur et raideur de la colonne vertébrale lombaire ; hémorroïdes ; perte de la capacité de locomotion des membres inférieurs ; menstruations irrégulières ; tendances épileptiques.

Symptômes secondaires : Miction douloureuse, lente et trouble ; énurésie ; selles sanglantes ; fièvre sans sueur ; douleur dans la région costale latérale.



GV 3

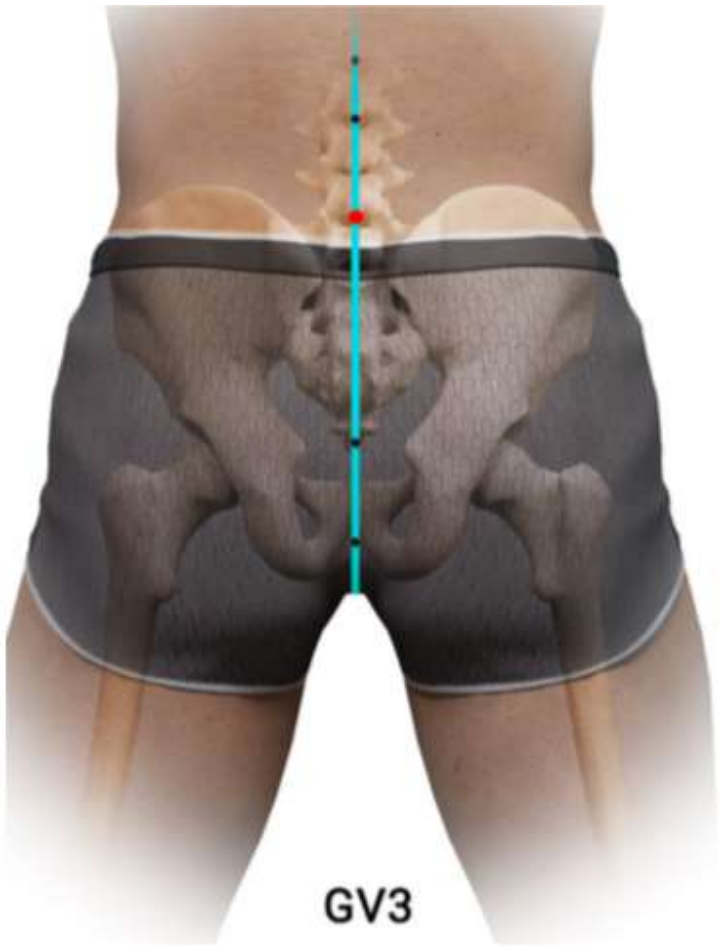
Nom chinois : Yao Yan Guan

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre L4.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dissipe l'humidité froide dans le brûleur inférieur.

Symptômes : Perte de capacité des membres inférieurs ; menstruation irrégulière ; impuissance ; douleur dans la région lombosacrée ; ernission séminale.

Symptômes secondaires : Dysenterie ; miction douloureuse, lente et trouble ; douleur aux genoux ; engourdissement et insensibilité des membres inférieurs ; vomissements incessants.



GV 4

Nom chinois : Ming Men

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre L2.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et harmonise le sang ; complète les reins ; arrête les pertes vaginales ; parcourt les canaux et régule le Qi.

Symptômes : Pertes vaginales ; raideur de la colonne vertébrale ; douleurs lombaires ; menstruations irrégulières ; impuissance ; diarrhée ; émission séminale.

Symptômes secondaires : Mictions inhibées ; maux de tête ; acouphènes ; malaria ; épilepsie chez les enfants ; spasmes cloniques ; hémorroïdes et fistules qui saignent ; prolapsus du rectum ; aversion au froid et fièvre sans transpiration ; douleurs lombaires et abdominales.



GV 5

Nom chinois : Xuan Shu

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre L1.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et harmonise l'estomac ; renforce le lombus et les genoux.

Symptômes : Douleur et raideur de la colonne lombaire.

Symptômes secondaires : Prolapsus du rectum ; douleurs abdominales.



GV 6

Nom chinois : Ji Zhong

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre T11.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Renforce le lombus ; fortifie la rate et désinhibe l'humidité ; complète le rein.

Symptômes : Diarrhée ; motifs épileptiques ; peau jaunie.

Symptômes secondaires : Douleurs d'estomac ; cinq types d'hémorroïdes.



GV 7

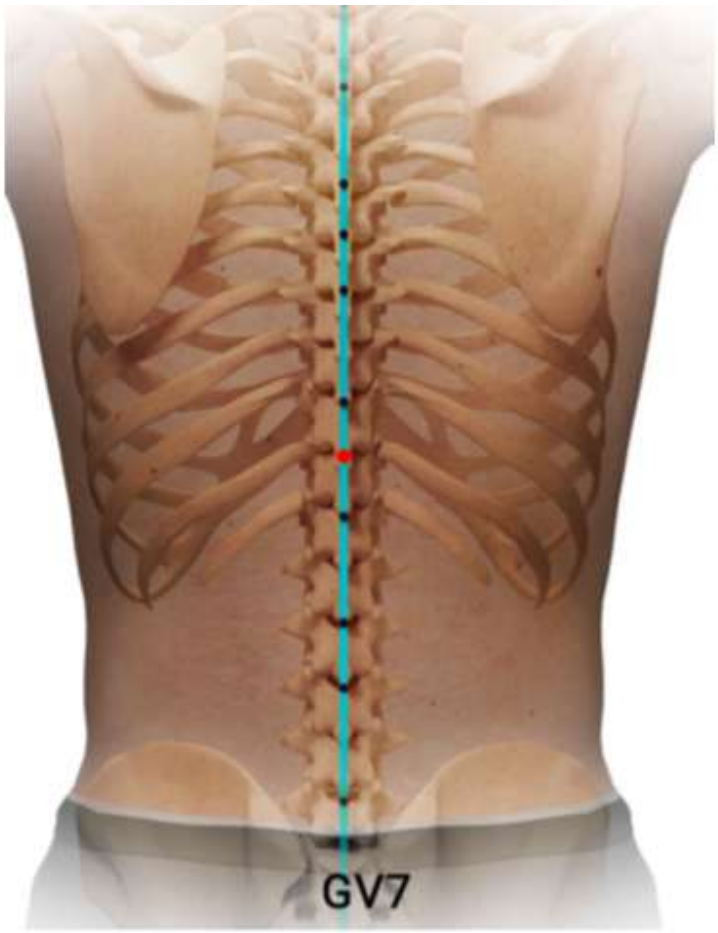
Nom chinois : Zhong Shu

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre T10.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Supporte les reins et renforce le lombus ; harmonise l'estomac et soulage la douleur.

Symptômes : Douleur lombaire ; raideur de la colonne vertébrale.

Symptômes secondaires : Rigidité de la langue ; douleur lombaire avec incapacité de se baisser ou de se pencher en arrière ; plénitude abdominale ; vomissements sans penser à la nourriture ; perte d'acuité visuelle ; fièvre et frissons.



GV 8

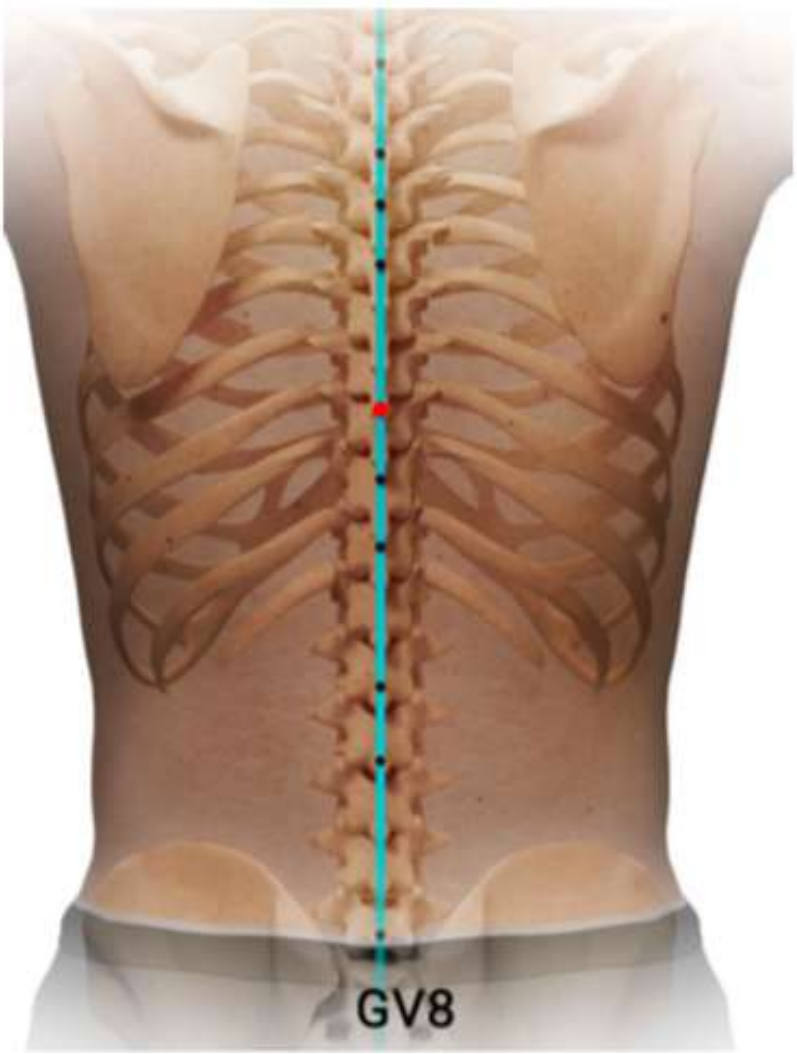
Nom chinois : Jin Suo

Emplacement : Sur la ligne médiane, en dessous de l'apophyse épineuse de la vertèbre T9.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur et apaise l'esprit ; fortifie la rate et harmonise l'estomac ; renforce les lombaires et stimule les reins.

Symptômes : Douleurs d'estomac ; tendances épileptiques ; raideur de la colonne vertébrale.

Symptômes secondaires : Perte de la parole ; épilepsie effrayante chez les enfants ; spasme clonique ; vertiges.



GV 9

Nom chinois : Zhi Yang

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre T7.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage la chaleur et désinhibe l'humidité ; libère les canaux et accélère le vaisseau de liaison ; rectifie le Qi et relâche la poitrine.

Symptômes : Toux ; douleurs thoraciques et dorsales ; raideur de la colonne vertébrale ; peau jaunie.

Symptômes secondaires : Grondement intestinal ; membres fatigués ; courbatures dans les jambes inférieures ; diminution du Qi avec difficulté à parler ; plénitude ramifiée dans la poitrine et la région costale latérale ; froid d'estomac ; fièvre et frissons.



GV 10

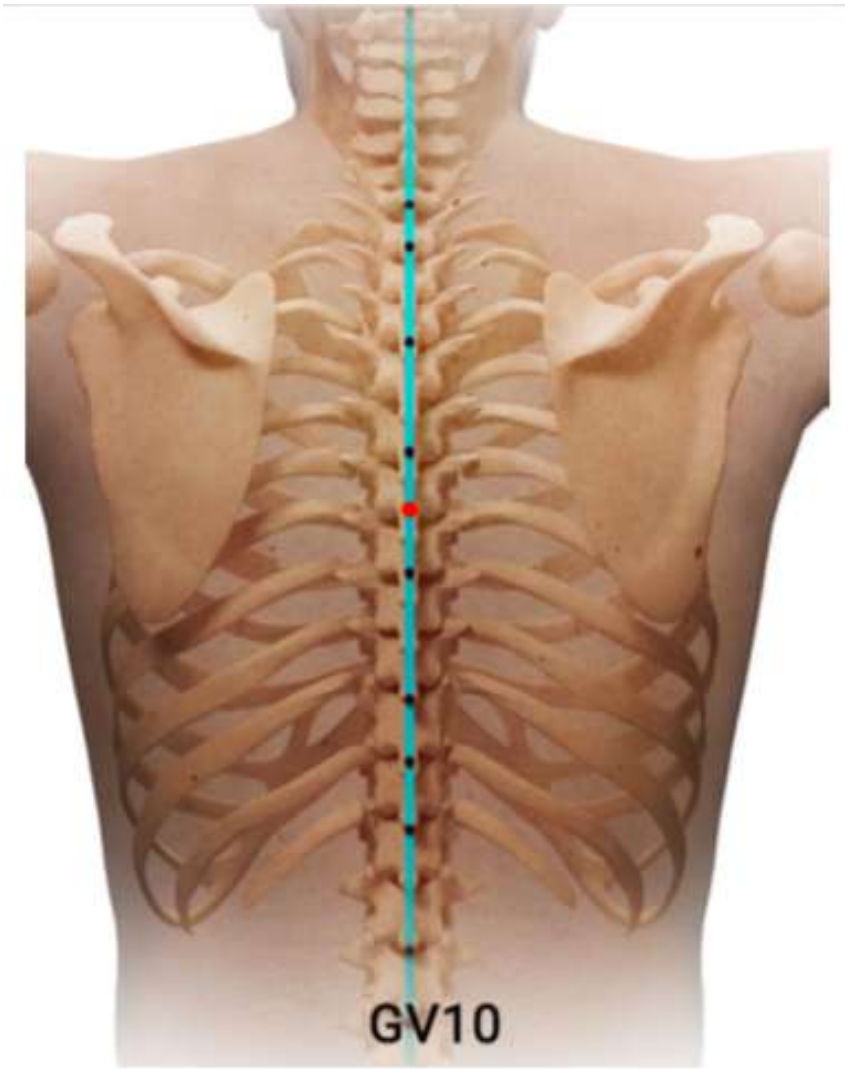
Nom chinois : Ling Tai

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre T6.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le poumon et supprime la toux ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Toux ; douleurs dorsales et raideur de la nuque.

Symptômes secondaires : Toux persistante ; chaleur splénique.



GV 11

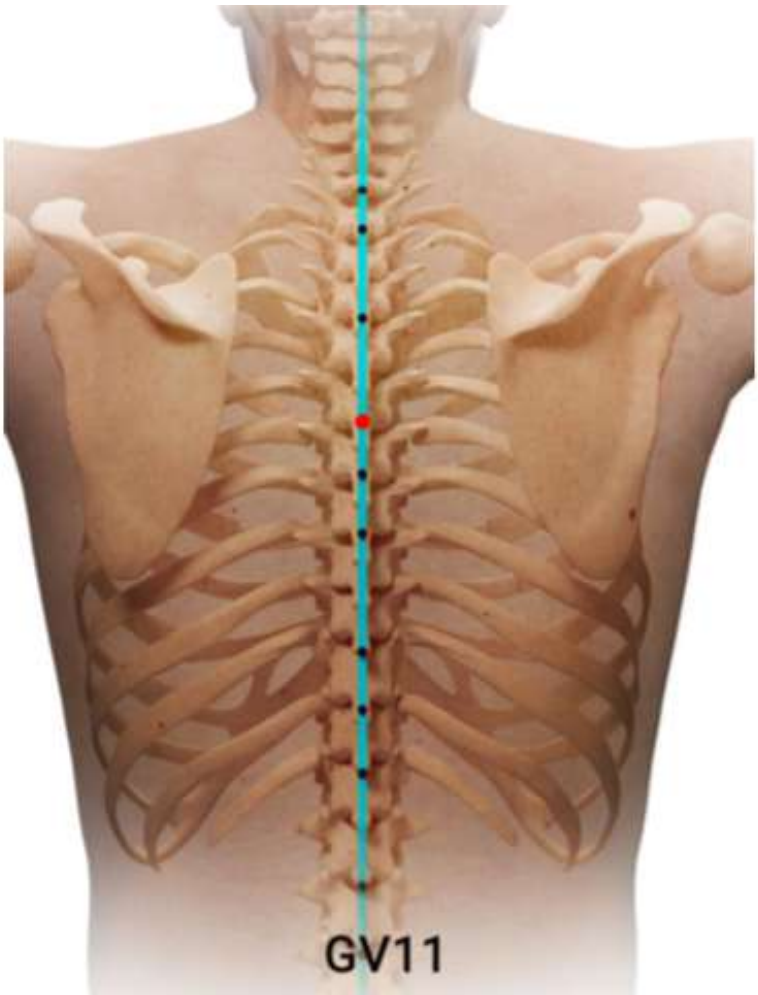
Nom chinois : Shen Dao

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre T5.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Règle les spasmes musculaires et éteint le vent ; calme le cœur et l'esprit ; dissipe le vent et soulage la douleur.

Symptômes : Palpitations ; douleurs cardiaques ; douleurs et raideurs dans le dos et la colonne vertébrale ; toux ; troubles de la mémoire.

Symptômes secondaires : Mémoire altérée ; épilepsie éolienne et spasme clonique chez les enfants ; malaria ; dépression et inquiétude ; fièvre corporelle et maux de tête.



GV 12

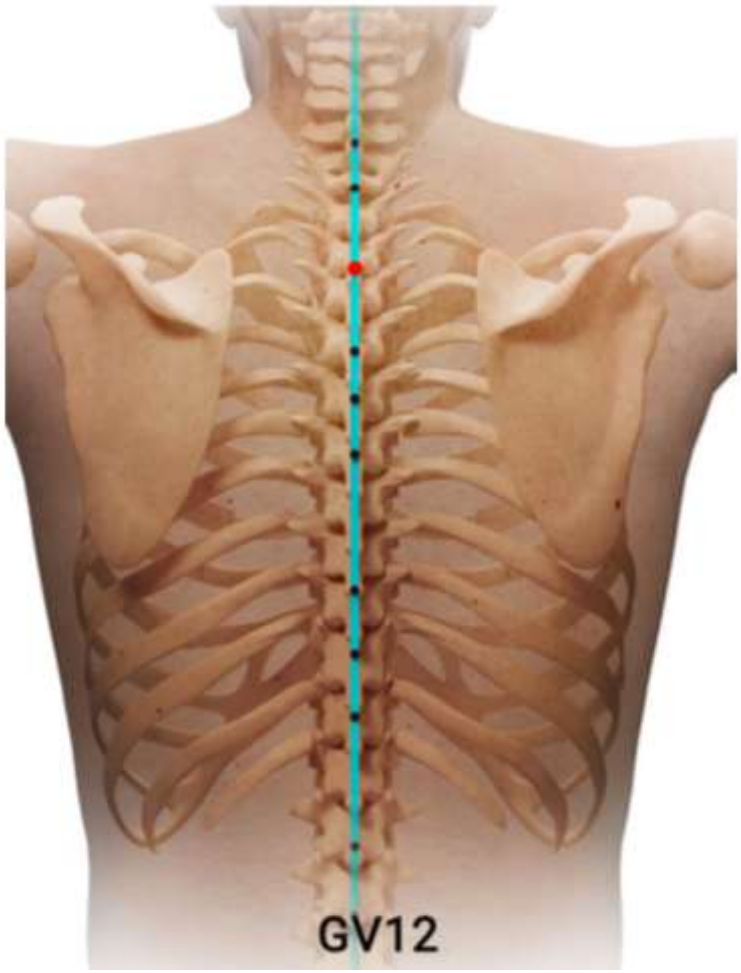
Nom chinois : Shen Zhu

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre T3.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe les agents pathogènes et abaisse la fièvre ; libère le cœur et stabilise la disposition ; complète le poumon et libère la construction.

Symptômes : Toux ; douleur et raideur de la colonne vertébrale lombaire ; tendances épileptiques.

Symptômes secondaires : Spasme clonique ; fièvre corporelle ; coup de vent avec incapacité de parler ; chaleur dans la poitrine.



GV 13

Nom chinois : Tao Dao

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre T1.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur des poumons ; élimine les agents pathogènes extérieurs ; complète le détriment de la vacuité.

Symptômes : Maux de tête ; raideur de la colonne vertébrale ; paludisme ; maladie de la chaleur.

Symptômes secondaires : Fièvre et frissons ; tête lourde et vertiges visuels ; absence de transpiration.



GV 14

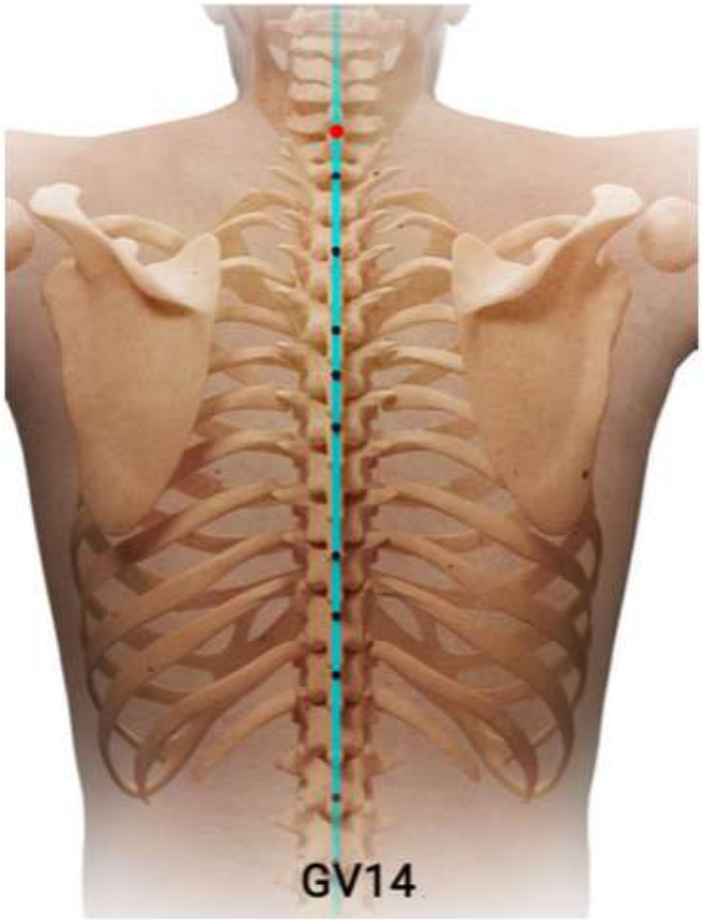
Nom chinois : Da Zhui

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre C7.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie le cœur et apaise l'esprit ; dirige les pathogènes extérieurs dans les canaux yang ; libère le Qi yang de tout le corps ; dégage la chaleur des poumons et régule le Qi.

Symptômes : Épilepsie ; maladie de la chaleur ; malaria ; rhume ; raideur du cou ; tension et raideur de la colonne vertébrale ; toux.

Symptômes secondaires : Fièvre et frissons ; toux ; distension pulmonaire et douleur dans la région costale latérale ; raideur de la nuque.



GV 15

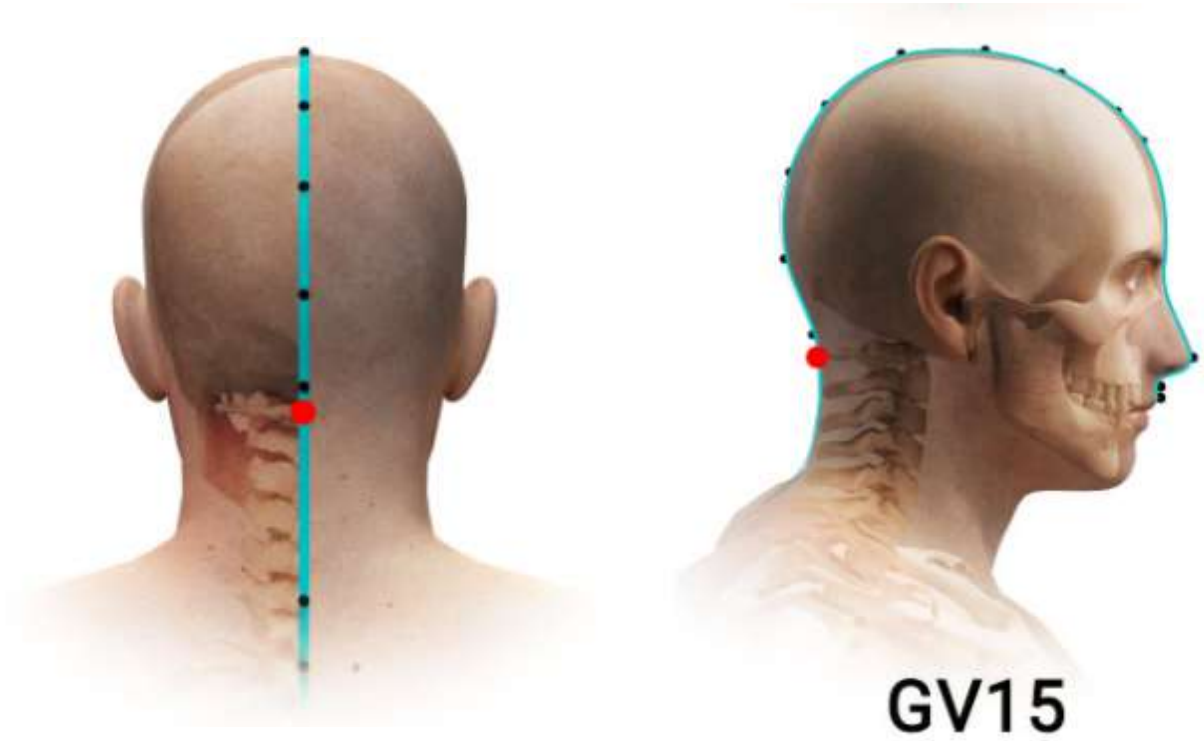
Nom chinois : Ya Men

Emplacement : Sur la ligne médiane, sous l'apophyse épineuse de la vertèbre C1.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe les articulations ; libère les portails et les vaisseaux de liaison ; dégage la disposition d'esprit.

Symptômes : Épilepsie ; perte soudaine de la voix ; coup de vent avec raideur de la langue avec perte de la parole ; mal de tête occipital ; raideur du cou ; saignement de nez.

Symptômes secondaires : Vertiges ; spasme clonique.



GV 16

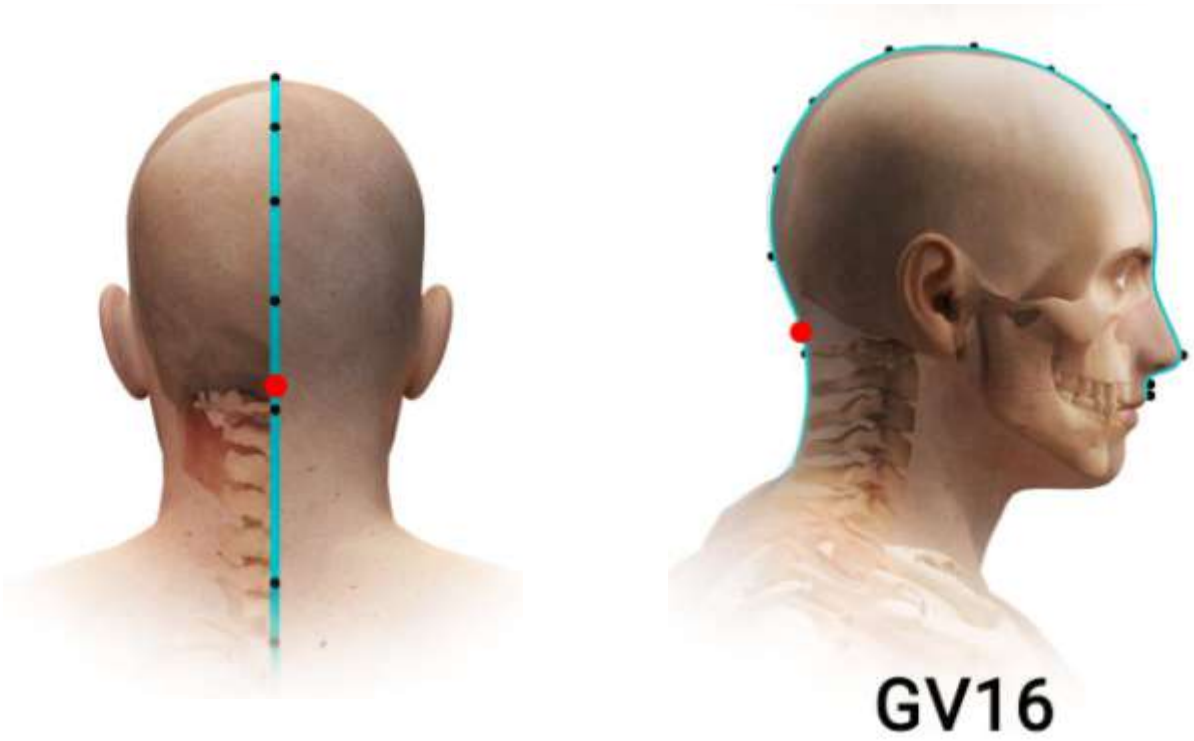
Nom chinois : Feng Fu

Emplacement : Sur la ligne médiane de l'arrière du cou, dans la dépression située directement sous la base du crâne.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe les agents pathogènes du vent et dissipe le froid ; éclaircit la disposition d'esprit ; désinhibe les articulations et draine le feu.

Symptômes : Raideur de la nuque ; vertige visuel ; coup de vent douloureux avec perte de la parole ; manie et repli sur soi ; incapacité totale ou partielle de bouger ressentie sur un côté du corps ; mal de tête ; gorge enflée ; saignement de nez.

Symptômes secondaires : Perte de la voix ; vent de tête et vertiges ; motifs extérieurs vent-froid ; manque de sensation dans les jambes ; mal de tête avec aversion au froid ; mal de tête avec aversion au froid.



GV 17

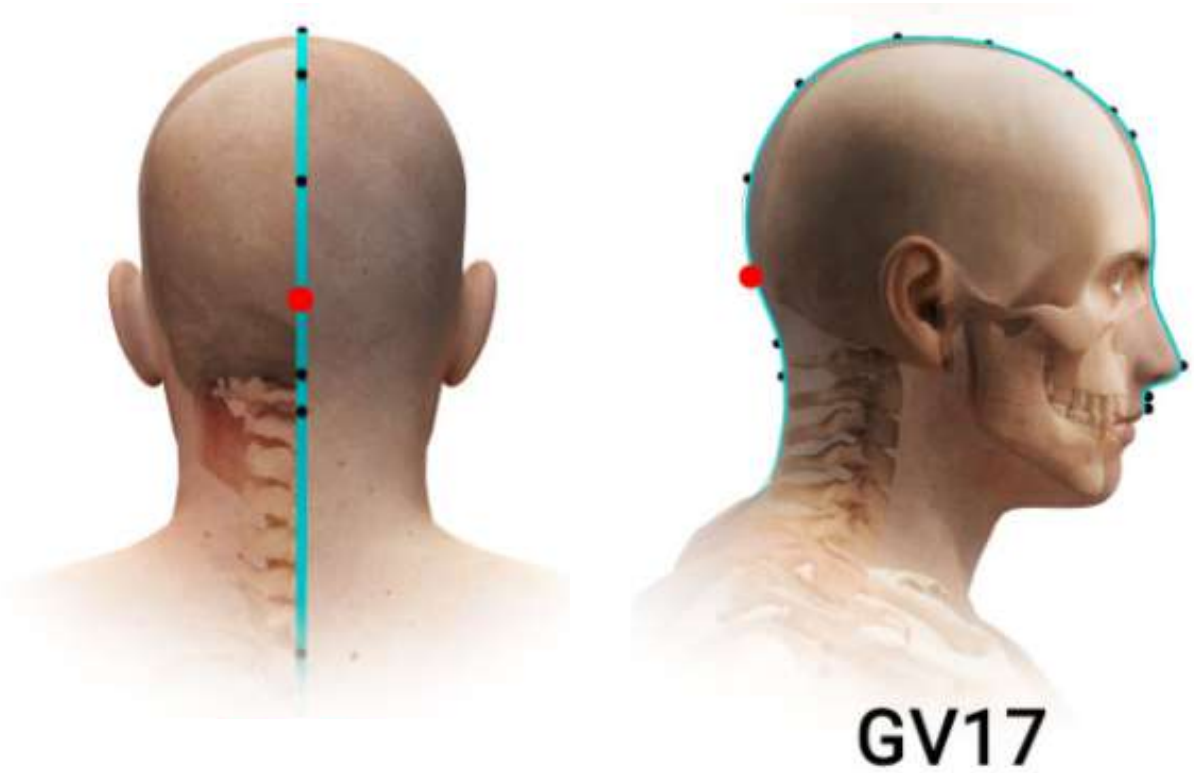
Nom chinois : Nao Hu

Emplacement : Sur la ligne médiane, dans la dépression de 1,5 largeur de pouce directement au-dessus de GV-16.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Éveille le cerveau et ouvre les portails ; dissipe le vent et dégage la chaleur.

Symptômes : Épilepsie ; douleur et raideur du cou ; vertiges.

Symptômes secondaires : Gonflement de la tête ; douleur et gonflement du cou ; saignement à la racine de la langue ; douleur aux yeux avec vision trouble ; perte de la voix ; spasme clonique ; yeux jaunes ; peau jaunie ; rougissement des yeux ; gonflement du visage avec teint rouge.



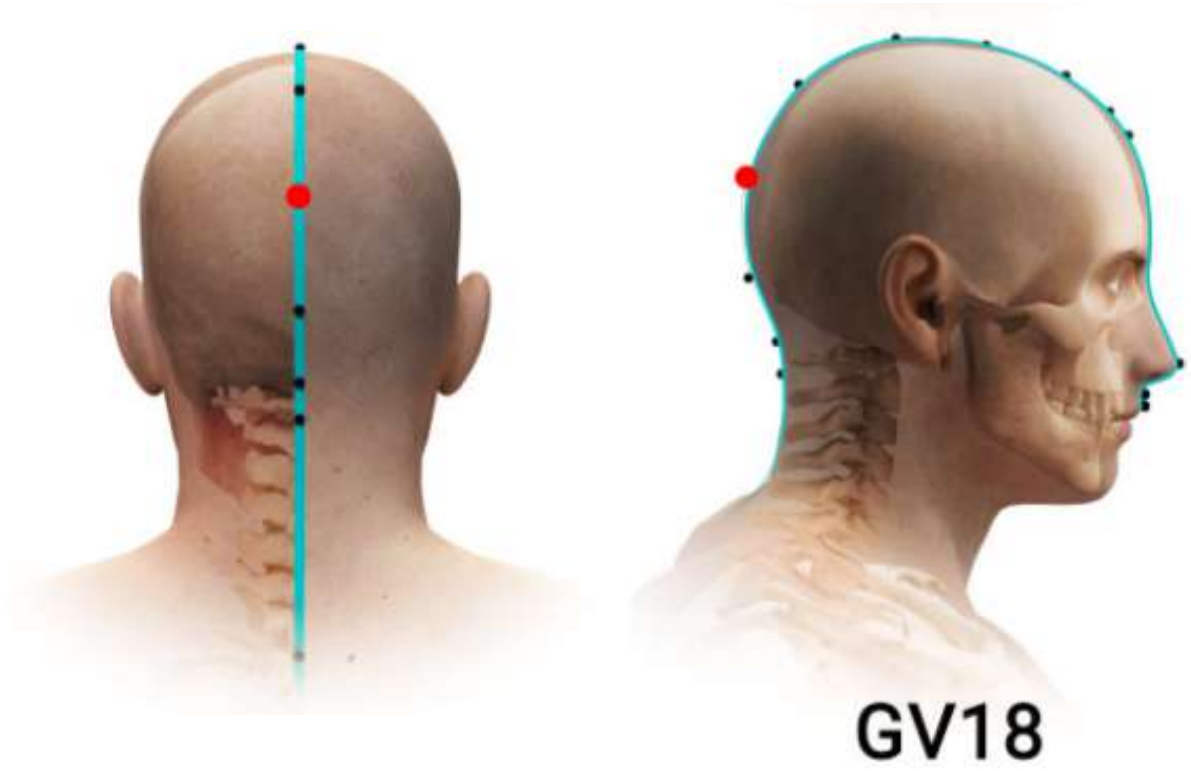
GV 18

Nom chinois : Qiang Jian

Emplacement : Sur la ligne médiane, à mi-chemin entre GV 16 et GV 20.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Calme le foie et éteint le vent ; apaise les tendons et accélère le vaisseau de liaison.

Symptômes : Maux de tête ; vertiges visuels ; raideur de la nuque. Symptômes secondaires : Épilepsie ; spasme clonique ; insomnie.



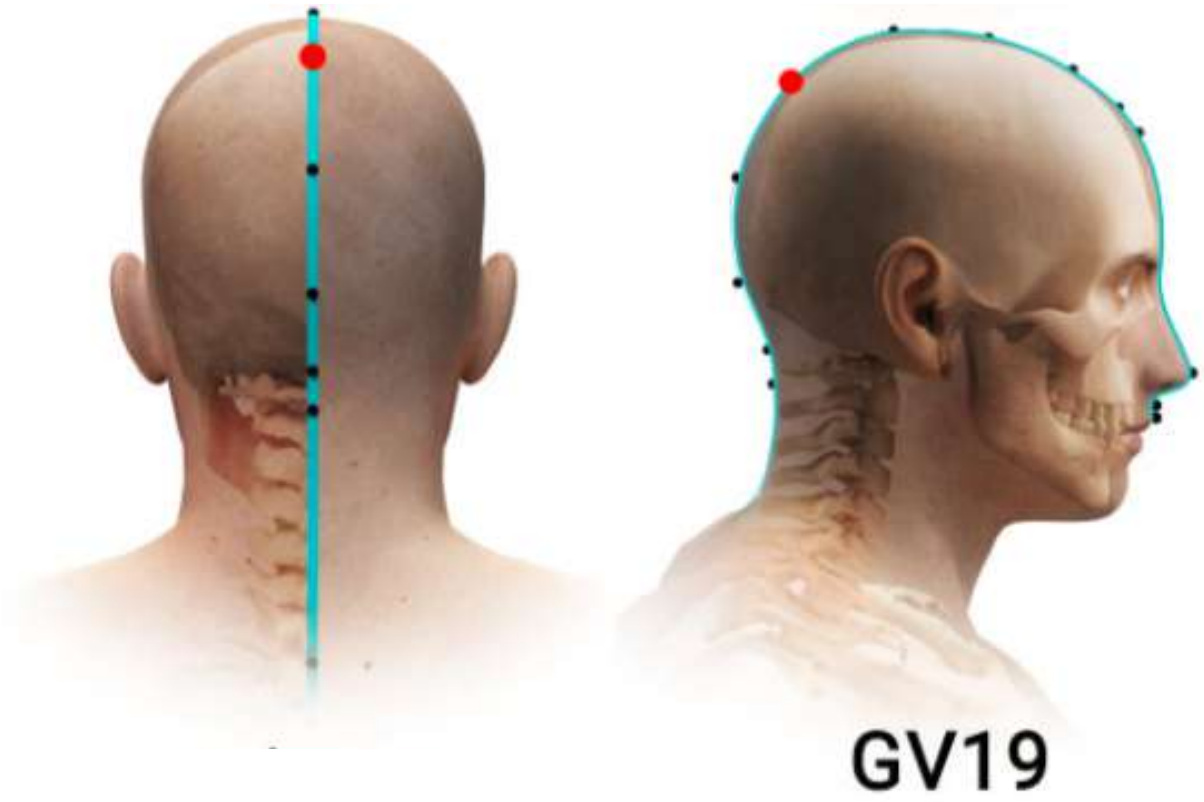
GV 19

Nom chinois : Hou Ding

Emplacement : Sur la ligne médiane, à mi-chemin entre GV 18 et GV 20.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Calme le foie et soumet le yang ; apaise le cœur et l'esprit. Symptômes : Épilepsie ; maux de tête ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Maux de tête unilatéraux ; rhume ; pensées troubles.



GV 20

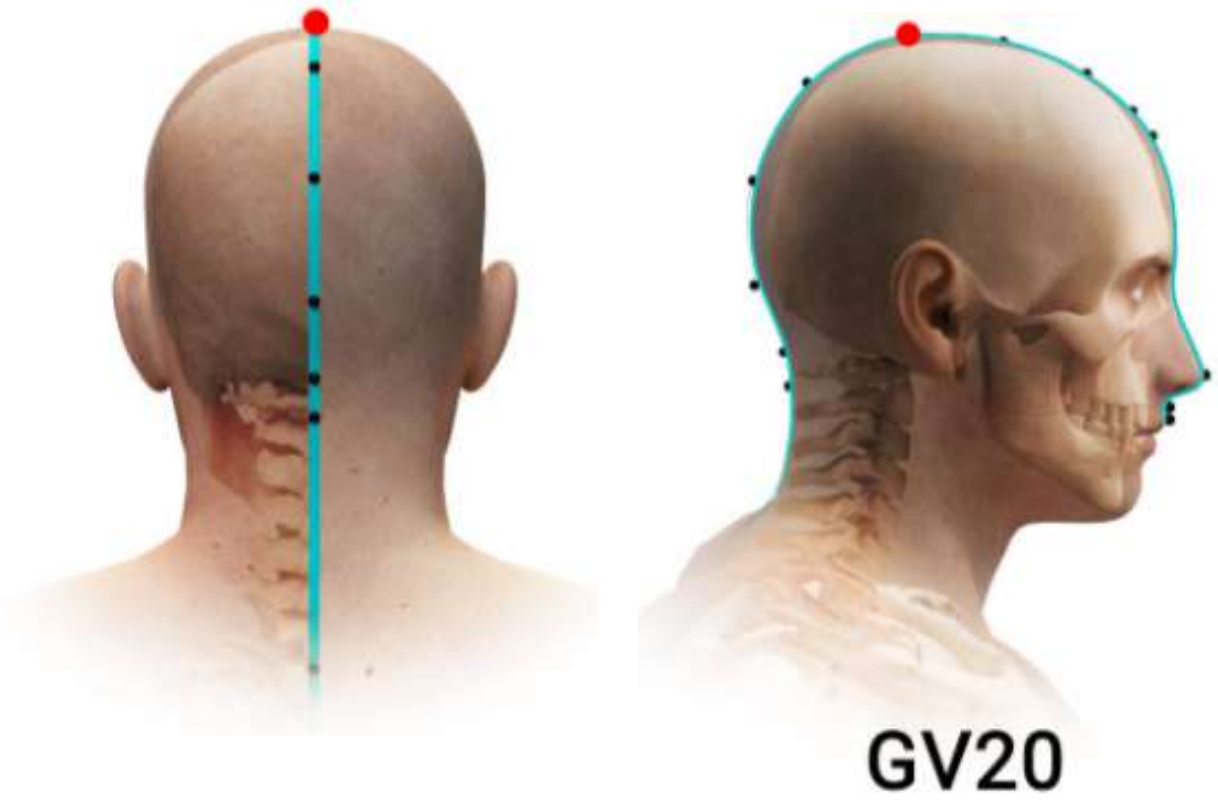
Nom chinois : Bai Hui

Emplacement : Sur la ligne médiane de la tête, là où les sommets des oreilles se rejoignent.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine le vent du foie et soumet le yang du foie ; clarifie la disposition d'esprit et renvoie l'inversion.

Symptômes : Maux de tête ; vertiges ; acouphènes ; vertiges visuels ; congestion nasale ; prolapsus du rectum.

Symptômes secondaires : Altération de la mémoire ; épilepsie ; surdité ; vertiges et lourdeur de la tête due au vent ; mal de tête au vertex ; maladie hémorroïdaire ; tétanie ; mâchoire serrée ; incapacité totale ou partielle de bouger ressentie d'un côté du corps ; perte du goût ; palpitations de peur.



GV 21

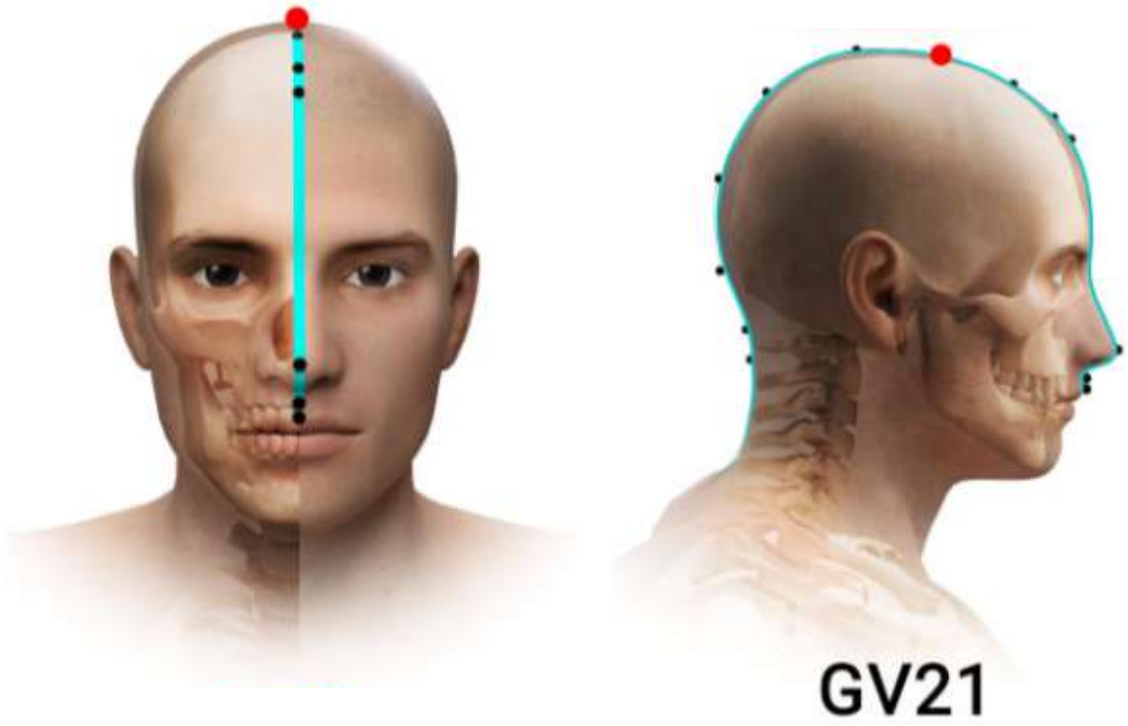
Nom chinois : Qian Ding

Emplacement : Sur la ligne médiane, 1 largeur de pouce en avant de GV 20.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Stabilise l'esprit ; éteint le vent et soulage les spasmes musculaires ; libère les vaisseaux de liaison et disperse les gonflements.

Symptômes : Vertiges ; maux de tête au sommet de la tête ; congestion nasale de source profonde ; épilepsie ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Gonflement du visage avec teint rouge ; épilepsie infantile avec frayeur ; spasme clonique ; congestion nasale avec écoulement copieux ; gonflement de l'eau.



GV 22

Nom chinois : Xin Hui

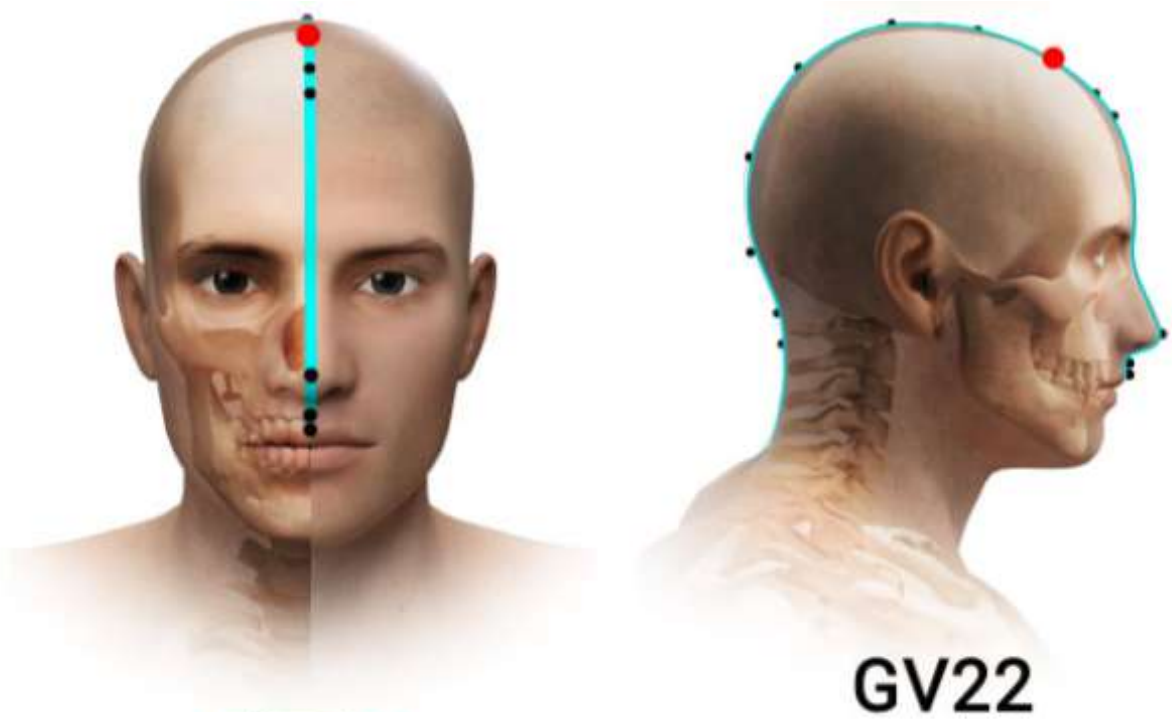
Emplacement : Sur la ligne médiane du crâne, 2 largeurs de pouce au-dessus de la ligne des cheveux frontaux (ou là où elle se trouvait auparavant), ou 3 largeurs de pouce devant le GV 20.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Calme le foie et éteint le vent ; ouvre les portails et apaise la peur.

Symptômes : Maux de tête ; congestion nasale ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Saignement de nez ; gonflement de la tête et du visage ; congestion nasale ; polypes nasaux ; insomnie ou sommeil excessif ; mal de tête dû à une consommation excessive d'alcool ; épilepsie soudaine chez les enfants ; épilepsie de peur.

Attention : Ne pas appliquer sur les nourrissons.



GV 23

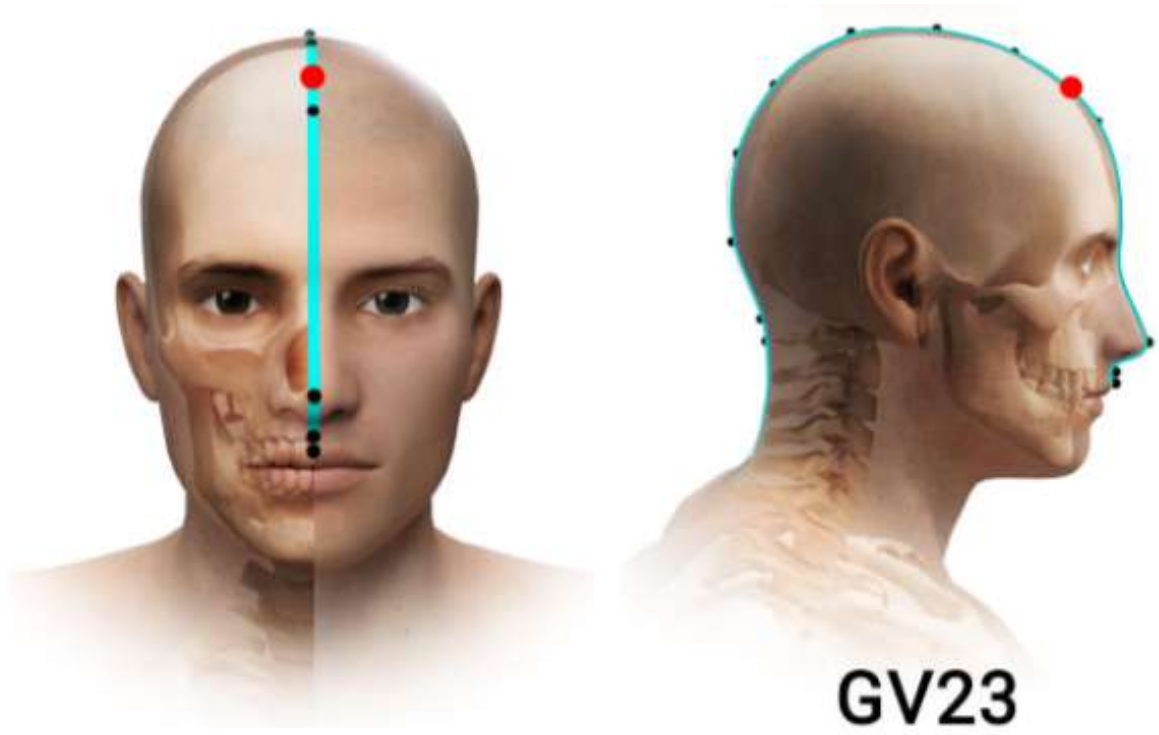
Nom chinois : Shang Xing

Emplacement : Sur la ligne médiane du crâne, 1 largeur de pouce au-dessus de la ligne des cheveux frontaux (ou là où elle se trouvait auparavant), ou 4 largeurs de pouce devant le GV 20.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et illumine les yeux ; dégage la chaleur et arrête les saignements ; dissipe les agents pathogènes et libère les portails ; dirige et régule le Qi des canaux localisés.

Symptômes : Mal de tête ; congestion nasale de source profonde ; saignement de nez ; manie et repli sur soi ; douleur oculaire.

Symptômes secondaires : Vent de tête ; vacuité ; gonflement de la tête et du visage ; plaies nasales ; vertiges visuels ; myopie ; absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; perte de l'odorat. Précautions : Ne pas appliquer sur les nourrissons.



GV 24

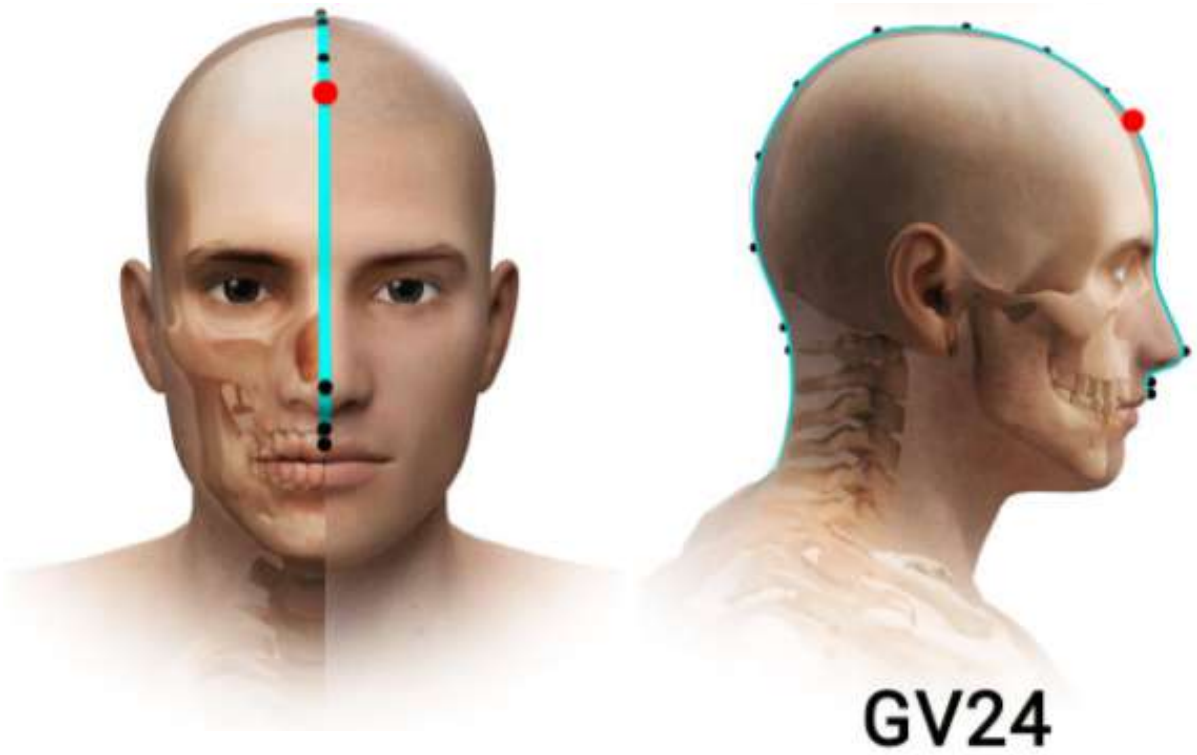
Nom chinois : Shen Ting

Emplacement : Sur la ligne médiane du visage ; une demi-largeur de pouce au-dessus de la ligne des cheveux frontaux (ou là où se trouvait la ligne des cheveux).

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Calme le foie et éteint le vent ; apaise le cœur et l'esprit.

Symptômes : Palpitations, maux de tête, congestion nasale de source profonde, épilepsie, vertiges visuels, insomnie.

Symptômes secondaires : Déchirement ; incapacité totale ou partielle de bouger ressentie sur un côté du corps ; vertiges ; gonflement des yeux ; saignement de nez.



GV 25

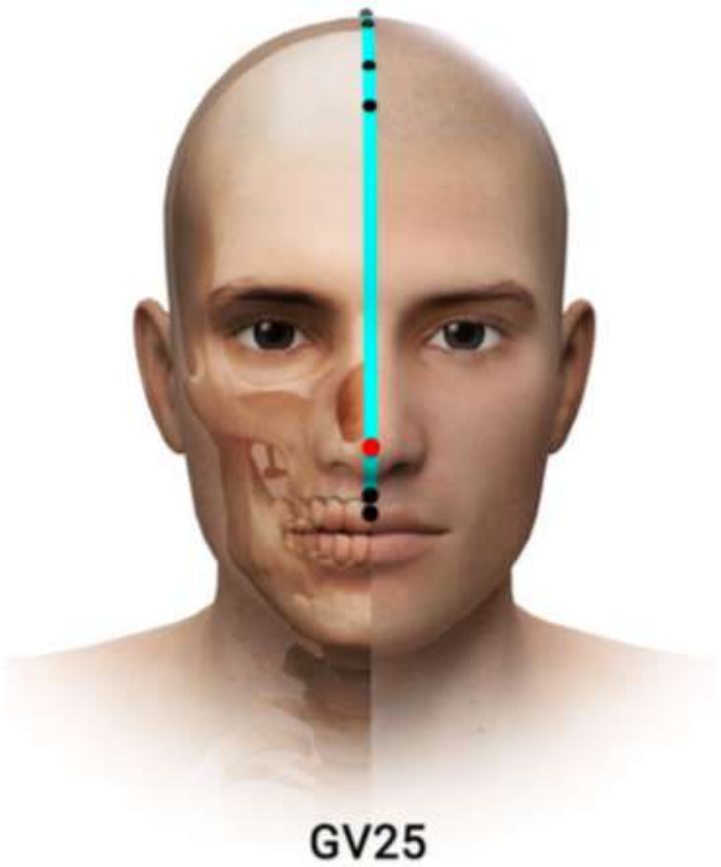
Nom chinois : Su Liao

Emplacement : Sur le bout du nez.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Décharge la chaleur et ouvre les portails ; ramène le yang et endigue le contre-courant.

Symptômes : Inversion des nuages ; saignement de nez ; nez rouge du buveur ; congestion nasale.

Symptômes secondaires : Plaies nasales ; blocage nasal ; vent d'effroi infantile aigu ; spasme clonique ; larmoiement excessif.



GV 26

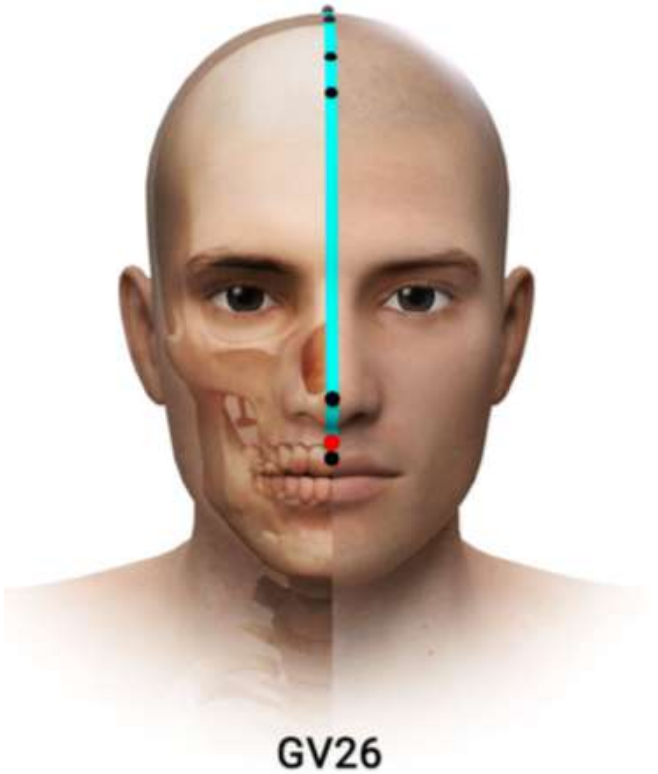
Nom chinois : Ren Zhong

Emplacement : Sur la ligne médiane verticale, sur le tiers supérieur entre la lèvre supérieure et le nez.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Nettoie la disposition d'esprit ; dissipe les pathogènes du vent ; disperse la chaleur à l'intérieur.

Symptômes : Épilepsie ; manie et repli sur soi ; vent de frayeur infantile ; mâchoire serrée ; sécheresse des yeux et de la bouche ; douleur et raideur de la colonne vertébrale lombaire ; gonflement du visage.

Symptômes secondaires : Perte de conscience ; lèvres tremblantes ; vent rouge, démangeaisons et douleur aux yeux ; écoulement nasal clair et liquide ; douleur au cœur et à l'abdomen ; incapacité de se tenir droit ; gonflement de l'eau ; maux de tête ; coup de vent avec mâchoire serrée ; perte d'odorat ; soif dévorante.



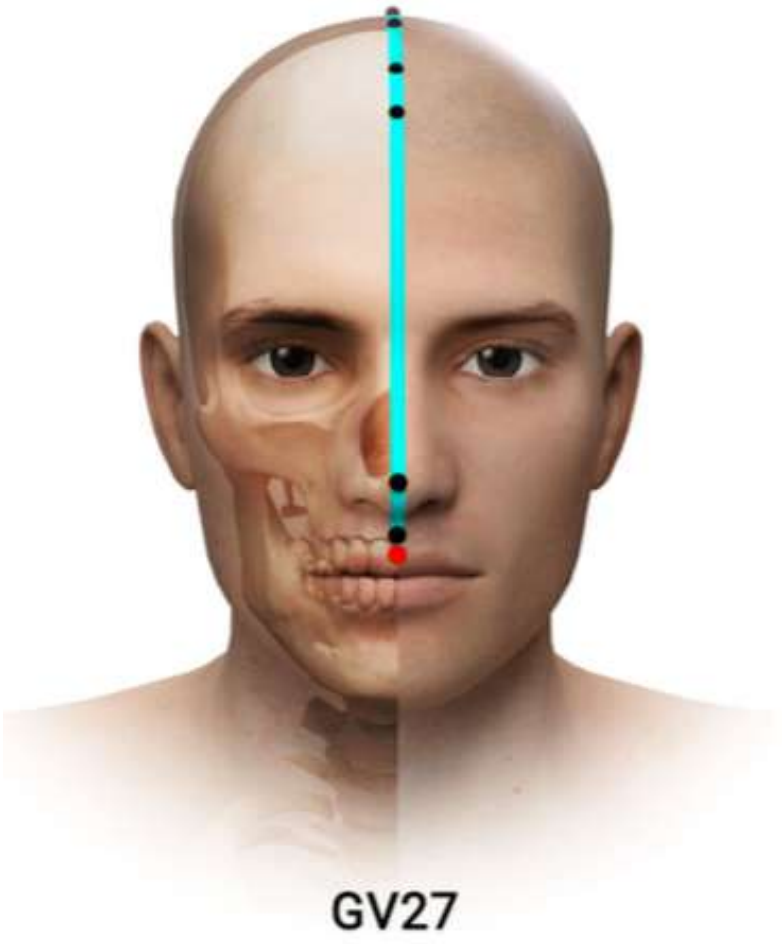
GV 27

Nom chinois : Dui Duan

Emplacement : Sur la ligne médiane du visage ; à l'extrémité de la lèvre supérieure.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nourrit le yin et dégage la chaleur ; soulage la douleur et apaise l'esprit. Symptômes : Lèvres raides et gonflées ; douleur dans les gencives ; manie et repli sur soi.

Symptômes secondaires : Congestion nasale ; saignement de nez ; plaies dans la bouche ; peau jaunie ; langue sèche ; mâchoire serrée.



GV 28

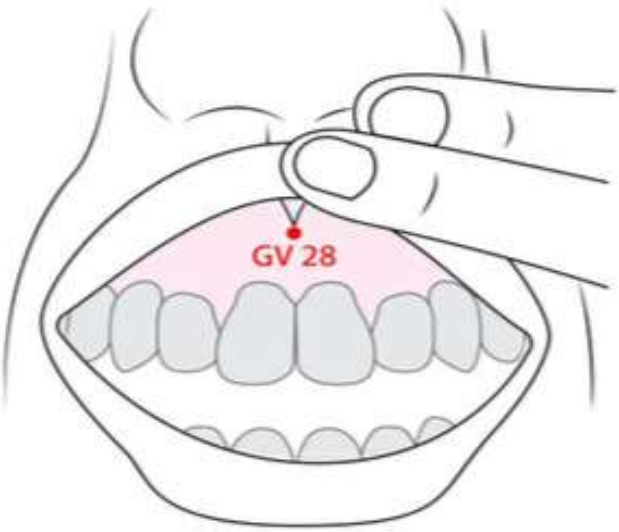
Nom chinois : Yin Jiao

Emplacement : À l'intérieur de la bouche, directement entre les deux dents de devant ; une demi-largeur de pouce au-dessus du point le plus haut des deux dents de devant.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage la chaleur et draine le feu ; éclaircit les yeux et soulage les démangeaisons ; diffuse le poumon et libère les portails.

Symptômes : Congestion nasale ; douleur et gonflement des gencives ; manie et repli sur soi.

Symptômes secondaires : Douleur le long de la ligne médiane du visage ; saignement de nez clair ; rougeur, douleur et démangeaison du canthus externe de l'œil ; douleur et saignement des dents ou des gencives ; teint rouge du visage ; plaies nasales empêchant la respiration ; larmoiement excessif.

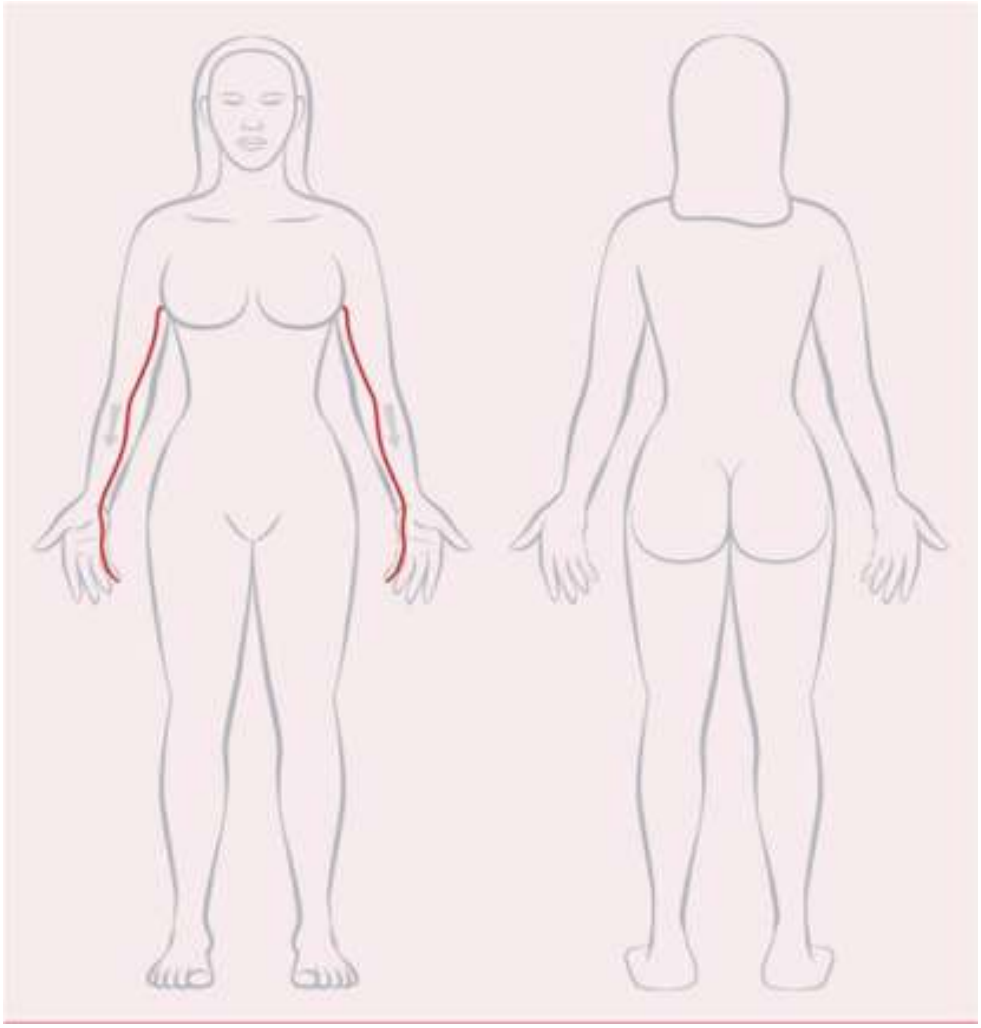


GV28

MÉRIDIEN DU CŒUR

Description :

Le méridien du cœur régit le cœur, la circulation, le teint du visage et la fonction mentale/émotionnelle.



HT 1

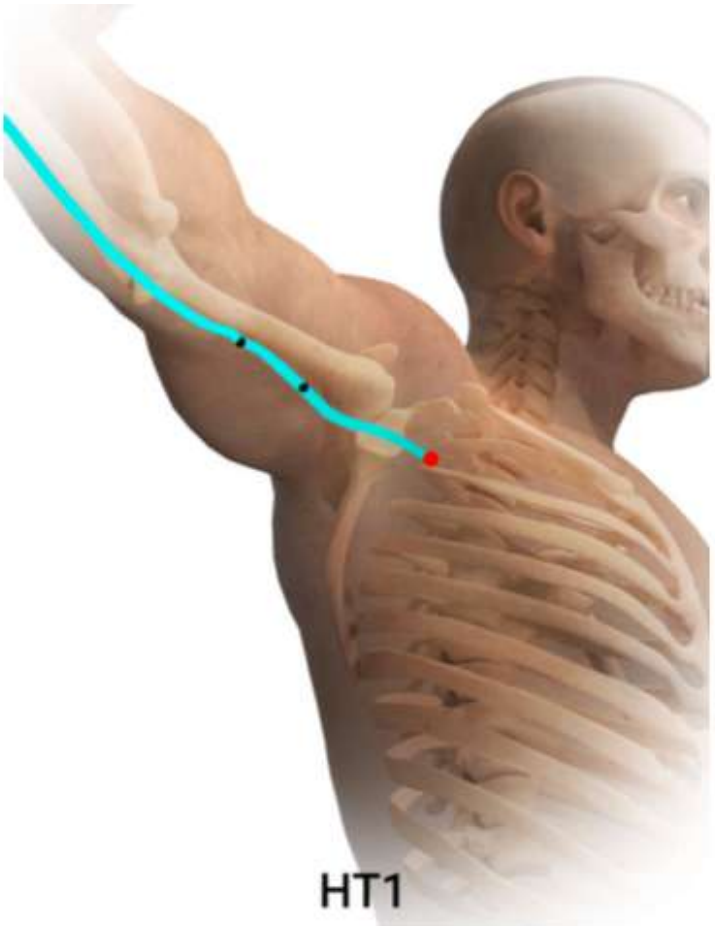
Nom chinois : Ji Quan

Emplacement : Au point le plus élevé de la fosse du bras, là où l'artère axillaire pulse.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère le vaisseau de liaison ; rectifie le Qi et relâche la poitrine.

Symptômes : Douleur dans les côtes et la région du cœur ; froid et douleur dans le coude et le bras.

Symptômes secondaires : Vomissements secs ; plénitude et douleur dans la région costale latérale ; froid d'inversion dans le bras et le coude ; douleur cardiaque.



HT 2

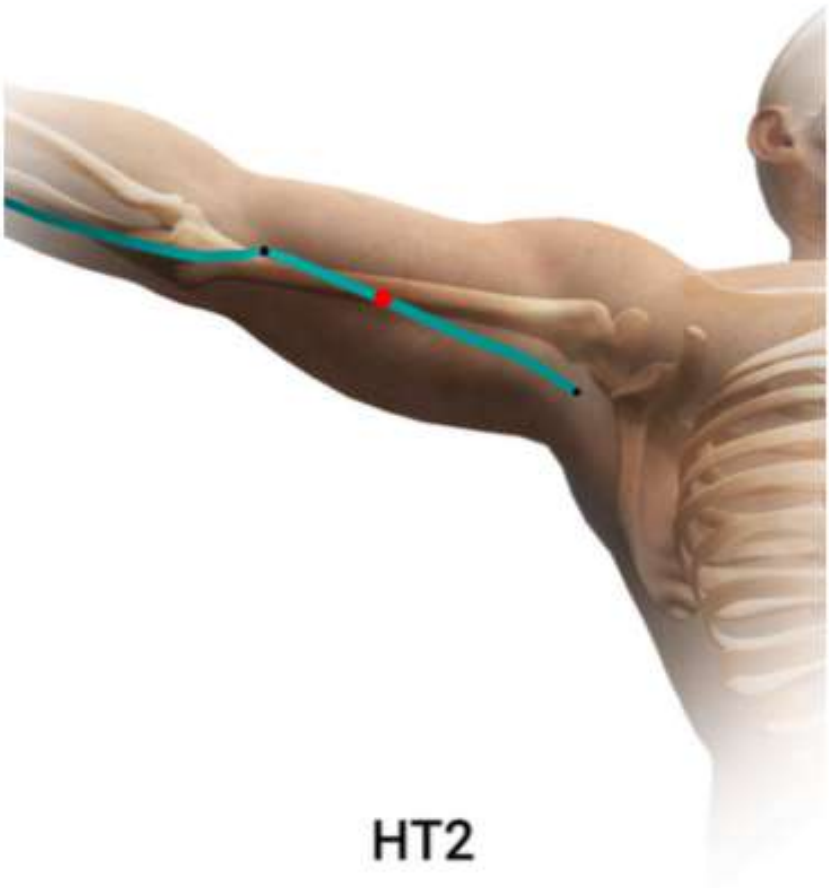
Nom chinois : Qing Ling

Emplacement : À l'extrémité du pli entre l'avant-bras et le biceps ; mesurez 3 largeurs de pouce vers l'aisselle dans le sillon médial du biceps brachii.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère le vaisseau de liaison ; régule le Qi et le sang.

Symptômes : Douleur à l'épaule et au bras ; jaunissement de la sclérotique ; douleur costale latérale.

Symptômes secondaires : Maux de tête et tremblements dus au froid ; incapacité à lever le bras.



HT 3

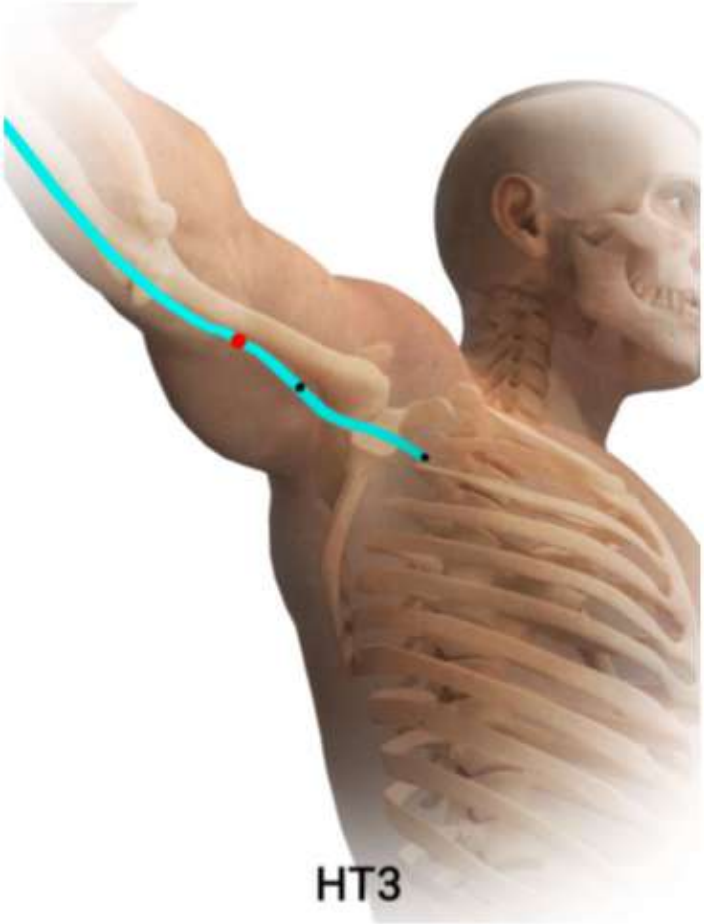
Nom chinois : Shao Hai

Emplacement : Avec le coude fléchi, à l'extrémité du pli entre l'avant-bras et le biceps.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours le Qi du cœur ; dégage le péricarde ; stabilise l'esprit - disposition.

Symptômes : Engourdissement du bras ; mains tremblantes ; hypertonie du coude ; douleur dans la région axillaire et costale latérale ; douleur dans la région du cœur.

Symptômes secondaires : Mal de dents ; mains tremblantes et hypertonicité du coude ; manie ; contre-courant du Qi ; engourdissement des deux bras ; douleur cardiaque ; maux de tête et vertiges ; mauvaise mémoire.



HT 4

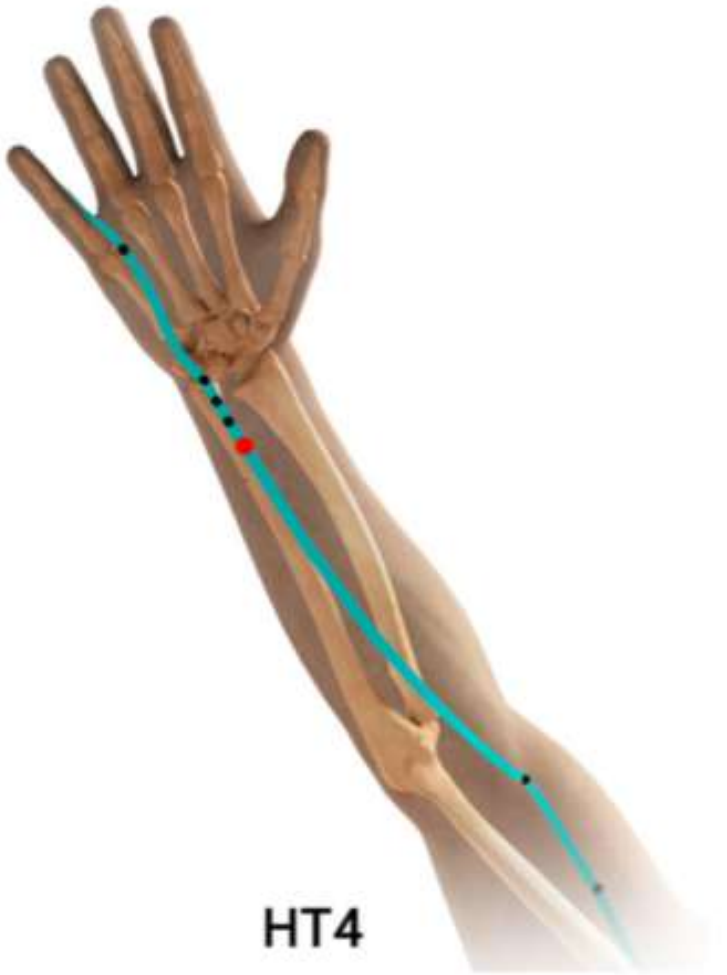
Nom chinois : Ling Dao

Emplacement : Sur le côté du poignet du petit doigt, en suivant le tendon m. flexor carpi ulnaris, mesurez 1,5 largeur de pouce à partir du pli de séparation du poignet.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère le vaisseau de liaison ; nourrit le cœur et apaise l'esprit.

Symptômes : Douleur dans la région du cœur ; hypertonie du coude et du bras ; spasme convulsif ; perte soudaine de la voix.

Symptômes secondaires : Spasme colique ; tristesse et peur.



HT 5

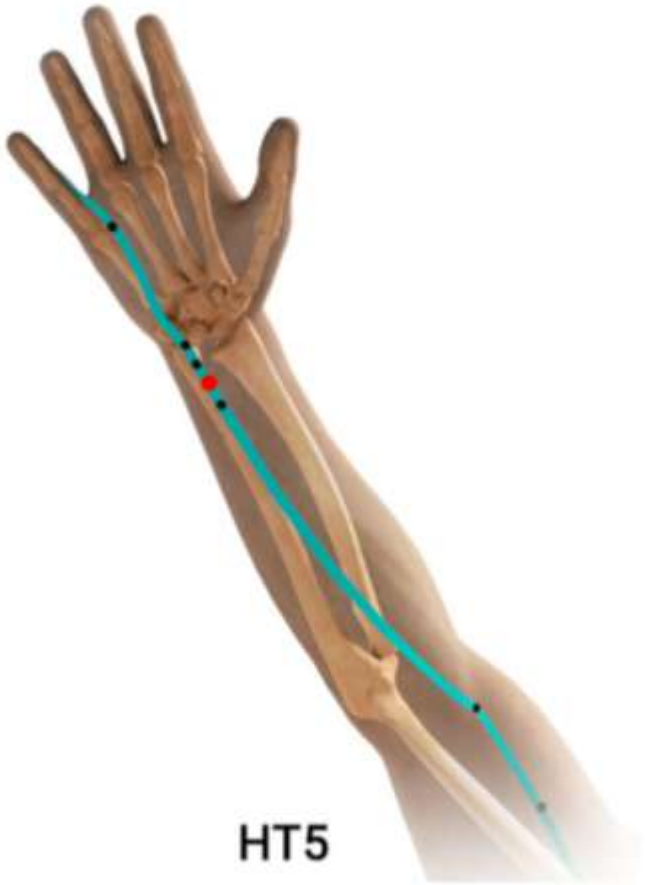
Nom chinois : Tong Li

Emplacement : Lorsque la paume est tournée vers le haut ; 1 largeur de pouce vers le bas à partir du pli du poignet, en suivant le tendon du flexor carpi ulnaris.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Calme l'esprit et régule le Qi du cœur.

Symptômes : Palpitations et emballement du cœur ; gorge douloureuse et enflée ; langue raide empêchant de parler ; douleur dans le poignet et le bras ; vertiges; perte soudaine de la voix.

Symptômes secondaires : Menstruations abondantes ; agitation viscérale.



HT 6

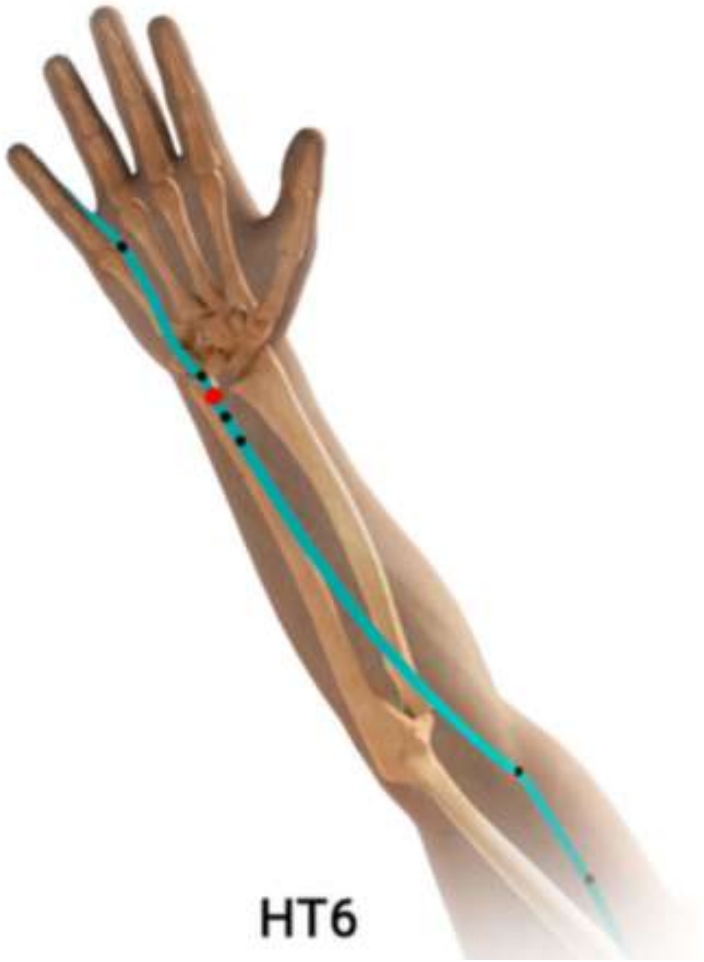
Nom chinois : Yin Xi

Emplacement : Lorsque la paume est tournée vers le haut ; une demi-largeur de pouce vers le bas à partir du pli du poignet, en suivant le tendon du flexor carpi ulnaris.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Subjugue le yang ; calme la disposition de l'esprit ; sécurise l'extérieur ; dégage le feu du cœur.

Symptômes : Transpiration nocturne ; douleurs cardiaques ; palpitations de peur.

Symptômes secondaires : Inversion de la peur ; saignement de nez ; perte de voix ; plénitude dans la poitrine ; vertiges.



HT 7

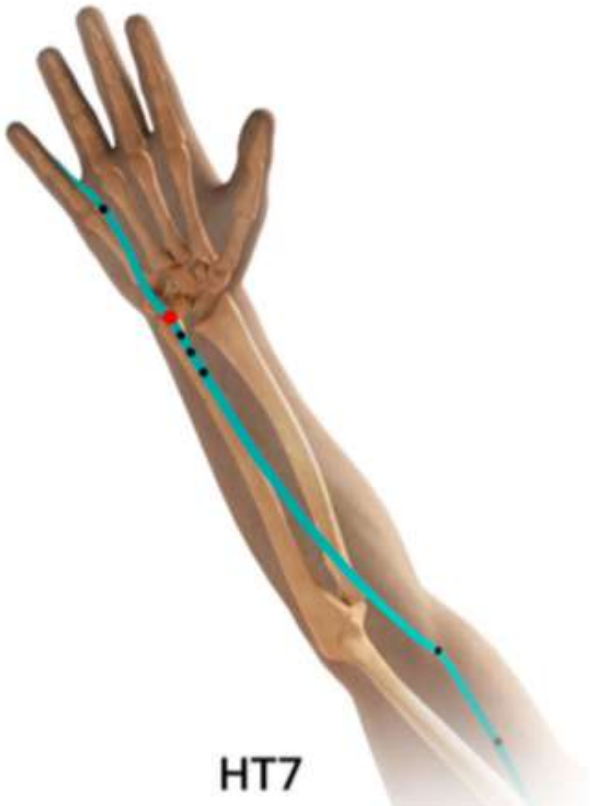
Nom chinois : Shen Men

Emplacement : Lorsque la paume de la main est tournée vers le haut ; sur le pli du poignet, dans la dépression où se rencontre le tendon du flexor carpi ulnaris.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le contre-courant du Qi ; calme le cœur et l'esprit ; élimine le Feu ; élimine la chaleur du cœur.

Symptômes : Chaleur dans les paumes ; douleur cardiaque ; mauvaise mémoire ; palpitations de peur ; insomnie ; jaunissement des yeux ; douleur dans la région costale latérale ; manie et repli sur soi ; accélération du cœur.

Symptômes secondaires : Teint rouge du visage ; faiblesse d'esprit ; sécheresse de la gorge sans désir de manger ; dyspnée à contre-courant de la montée du Qi ; vertiges ; épilepsie.



HT 8

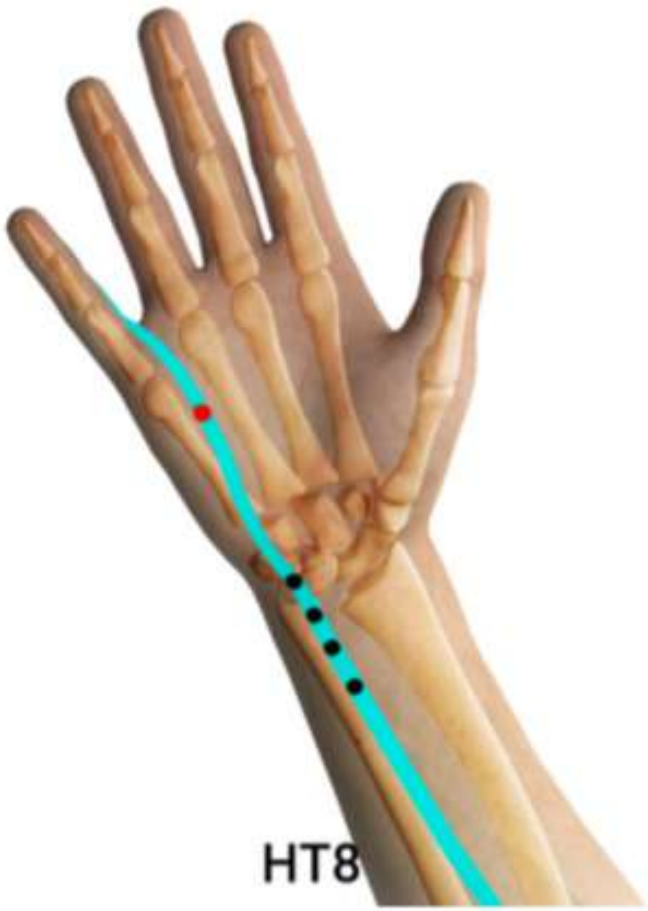
Nom chinois : Shao Fu

Emplacement : Sur la paume entre les quatrième et cinquième os métacarpiens ; là où se trouve le bout du petit doigt lorsque le poing est fermé.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Calme le cœur et régule l'esprit.

Symptômes : Douleurs thoraciques ; hypertonicité des doigts ; chaleur dans la paume ; inhibition de la miction ; énurésie ; palpitations ; démangeaisons de la peau.

Symptômes secondaires : Chagrin, peur et crainte des gens ; démangeaisons génitales.



HT 9

Nom chinois : Shao Chong

Emplacement : Sur le coin inférieur interne de l'ongle du petit doigt.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Décharge la chaleur pathogène ; ouvre les portails cardiaques ; éclaircit la disposition de l'esprit.

Symptômes : Maladies de la chaleur ; palpitations ; douleurs cardiaques ; douleurs dans la poitrine et la région costale latérale ; manie et repli sur soi.

Symptômes secondaires : Peau jaunie ; douleur à la racine de la langue ; traitement d'urgence d'un coup de vent.



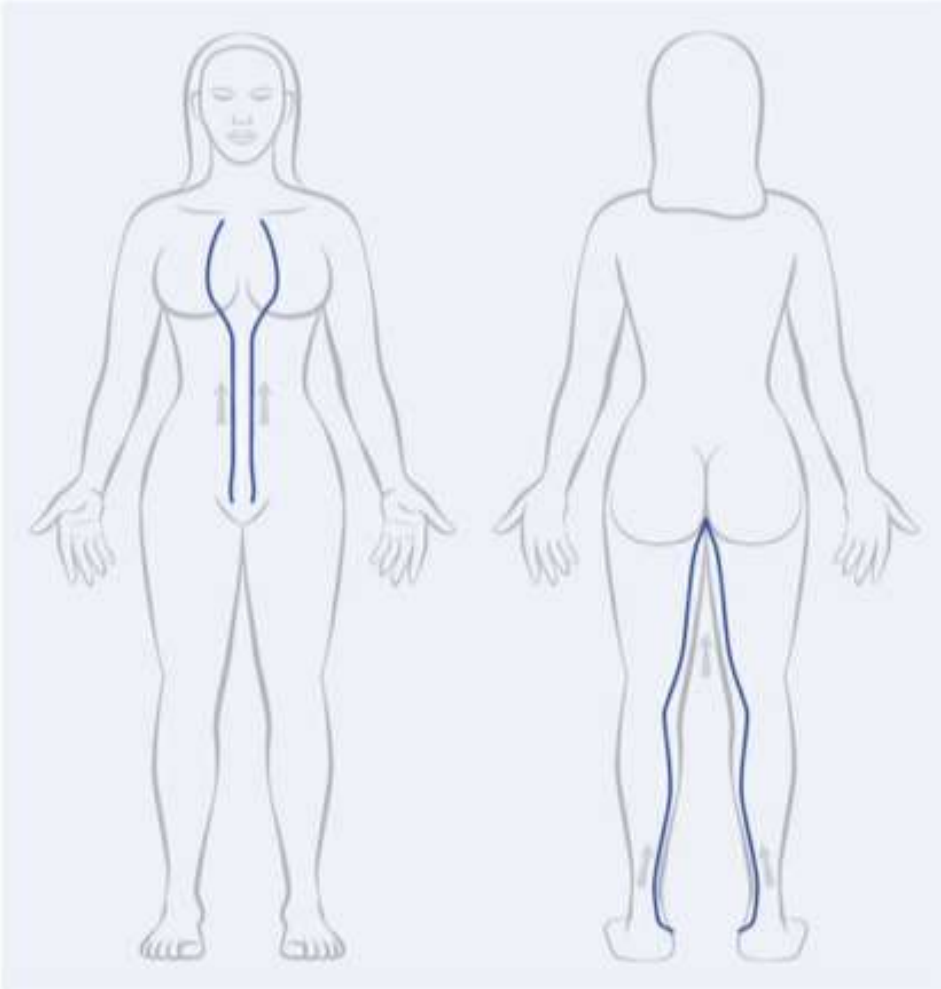
HT9

MÉRIDIEN DES REINS

Description :

Le méridien des reins domine la reproduction et le métabolisme de l'eau.

Il contrôle les os, les cheveux, l'audition et la croissance/développement.



KD 1

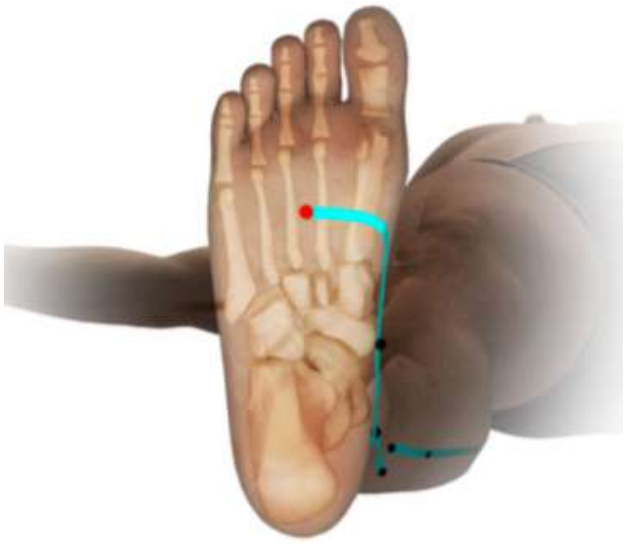
Nom chinois : Yong Quan

Emplacement : Sur la plante des pieds, le pied du patient étant fléchi vers le haut, dans la dépression qui se forme juste sous la pointe du pied, entre les deuxième et troisième os métatarsiens.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur des reins ; stabilise la disposition d'esprit ; ranime les patients en inversion.

Symptômes : Langue sèche ; perte de la voix ; miction inhibée ; évacuation difficile ; chaleur dans la plante des pieds ; mal de tête au vertex ; vertiges.

Symptômes secondaires : Susceptibilité à la peur ; gonflement de la gorge ; langue sèche ; gonflement de l'eau ; douleur dans les orteils ; douleur lombaire ; absence de plaisir à manger ; froid s'étendant de la plante des pieds au genou ; mal de dos ; infertilité féminine ; gonflement du Qi des pieds ; mauvaise mémoire ; impuissance ; toux et essoufflement ; saignement de nez.



KD1

KD 2

Nom chinois : Rangu

Emplacement : Sur la face interne du pied, dans la dépression à l'écart et en dessous de la tubérosité naviculaire.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Abat la chaleur des reins ; rectifie le brûleur inférieur.

Symptômes : Menstruations irrégulières ; toux de sang ; diarrhée ; démangeaisons génitales ; émission séminale.

Symptômes secondaires : Impuissance ; diarrhée ; arrêt urinaire ; soif dévorante ; infertilité ; douleur dans la jambe inférieure qui empêche de rester debout pendant de longues périodes ; pieds froids ; chaleur dans un pied et froid dans l'autre ; transpiration spontanée et nocturne ; aucun plaisir à manger.



KD2

KD 3

Nom chinois : Taixi

Emplacement : Sur la face interne de la cheville, dans la dépression entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.

Actions selon la médecine traditionnelle chinoise : Enrichit le yin du rein ; revigore le yang originel.

Symptômes : Douleur lombaire ; mal de dents ; surdité ; toux de sang ; asthme ; menstruations irrégulières ; insomnie ; impuissance ; fréquence urinaire ; maux de gorge ; émission séminale.

Symptômes secondaires : Mal de dents ; évacuation difficile ; douleur cardiaque ; inversion du froid dans les extrémités ; démangeaisons et plaies humides à l'intérieur de la cuisse ; plénitude ramifiée dans la poitrine et la région costale latérale ; maladie de la chaleur avec transpiration abondante ; gonflement du pharynx ; maladie des reins ; sensation collante dans la bouche.



KD3

KD 4

Nom chinois : Da Zhong

Emplacement : Une demi-largeur de pouce sous KD 3 - Taixi, sur la face interne du tendon d'Achille.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le Rein et harmonise le sang.

Symptômes : Toux de sang ; asthme ; miction inhibée ; douleur au talon ; raideur et douleur dans la région lombaire.

Symptômes secondaires : Faiblesse d'esprit ; susceptibilité à la peur ou à la colère ; chaleur dans la bouche ; saignement de la racine de la langue ; mal de gorge ; malaria ; blocage urinaire ; constipation ; douleur lombaire ; plénitude abdominale.



KD4

KD 5

Nom chinois : Shui Quan

Emplacement : 1 largeur de pouce directement en dessous de KD 3.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Régule les menstruations ; soigne le brûleur inférieur.

Symptômes : Douleurs menstruelles ; prolapsus de l'utérus ; inhibition de la miction ; vision trouble ; menstruations irrégulières.

Symptômes secondaires : Absence de menstruation ; miction goutte à goutte ; myopie ; douleur abdominale ; oppression et douleur sous le cœur.



KD5

KD 6

Nom chinois : Zha Chai

Emplacement : Sur la face interne de la cheville, dans la dépression située sous l'extrémité de l'os de la cheville.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux ; draine le Feu et fait circuler le Qi ; éclaircit la disposition d'esprit ; désinhibe la gorge.

Symptômes : Menstruations irrégulières ; démangeaisons génitales ; fréquence urinaire ; épilepsie ; insomnie ; prolapsus de l'utérus ; maux de gorge ; hernie.

Symptômes secondaires : Gonflement du visage et des membres ; épilepsie nocturne ; tristesse ; absence de désir de manger ; chaleur dans le bas-ventre ; oppression thoracique ; gonflement et affaissement d'un testicule ; douleurs abdominales post-partum ; choléra avec vomissements et diarrhée ; fièvre ; maux de tête ; hémiplégie ; pertes vaginales ; douleurs abdominales ; douleur et faiblesse des membres.



KD6

KD 7

Nom chinois : Fu Liu

Localisation : 2 largeurs de pouce au-dessus de KD 3 - Taixi, le long de la ligne du tendon d'Achille.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule les pores de la sueur ; dissipe la sécheresse et disperse la stagnation ; enrichit le Rein et humidifie l'humidité ; désinhibe la vessie.

Symptômes : Diarrhée ; œdème ; distension abdominale ; atonie des membres inférieurs ; transpiration spontanée ou nocturne ; intestins qui grondent ; gonflement des cuisses.

Symptômes secondaires : Douleurs abdominales ; douleurs lombaires ; absence de transpiration ; distension abdominale ; gonflement des membres ; sensation de lourdeur dans le rectum après une diarrhée ; douleur dans les narines ; irascibilité et bavardage ; froid dans la jambe inférieure ; hémorroïdes saignantes.



KD7

KD 8

Nom chinois : Jiao Xin

Emplacement : Sur la face interne de la jambe ; une demi-largeur de pouce en avant de KD 7, derrière le bord moyen du tibia.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule les vaisseaux de pénétration et de conception ; dégage la chaleur et élimine l'humidité ; complète le Rein.

Symptômes : Prolapsus de l'utérus ; difficulté d'évacuation ; menstruation irrégulière ; diarrhée ; douleur et gonflement des testicules.



KD8

KD 9

Nom chinois : Zhu Bin

Emplacement : 5 largeurs de pouce au-dessus de KI 3 - Taixi (se trouve entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille).

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie le cœur et transforme le flegme ; calme la peur et apaise l'esprit ; résout la toxine et soulage la douleur.

Symptômes : Manie et repli sur soi ; douleur sur la face moyenne de la jambe inférieure.



KD9

KD 10

Nom chinois : Yingu

Emplacement : Derrière la rotule ; à l'arrière de la jambe, suivez le pli horizontal vers l'intérieur, KD 10 se trouve à l'extrémité du pli.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe l'humidité et libère l'urine ; enrichit le Rein et dégage la chaleur ; désinhibe le brûleur inférieur ; dirige le Qi d'inversion.

Symptômes : Impuissance ; douleur le long de la face moyenne du genou et de la cuisse ; hernie.

Symptômes secondaires : Mictions difficiles ; manie et repli sur soi ; distension abdominale ; urgence urinaire.



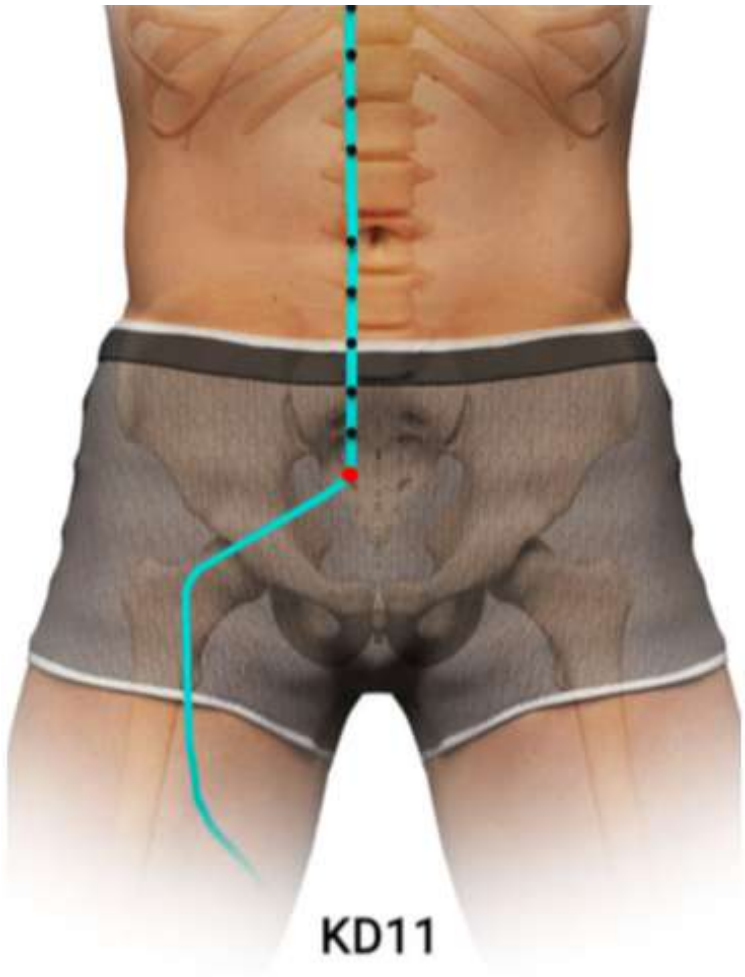
KD 11

Nom chinois : Heng Gu

Emplacement : Au bord supérieur de l'os pubien, à une demi-largeur de pouce sur le côté de la ligne médiane. Actions en médecine traditionnelle chinoise : Stimule l'estomac et désinhibe l'humidité.

Symptômes : Douleur dans les organes génitaux ; arrêt urinaire ; émission séminale ; impuissance.

Symptômes secondaires : Distension abdominale ; énurésie ; gonflement des extrémités inférieures ; douleur abdominale inférieure.



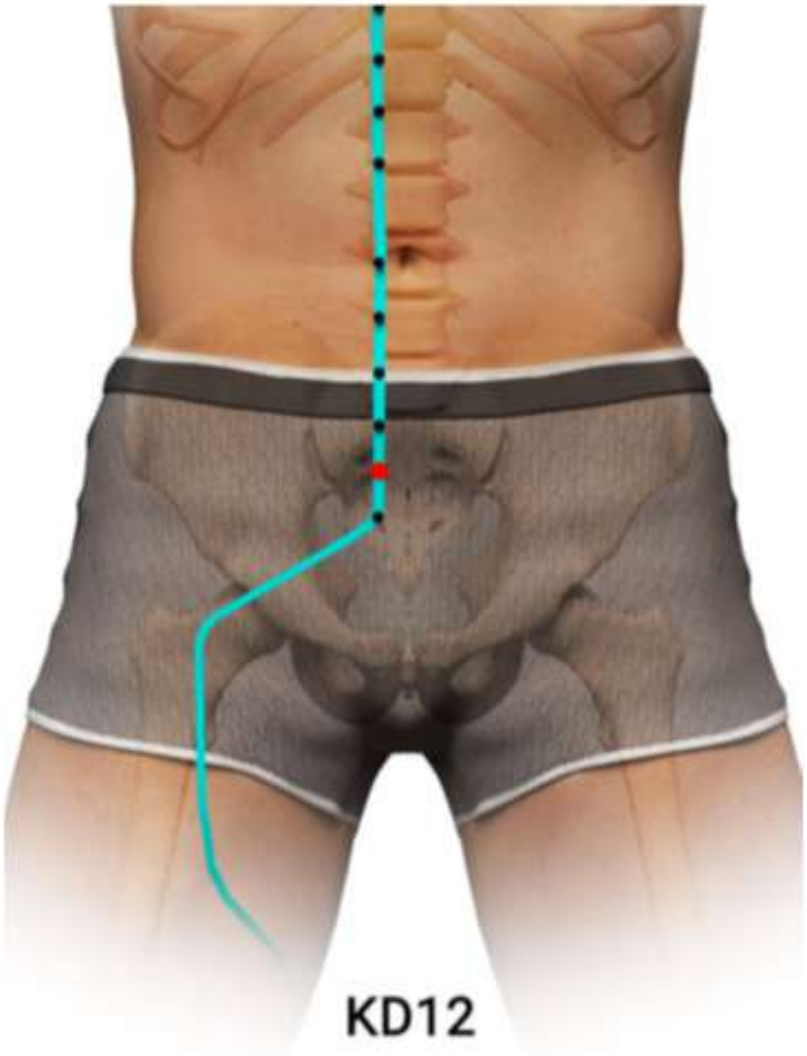
KD 12

Nom chinois : Dahe

Emplacement : 4 largeurs de pouce sous le nombril, une demi-largeur de pouce sur le côté de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soutient le Qi des reins et régule les vaisseaux de pénétration et de conception.

Symptômes : Douleur dans les organes génitaux ; pertes vaginales ; émission de sperme. Symptômes secondaires : Rétraction génitale ; douleur dans le pénis.



KD 13

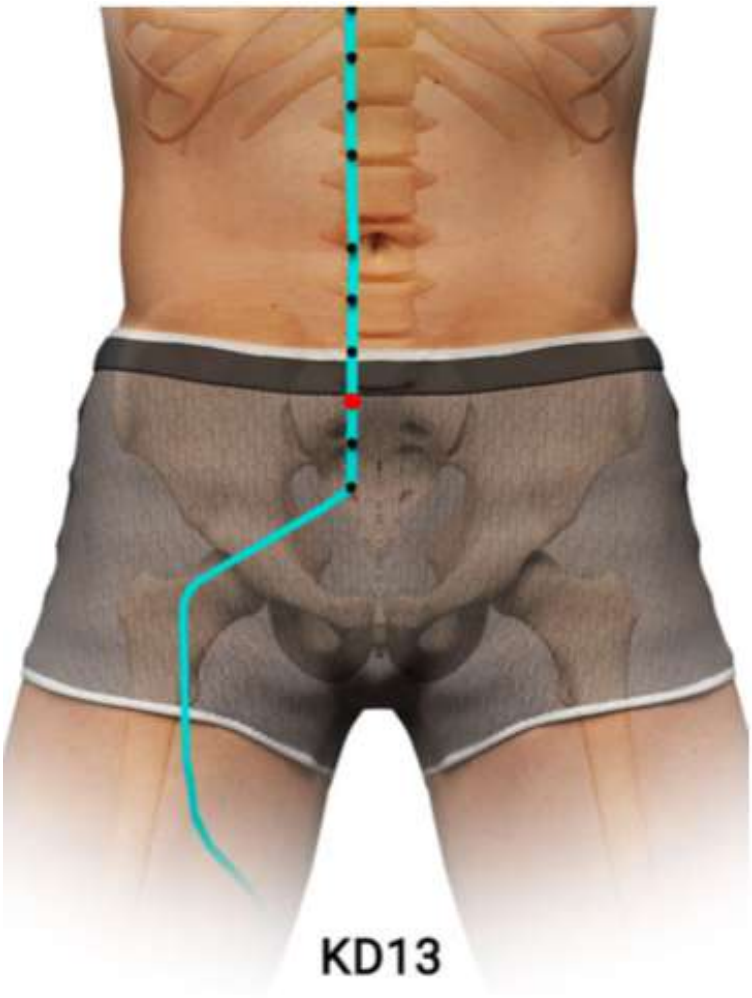
Nom chinois : Qi Xue

Emplacement : 3 largeurs de pouce sous le nombril, une demi-largeur de pouce sur le côté de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Complète le Qi du rein ; régule les vaisseaux de pénétration et de conception ; rectifie le brûleur inférieur.

Symptômes : Menstruations irrégulières ; diarrhée.

Symptômes secondaires : Écoulement vaginal ; infertilité ; arrêt urinaire ; douleur lombaire.



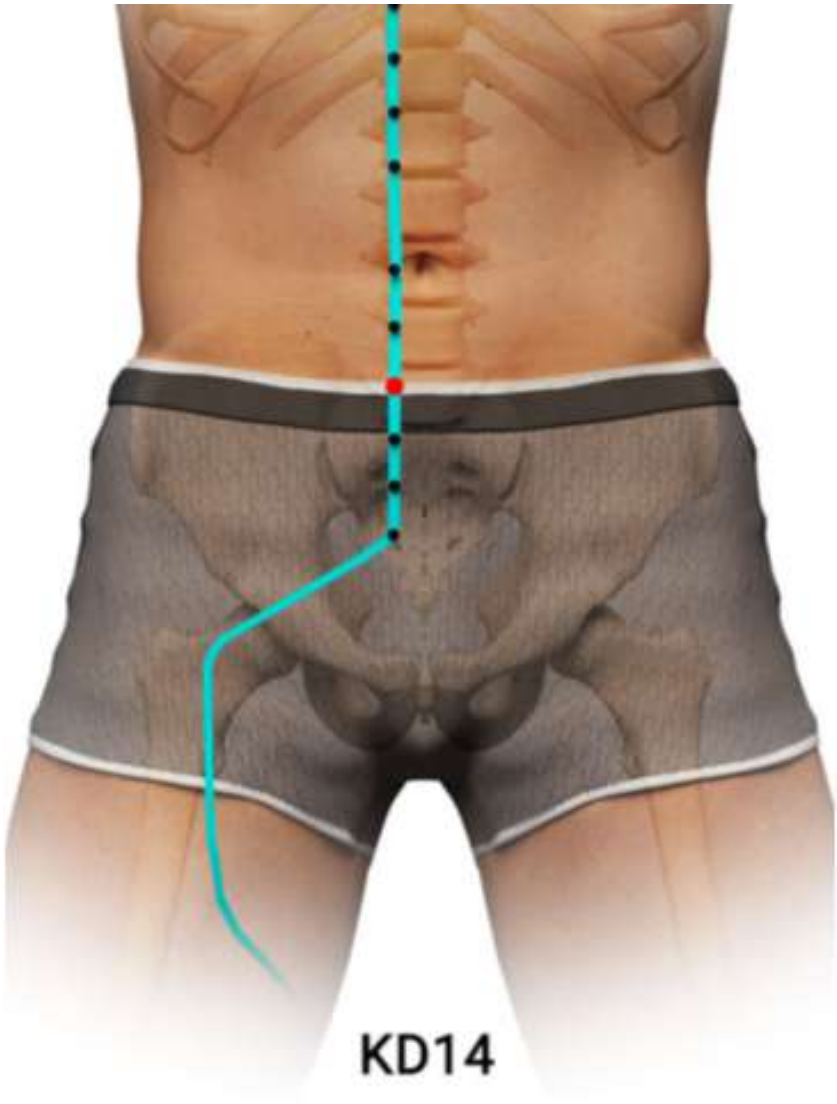
KD 14

Nom chinois : Siman

Localisation : 2 largeurs de pouce sous le nombril, une demi-largeur de pouce sur le côté de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soutient le Qi du rein ; régule les vaisseaux de pénétration et de conception.

Symptômes : Écoulement excessif de sang de l'utérus ; douleurs abdominales post-partum ; diarrhée ; menstruations irrégulières.



KD 15

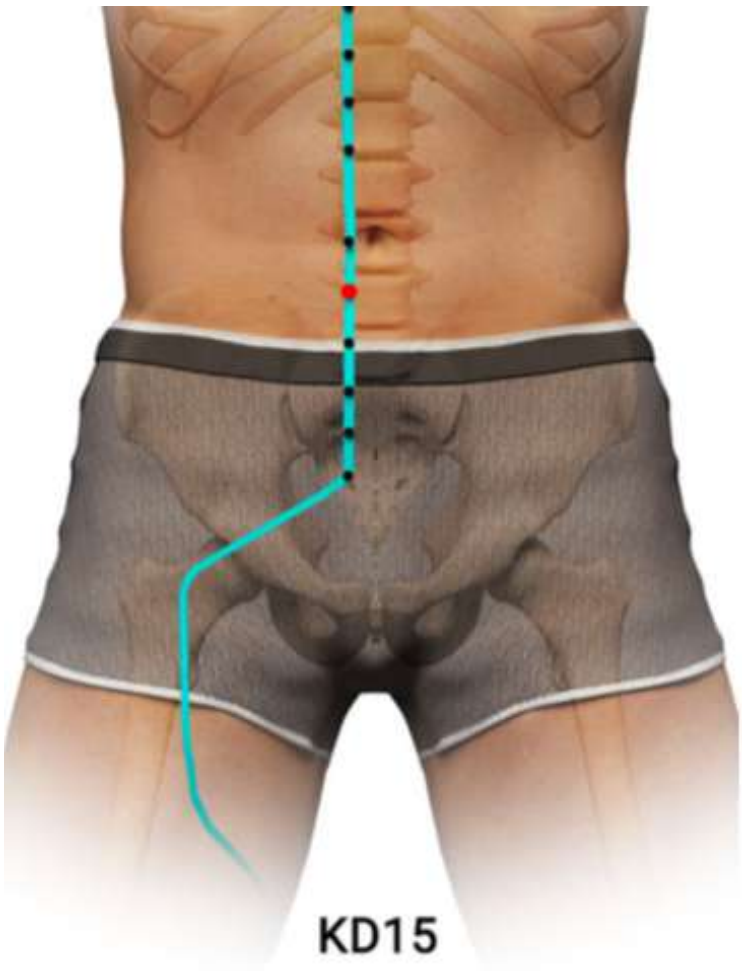
Nom chinois : Zhong Zhu

Emplacement : Une largeur de pouce sous le nombril, une demi-largeur de pouce sur le côté de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule les vaisseaux de pénétration et de conception ; désinhibe le brûleur inférieur ; nourrit le canal du Rein.

Symptômes : Menstruations irrégulières ; rougissement douloureux des yeux s'étendant du canthus interne ; douleurs abdominales inférieures ; constipation.

Symptômes secondaires : Selles sèches et dures ; chaleur dans le bas-ventre ; douleur dans l'abdomen et les lombes.



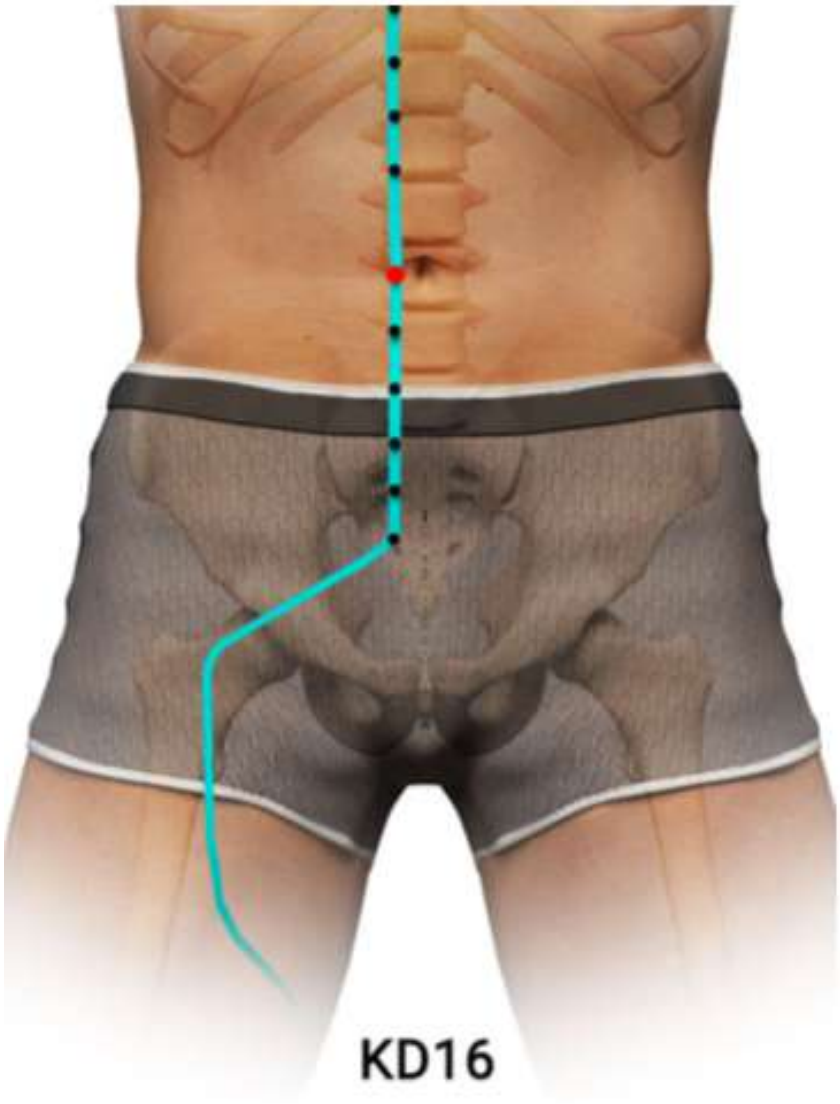
KD 16

Nom chinois : Huang Shu

Emplacement : Une demi-largeur de pouce à l'extérieur du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise l'estomac et abaisse le contre-courant ; soulage la douleur.

Symptômes : Vomissements ; douleurs abdominales ; distension abdominale ; constipation.



KD 17

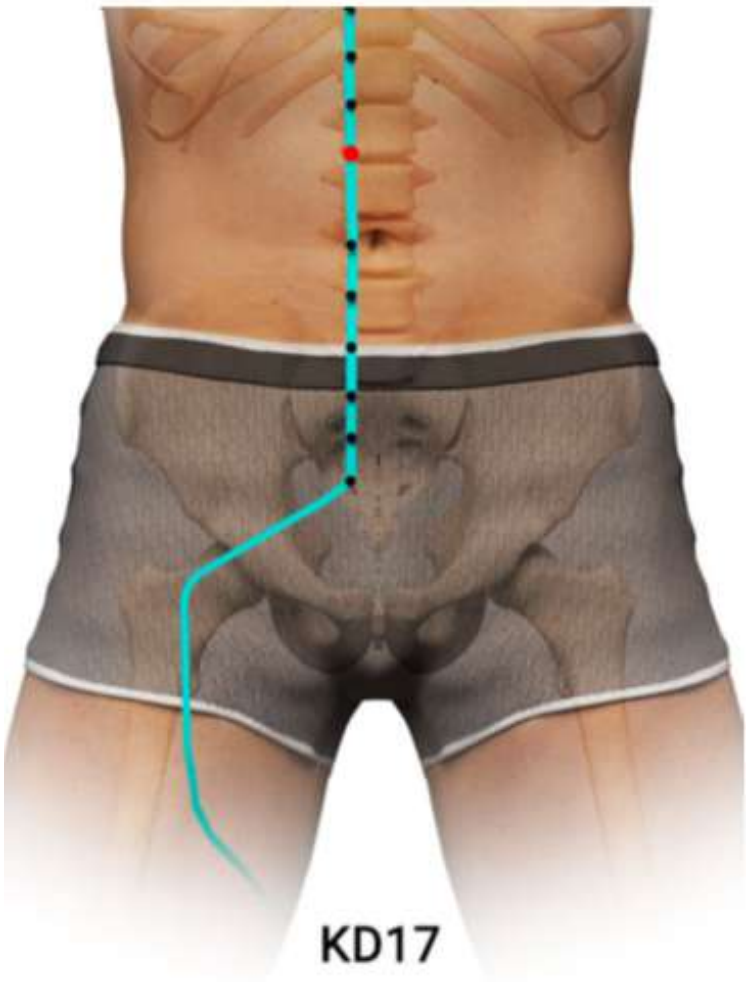
Nom chinois : Shang Qu

Localisation : 2 largeurs de pouce au-dessus du nombril, une demi-largeur de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et désinhibe l'humidité ; apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Plénitude abdominale ; constipation ; diarrhée.

Symptômes secondaires : Douleur périodique de coupure ; douleur dans les intestins avec absence de plaisir à manger ; douloureux, rougeur de l'œil s'étendant du coin interne (de l'œil).



KD 18

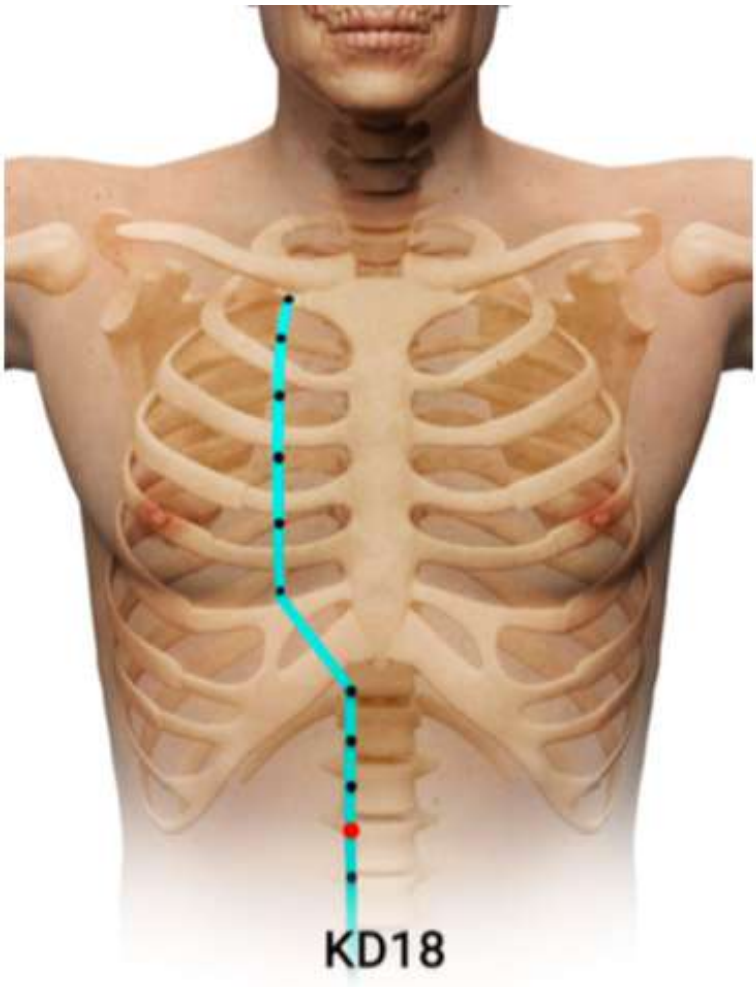
Nom chinois : Shi Guan

Emplacement : 3 largeurs de pouce au-dessus du nombril, une demi-largeur de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie le centre et harmonise l'estomac ; libère les intestins et enlève la stagnation.

Symptômes : Constipation ; vomissements ; douleurs abdominales ; douleurs abdominales post-partum.

Symptômes secondaires : Infertilité ; rougissement douloureux des yeux s'étendant du coin interne de l'œil.



KD 19

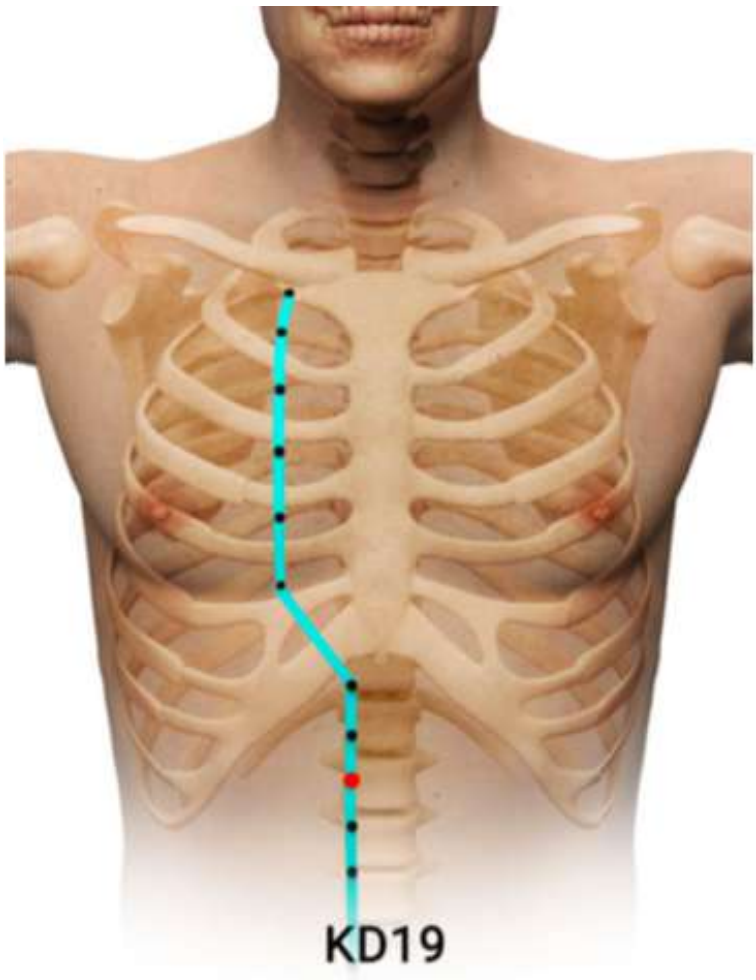
Nom chinois : Yin Du

Emplacement : 4 largeurs de pouce au-dessus du nombril, une demi-largeur de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et harmonise l'estomac ; régule et libère le Qi abdominal ; régule les vaisseaux de pénétration et de conception.

Symptômes : Ventre qui gargouille ; douleur abdominale ; distension abdominale.

Symptômes secondaires : Évacuation difficile ; infertilité ; rougissement douloureux des yeux s'étendant du coin interne de l'œil ; chaleur et douleur dans la région costale latérale.



KD 20

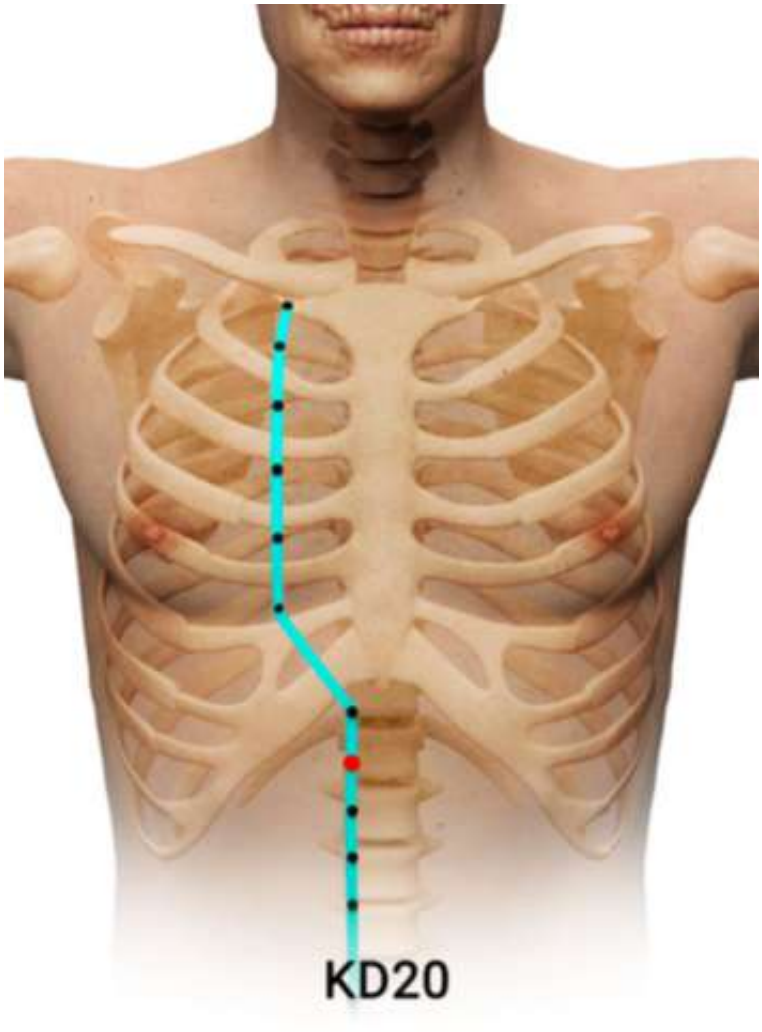
Nom chinois : Tong Gu

Emplacement : 4 largeurs de pouce au-dessus du nombril, une demi-largeur de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et harmonise l'estomac ; relâche la poitrine et rectifie le Qi.

Symptômes : Douleurs abdominales ; digestat non transformé ; distension abdominale ; vomissements.

Symptômes secondaires : Douleur dans la poitrine et la région costale latérale ; haut-le-cœur ; toux à contre-courant et dyspnée ; perte soudaine de la voix ; palpitations ; épilepsie.



KD 21

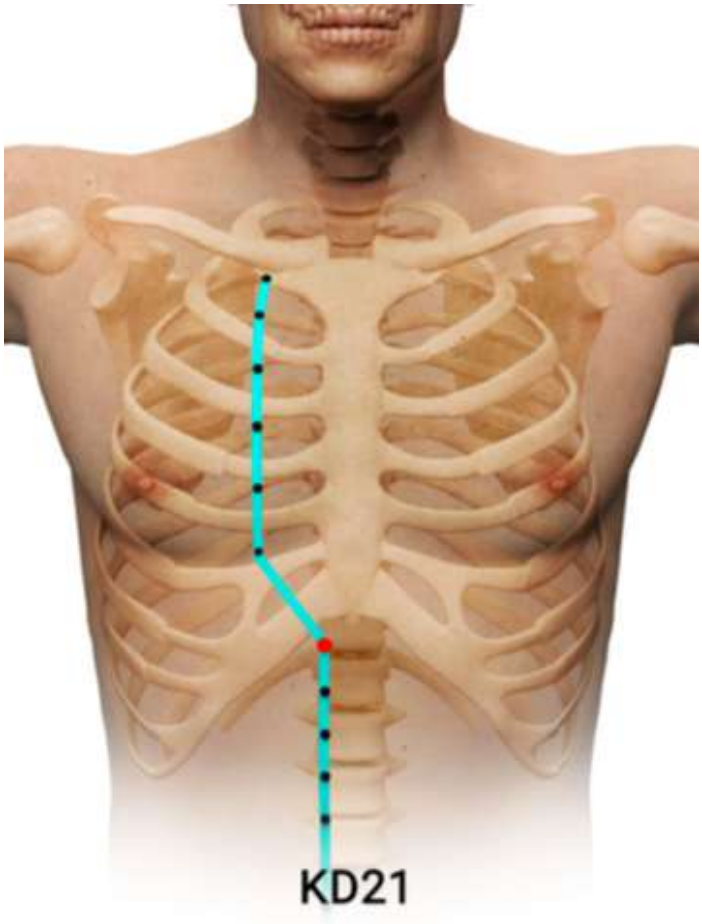
Nom chinois : You Men

Emplacement : 6 largeurs de pouce au-dessus du nombril, une demi-largeur de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours le foie et rectifie le Qi ; fortifie la rate et harmonise l'estomac ; élimine la chaleur abdominale.

Symptômes : Douleurs abdominales ; diarrhée ; vomissements.

Symptômes secondaires : Douleur dans la poitrine se référant au dos et aux lombes ; digestat non transformé ; urgence abdominale ; rougissement douloureux des yeux s'étendant du coin interne de l'œil.



KD 22

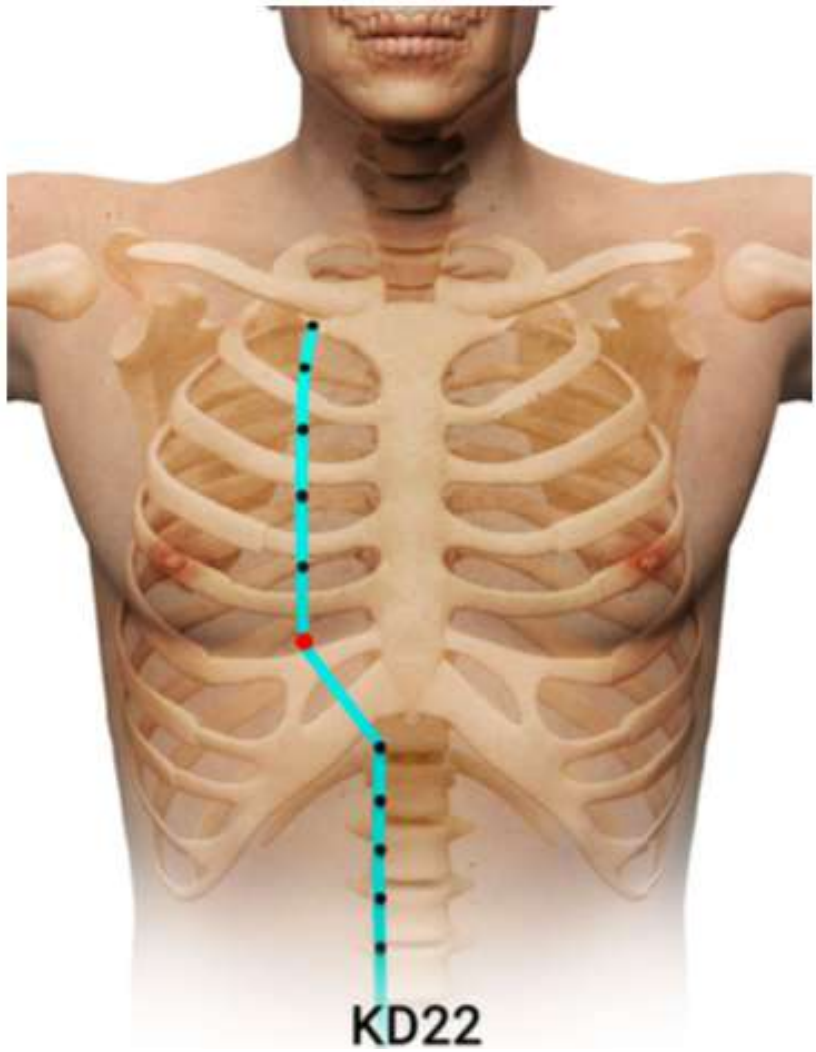
Nom chinois : Bu Lang

Emplacement : Dans le 5e espace intercostal des côtes, à 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le poumon et supprime la toux ; descend le contre-courant et arrête les vomissements.

Symptômes : Asthme ; toux.

Symptômes secondaires : Congestion nasale ; diminution du Qi ; incapacité de bouger le bras.



KD 23

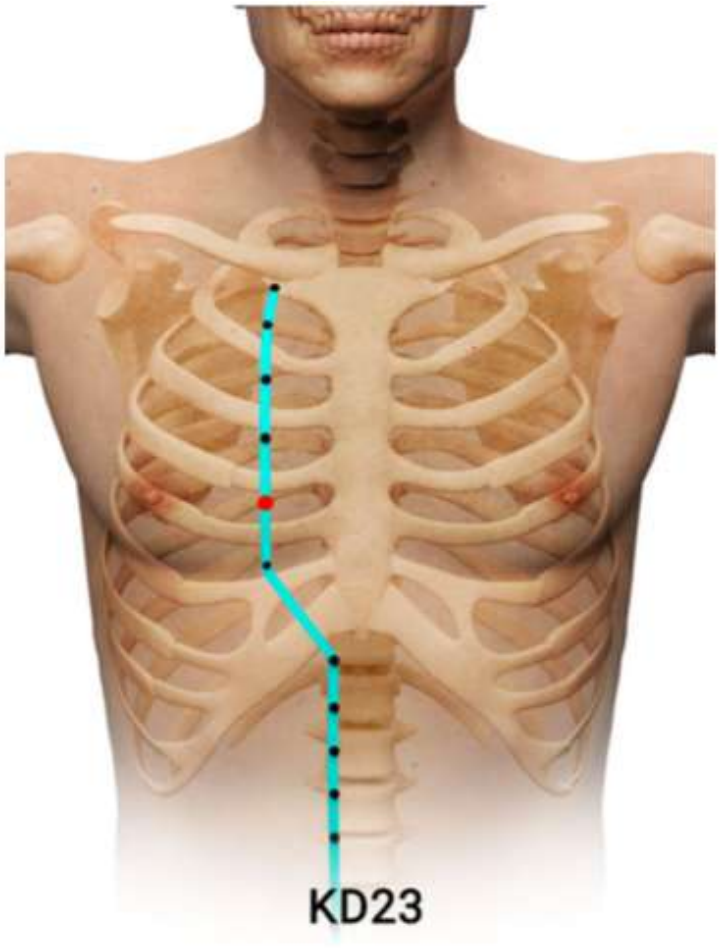
Nom chinois : Shen Feng

Emplacement : Dans le 4e espace intercostal des côtes, à 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le poumon et supprime la toux ; harmonise l'estomac et abaisse le contre-courant.

Symptômes : Asthme ; toux ; distension et plénitude dans la poitrine et la région costale latérale.

Symptômes secondaires : Essoufflement ; difficulté à respirer ; absence de plaisir à manger ; vomissements.



KD 24

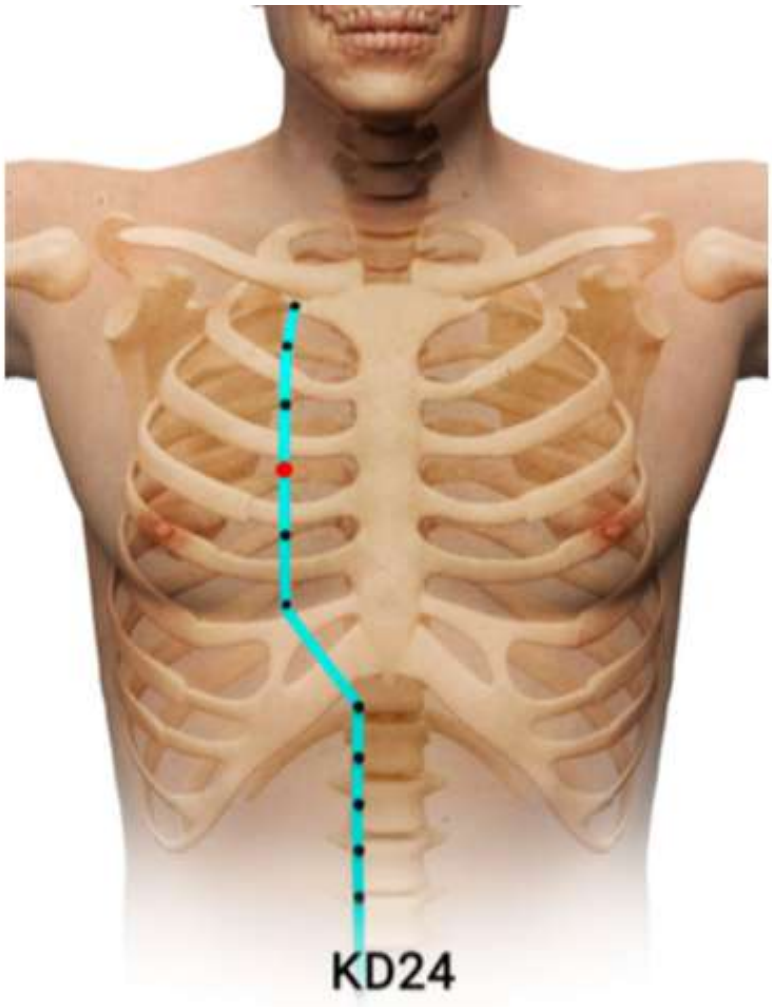
Nom chinois : Ling Xu

Emplacement : Dans le 3e espace intercostal des côtes, à 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Ouvre la poitrine et abaisse le contre-courant ; dégage la chaleur et disperse les gonflements.

Symptômes : Asthme ; toux ; distension et plénitude dans la poitrine et la région costale latérale.

Symptômes secondaires : Difficulté à respirer ; vomissements ; absence de plaisir à manger.



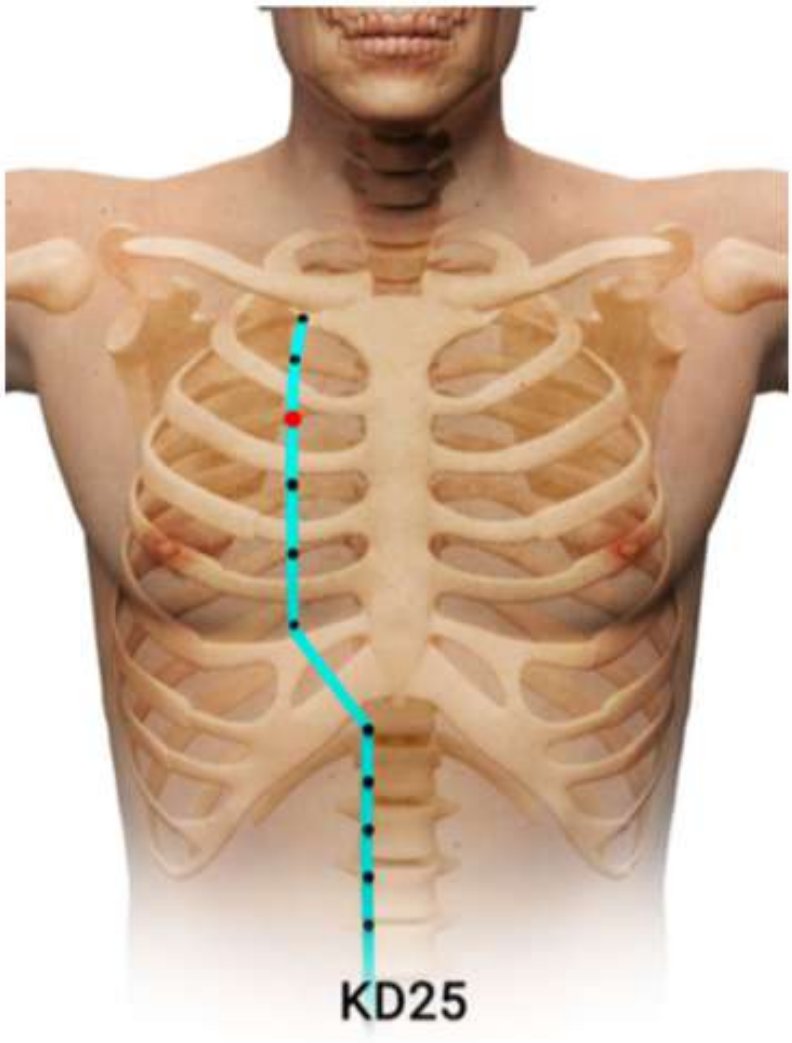
KD 25

Nom chinois : Shen Cang

Emplacement : Dans le 2e espace intercostal des côtes, à 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Ouvre la poitrine ; calme la dyspnée et soulage la toux ; rectifie le Qi.

Symptômes : Asthme ; toux ; douleur dans la poitrine.



KD 26

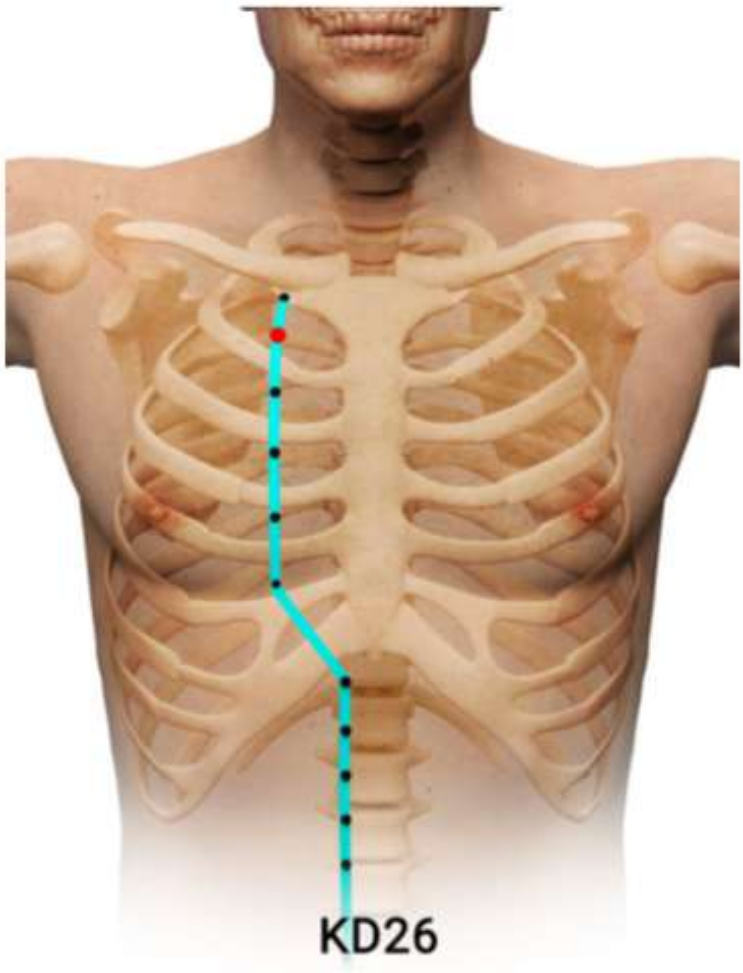
Nom chinois : Yu Zhong

Emplacement : Dans le 1er espace intercostal des côtes, à 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Relâche la poitrine et favorise la circulation fluide du Qi ; calme la dyspnée et soulage la toux.

Symptômes : Asthme ; toux ; distension et plénitude dans la poitrine et la région costale latérale.

Symptômes secondaires : Plénitude ramifiée dans la poitrine et la région costale latérale ; congestion de flegme ; aucun plaisir à manger.



KD 27

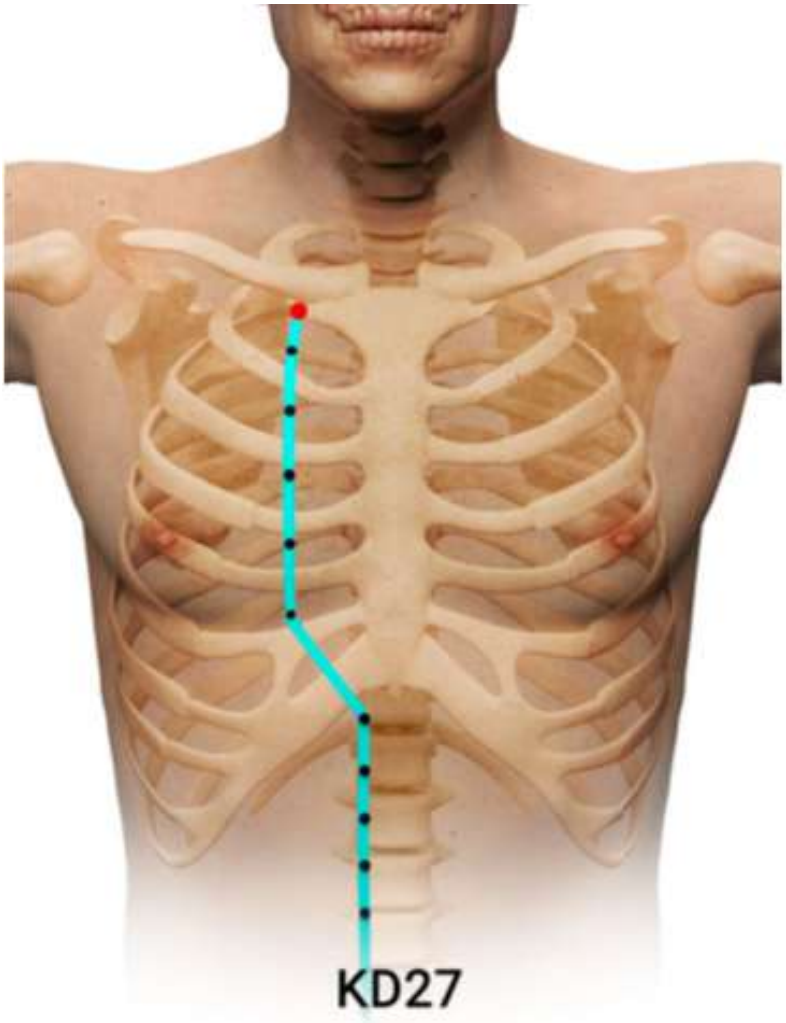
Nom chinois : Shu Fu

Emplacement : Dans la dépression sous la clavicule, à 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le poumon et abaisse le contre-courant ; calme la dyspnée et supprime la toux ; fortifie la rate et harmonise l'estomac.

Symptômes : Asthme ; toux ; douleur dans la poitrine.

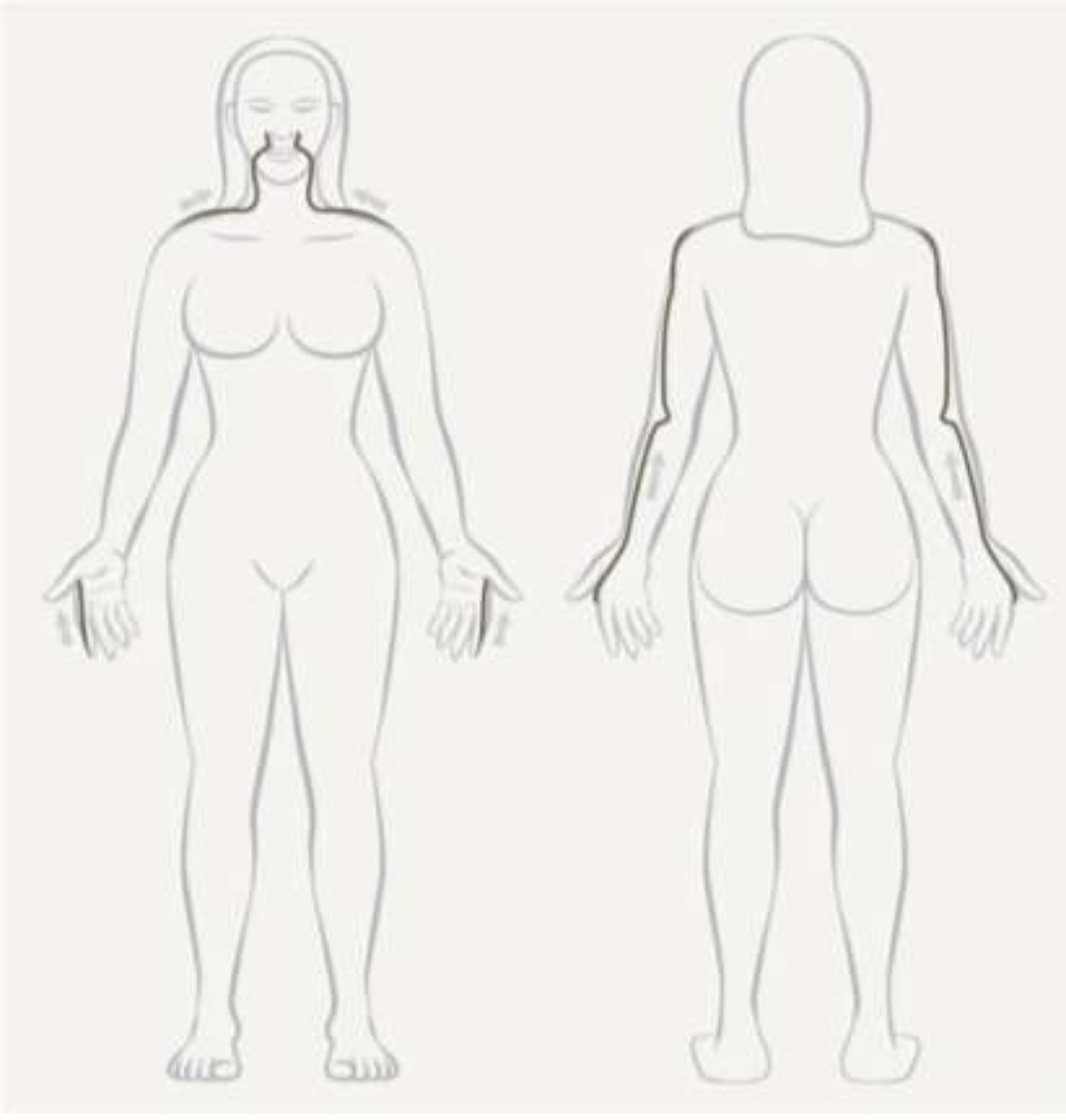
Symptômes secondaires : Distension abdominale ; vomissements ; absence de plaisir à manger.



MÉRIDIEN DU GROS INTESTIN

Description :

Le méridien du gros intestin contrôle l'élimination des déchets solides, et fonctionne avec le méridien du poumon pour réguler la fonction pulmonaire et la peau.



LI 1

Nom chinois : Shang Yang

Emplacement : Sur le côté extérieur de l'index, à 0,1 largeur de pouce du coin inférieur de l'ongle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Atténue la chaleur ; dirige et évacue la chaleur pathogène yang ; ouvre les portails et ravive l'esprit ; dégage le poumon et désinhibe la gorge.

Symptômes : Gorge douloureuse et enflée ; gonflement de la région submandibulaire ; maladies de la chaleur ; maux de dents ; engourdissement des doigts.

Symptômes secondaires : Cécité ; surdité et acouphènes ; problèmes d'élocution ; douleurs aux épaules et au dos ; paludisme du froid et de la chaleur ; maladie de la chaleur avec transpiration.



LI 2

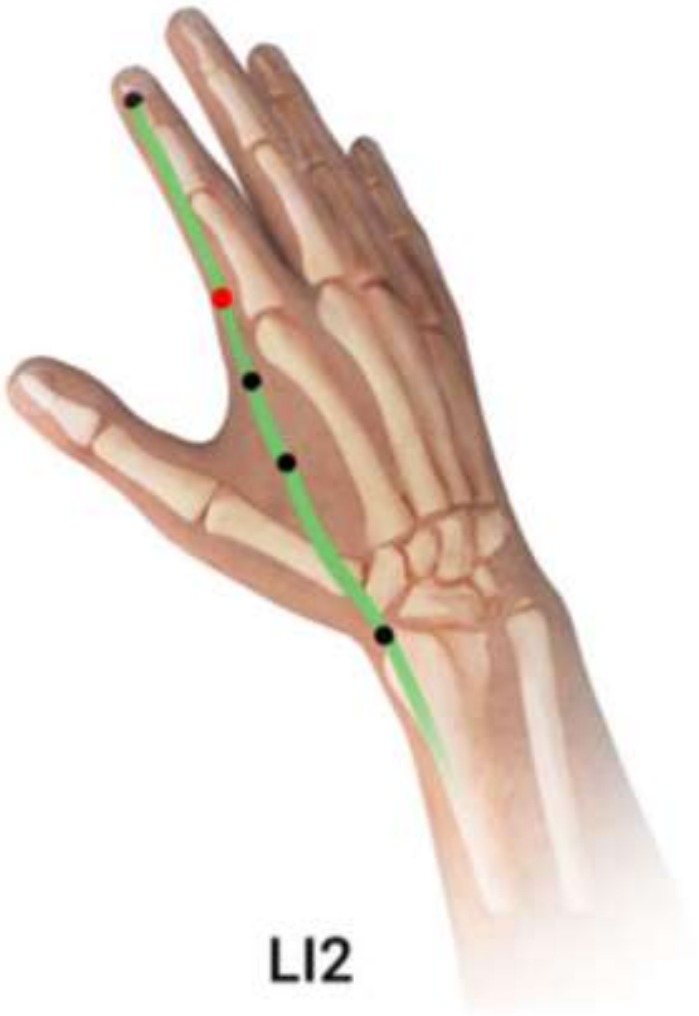
Nom chinois : Er Jian

Emplacement : Dans la légère dépression où l'index rencontre la jointure (sur le côté extérieur du doigt).

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Réduit la chaleur pathogène ; soulage la gorge.

Symptômes : Vision trouble ; saignement de nez ; gorge douloureuse et enflée ; maladies de la chaleur ; maux de dents.

Symptômes secondaires : Vision trouble ; gonflement sous-mandibulaire ; douleurs aux épaules et au dos ; sécheresse de la bouche et des yeux ; maux de tête.



LI 3

Nom chinois : San Jian

Emplacement : Sur la face externe de l'index, dans la dépression sous la jointure, à la frontière de la peau claire et de la peau foncée.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Décharge la chaleur pathogène ; soulage la gorge ; régule le Qi des intestins.

Symptômes : Douleur aux yeux ; douleur, rougeur et gonflement des doigts et du dos des mains ; mal de dents ; gonflement de la gorge.

Symptômes secondaires : Douleur oculaire aiguë ; fièvre et frissons ; plénitude abdominale et grondement des intestins ; douleur aux épaules ; sécheresse de la bouche et des lèvres ; fièvre corporelle ; dyspnée ; constipation ; douleur entre les dents inférieures.



LI 4

Nom chinois : He Gu

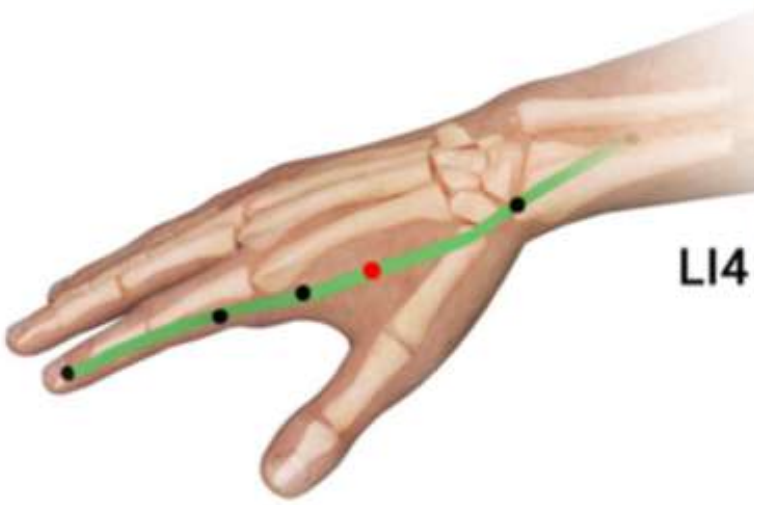
Emplacement : Entre les 1er et 2e métacarpiens, sur la face radiale du milieu du 2e métacarpien, à l'endroit le plus élevé du muscle lorsque le pouce et l'index sont rapprochés.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; dirige le vent et résout l'extérieur ; soulage la douleur et apaise l'esprit ; dégage et évacue la chaleur du poumon.

Symptômes : Maux de tête ; saignement de nez ; gonflement du visage ; douleur, hypertonicité des doigts ; douleur dans le bras ; sécheresse des yeux et de la bouche ; transpiration ou absence de celle-ci dans les maladies de la chaleur ; travail prolongé ; dysenterie ; gonflement douloureux et rougeur des yeux ; gorge gonflée ; blocage menstruel.

Symptômes secondaires : Perte de la voix ; papules de vent ; douleur cardiaque ; mal de tête unilatéral ou ambilatéral ; soif constante, fièvre et aversion pour le froid ; mal de tête et colonne vertébrale rigide ; amygdalite ; malaria avec fièvre et frissons.

Précautions : Ne pas utiliser pendant la grossesse.



LI 5

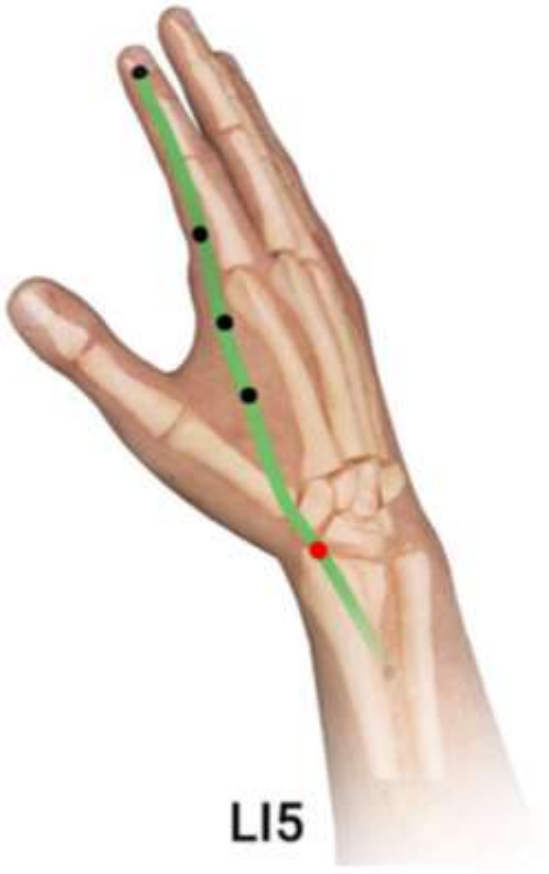
Nom chinois : Yang Xi

Emplacement : Sur le côté pouce du poignet, à la base du tendon du pouce ; dans une dépression formée lorsque le pouce est incliné vers le haut.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et draine le feu ; dissipe la chaleur pathogène yang.

Symptômes : Maux de tête ; gonflement et rougissement douloureux des yeux ; gorge douloureuse et gonflée ; douleur au poignet ; mal de dents.

Symptômes secondaires : Surdité ; acouphènes ; chaleur dans la paume ; douleur à la racine de la langue ; incapacité de lever le bras.



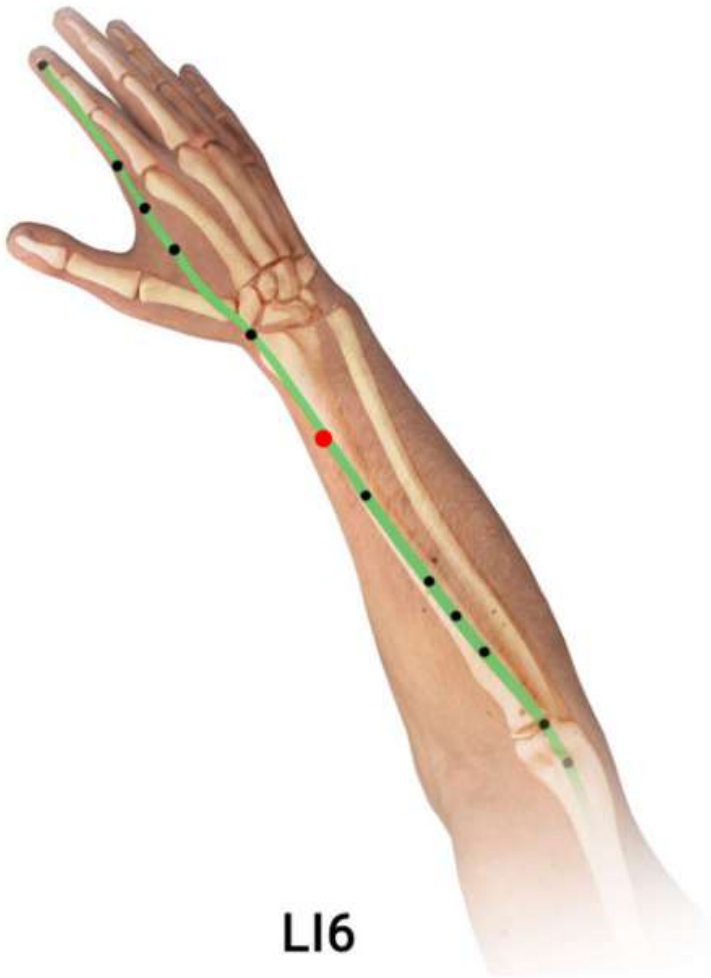
LI 6

Nom chinois : Pian Li

Emplacement : En suivant l'os radial ; à 3 largeurs de pouce de LI 5.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Régule les voies d'eau ; libère les vaisseaux et les vaisseaux de liaison. Symptômes : Surdité ; douleurs à la main et au bras ; gonflement de l'eau ; saignement de nez.

Symptômes secondaires : Perte de l'acuité visuelle ; acouphènes ; miction inhibée ; haut-le-cœur sec ; gonflement de la région latérale de la joue ; manie ; douleur à l'épaule et au bras.



LI 7

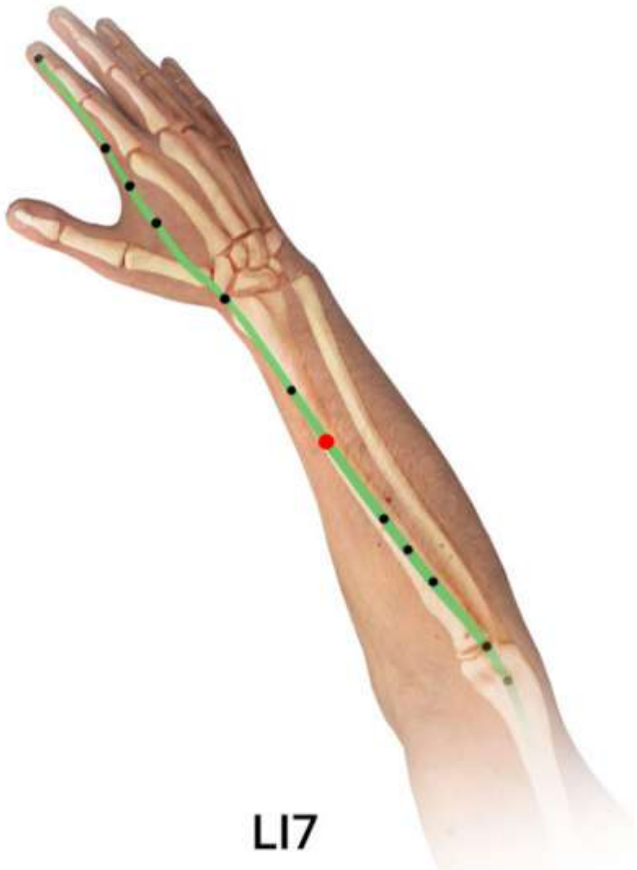
Nom chinois : Wen Liu

Emplacement : Le long de l'os radial ; à 5 largeurs de pouce de LI 5.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur pathogène ; rectifie l'estomac et les intestins.

Symptômes : Mal de tête ; gorge douloureuse et enflée ; estomac qui gargouille et douleurs abdominales ; douleurs à l'épaule et au bras ; gonflement du visage.

Symptômes secondaires : Incapacité de soulever l'épaule ; rots ; intestins grondants et douleurs abdominales ; visage rouge et gonflé ; vomissements ; blocage du Qi intestinal ; maux de dents et douleurs dans la bouche et la langue ; gonflement des membres ; épilepsie.



LI7

LI 8

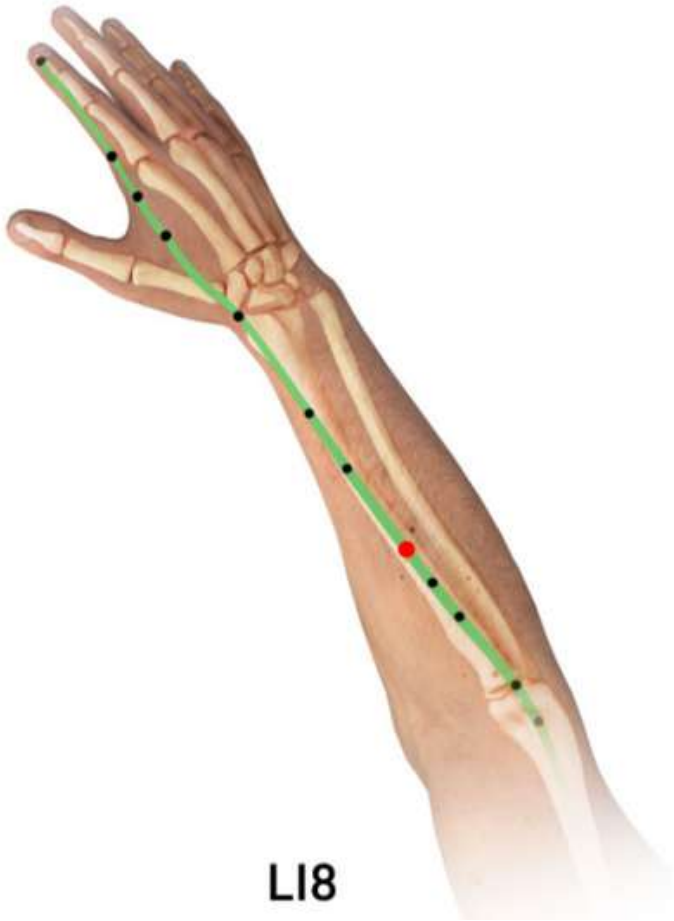
Nom chinois : Xia Lian

Emplacement : Avec le coude fléchi en suivant l'os radial du bras ; mesurez 4 largeurs de pouce vers le bas à partir de LI 11.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et dégage la chaleur ; libère les canaux et soulage la douleur.

Symptômes : Douleur au coude et au bras ; douleur abdominale.

Symptômes secondaires : Mal de tête ou vent contraire ; douleur aux yeux ; douleur au nombril ; plénitude abdominale ; diarrhée ; urine sanglante ; manie ; étourdissements ; digestion lente.



LI 9

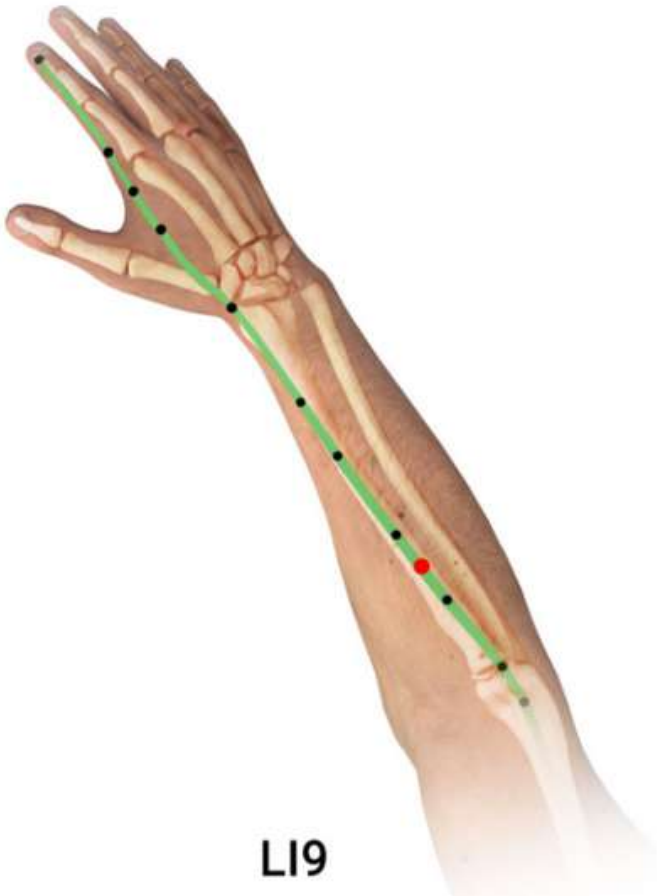
Nom chinois : Shang Lian

Emplacement : Avec le coude fléchi en suivant l'os radial du bras ; mesurez 3 largeurs de pouce vers le bas à partir de LI 11.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; libère le Qi des intestins.

Symptômes : Epaule et bras douloureux ; engourdissement de la main et du bras ; grondement des intestins et douleurs abdominales ; paralysie des membres supérieurs.

Symptômes secondaires : Maux de tête ; gonflement des genoux ; miction difficile avec urine de couleur foncée ; hémiplégie ; engourdissement des pieds.



LI 10

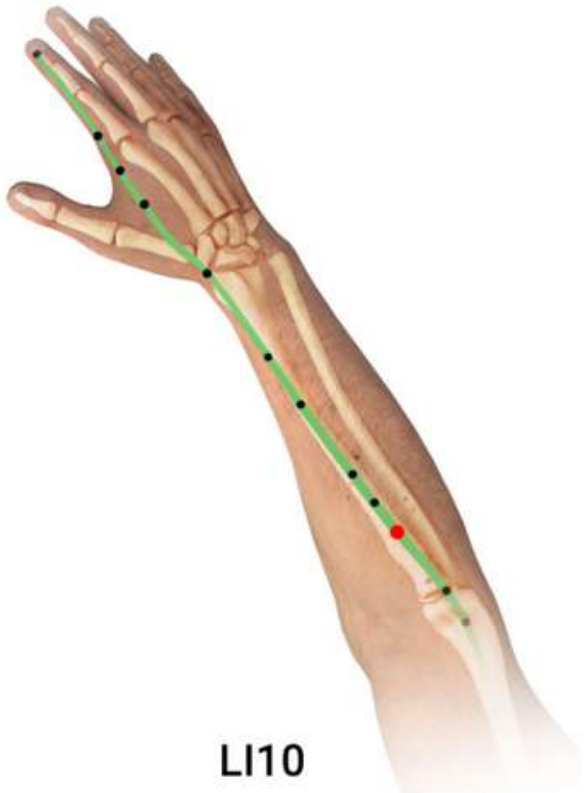
Nom chinois : Shou San Li

Emplacement : Avec le coude fléchi en suivant l'os radial du bras ; mesurez 2 largeurs de pouce vers le bas à partir de LI 11.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et libère les vaisseaux de liaison ; harmonise l'estomac et désinhibe les intestins.

Symptômes : Douleurs abdominales, courbatures dans l'épaule et le bras ; paralysie des membres supérieurs ; vomissements et diarrhée.

Symptômes secondaires : Mal de dents ; douleur dans la joue et la région submandibulaire ; engourdissement de la main et du bras ; sécheresse de la bouche ; hémiplégie ; choléra ; grumeaux scrofuleux ; froid périodique dans les intestins ; douleur dans le dos et la région lombaire ; incontinence fécale.



LI 11

Nom chinois : Qu Chi

Emplacement : Avec le coude plié à 90 degrés, le point se trouve à l'extrémité du pli du coude.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dirige la chaleur pathogène ; élimine l'eau et l'humidité ; dirige le vent et résout l'extérieur ; harmonise le Qi et le sang ; désinhibe les articulations.

Symptômes : Douleurs au coude et au bras ; bosses scrofuleuses ; douleurs abdominales ; dysenterie ; maladies de la chaleur ; gorge douloureuse et enflée ; paralysie des membres supérieurs ; vomissements.

Symptômes secondaires : Fièvre résiduelle de longue durée ; maux de dents ; douleur au coude avec difficulté à se pencher et à s'étirer ; hémiplégie ; aménorrhée ; gêne et plénitude dans la poitrine ; gonflement de la tête ; maux de tête ; rougissement douloureux des yeux ; peau sèche ; coudes faibles.



LI 12

Nom chinois : Zhou Liao

Emplacement : Avec le coude fléchi à 90 degrés, dans une dépression d'une largeur de pouce au-dessus de LI 11 sur la face externe de l'humérus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; désinhibe les articulations.

Symptômes : Douleur, hypertonie et engourdissement du coude et du bras.



LI 13

Nom chinois : Shou Wu Li

Emplacement : Avec le coude plié ; 3 largeurs de pouce au-dessus de LI 11, en suivant l'os de l'humérus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; désinhibe les articulations.

Symptômes : Hypertonicité et douleur dans le coude et le bras ; scrofula.

Symptômes secondaires : Distension, plénitude et douleur sous le cœur ; montée du Qi ; frayeur et peur ; toux ; vision trouble.



LI 14

Nom chinois : Bi Nao

Emplacement : La dépression où le point le plus bas du muscle deltoïde (muscle de l'épaule) rencontre le bord extérieur du biceps.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Cours et libère les canaux et les vaisseaux de liaison ; soulage la douleur.

Symptômes : Douleur dans l'épaule et le bras ; scrofula.

Symptômes secondaires : Hypertonicité du cou ; douleur dans le dos et l'épaule empêchant de lever le bras ; bras fins et faibles ; fièvre et frissons.



LI 15

Nom chinois : Jian Yu

Emplacement : Avec le bras levé vers l'extérieur ; LI 15 se trouve dans la profonde dépression au sommet du muscle deltoïde sur le bord de l'os.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; harmonise le Qi et le sang ; dissipe les agents pathogènes et résout la chaleur ; désinhibe les articulations.

Symptômes : Douleur dans l'épaule et le bras ; papules de vent ; grosseurs scrofuleuses ; paralysie des membres supérieurs.

Symptômes secondaires : Chaleur dans l'épaule ; vent et humidité se disputant dans les deux épaules ; écoulement séminal dû à l'imposition ; mal de dents ; bras maigres et faibles.



LI 16

Nom chinois : Ju Gu

Emplacement : Passez le doigt le long de la face interne de la clavicule (os du col) ; à l'extrémité, cherchez la dépression où elle rencontre l'épine scapulaire.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours et accélère les vaisseaux de liaison ; désinhibe les articulations.

Symptômes : Douleur à l'épaule ; douleur dans le bras empêchant la flexion et l'étirement.

Symptômes secondaires : Épilepsie de peur ; bosses scrofuleuses ; goitre.



LI 17

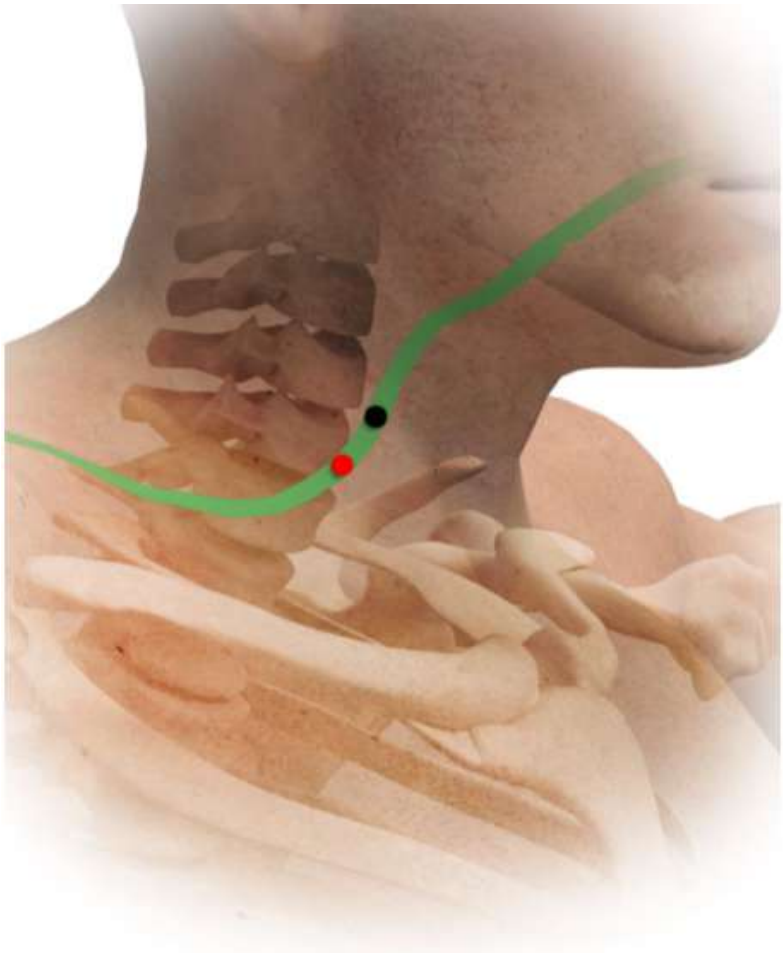
Nom chinois : Tian Ding

Emplacement : Sur le côté du cou, à une largeur de pouce en dessous de LI 18 sur la bordure arrière du muscle SCM.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe la gorge et libère le Qi des poumons.

Symptômes : Gorge douloureuse et enflée ; perte de la voix ; goitre.

Symptômes secondaires : Perte soudaine de la voix et blocage du Qi.



LI17

LI 18

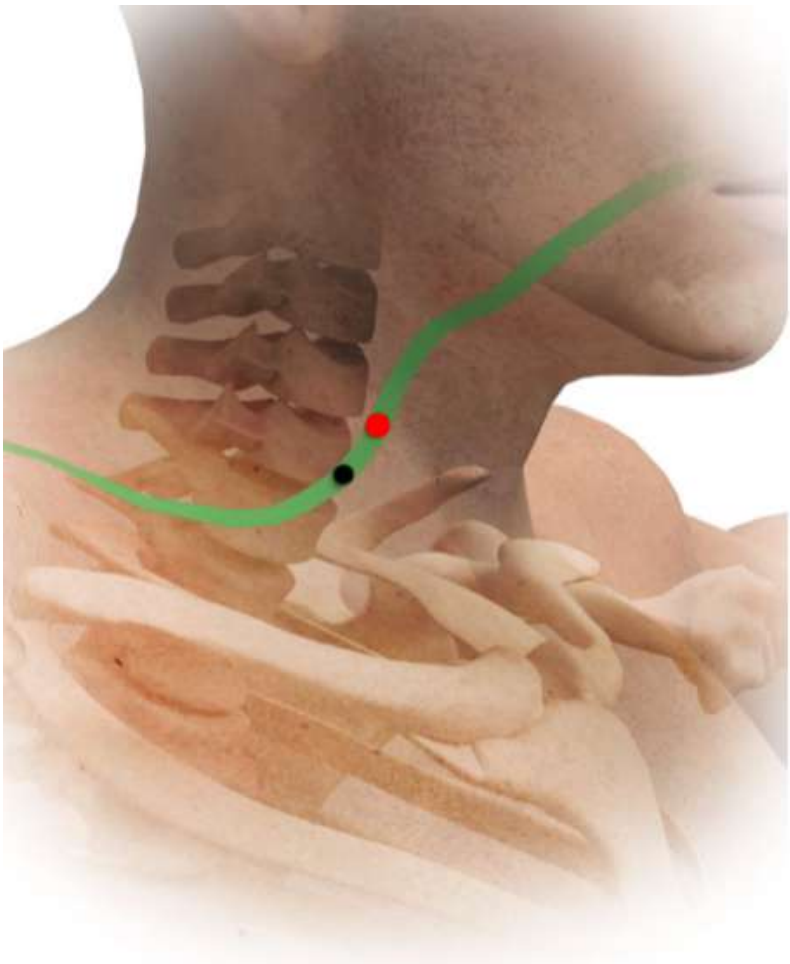
Nom chinois : Fu Tu

Emplacement : Sur le côté du cou, au niveau de la saillie laryngée, entre les chefs sternal et claviculaire du muscle SCM.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le Qi et le sang ; désinhibe la gorge.

Symptômes : Toux ; asthme ; gorge douloureuse et enflée ; grumeaux scrofuleux ; goitre ; perte de voix.

Symptômes secondaires : Croassement dans la gorge ; gorge inhibée.



LI18

LI 19

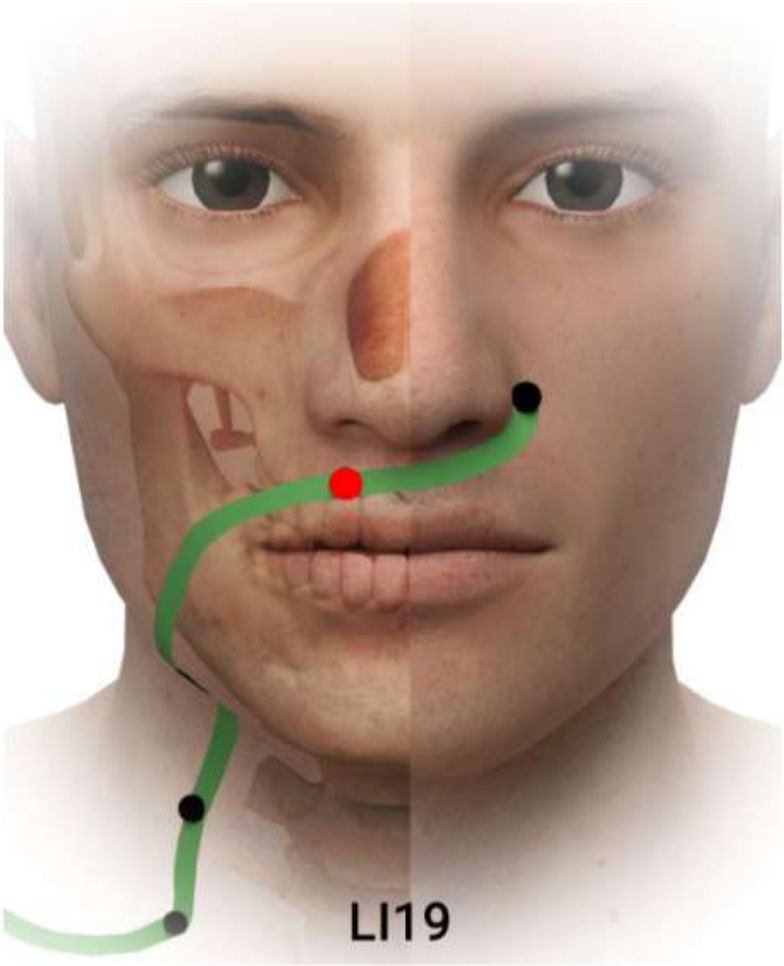
Nom chinois : He Liao

Emplacement : Souffler directement sur le bord latéral de la narine à 0,5 cun du côté de GV 26.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le Qi du poumon et dégage la chaleur du poumon ; dégage le nez et éveille l'esprit.

Symptômes : Saignement de nez ; congestion nasale ; sécheresse de la bouche.

Symptômes secondaires : Plaies nasales ; écoulement nasal avec flegme clair ; mâchoire serrée.



LI 20

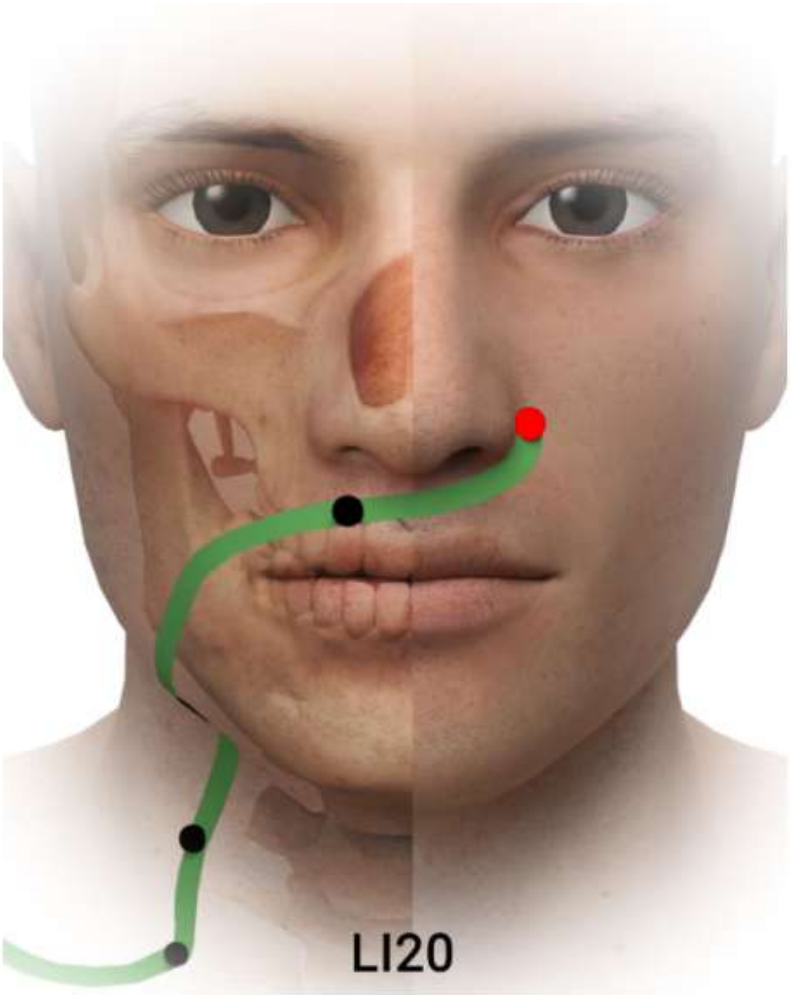
Nom chinois : Ying Xiang

Emplacement : Dans le sillon nasogénien, de part et d'autre du nez.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Débloque le nez ; dissipe le vent pathogène ; dégage le feu Qi.

Symptômes : Congestion nasale ; saignement de nez ; sécheresse de la bouche ; gonflement du visage ; démangeaisons faciales.

Symptômes secondaires : Plaies nasales ; chaleur et rougeur de l'œil.

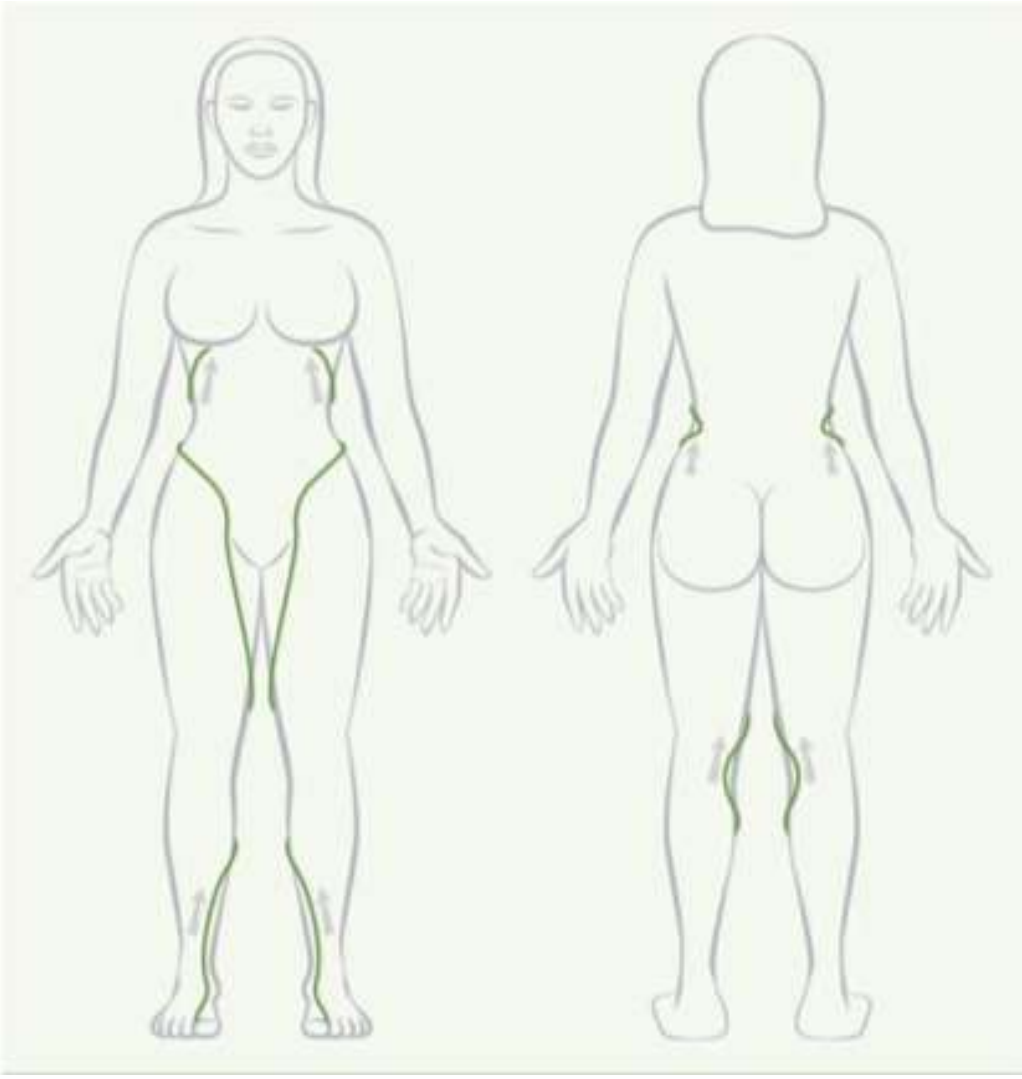


MÉRIDIEN DU FOIE

Description :

Le méridien du foie contrôle les muscles, les tendons, les yeux et les organes génitaux.

Il régule le volume sanguin et les changements émotionnels, et maintient la libre circulation du chi.



LV 1

Nom chinois : Da Dun

Emplacement : Sur le gros orteil, à 0,1 largeur de pouce vers l'intérieur à partir du coin inférieur de l'ongle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours d'inversion du Qi ; rectifie le brûleur inférieur ; ramène le Yang ; dégage l'esprit-disposition ; libère les canaux ; ouvre les portails de l'esprit ; régule la menstruation ; harmonise le Qi de construction.

Symptômes : Hernie ; écoulement excessif de sang de l'utérus ; énurésie.

Symptômes secondaires : Saignements utérins constants ; rétraction génitale ; douleur dans le pénis ; incontinence urinaire chez les enfants ; transpiration excessive ; douleur au nombril ; absence de menstruation ; gonflement d'un testicule ; épilepsie.



LV1

LV 2

Nom chinois : Xing Jian

Emplacement : 0,5 largeur de pouce au-dessus de la marge de la palmure du 1er et du 2e orteil.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Refroidit la chaleur du sang ; draine le feu du foie ; dégage le brûleur inférieur ; éteint le vent ; dégage la chaleur et draine le feu ; rectifie le Qi ; dirige les vaisseaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Saignements inhabituellement abondants ou prolongés pendant les menstruations ; arrêt urinaire ; hernie ; sécheresse de la bouche ; maux de tête rouges et gonflés ; vertiges visuels ; spasmes convulsifs ; insomnie ; douleurs des voies urinaires ; douleurs dans la région costale latérale ; épilepsie ; yeux douloureux.

Symptômes secondaires : Soif dévorante ; plénitude amère sous la région costale latérale ; vomissements à contre-courant ; diarrhée ; toux à contre-courant ; douleur lombaire ; douleur abdominale ; plénitude sous le cœur ; douleurs thoraciques et dorsales ; maladie du foie ; incontinence fécale ; gonflement du bas-ventre ; douleur shan ; écoulement urétral trouble ; genoux enflés.



LV2

LV 3

Nom chinois : Tai Chong

Emplacement : Sur le dessus du pied, dans la dépression où se rencontrent les 1er et 2e os métatarsiens.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Décharge la chaleur humide dans le brûleur inférieur ; rectifie le Qi ; fait circuler les vaisseaux de liaison et accélère le sang ; éteint le Feu du foie et dégage le Yang du foie ; apaise le foie.

Symptômes : Hernie ; arrêt urinaire ; douleur immédiatement antérieure à la malléole médiale ; distension de la région costale latérale ; schémas épileptiques ; maux de tête ; vertiges ; insomnie ; sécheresse de la bouche.

Symptômes secondaires : Rétraction génitale ; diarrhée ; mal de gorge ; sécheresse de l'orifice supérieur de l'œsophage ; faiblesse et douleur dans la jambe inférieure ; yeux rouges et douloureux ; plénitude du bas-ventre ; douleur dans le nombril ; pieds froids ; évacuation difficile ; peau jaunie ; miction douloureuse et lente ; absence de menstruation ; douleur génitale ; douleur latérale du genou ; douleur lombaire.



LV3

LV 4

Nom chinois : Zhong Feng

Emplacement : Sur la face interne de la cheville ; dans la dépression devant le point le plus élevé de l'os de la cheville (0,5 largeur de pouce au-dessus du SP 5).

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Parcourt le foie et libère les vaisseaux de liaison. Symptômes : Douleur dans la région génitale ; hernie ; émission séminale ; arrêt urinaire.

Symptômes secondaires : Urination difficile ; rétraction génitale dans le bas-ventre et douleur associée ; douleur lombaire ; absence de plaisir à manger ; douleur génitale.



LV4

LV 5

Nom chinois : Li Gou

Emplacement : 5 largeurs de pouce au-dessus de la pointe de l'os de la cheville, dans une dépression juste en arrière de la crête de l'os du tibia.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Parcourt le foie et rectifie le Qi ; désinhibe la chaleur humide.

Symptômes : Mictions inhibées ; menstruations irrégulières ; courbatures et douleurs dans la jambe inférieure ; hernie.

Symptômes secondaires : Érection fréquente ; douleur et froid dans les pieds et la partie inférieure de la jambe ; éructations fréquentes ; gonflement et douleur dans le bas-ventre ; douleur et gonflement des testicules blancs ; saignements utérins peu abondants ; douleur lombaire ; pertes vaginales.



LV5

LV 6

Nom chinois : Zhong Du

Emplacement : 7 largeurs de pouce au-dessus de la pointe de l'os de la cheville, dans une dépression juste derrière à la crête de l'os du tibia.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et les vaisseaux de liaison ; régule le Qi et le sang ; soulage la douleur.

Symptômes : Hernie ; écoulement excessif du sang de l'utérus.

Symptômes secondaires : Douleurs abdominales ; écoulement continuel de sang après la naissance ; froid dans la jambe inférieure ; avec une incapacité à marcher ; saignements utérins abondants.



LV6

LV 7

Nom chinois : Xi Guan

Emplacement : 1 largeur de pouce sous SP 9 - Yinlingquan, derrière et sous le condyle moyen de l'os du tibia.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et les vaisseaux de liaison ; désinhibe les articulations ; chasse le vent et soulage la douleur.

Symptômes : Douleur au genou.

Symptômes secondaires : Douleur dans la face médiale du genou entraînant une incapacité à plier ou à étendre la jambe ; douleur abdominale inférieure accompagnée d'une douleur pharyngée.



LV7

LV 8

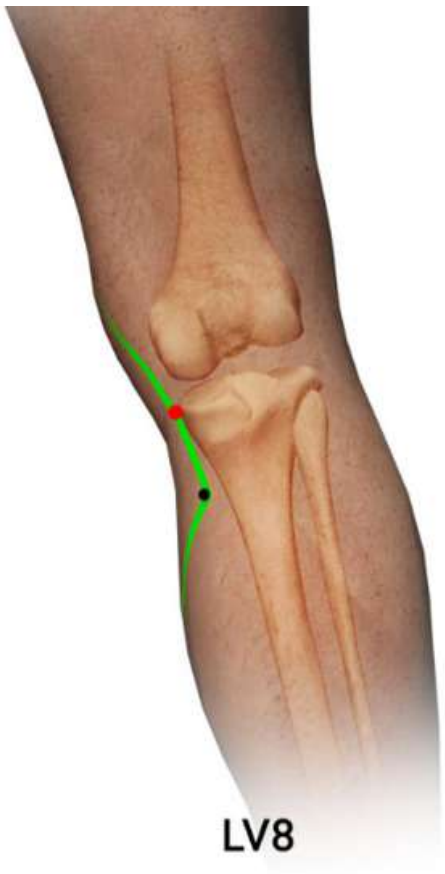
Nom chinois : Qu Quan

Localisation : À l'extrémité du pli du genou fléchi, dans une dépression devant les tendons des muscles semimembranosus et semitendinosus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe la vessie ; draine le feu du foie ; apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; désinhibe le brûleur inférieur ; évacue la chaleur humide ; libère le brûleur inférieur.

Symptômes : Douleur abdominale inférieure ; arrêt urinaire ; émission séminale ; douleur génitale ; douleur au genou et à la face médiale de la jambe supérieure ; démangeaison génitale.

Symptômes secondaires : Mictions difficiles ; kui shan ; bloc sanguin ; infertilité ; absence de plaisir à manger ; diarrhée à selles fines ; gonflement et démangeaisons des organes génitaux ; impuissance.



LV 9

Nom chinois : Yin Bao

Emplacement : 4 largeurs de pouce au-dessus du LV 8, entre les muscles vastus medialis et sartorius.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Ajuste les vaisseaux de pénétration et de conception ; dégage et désinhibe le brûleur inférieur ; cours le foie et rectifie le Qi.

Symptômes : Menstruations irrégulières ; miction inhibée.

Symptômes secondaires : Douleur lombaire accompagnée d'un gonflement du bas-ventre ; incontinence urinaire.



LV 10

Nom chinois : Zu W u Li

Emplacement : 3 largeurs de pouce en dessous du ST 30 sur le bord frontal du muscle adducteur longus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; dégage et désinhibe la chaleur humide du brûleur inférieur.

Symptômes : Miction inhibée ; distension de l'abdomen inférieur.

Symptômes secondaires : Toux ; difficultés respiratoires.



LV 11

Nom chinois : Yin Lian

Localisation : 2 largeurs de pouce en dessous de ST30 sur la bordure frontale du muscle adducteur longus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; régule les vaisseaux de pénétration et de conception.

Symptômes : Douleur dans la jambe ; menstruation irrégulière.



LV 12

Nom chinois : Ji Mai

Emplacement : 1 largeur de pouce en dessous, 2,5 largeurs de pouce sur le côté du CV 2, dans le sillon inguinal, sur la veine fémorale.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et dissipe le froid.

Symptômes : Hernie ; douleur dans les organes génitaux externes.

Symptômes secondaires : Douleur dans le bas-ventre ; douleur dans le pénis ; prolapsus de l'utérus.



LV 13

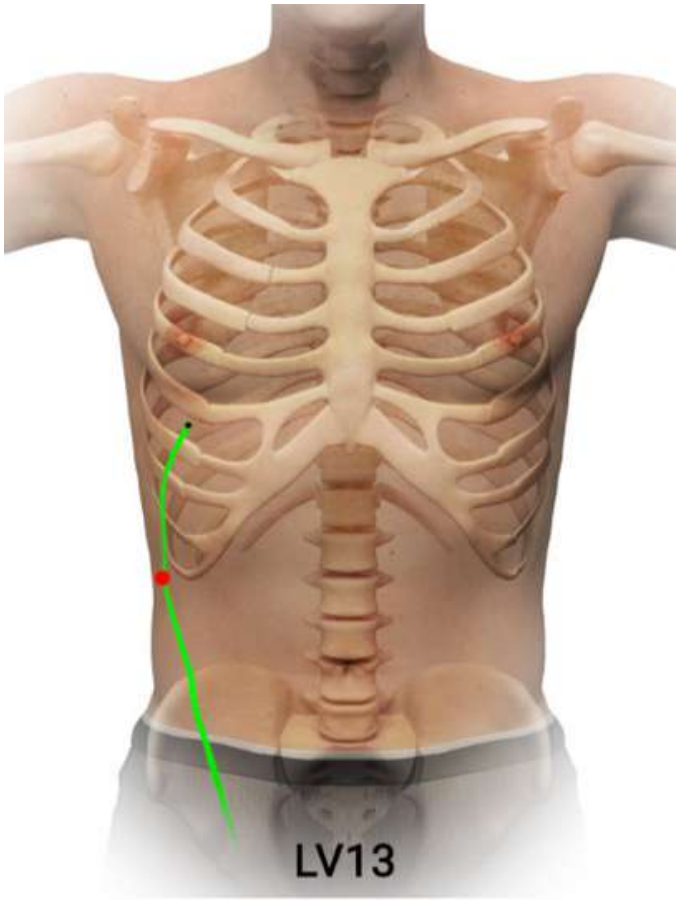
Nom chinois : Zhang Men

Emplacement : Sur la pointe de la plus haute proéminence de la 11ème côte.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours le foie et rectifie le Qi ; accélère le sang et transforme la stase.

Symptômes : Diarrhée ; digestat non transformé ; douleur lombaire ; douleur dans la région costale ; vomissements ; gonflement abdominal.

Symptômes secondaires : Écoulement urétral trouble ; douleur dans la région costale latérale ; plénitude ramifiée dans la poitrine et la région costale latérale ; absence de plaisir à manger ; dyspnée ; douleur cardiaque et haut-le-cœur ; irascibilité ; incapacité à lever les bras et les épaules ; contraction du corps ; froid et douleur dans le dos et la région lombaire ; pression fœtale entraînant une incapacité à uriner.



LV 14

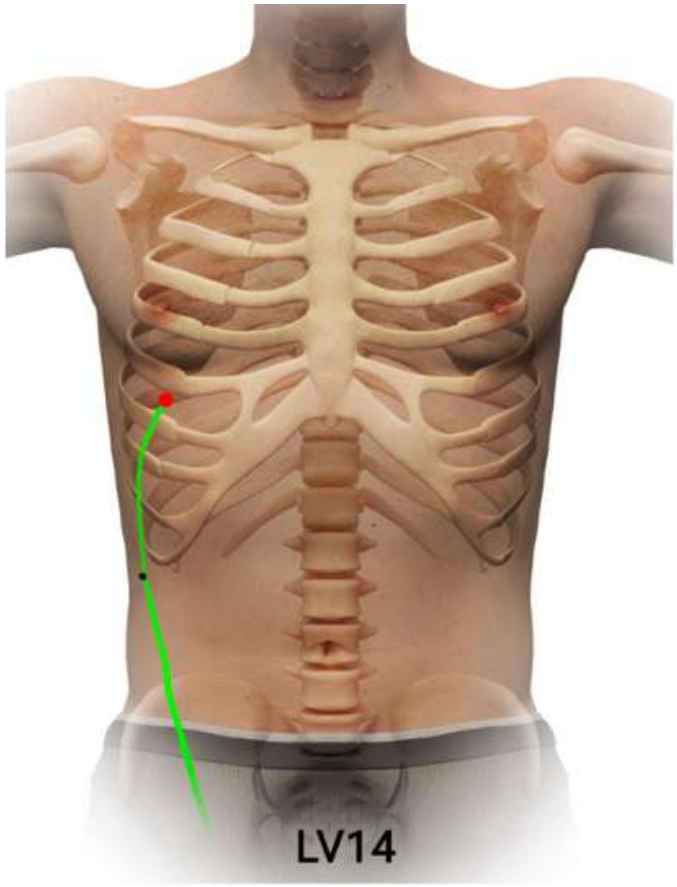
Nom chinois : Qi Men

Emplacement : Directement sous le mamelon, dans l'espace intercostal de la 6e côte.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme le flegme et disperse la stase ; calme le foie et désinhibe le Qi ; dissipe les agents pathogènes et la chaleur du sang.

Symptômes : Distension abdominale ; plénitude thoracique ; hoquet ; douleur dans la poitrine et la région costale latérale ; vomissements.

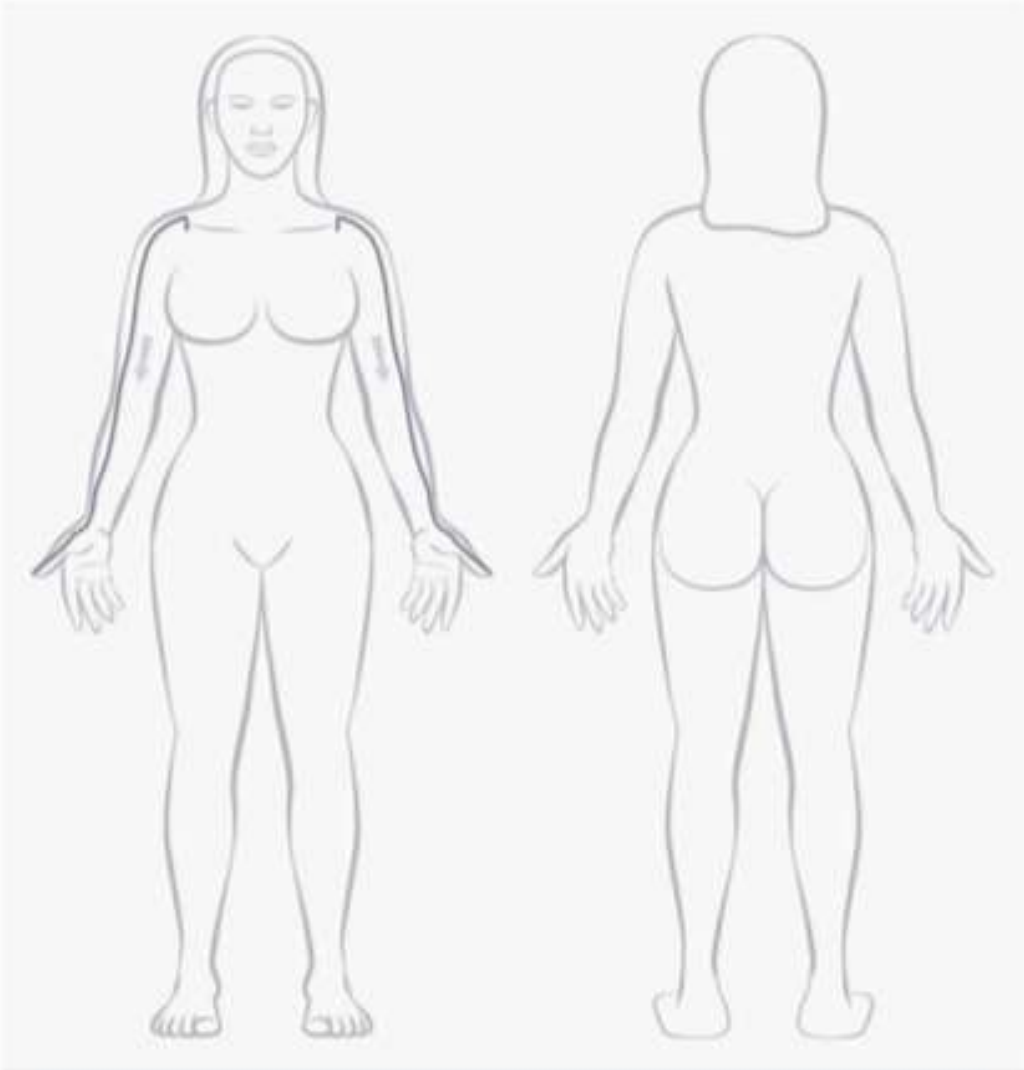
Symptômes secondaires : Gonflement de la région costale latérale ; flux menstruel excessif ; maladie post-partum ; chaleur dans la poitrine ; oppression abdominale avec difficulté respiratoire ; maladie paludéenne ; vertiges visuels ; douleur cardiaque.



MÉRIDIEN DU POUMON

Description :

Le méridien du poumon contrôle la respiration, la gorge, le nez, la peau et les poils du corps.



LU 1

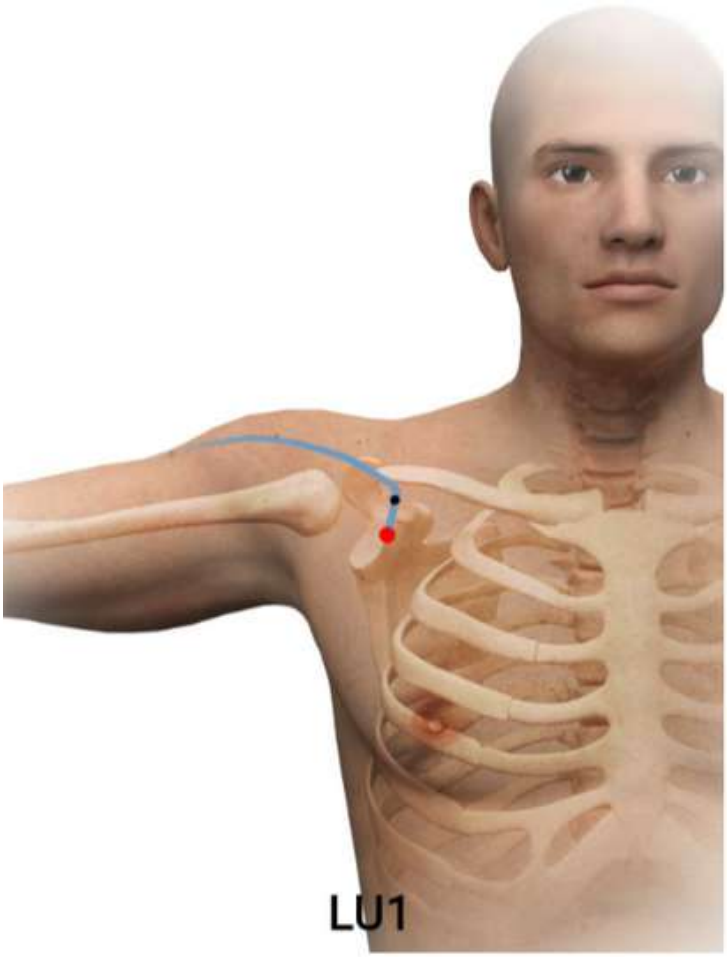
Nom chinois : Zhong Fu

Emplacement : Une largeur de pouce sous l'extrémité externe de la clavicule, au milieu du processus coracoïde, dans une dépression définie dans le 1er espace intercostal.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie et diffuse le brûleur supérieur et les cours du Qi pulmonaire.

Symptômes : Toux ; asthme ; douleur dans la poitrine, l'épaule et le dos ; plénitude dans la poitrine.

Symptômes secondaires : Toux ; transpiration ; gonflement du visage ; fatigue ; fièvre et vomissements ; difficulté à manger ; aversion au froid ; détresse thermique ; goitres et tumeurs du cou ; diminution du Qi avec incapacité à s'allonger à plat ; congestion nasale ; distension abdominale.



LU 2

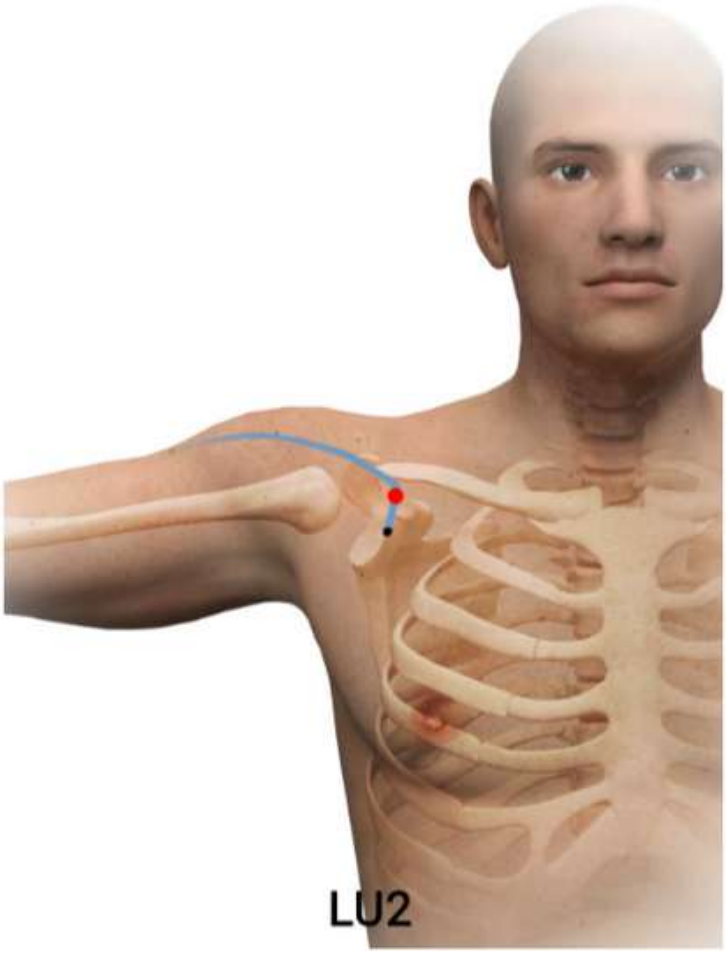
Nom chinois : Yun Men

Emplacement : Le bord inférieur de l'extrémité extérieure de la clavicule, dans une profonde dépression formée par le triangle delto-pectoral.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie la chaleur des poumons et élimine la détresse ; draine la chaleur dans les membres et les articulations.

Symptômes : Toux ; asthme ; épaule et bras ; plénitude thoracique, douleur dans la poitrine.

Symptômes secondaires : Détresse et plénitude dans la poitrine ; atteinte du froid avec chaleur persistante dans les membres ; goitre de la gorge ; pouls régulièrement interrompu.



LU 3

Nom chinois : Tian Fu

Emplacement : Sur le bord extérieur du biceps, à 3 largeurs de pouce sous le pli de l'aisselle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur des poumons et régule le Qi des poumons.

Symptômes : Asthme ; saignement de nez ; douleur dans la face médiale du bras.

Symptômes secondaires : Incapacité à reprendre son souffle ; soif continuelle ; gonflement généralisé ; transpiration éolienne ; couchage avec incapacité à dormir ; goitre ; vertiges ; larmoiement ; ascension du Qi de la toux ; mauvaise mémoire ; saignement du nez et de la bouche.



LU 4

Nom chinois : Xia Bai

Emplacement : 1 largeur de pouce en dessous de LU 3 (LU 3 : Fléchissez le biceps et localisez la dépression entre le bord extérieur (supérieur) du biceps et le deltoïde).

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur, régule le Qi et le sang.

Symptômes : Toux ; plénitude thoracique ; douleur dans la partie moyenne du bras.

Symptômes secondaires : Douleurs cardiaques et essoufflement ; haut-le-cœur sec ; macules de sueur rouges et blanches ; détresse et plénitude.



LU4

LU 5

Nom chinois : Chi Ze

Emplacement : Dans la dépression du pli du coude, vers le côté du pouce où le tendon du biceps se rencontre.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Décharge le feu des poumons ; abaisse le Qi à contre-courant ; élimine la chaleur du brûleur supérieur.

Symptômes : Toux ; toux de flegme ; asthme ; mal de gorge ; hypertonie et douleur au coude et au bras ; plénitude thoracique.

Symptômes secondaires : Frissons ; douleur et tension du coude et du bras empêchant l'étirement normal ; distension et plénitude thoracique ; pipi au lit ; langue sèche ; gonflement soudain des membres ; froid dans le bras ; vomissements ; douleur cardiaque ; corps douloureux ; essoufflement ; saignement de nez.



LU5

LU 6

Nom chinois : Kong Zui

Emplacement : 7 largeurs de pouce au-dessus du pli du poignet, en suivant l'os du radius.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur et résout l'extérieur ; humidifie le poumon et arrête les saignements.

Symptômes : Asthme ; douleur au coude et au bras avec difficulté à se pencher et à s'étirer ; mal de gorge ; toux.

Symptômes secondaires : Maux de tête en inversion ; absence de transpiration ; pharynx douloureux ; perte de voix ; froid en inversion dans les bras.



LU6

LU 7

Nom chinois : Lie Que

Emplacement : 1,5 largeur de pouce au-dessus du pli du poignet, au niveau de l'évasement de la proéminence osseuse du radius, sur le pouls radial. Le point se trouve dans une dépression entre les tendons des doigts et du pouce.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le poumon et dissipe le froid ; parcourt les canaux et libère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Mal de tête et raideur du cou ; paralysie faciale ; sécheresse des yeux et de la bouche ; faiblesse du poignet ; toux et asthme ; mâchoire serrée ; mal de gorge.

Symptômes secondaires : Maux de tête ; énurésie ; épilepsie infantile par frayeur ; urine sanglante ; perte séminale ; sommeil agité ; fièvre et frissons ; tension dans la poitrine et le dos ; chaleur dans les paumes ; inversion à contre-courant dans les membres ; malaria ; chaleur et douleur dans l'épaule et le dos ; douleur dans le bras et le coude ; douleur pénienne ; mal de dents.



LU7

LU 8

Nom chinois : Jing Qu

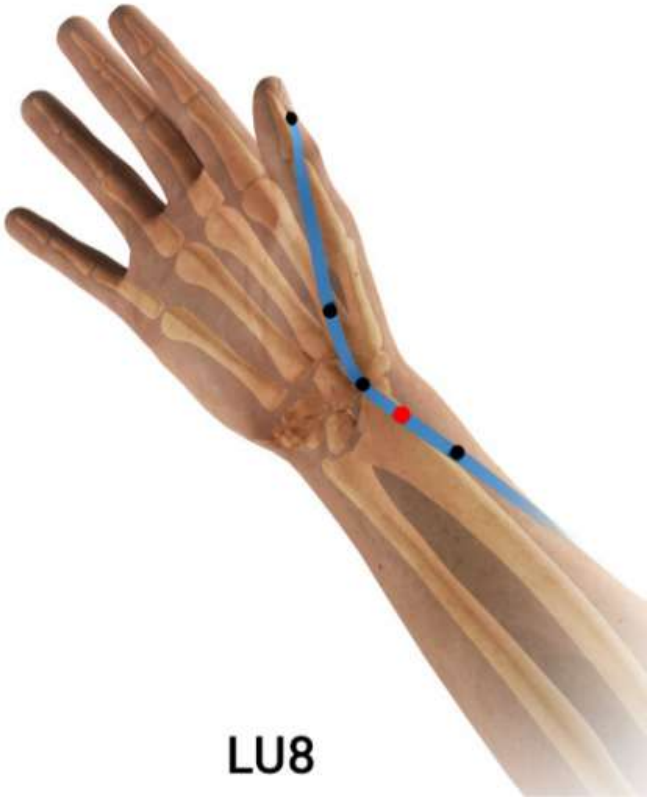
Emplacement : Une largeur de pouce au-dessus du pli du poignet, au niveau de l'évasement de la proéminence osseuse du radius, sur le pouls radial. Le point se trouve dans une dépression entre les tendons des doigts et du pouce.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Diffuse le poumon et abaisse le Qi ; dirige le vent et résout l'extérieur.

Symptômes : Asthme ; toux ; mal de gorge ; douleur dans la poitrine et le poignet.

Symptômes secondaires : Absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; douleurs cardiaques, nausées et vomissements ; chaleur dans les paumes ; douleur sur la face interne du bras ; bâillements fréquents ; douleur dans la poitrine et le dos ; fièvre et frissons ; douleur au poignet.

Précautions : Éviter l'artère radiale.



LU 9

Nom chinois : Tai Yuan

Emplacement : Au niveau du pli extérieur du poignet, dans une dépression entre l'os radial et le tendon du pouce.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie le poumon et supprime la toux ; dégage et nettoie le Qi du brûleur supérieur et du poumon ; dissipe le vent et transforme le flegme.

Symptômes : Asthme ; toux ; palpitations ; douleur dans la poitrine et la face médiale de l'avant-bras ; mal de gorge.

Symptômes secondaires : Douleurs oculaires et écrans ; maux de tête ; douleur dans la clavicule ; douleur le long de la face interne de l'avant-bras ; douleur cardiaque ; inversion du froid ; haut-le-cœur ; gorge sèche ; douleur ou manque de force dans le poignet ; froid dans les paumes ; absence de pouls radial ; dyspnée et plénitude dans la poitrine ; fièvre corporelle et transpiration ; frémissement dû au froid ; mal de dents.

Précautions : Évitez l'artère radiale.



LU 10

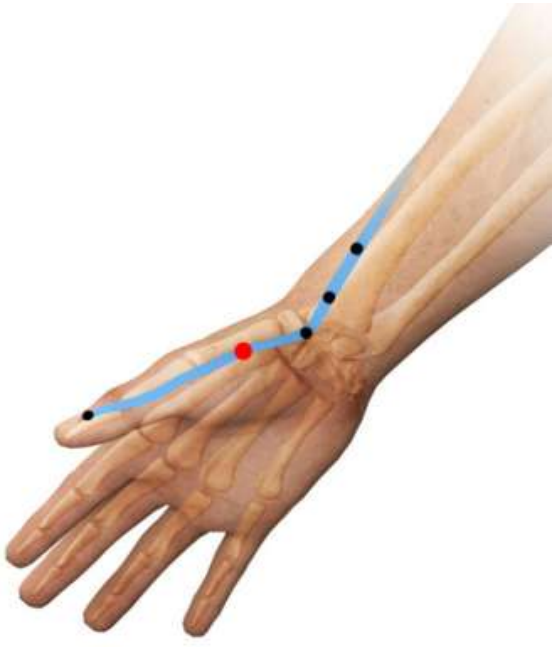
Nom chinois : Yu Ji

Emplacement : Sur la paume de la main, dans une dépression située entre le point médian de la tige métacarpienne (l'os du pouce le plus long) et les muscles thénariens.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Réduit la fièvre ; soigne le poumon et harmonise l'estomac ; évacue la chaleur du sang ; désinhibe la gorge.

Symptômes : Expectoration de flegme ; mal de gorge ; fièvre.

Symptômes secondaires : Douleurs cardiaques ; douleurs dans la poitrine et le dos ; aversion pour le froid ; démangeaisons génitales humides ; douleurs abdominales avec incapacité de manger ; hypertonie du coude et plénitude des membres ; fièvre corporelle avec transpiration ; manie ; spasmes musculaires ; déchirure ; malaise et diminution du Qi ; gorge sèche et soif ; toux avec douleur au sacrum ; contre-courant gastrique ; choléra ; vertiges et maux de tête ; perte de voix ; tristesse et peur ; fourrure de langue jaune ; maladie paludéenne.



LU10

LU 11

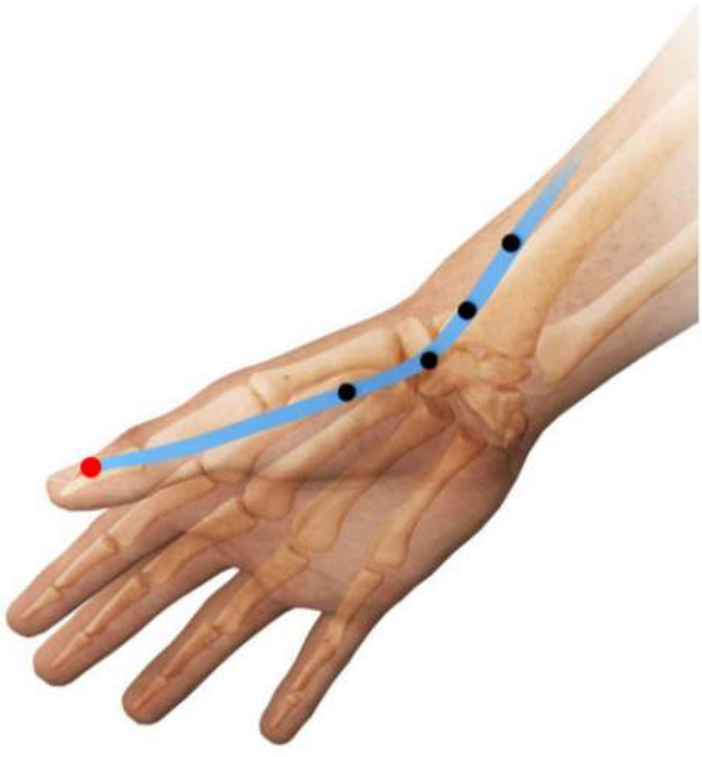
Nom chinois : Shao Shang

Emplacement : Côté extérieur du pouce, 0,1 largeur de pouce plus près du coin de l'ongle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage le contre-courant pulmonaire ; dirige et évacue le Qi à contre-courant déferlant ; libère le Qi des canaux ; désinhibe la gorge.

Symptômes : Toux à contre-courant et asthme ; douleur et hypertonicité des doigts ; maladies de la chaleur ; manie et repli sur soi ; gorge douloureuse et enflée ; saignement de nez.

Symptômes secondaires : Transpiration et aversion pour le froid ; amygdalite chez les enfants ; oreillons ; mal de dents ; gonflement du cou et de la gorge ; saignement de nez persistant.

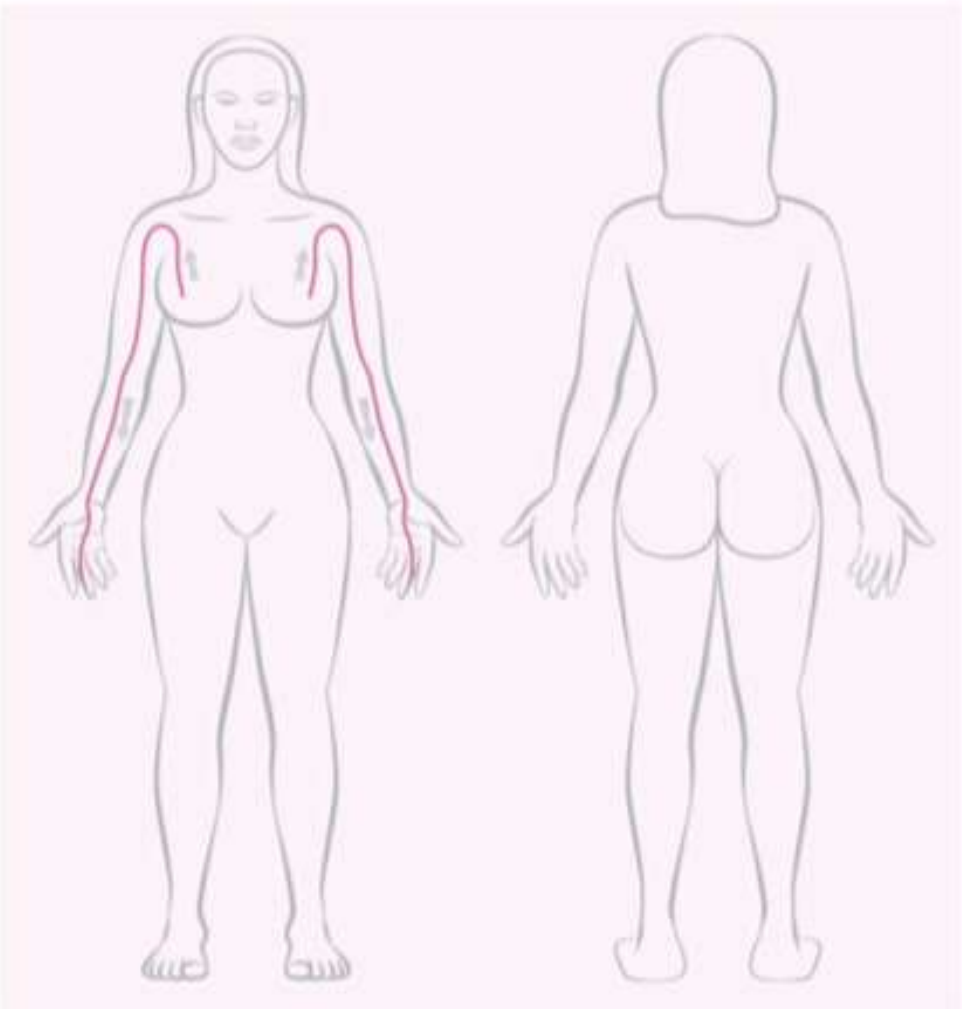


LU11

MÉRIDIEN DU PÉRICARDE

Description :

Le méridien du péricarde (méridien de la circulation/du sexe) régit la circulation et les hormones, et protège et régule le cœur.



PC 1

Nom chinois : Tian Chi

Emplacement : 1 largeur de pouce sur le côté et légèrement au-dessus du mamelon, dans le 4e espace intercostal des côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Ouvre la poitrine et rectifie le Qi ; supprime la toux et calme la dyspnée ; diffuse le poumon et dégage la chaleur.

Symptômes : Oppression thoracique ; douleur et gonflement de la région axillaire ; douleur dans la région costale latérale.

Symptômes secondaires : Toux avec flegme abondant ; dyspnée ; paludisme ; maux de tête.



PC 2

Nom chinois : Tian Quan

Localisation : 2 largeurs de pouce sous le haut du pli de l'aisselle, entre les 2 têtes du muscle biceps.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nourrit le cœur et calme l'esprit ; accélère le sang, transforme la stase et soulage la douleur ; ouvre la poitrine et rectifie le Qi.

Symptômes : Distension costale latérale ; douleur dans la partie antérieure de la poitrine, le dos et la partie moyenne du bras ; douleur cardiaque ; omoplate ; toux.

Symptômes secondaires : Vision trouble ; palpitations ; aversion pour le vent et le froid.



PC 3

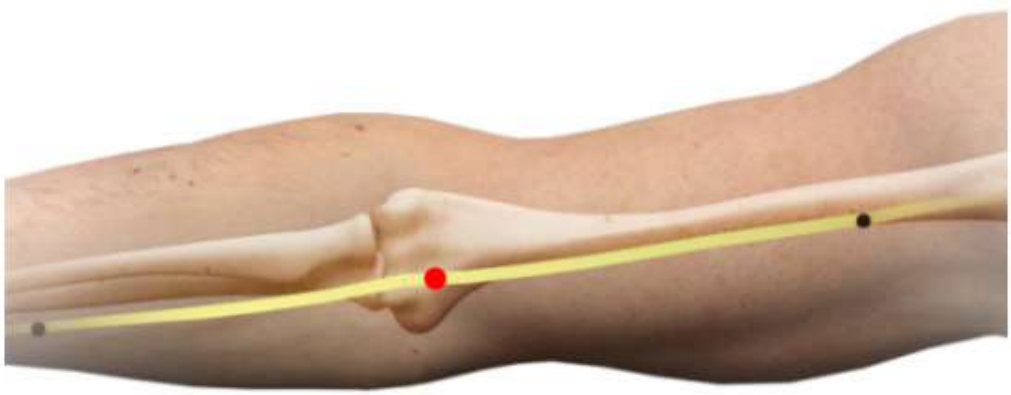
Nom chinois : Qu Ze

Emplacement : Dans le pli du coude fléchi, dans la dépression du côté ulnaire du tendon du biceps.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie la construction et refroidit le sang ; abaisse le contre-courant et arrête les vomissements.

Symptômes : Vomissements ; douleurs à l'estomac ; maladies de la chaleur ; palpitations ; douleurs au coude et au bras ; tremblements du bras ; douleurs cardiaques.

Symptômes secondaires : Fièvre corporelle ; susceptibilité à la frayeur ; soif et bouche sèche ; maladies thermiques saisonnières, fléaux et pestilences ; maux de tête et vertiges visuels ; toux à contre-courant ; lésions dues au froid ; choléra ; crampes.



PC3

PC 4

Nom chinois : Xi Men

Emplacement : 5 largeurs de pouce au-dessus du pli du poignet, sur la ligne reliant le PC 3 et le PC 7.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Calme le cœur et l'esprit ; dégage la construction et refroidit le sang ; relâche la poitrine et rectifie le Qi.

Symptômes : Palpitations ; douleurs cardiaques ; saignement de nez.

Symptômes secondaires : Douleur dans la poitrine ; dépression ; peur et effroi.



PC 5

Nom chinois : Jian Shi

Emplacement : Pressez le pouce et les doigts l'un contre l'autre de façon à ce que les tendons du poignet dépassent ; mesurez 3 largeurs de pouce vers le bras dans une dépression entre les deux tendons.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme le flegme, nourrit le cœur et apaise l'esprit ; et harmonise l'estomac ; apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; libère la poitrine.

Symptômes : Palpitations ; douleurs à l'estomac ; maladie de la chaleur ; maladie du paludisme ; manie et repli sur soi ; épilepsie ; hypertonie du coude ; douleur au bras ; douleur cardiaque ; vomissements.

Symptômes secondaires : Dégâts causés par le froid ; conditions critiques de vent de blocage du Qi, irrégularité menstruelle et écoulement coagulé ; teint rouge et yeux jaunes ; paludisme persistant ; perte de la voix.



PC 6

Nom chinois : Nei Guan

Emplacement : Pressez le pouce et les doigts l'un contre l'autre de façon à ce que les tendons du poignet dépassent ; mesurez 2 largeurs de pouce vers le bras dans une dépression entre les deux tendons.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise l'estomac et soulage la douleur ; relâche la poitrine et rectifie le Qi ; abaisse le contre-courant et arrête les vomissements.

Symptômes : Douleurs d'estomac ; vomissements ; manie et repli sur soi ; douleur et hypertonie du coude et du bras ; maladies de la chaleur ; maladie paludéenne ; douleurs cardiaques ; palpitations ; épilepsie.

Symptômes secondaires : Vomissements ; dysharmonie splénogastrique ; visage chaud et rouge ; yeux rouges ; mauvaise mémoire et dérangement ; maladies de la poitrine et des côtes ; reflux acide.



PC 7

Nom chinois : Da Ling

Emplacement : Pressez le pouce et les doigts l'un contre l'autre de façon à ce que les tendons du poignet ressortent. Le PC 7 est situé sur le pli du poignet dans une dépression entre les deux tendons.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise l'estomac et détend la poitrine ; libère la construction et refroidit le sang ; libère le cœur et apaise l'esprit.

Symptômes : Douleurs d'estomac ; vomissements ; manie et repli sur soi ; douleurs dans la poitrine et la région costale latérale ; douleurs cardiaques ; palpitations ; palpitations de peur.

Symptômes secondaires : Chaleur dans les paumes ; douleur à la racine de la langue ; rougissement ou jaunissement des yeux ; fièvre corporelle semblable à du feu ; essoufflement ; frayeur et peur.



PC 8

Nom chinois : Lao Gong

Emplacement : Sur la paume de la main entre les 2e et 3e os métacarpiens, là où repose le majeur lorsque la main est serrée en poing.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur humide ; dégage le feu du cœur ; éteint le vent et refroidit le sang ; apaise l'esprit et harmonise l'estomac.

Symptômes : Douleurs cardiaques ; manie et manque ; épilepsie ; mauvaise haleine ; plaies buccales ; vomissements.

Symptômes secondaires : Coup de vent ; irascibilité ; appréhension ; ingestion difficile ; saignement de nez ; selles ou urine sanglantes.



PC 9

Nom chinois : Zhong Chong

Emplacement : Au milieu de l'extrémité du majeur.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie le cœur et élimine la chaleur ; ouvre les portails et réanime ; ramène le Yang et endigue le contre-courant.

Symptômes : Raideur de la langue empêchant la parole ; maladies de la chaleur ; inversion de l'effroi ; chaleur dans la paume ; douleurs cardiaques.

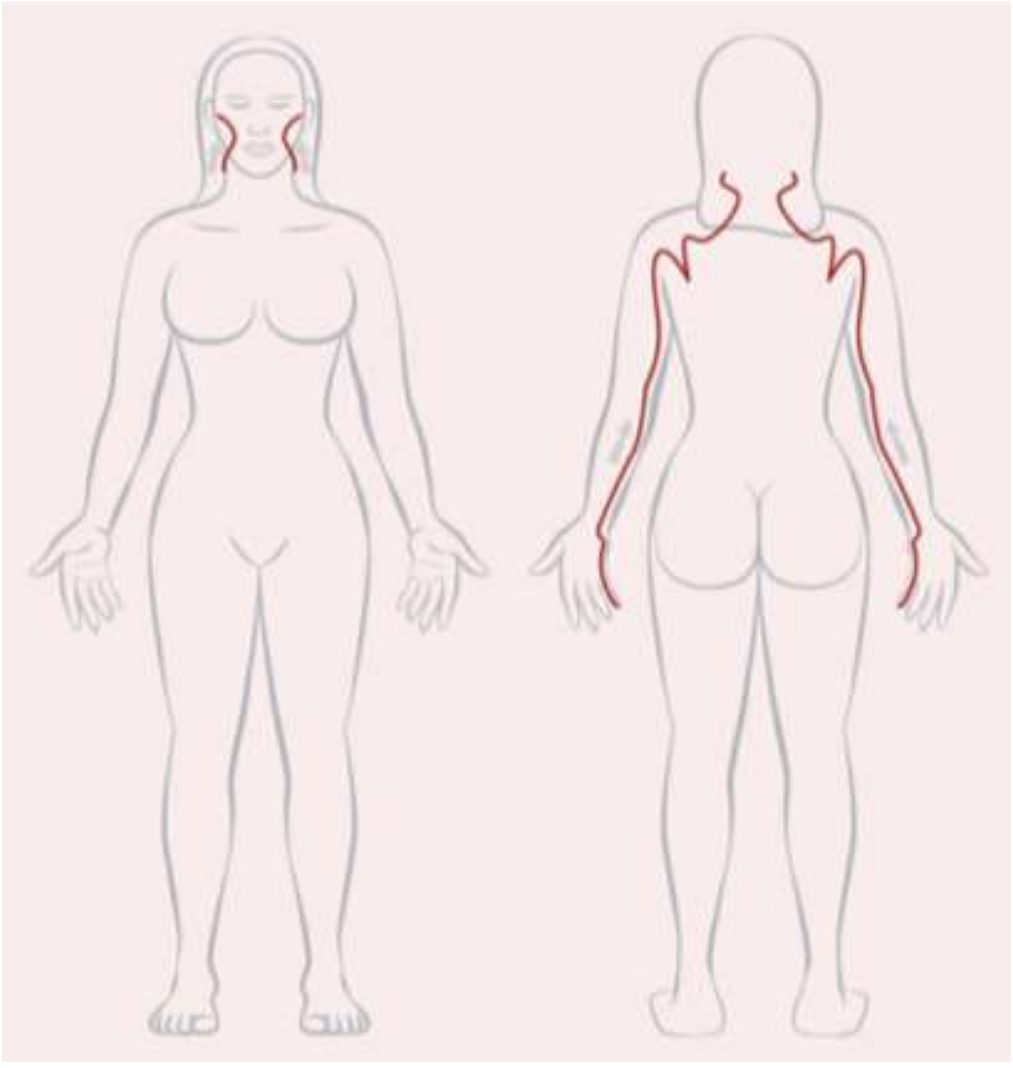
Symptômes secondaires : Douleur au coude ; douleur à la racine de la langue ; oppression thoracique.



MÉRIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE

Description :

Le méridien de l'intestin grêle influence la digestion, le métabolisme de l'eau et les fonctions intestinales.



SI 1

Nom chinois : Shao Ze

Emplacement : Sur le bord extérieur de l'auriculaire, à 0,1 largeur de pouce vers l'extérieur à partir du coin inférieur de l'ongle.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Ouvre les portails ; dissipe la chaleur déprimée ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; désinhibe le lait maternel ; dégage le feu du cœur.

Symptômes : Peu de lait maternel ; gorge douloureuse et enflée ; maladie de la chaleur.

Symptômes secondaires : Pharynx sec ; maux de tête ; tremblements dus au froid ; essoufflement ; peau jaunie ; gonflement des seins ; absence de lait post-partum ; coup de vent ; perte de l'usage de l'auriculaire ; fièvre et frissons sans transpiration ; saignement de nez.



SI 2

Nom chinois : Qian Gu

Emplacement : Sur la face externe de l'auriculaire, dans une dépression juste au-dessus de l'articulation MCP, à la jonction de la peau claire et de la peau foncée.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe l'enflure ; dirige le vent et résout la chaleur.

Symptômes : Engourdissement des doigts ; maladies de la chaleur.

Symptômes secondaires : Congestion nasale avec mucus jaune ; maux de tête ; gonflement et raideur du cou ; gonflement du pharynx ; absence de lait post-partum ; saignement de nez ; toux et plénitude thoracique ; acouphènes.



SI 3

Nom chinois : Hou Xi

Emplacement : Lorsque le poing est à moitié fermé, dans une dépression sous la tête de l'os métacarpien, à la jonction de la peau claire et de la peau foncée.

Actions selon la médecine traditionnelle chinoise : Dissipe la chaleur intérieure ; libère le vaisseau directeur ; clarifie la disposition de l'esprit.

Symptômes : Raideur de la nuque ; rougissement des yeux ; hypertonicité du coude, du bras et des doigts ; maladies de la chaleur ; maladie paludéenne ; transpiration nocturne ; maux de tête ; surdité ; épilepsie.

Symptômes secondaires : Douleurs cardiaques ; urine de couleur foncée ; manie et repli sur soi ; maux de tête et de cou ; reflux gastrique.



SI 4

Nom chinois : Wan Gu

Localisation : Sur la face externe du poignet, dans une dépression entre le 5e métacarpien et l'os du triquetral.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Traite les agents pathogènes du canal tai yang ; élimine la chaleur humide de l'intestin grêle.

Symptômes : Douleur dans la région costale latérale ; maladies de la chaleur ; maux de tête ; raideur de la nuque ; peau jaunie.

Symptômes secondaires : Absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; congestion nasale ; mucus clair et liquide ; soif ; hypertonicité du doigt ; poignet faible et douloureux ; saignement de nez.



SI 5

Nom chinois : Yang Gu

Emplacement : Sur la face externe du poignet, dans la dépression entre la tête du cubitus et l'os triquetral.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Résout la chaleur et disperse l'enflure ; apaise l'esprit et règle la tétanie.

Symptômes : Maladies de la chaleur ; gonflement du cou et de la région submandibulaire ; douleur le long de la face latérale du bras ; douleur au poignet.

Symptômes secondaires : Surdité et acouphènes ; vertiges visuels et douleurs oculaires ; spasme clonique infantile ; mal de dents entre les dents supérieures et inférieures ; maladie de la chaleur sans transpiration ; douleur dans la région costale latérale ; hémorroïdes douloureuses.



SI 6

Nom chinois : Yang Lao

Emplacement : Sur le côté extérieur de l'os de l'avant-bras (os cubital), à l'endroit où il rencontre le poignet, dans la dépression à la tête de l'os.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; éclaircit les yeux.

Symptômes : Douleur dans l'épaule, le bras et le coude ; vision floue.

Symptômes secondaires : Hypertonicité des tendons du pied ; rougeur et gonflement de l'extérieur du coude ; douleur lombaire empêchant de se retourner.



SI 7

Nom chinois : Zhi Zheng

Emplacement : En suivant l'os externe de l'avant-bras (os cubital) ; mesurez 5 largeurs de pouce en dessous du SI 5.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Résout la chaleur extérieure ; dirige les pathogènes des canaux ; clarifie la disposition de l'esprit.

Symptômes : Hypertonicité du coude ; maladies de la chaleur ; manie et repli sur soi ; raideur de la nuque ; douleur dans les doigts.

Symptômes secondaires : Maux de tête ; maladies de la chaleur avec transpiration ; frayeur, peur, chagrin et anxiété ; douleur lombaire ; tremblements dus au froid ; fièvre et frissons.



SI 8

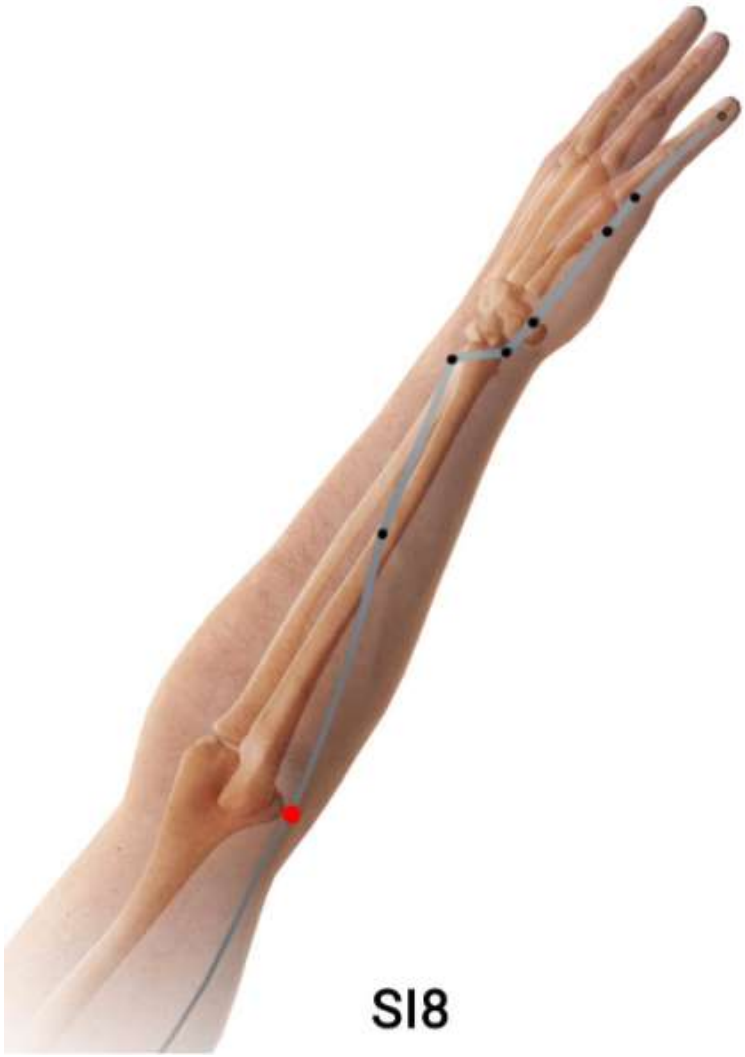
Nom chinois : Xiao Hai

Emplacement : Avec le coude fléchi, entre l'extrémité de l'os externe de l'avant-bras (os cubital) et l'extrémité de la tête de l'os humérus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le Qi du vent ; clarifie la disposition d'esprit ; évacue la chaleur et réduit l'enflure ; soulage la douleur.

Symptômes : Douleur dans la nuque, l'épaule et le bras ; épilepsie ; gonflement de la joue.

Symptômes secondaires : Maladies de la chaleur sans transpiration ; carie dentaire ; vertiges ; douleurs abdominales inférieures ; aversion au froid ; douleur au cou.



SI 9

Nom chinois : Jian Zhen

Emplacement : Avec le bras tendu ; 1 largeur de pouce au-dessus de l'extrémité du pli de l'aisselle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; soulage la douleur.

Symptômes : Douleur et mouvement inhibé de la main et du bras ; douleur dans l'omoplate.

Symptômes secondaires : Maux de dents ; fièvre et frissons liés aux dommages causés par le froid ; gonflement de la région submandibulaire ; acouphènes et surdité.



SI 10

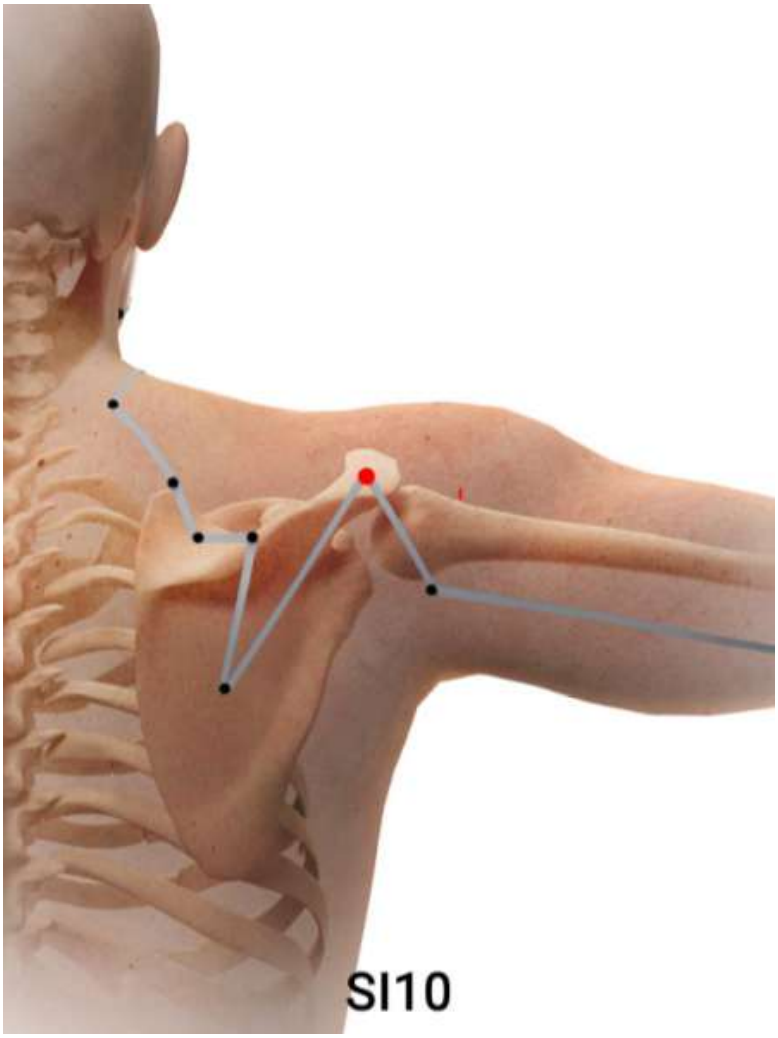
Nom chinois : Nao Shu

Emplacement : À l'arrière de l'épaule ; directement au-dessus de l'extrémité du pli de l'aisselle ; dans une dépression juste en dessous de l'épine de l'omoplate.

Actions selon la médecine traditionnelle chinoise : Accélère le sang et libère les vaisseaux de liaison ; profite à l'épaule ; atténue la douleur.

Symptômes : Douleur et manque de force dans l'épaule et le bras.

Symptômes secondaires : Incapacité de bouger l'épaule et le bras ; douleur à l'épaule qui s'étend à l'omoplate ; fièvre et frissons.



SI 11

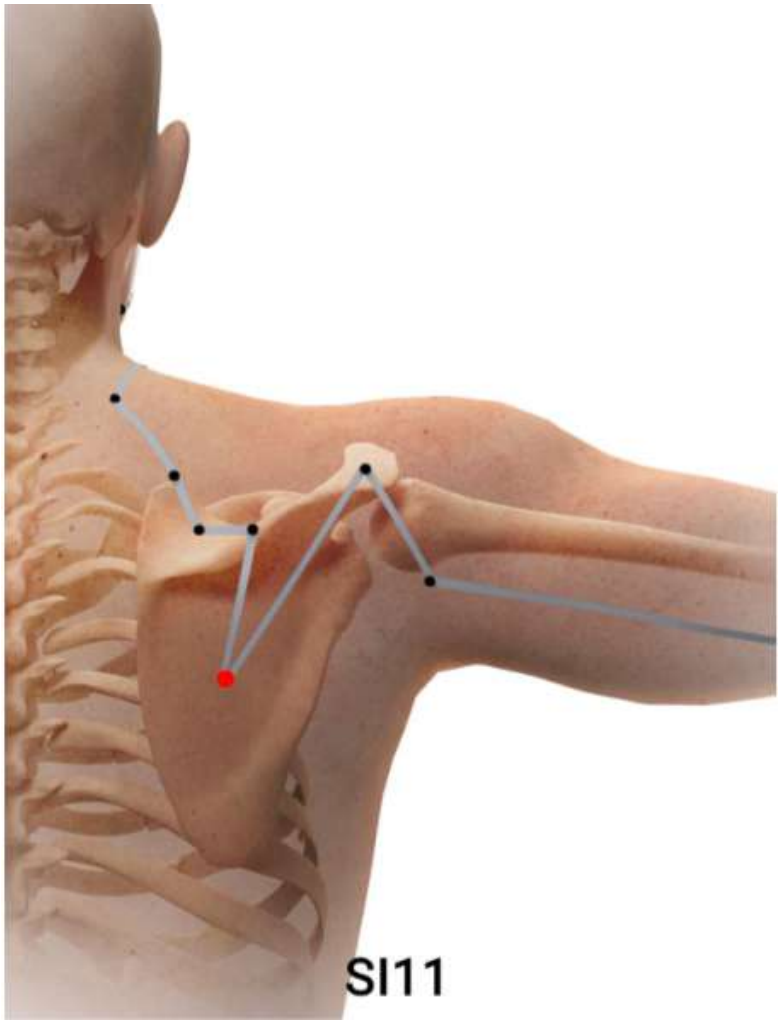
Nom chinois : Tian Zong

Emplacement : Sur l'omoplate ; dans une dépression à 1/3 du point médian du bord inférieur de l'épine scapulaire. Au niveau de la vertèbre T4.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Déplace le Qi ; active le méridien ; bénéfique pour la poitrine.

Symptômes : **Douleur dans l'omoplate.**

Symptômes secondaires : Sensation de plénitude dans la poitrine et la région costale latérale ; gonflement de la joue latérale et de la région submandibulaire.



SI 12

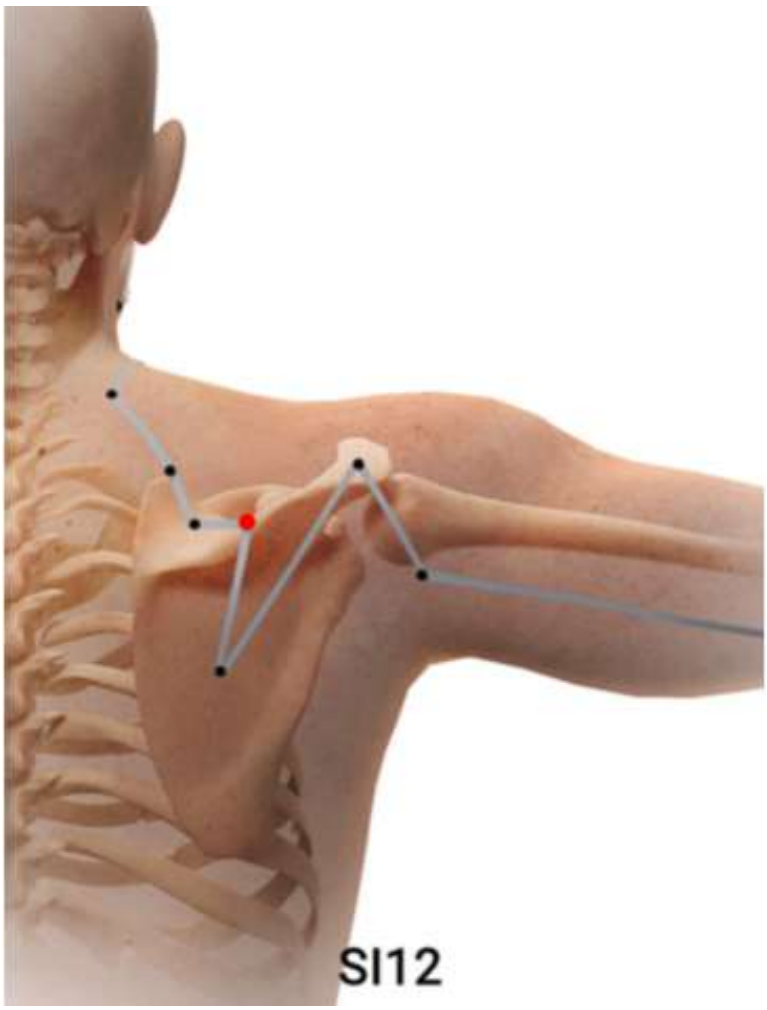
Nom chinois : Bing Feng

Emplacement : Directement au-dessus du SI 11, au centre de la fosse supra-scapulaire, dans une dépression lorsqu'on lève le bras.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Douleur dans l'omoplate ; douleur et engourdissement dans les membres supérieurs.

Symptômes secondaires : Douleur à l'épaule qui empêche le patient de lever le bras.



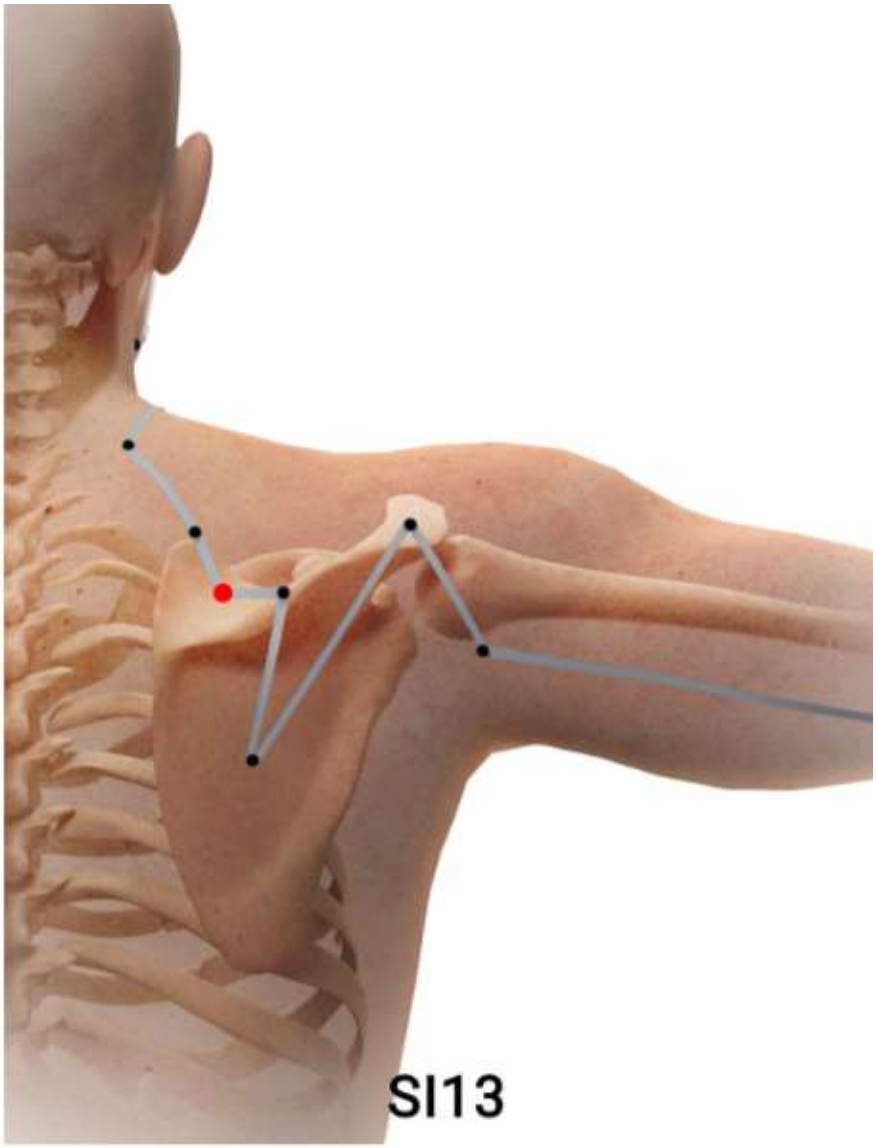
SI 13

Nom chinois : Qu Yuan

Emplacement : Dans la dépression au-dessus de l'extrémité interne de l'épine scapulaire, à mi-chemin entre le SI 10 et l'apophyse épineuse du T2.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère le sang.

Symptômes : Raideur et douleur dans l'omoplate.



SI 14

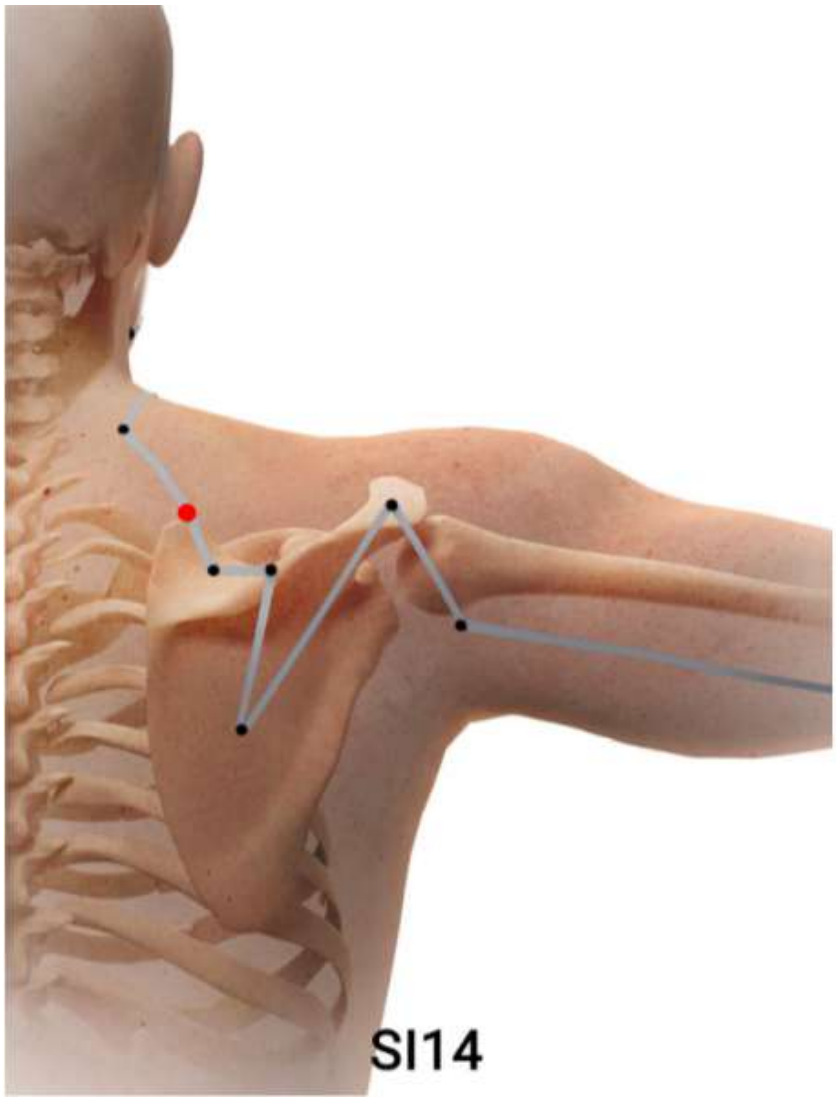
Nom chinois : Jian Wai Shu

Emplacement : 3 largeurs de pouce vers l'extérieur à partir du bord inférieur de l'apophyse épineuse de T1.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; réchauffe les canaux et dissipe le froid.

Symptômes : Rigidité du cou ; douleurs aux épaules et au dos.

Symptômes secondaires : Froid dans le coude.



SI 15

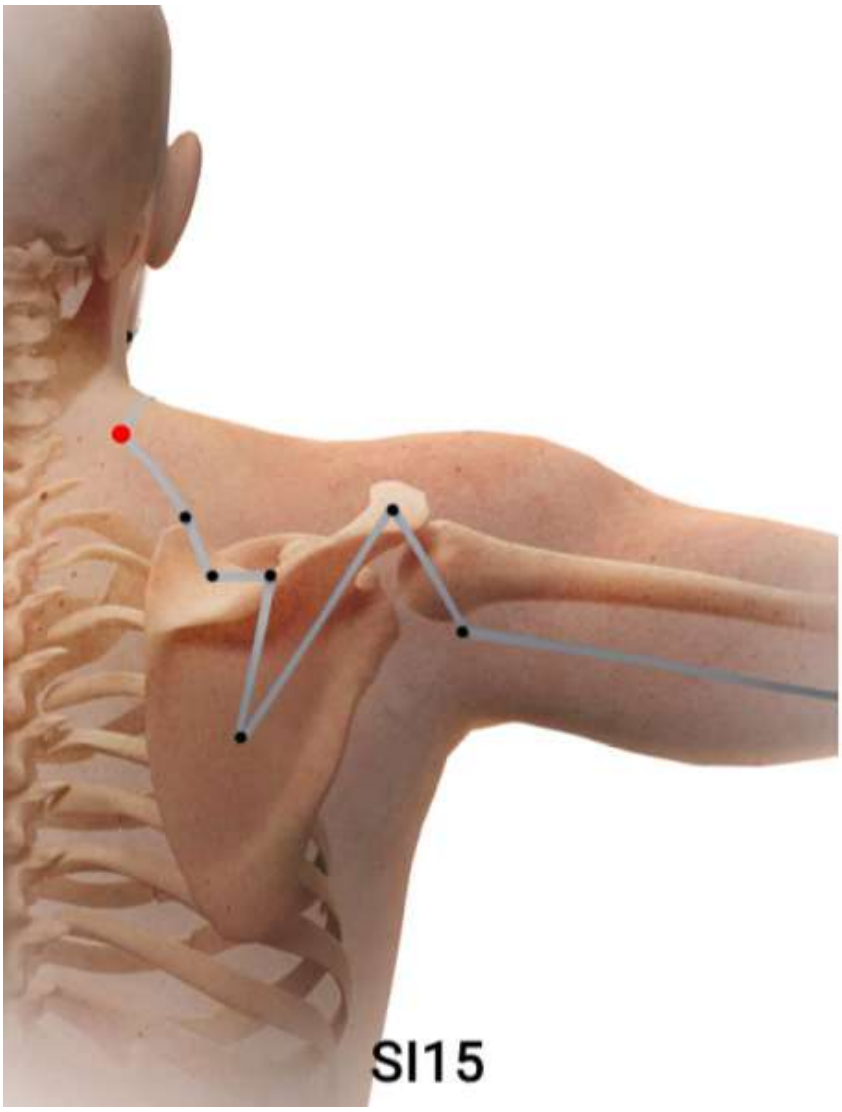
Nom chinois : Jian Zhong Shu

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur à partir du bord inférieur de la vertèbre C 7.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme le flegme et éclaircit les yeux ; diffuse le poumon et dégage la chaleur.

Symptômes : Toux, douleurs aux épaules et au dos ; asthme.

Symptômes secondaires : Fièvre et frissons ; vision peu claire.



SI 16

Nom chinois : Tian Chuang

Emplacement : Sur le bord arrière du muscle SCM, au niveau de la pomme d'Adam (ou là où elle se trouverait si vous étiez un homme).

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; apaise l'esprit et nourrit le cœur.

Symptômes : Gorge douloureuse et enflée ; douleur et rigidité du cou ; surdité ; acouphènes.

Symptômes secondaires : Gonflement douloureux de la joue ; coup de vent avec perte de voix ; manie.



SI 17

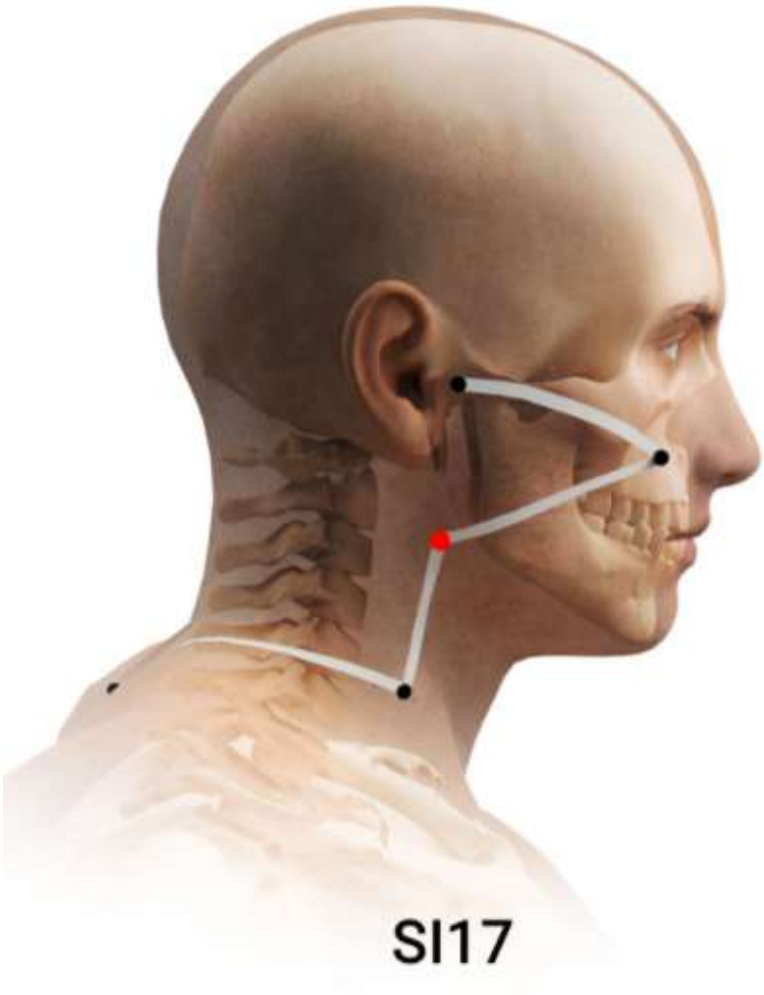
Nom chinois : Tian Rong

Emplacement : Dans une dépression entre l'angle de l'os de la mâchoire et le bord frontal du muscle SCM.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; évacue la chaleur et disperse les gonflements.

Symptômes : Gorge douloureuse et enflée ; sensation d'obstruction de la gorge ; gonflement de la joue.

Symptômes secondaires : Dents serrées ; surdité ; acouphènes.



SI 18

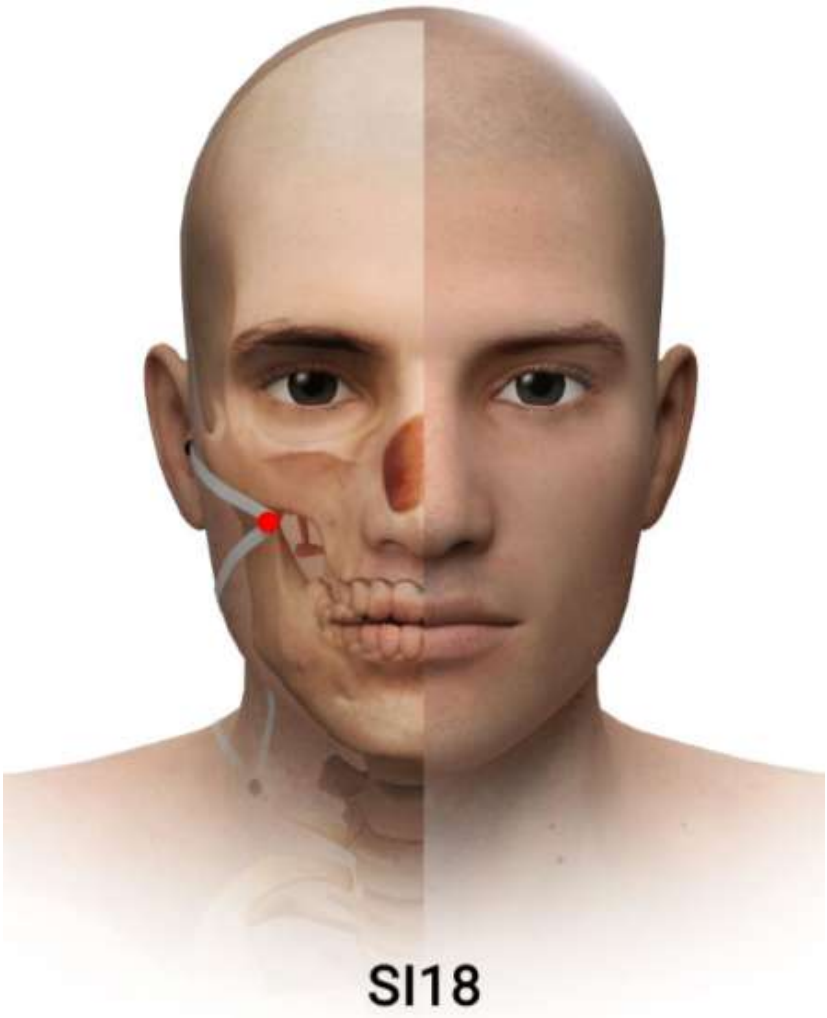
Nom chinois : Quan Liao

Emplacement : Directement sous le coin externe de l'œil dans une dépression au bord inférieur de l'os de la joue.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur.

Symptômes : Secousses des paupières ; jaunissement des yeux ; sécheresse de la bouche et des yeux ; mal de dents.

Symptômes secondaires : Douleur et gonflement de la joue.



SI 19

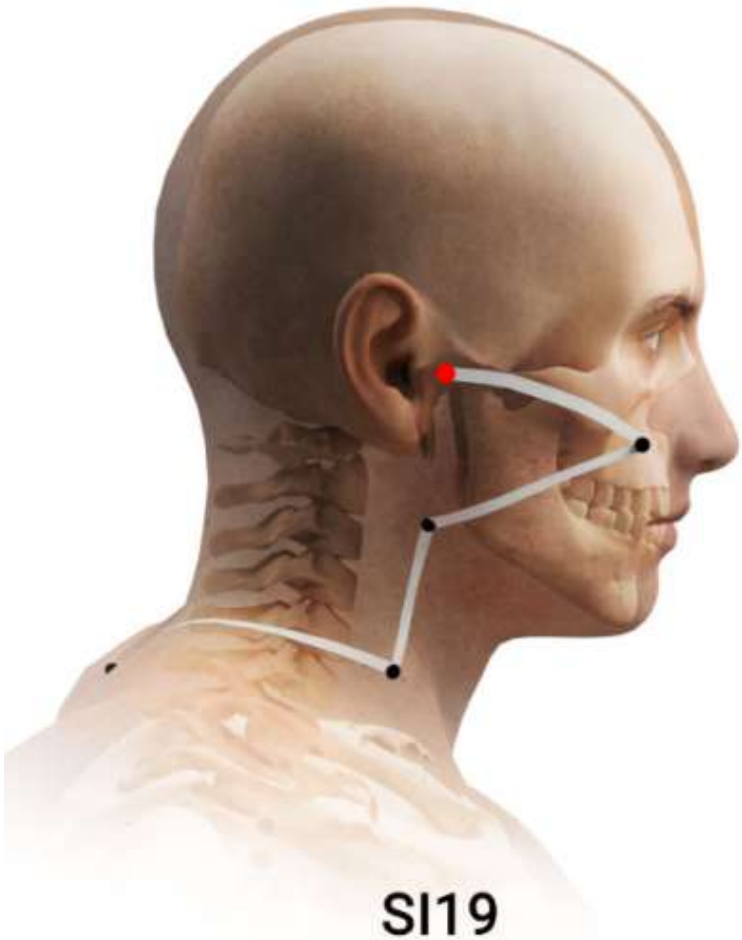
Nom chinois : Ting Gong

Emplacement : Avec la bouche du patient légèrement ouverte, dans la dépression sous la pommette et le point supérieur de la mâchoire.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère le canal et les vaisseaux de liaison ; soulage la douleur ; augmente l'acuité visuelle et auditive.

Symptômes : Surdité ; écoulement de l'oreille ; acouphènes.

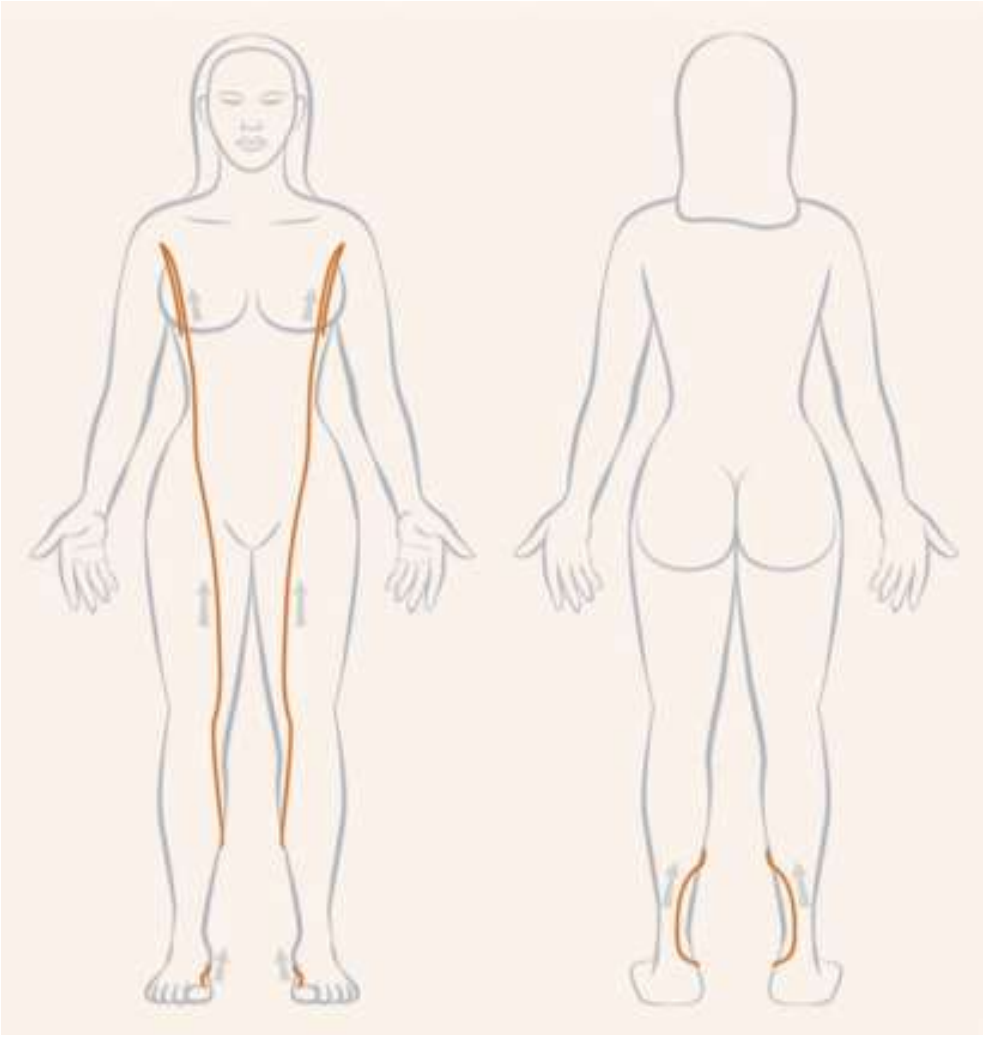
Symptômes secondaires : Douleur au bras ; douleur cardio-abdominale ; mal de dents.



MÉRIDIEN DE LA RATE

Description :

Le méridien de la rate affecte la rate, le pancréas, la formation du sang et les hormones.



SP 1

Nom chinois : Yinbai

Emplacement : Sur le coin interne inférieur du gros orteil, à 0,1 largeur de pouce du coin de l'ongle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule et gère le sang ; soutient et réchauffe la rate ; clarifie le cœur et stabilise l'esprit.

Symptômes : Distension abdominale ; écoulement excessif du sang de la rate ; manie et repli sur soi.

Symptômes secondaires : Soupirs ; dépression ; froid dans le pied et la partie inférieure de la jambe ; rêves avec sensation de pression comme si on était retenu par un fantôme ; menstruations persistantes ; vent de frayeur chronique infantile ; maladie de la chaleur avec saignement de nez persistant ; sang dans les selles et l'urine ; chaleur intestinale avec diarrhée.



SP1

SP 2

Nom chinois : Dadu

Emplacement : Sur le côté extérieur du gros orteil, dans la dépression sous l'articulation MTP, à la frontière de la peau claire et de la peau foncée.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et harmonise l'estomac ; ramène le yang et le contre-courant.

Symptômes : Distension abdominale ; maladies de la chaleur ; douleurs d'estomac.

Symptômes secondaires : Maladies de la chaleur ; diarrhée explosive ; douleur dans l'estomac et la région cardiaque ; digestat non transformé ; vomissement à contre-courant ; froid dans les extrémités ; difficulté d'évacuation ; douleur lombaire.



SP2

SP 3

Nom chinois : Taibai

Emplacement : Sur la face interne du pied, dans une dépression légèrement en dessous de la tête du 1er os métatarsien, à la jonction de la peau claire et de la peau foncée.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le Qi ; aide au mouvement et à la transformation ; harmonise le brûleur central.

Symptômes : Douleurs d'estomac ; lourdeur généralisée ; vomissements et diarrhée ; distension abdominale ; constipation ; dysenterie.

Symptômes secondaires : Distension dans la poitrine et la région costale latérale ; douleur dans l'estomac et la région cardiaque ; haut-le-cœur et vomissements ; difficultés d'évacuation ; diarrhée avec sang dans les selles ; hémorroïdes ; lourdeur du corps et douleurs osseuses ; maladies de la chaleur commençant par des douleurs à la tête et au visage ; digestat non transformé ; intestins qui grondent et douleurs lancinantes ; douleurs lombaires empêchant le mouvement.



SP3

SP 4

Nom chinois : Gongsun

Emplacement : Sur la face interne du pied, dans la dépression située légèrement sous la base du 1er os métatarsien, à la jonction de la peau claire et de la peau foncée.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soutient la rate et l'estomac ; régule le Qi et résout les problèmes d'humidité ; bénéfique pour le cœur et la poitrine.

Symptômes : Douleurs d'estomac ; estomac qui gargouille ; diarrhée ; dysenterie ; vomissements ; douleurs abdominales.



SP4

SP 5

Nom chinois : ShangQiu

Emplacement : Sur la face interne de la cheville, dans une dépression légèrement en dessous et à l'extérieur de l'os de la cheville.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et désinhibe l'humidité.

Symptômes : Distension abdominale ; douleur et raideur à la racine de la langue ; douleur à la cheville ; estomac qui gargouille ; constipation ; diarrhée.

Symptômes secondaires : Diarrhée à tabouret mince ; constipation ; digestat non transformé ; douleur aux cuisses ; douleur aux seins ; hémorroïdes ; altération de la flexion et de l'étirement du genou avec incapacité de marcher ; infertilité ; fièvre et frissons ; reflux gastrique ; douleur à la cheville interne.



SP5

SP 6

Nom chinois : Sanyinjiao

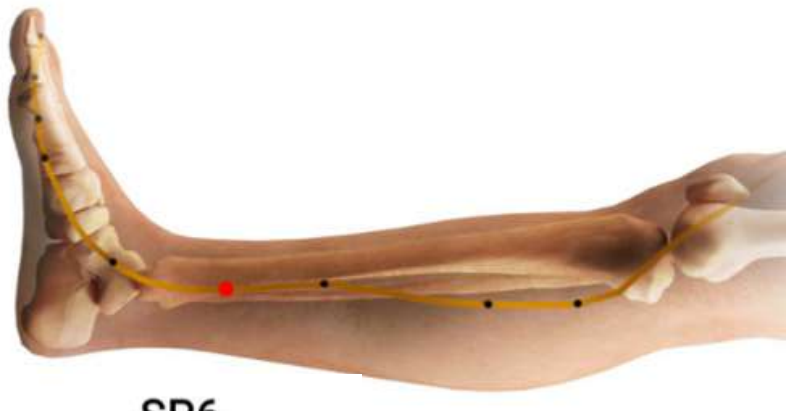
Emplacement : Sur la face interne de la jambe, à 3 largeurs de pouce directement au-dessus de la plus haute proéminence de l'os de la cheville.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régularise l'unification ; cours le brûleur inférieur ; dissipe le vent-humidité des canaux et des vaisseaux de liaison ; libère la stagnation du Qi.

Symptômes : Selles minces avec digestat non transformé ; menstruation irrégulière ; prolapsus de l'utérus ; non-conception ; travail difficile ; hernie ; inhibition de la miction ; énurésie ; perte de capacité des extrémités inférieures ; pertes vaginales ; douleurs génitales ; insomnie ; grondement des intestins ; émission séminale ; blocage menstruel.

Symptômes secondaires : Digestat non transformé ; douleur dans le pénis ; maladies de la tête ; toux de flegme et incapacité à s'allonger ; manque d'intérêt pour la nourriture ou la boisson.

Précautions : Ne pas utiliser pendant la grossesse.



SP6

SP 7

Nom chinois : Lougu

Emplacement : 6 largeurs de pouce au-dessus de l'extrémité de l'os de la cheville, en suivant une ligne derrière le bord du tibia (3 largeurs de pouce au-dessus de SP 6).

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe l'humidité et disperse les gonflements ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; fortifie la rate et harmonise l'estomac ; régule le Qi et le sang.

Symptômes : Distension abdominale ; gargouillement de l'estomac ; engourdissement de la cuisse et du genou.



SP7

SP 8

Nom chinois : Diji

Emplacement : 3 largeurs de pouce sous SP 9, dans une dépression juste derrière jusqu'au bord du tibia.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise l'utérus ; harmonise la rate et rectifie le sang.

Symptômes : Mauvais appétit ; douleurs abdominales ; troubles menstruels ; émission séminale ; œdème ; distension abdominale ; dysenterie ; inhibition de la miction.

Symptômes secondaires : Distension du Qi de l'abdomen et de la région costale latérale ; inhibition de la miction ; hémorroïdes ; absence de désir de manger.



SP8

SP 9

Nom chinois : Yinlingquan

Emplacement : Sous le point arrondi du tibia, dans la dépression derrière et sous le bord moyen du tibia.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule la rate ; régule les voies d'eau ; dissipe le vent-froid ; réchauffe et déplace le brûleur central ; transforme l'humidité.

Symptômes : Distension abdominale ; gonflement de l'eau ; diarrhée ; inhibition de la miction ou incontinence ; douleur génitale ; émission séminale ; douleur au genou.

Symptômes secondaires : Diarrhée avec aliments non digérés dans les selles ; absence de désir de manger ; émission séminale ; douleur dans le lombus, la cuisse et le genou ; froid dans l'abdomen ; inhibition de la miction ou incontinence ; douleur génitale.



SP9

SP 10

Nom chinois : Xuehai

Emplacement : Le long du coin supérieur et interne de la rotule, mesurez 2 largeurs de pouce vers le haut, sur le renflement du muscle quadriceps.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule et clarifie le sang ; perfuse le brûleur inférieur.

Symptômes : Menstruations irrégulières ; douleur à l'intérieur de la cuisse ; eczéma ; écoulement excessif du sang de l'utérus.

Symptômes secondaires : Plaies douloureuses et démangeantes sur la face interne de la cuisse ; plaies génitales ; écoulement de sang malin de l'utérus.



SP 11

Nom chinois : Jimen

Emplacement : 6 largeurs de pouce au-dessus de SP 10 sur la ligne reliant SP 12 et SP 10.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Favorise la libre circulation dans les voies d'eau ; dégage la tête et désinhibe l'humidité.

Symptômes : Pipi au lit ; gonflement douloureux de l'aine ; arrêt urinaire.

Symptômes secondaires : Gouttelettes d'urine avec inhibition urinaire ; difficulté à uriner.



SP 12

Nom chinois : Chongmen

Emplacement : 3,5 largeurs de pouce sur le côté de la ligne médiane, à la hauteur du bord supérieur de la symphyse pubienne.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le Qi et soulage la douleur ; dégage la chaleur et désinhibe l'humidité ; régule la miction.

Symptômes : Douleurs abdominales ; arrêt de la miction ; hernie.



SP 13

Nom chinois : Fushe

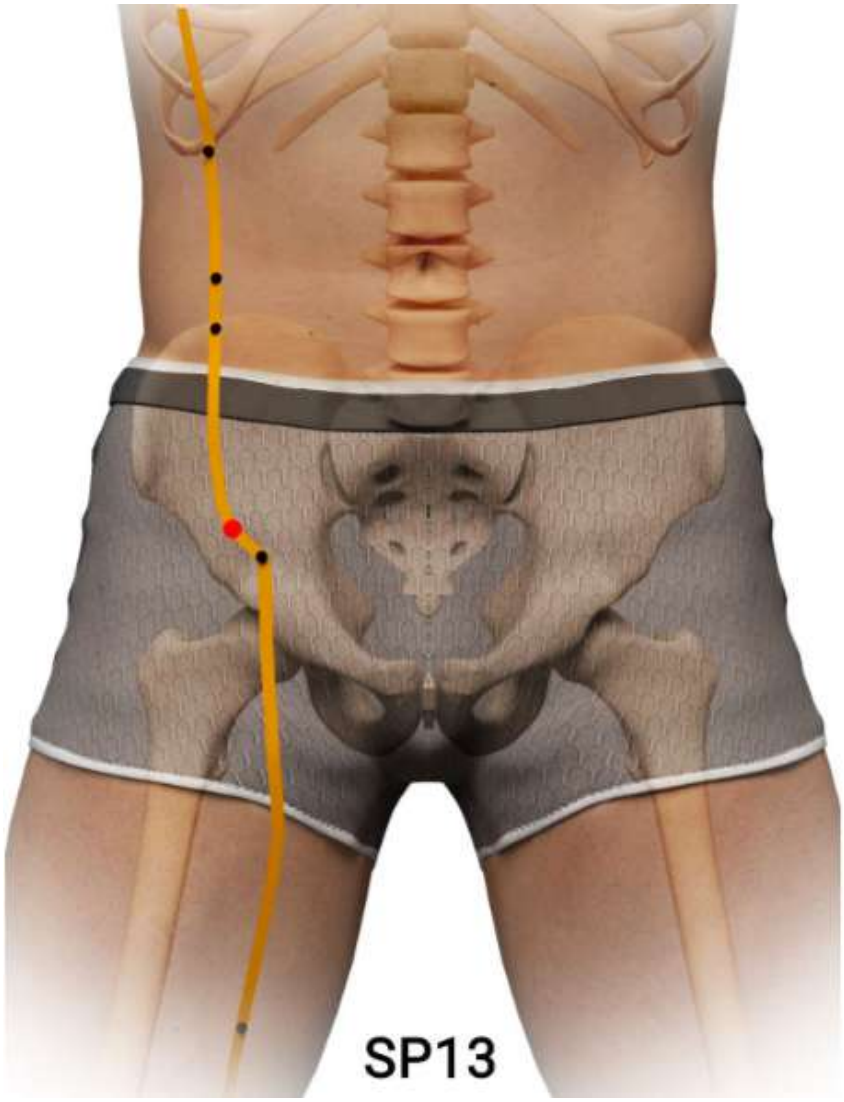
Emplacement : 4,3 largeurs de pouce sous le SP 15.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le Qi ; apaise le foie et soulage la douleur.

Symptômes : Hernie ; douleur abdominale

.

Symptômes secondaires : Douleur aiguë à la cuisse ; douleur abdominale.



SP 14

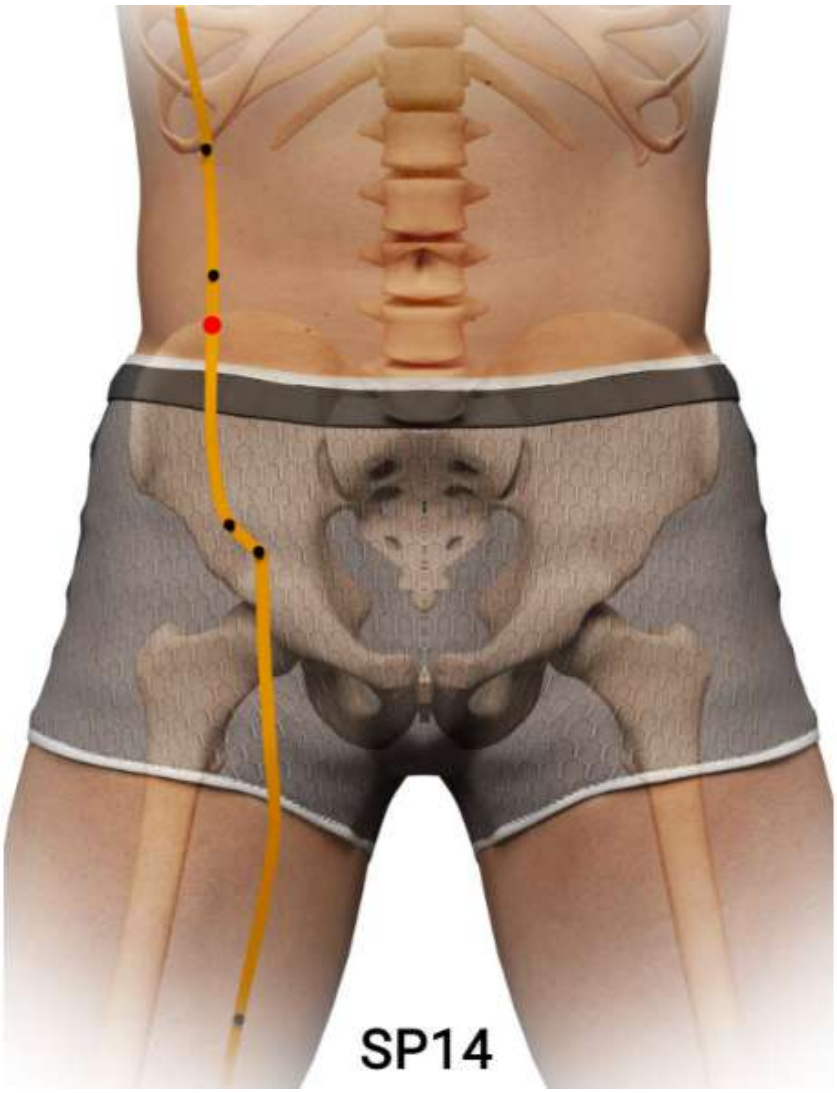
Nom chinois : Fujie

Emplacement : 1,3 largeur de pouce sous SP 15 et 4 largeurs de pouce sur le côté de la ligne médiane avant, sur le côté extérieur du muscle rectus abdominus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie le Qi et fait baisser le contre-courant ; réchauffe le centre et dissipe le froid.

Symptômes : Douleur au niveau du nombril ; diarrhée ; hernie.

Symptômes secondaires : Toux à contre-courant ; susceptibilité à la frayeur et à la dépression.



SP 15

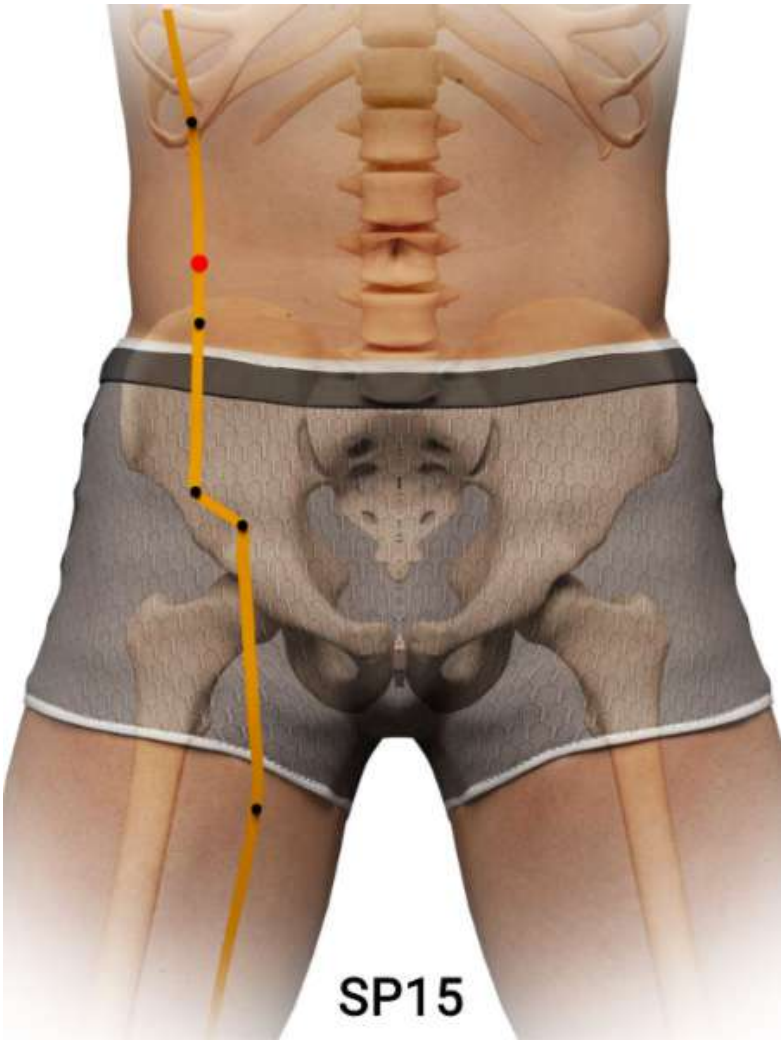
Nom chinois : Daheng

Emplacement : 4 largeurs de pouce sur le côté à partir du centre du nombril, sur le côté du muscle rectus abdominus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Renforce le Qi et disperse l'eau ; libère le Qi des intestins.

Symptômes : Dysenterie ; douleurs abdominales inférieures ; constipation.

Symptômes secondaires : Douleur froide dans le bas-ventre ; chaleur dans le bas-ventre ; diarrhée.



SP 16

Nom chinois : Fuai

Emplacement : 3 largeurs de pouce au-dessus de SP 15, 4 largeurs de pouce à partir de la ligne médiane.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage la chaleur et désinhibe l'humidité ; libère le Qi intestinal.

Symptômes : Douleurs abdominales ; dysenterie ; digestat non transformé dans les selles ; constipation.

Symptômes secondaires : Douleur froide abdominale ; douleur au nombril ; dysenterie avec sang.



SP 17

Nom chinois : Shidou

Emplacement : 6 largeurs de pouce sur le côté de la ligne médiane dans le 5e espace intercostal.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie le Qi et désinhibe l'eau ; cours le triple brûleur.

Symptômes : Douleur et distension dans la région costale latérale.

Symptômes secondaires : Grondement dans la région du diaphragme ; plénitude ramifiée dans la poitrine et la région costale latérale ; gonflement de l'eau.



SP 18

Nom chinois : Tianxi

Emplacement : 6 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane frontale dans le 4e espace intercostal.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Relâche la poitrine et rectifie le Qi ; abaisse le contre-courant et supprime la toux.

Symptômes : Douleur et distension thoracique ; lait maternel insuffisant ; toux.



SP 19

Nom chinois : Xiongxiang

Emplacement : 6 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane frontale dans le 3ème espace intercostal.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse et abaisse le Qi pulmonaire ; supprime la toux et stabilise la dyspnée.

Symptômes : Douleur et distension dans la région costale latérale.

Symptômes secondaires : Plénitude ramifiée dans la poitrine et la région costale latérale ; douleur référée de la poitrine au dos ; incapacité à se retourner ; toux.



SP 20

Nom chinois : Zhourong

Emplacement : 6 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane frontale dans le 2e espace intercostal.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Supprime la toux et stabilise la dyspnée ; diffuse et abaisse le Qi pulmonaire.

Symptômes : Toux ; distension et plénitude dans la poitrine et la région costale latérale.

Symptômes secondaires : Ingestion difficile.



SP 21

Nom chinois : Dabao

Emplacement : Sur la ligne mi-axillaire dans le 6ème espace intercostal.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le Qi et le sang.

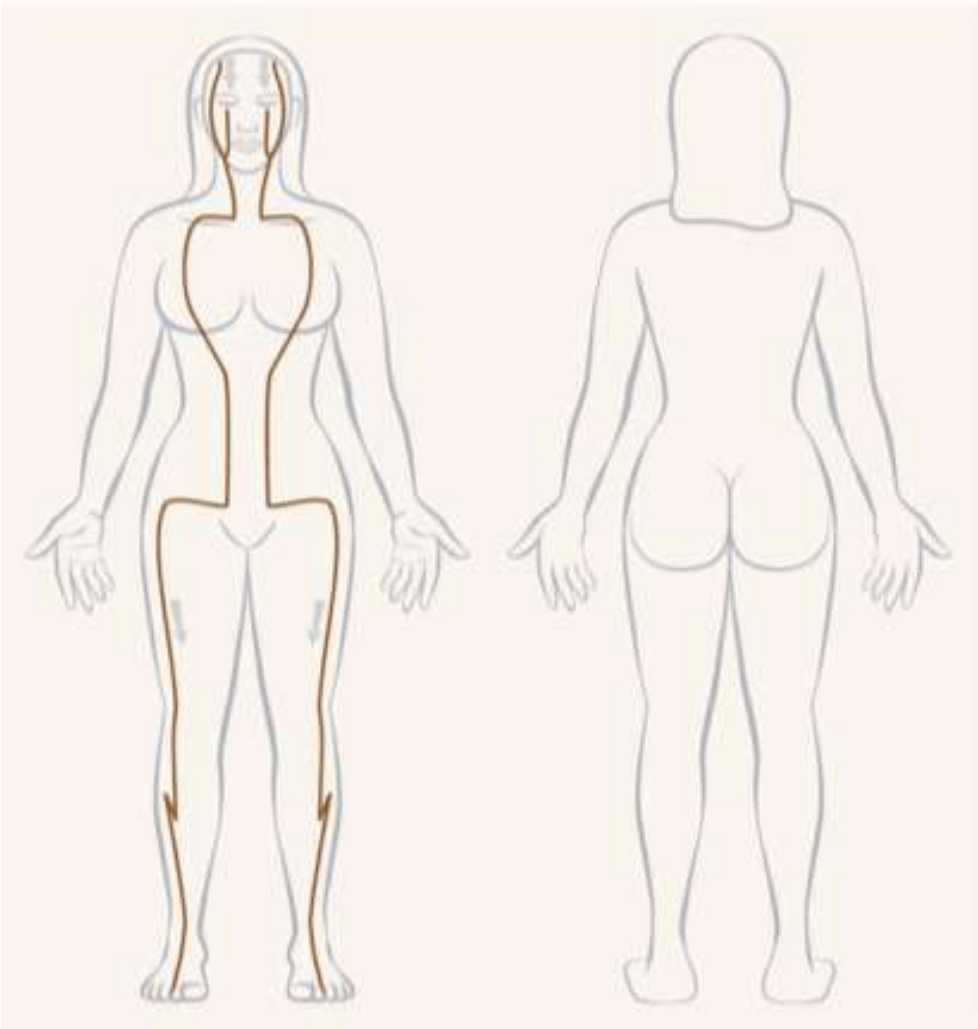
Symptômes : Douleur dans la poitrine et la région costale latérale ; douleur généralisée ; membres mous et faibles ; asthme.



MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC

Description :

Le méridien de l'estomac fonctionne avec le méridien de la rate dans l'assimilation du chi des aliments par la digestion et l'absorption.



ST 1

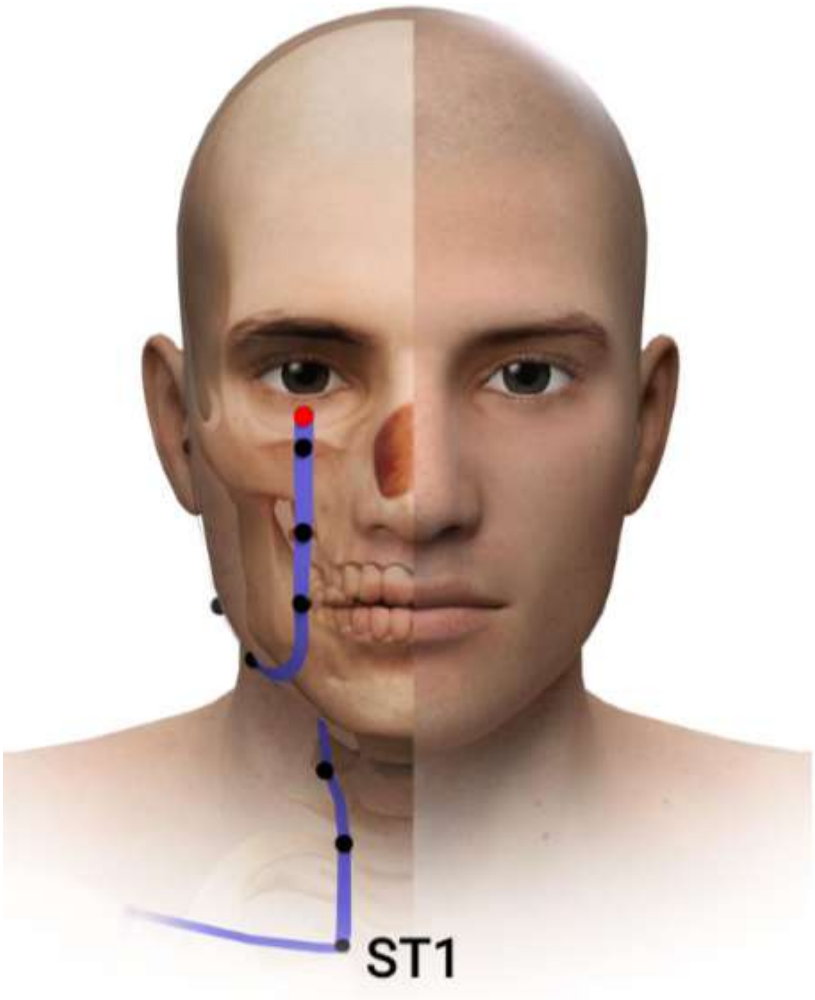
Nom chinois : Chengqi

Emplacement : Directement sous la pupille, entre le globe oculaire et le pli de la paupière inférieure.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et dissipe le feu ; élimine les agents pathogènes et illumine les yeux.

Symptômes : Yeux rouges et douloureux ; cécité nocturne ; contraction des paupières ; larmoiement en cas d'exposition au vent ; sécheresse de la bouche et des yeux.

Symptômes secondaires : Myopie.



ST 2

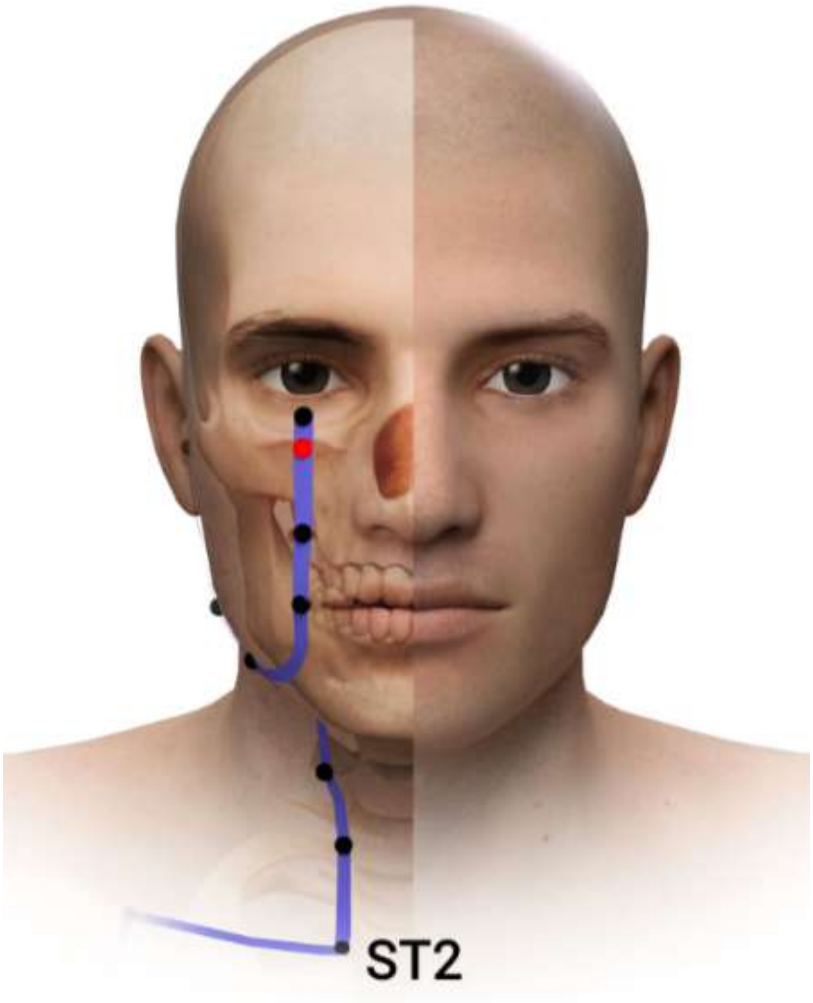
Nom chinois : Sibai

Emplacement : Directement sous la pupille ; dans une dépression juste au-dessus de la crête de l'orbite.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur, dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Yeux rouges et douloureux ; contraction des paupières ; douleur faciale ; sécheresse des yeux et de la bouche.

Symptômes secondaires : Étourdissements ; démangeaisons du bord des paupières ; maux de tête.



ST 3

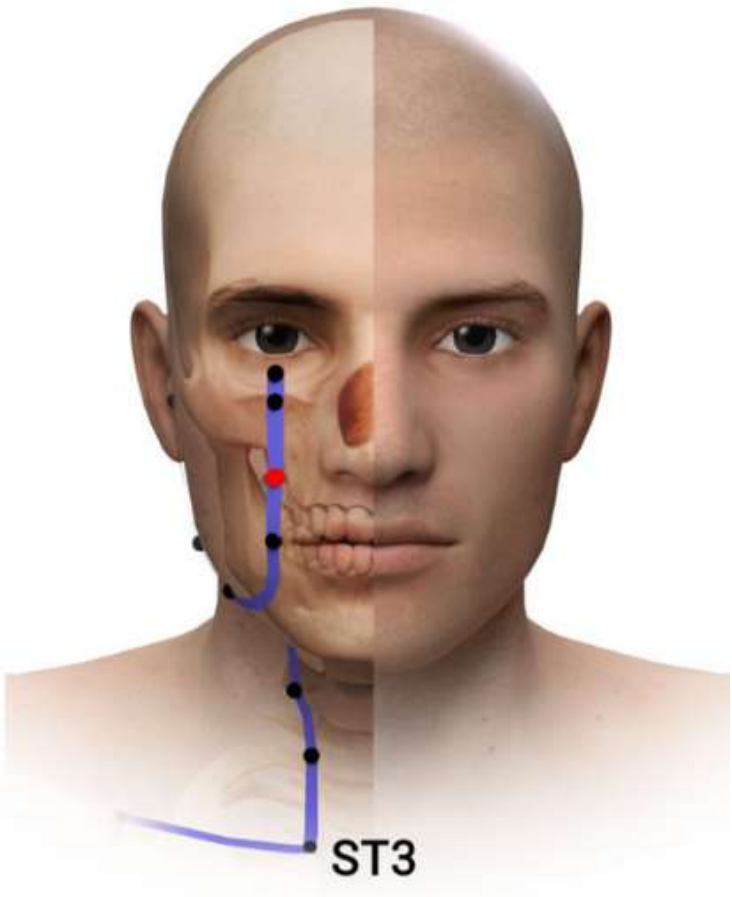
Nom chinois : Juliao

Emplacement : Directement sous le centre de l'œil, au niveau du bord le plus bas du côté du nez.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; dissipe l'enflure et soulage la douleur.

Symptômes : Sécheresse des yeux et de la bouche ; saignement de nez ; gonflement des lèvres et de la joue ; contraction des paupières ; mal de dents.

Symptômes secondaires : Myopie ; aversion pour le vent et le froid au visage ; larmoiement.



ST 4

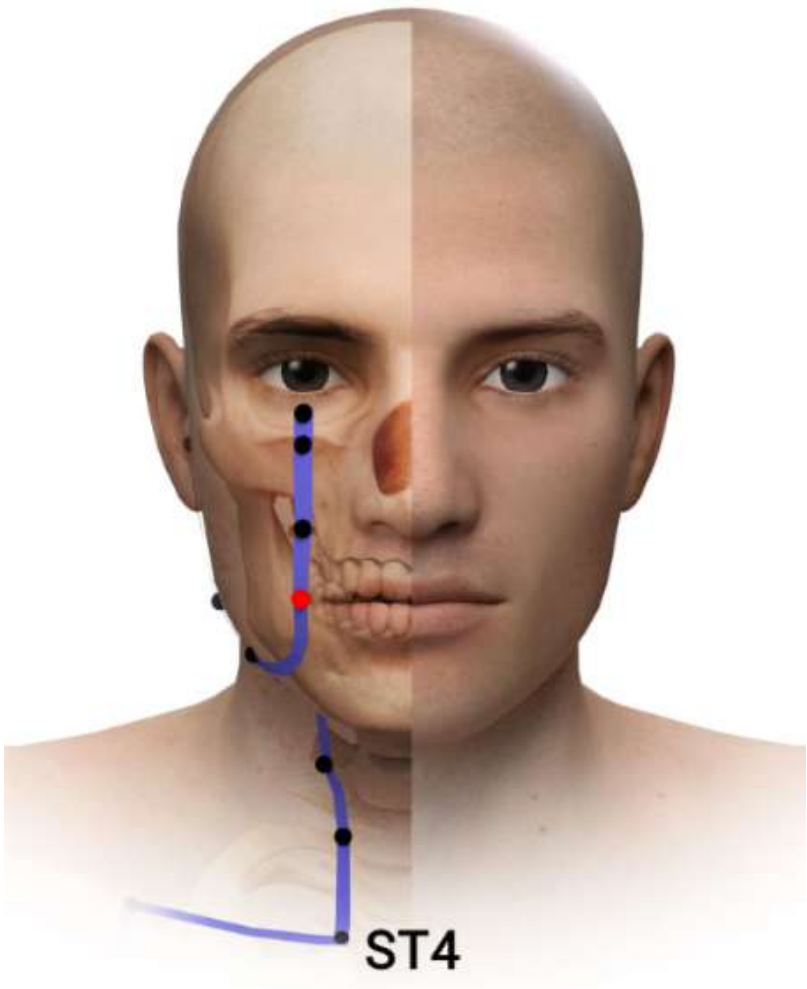
Nom chinois : Dicang

Emplacement : Suivez une ligne directement sous la pupille, puis une ligne horizontale à partir du coin de la bouche ; ST 4 se trouve à l'intersection de ces lignes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent ; libère la stagnation du Qi.

Symptômes : Sécheresse de la bouche ; contraction des paupières.

Symptômes secondaires : Perte de la parole ; perte de la voix ; incapacité de manger ; constipation chez les enfants.



ST 5

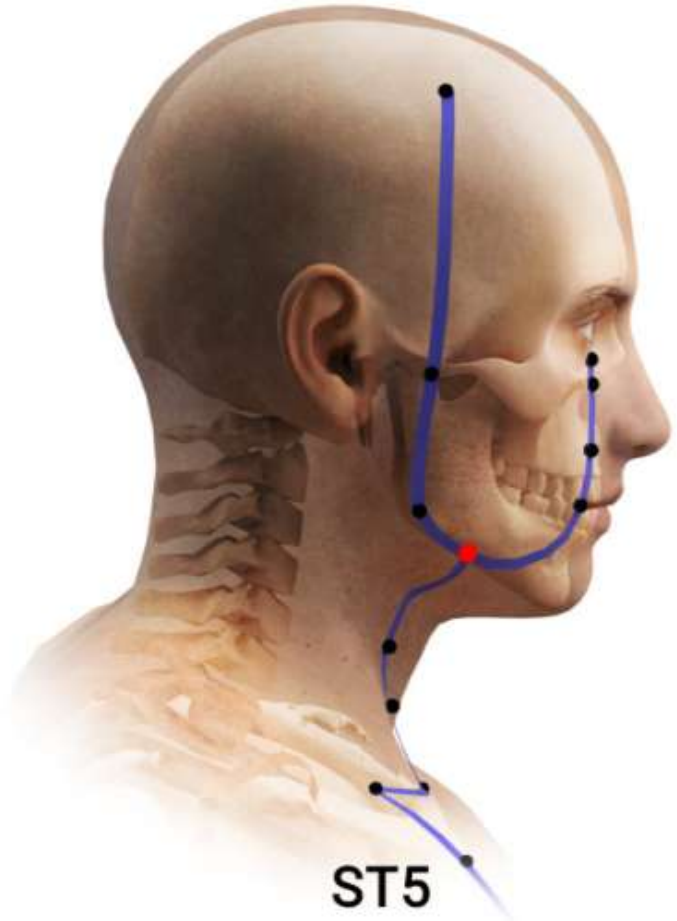
Nom chinois : Daying

Emplacement : Serrez les dents et passez votre doigt légèrement au-dessus du bord de votre mâchoire. Le ST 5 se trouve à la dépression où vous rencontrez le muscle de la mâchoire.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Sécheresse de la bouche ; gonflement de la joue ; mal de dents ; mâchoire serrée.

Symptômes secondaires : Fièvre ; langue raide ; discours inhibé ; grumeaux scrofuleux ; incapacité à mâcher ; dislocation de la mâchoire ; bâillements fréquents.



ST 6

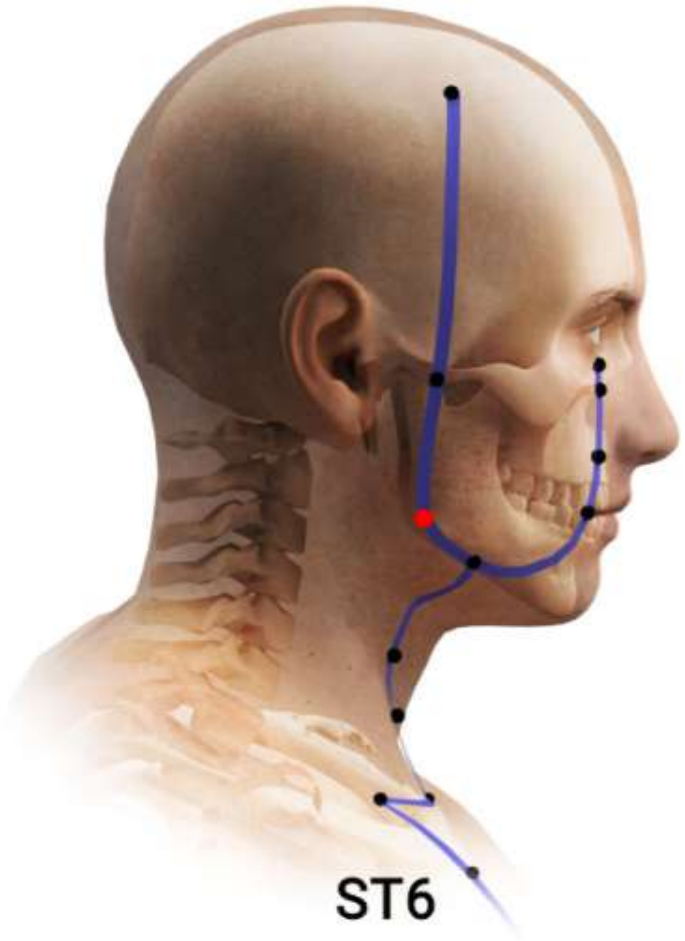
Nom chinois : Jiache

Emplacement : Serrez votre mâchoire et trouvez le sommet du muscle tendu.

Actions selon la médecine traditionnelle chinoise : Ouvre la mâchoire et libère les vaisseaux de liaison ; chasse le vent et régule le Qi.

Symptômes : Sécheresse de la bouche ; raideur douloureuse du cou ; oreillons ; mâchoire serrée ; mal de dents ; gonflement de la joue.

Symptômes secondaires : Aversion au vent et au froid ; perte de la voix.



ST 7

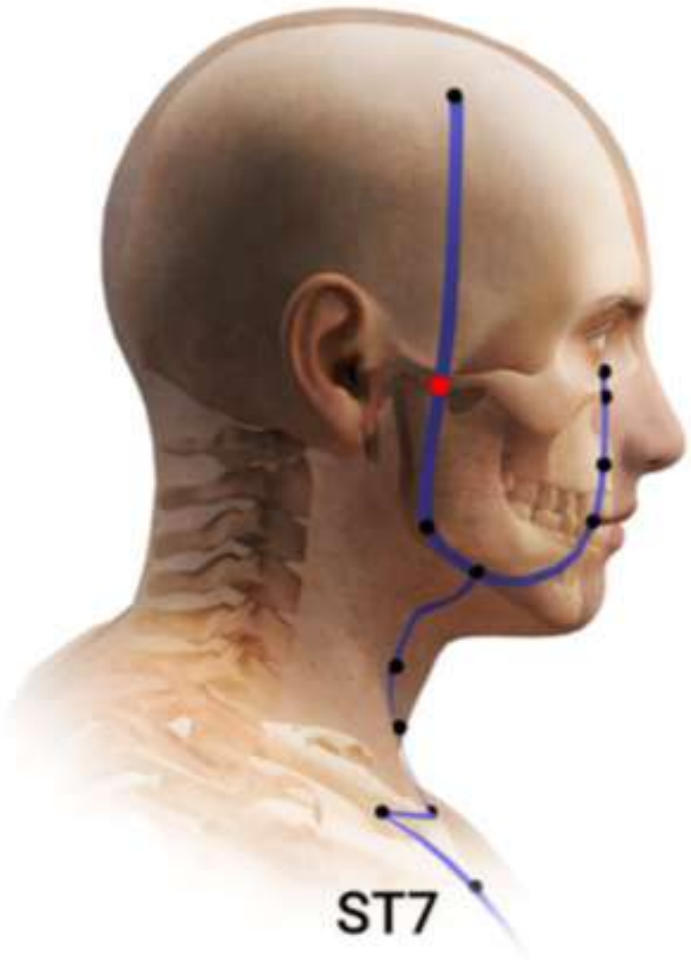
Nom chinois : Xiaguan

Emplacement : Avec la bouche fermée, dans la dépression au bord inférieur de la pommette et à la rencontre de la mâchoire.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; ouvre les portails et aiguise l'ouïe.

Symptômes : Surdité ; douleur à l'oreille avec écoulement ; mal de dents ; inhibition de l'ouverture et de la fermeture des mâchoires ; acouphènes ; sécheresse de la bouche et des yeux.

Symptômes secondaires : Aversion au vent et au froid ; spasmes des mâchoires ; perte de la voix.



ST 8

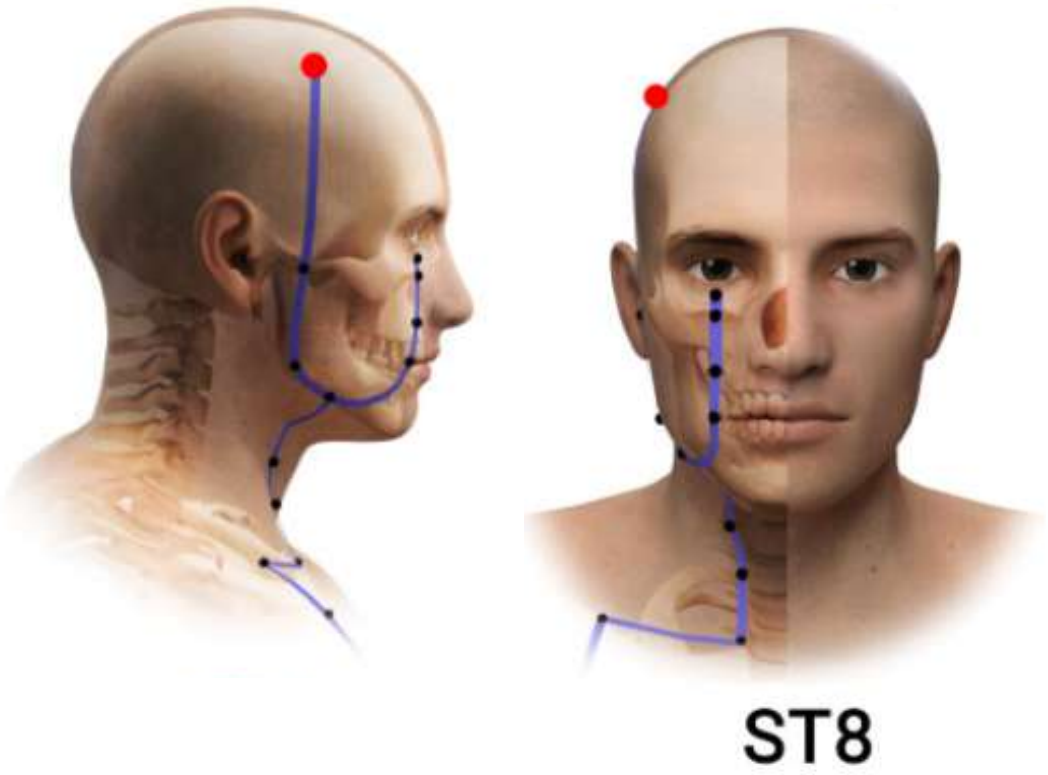
Nom chinois : Touwei

Emplacement : Au coin du front, à une demi-largeur de pouce à l'intérieur de la ligne des cheveux, à 4,5 largeurs de pouce sur le côté de la ligne médiane à GV 24.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et évacue le feu ; soulage la douleur ; dégage la tête et illumine les yeux.

Symptômes : Maux de tête ; vertiges visuels ; douleurs oculaires ; larmoiement en cas d'exposition au vent.

Symptômes secondaires : Mal de tête fractionné ; yeux douloureux.



ST 9

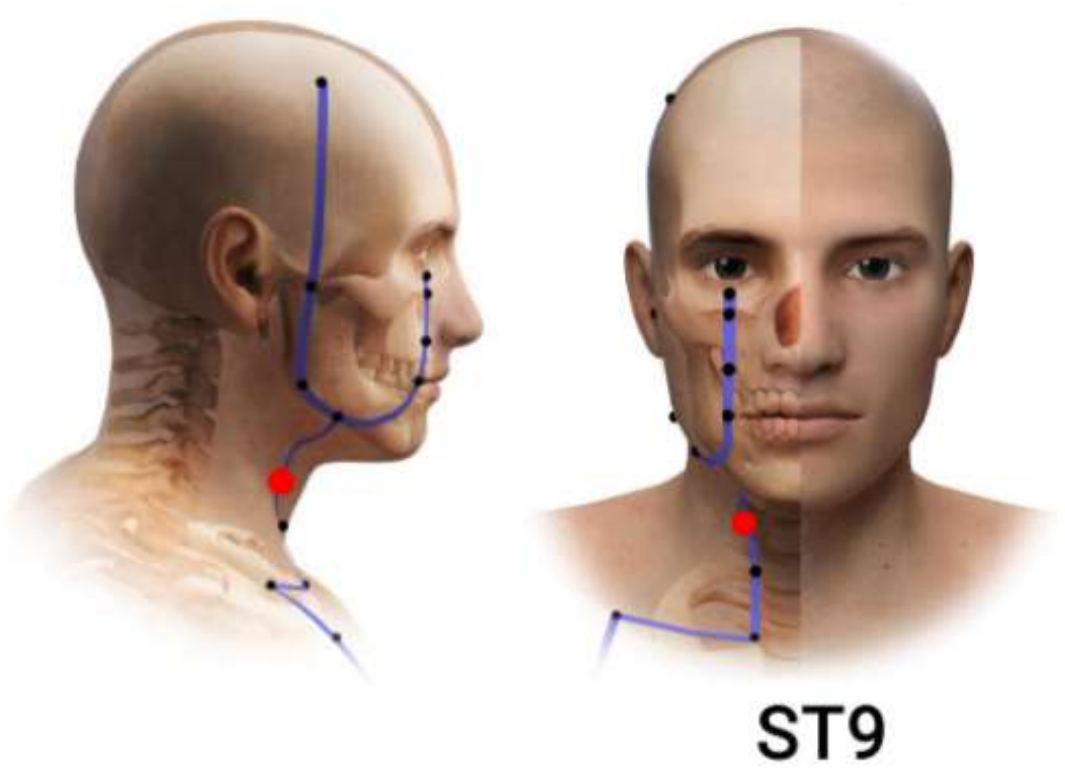
Nom chinois : Renying

Emplacement : Au niveau de la proéminence laryngée ou pomme d'Adams et là où pulse l'artère carotide commune.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et les vaisseaux de liaison ; régule le Qi et le sang ; évacue la chaleur.

Symptômes : Gorge douloureuse et enflée ; teint rouge du visage ; étourdissements.

Symptômes secondaires : Toux ; goitre ; grumeaux scrofuleux ; fièvre ; acouphène ; douleur lombaire ; hoquet ; mal de tête.



ST 10

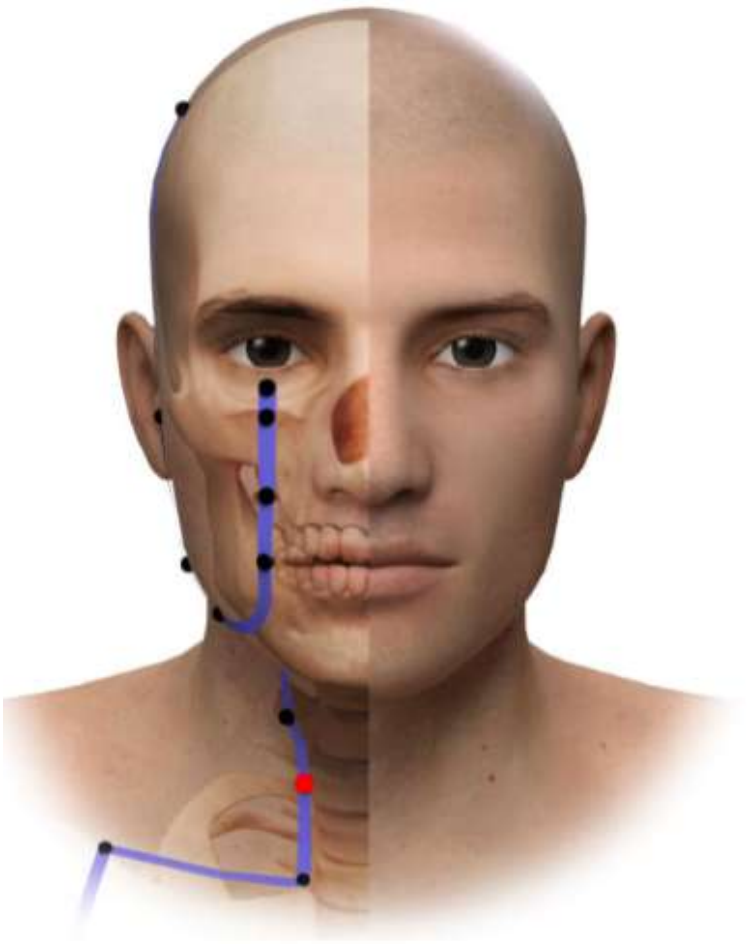
Nom chinois : Shuitu

Emplacement : À mi-chemin entre le ST 9 et le ST 11, au bord antérieur du muscle SCM.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe la gorge, rectifie le Qi des poumons.

Symptômes : Gorge douloureuse et gonflée.

Symptômes secondaires : Essoufflement.



ST10

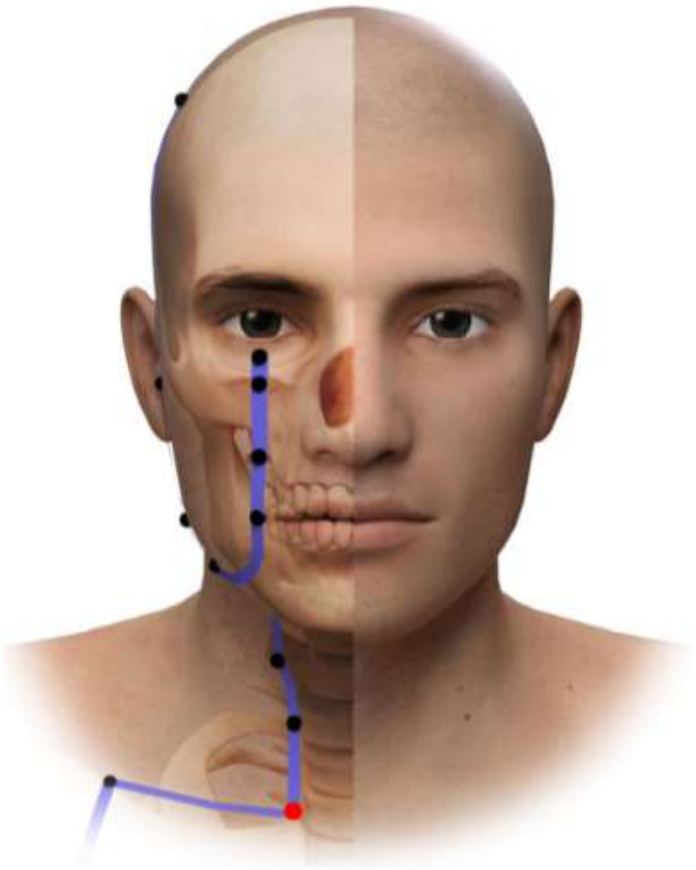
ST 11

Nom chinois : Qishe

Emplacement : Passez votre doigt vers votre gorge le long du bord supérieur de la clavicule. Le ST 11 se trouve dans la dépression entre les têtes sternales et claviculaires du muscle sternocleidemastoïde.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Fait circuler le Qi et fait descendre les contre-courants ; est bénéfique pour la gorge. Symptômes : Gorge douloureuse et enflée.

Symptômes secondaires : Raideur du cou empêchant de tourner la tête ; goitre.



ST11

ST 12

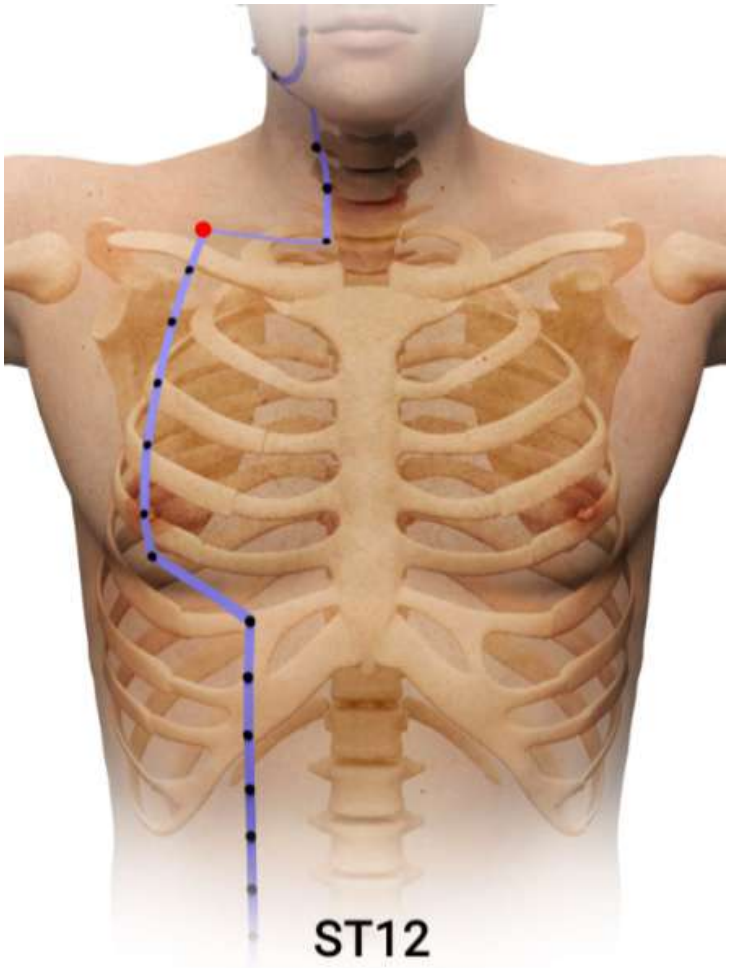
Nom chinois : Quepen

Emplacement : Au milieu de la clavicule, sur la crête supérieure.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse et abaisse le Qi du poumon ; régule le Qi et le sang ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Toux ; gorge douloureuse et enflée.

Symptômes secondaires : Toux ; raideur de la nuque ; grumeaux scrofuleux ; hoquet ; douleur dans l'épaule s'étendant dans le cou ; douleur lombaire empêchant tout mouvement ; chaleur dans la poitrine.



ST 13

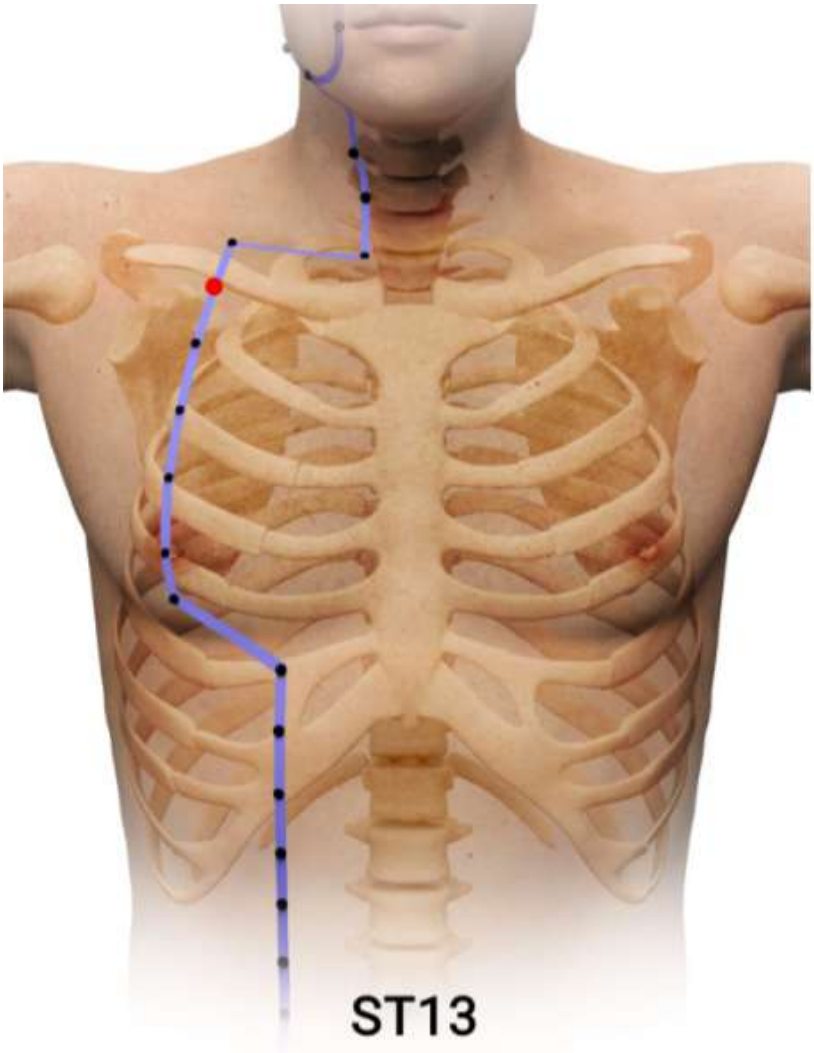
Nom chinois : Qihu

Emplacement : Sous le ST 12, sur le bord inférieur de la clavicule.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Relâche la poitrine et dégage la chaleur.

Symptômes : Toux ; asthme

Symptômes secondaires : Gonflement des membres ; respiration sifflante et haletante ; douleur dans la poitrine et le dos.



ST 14

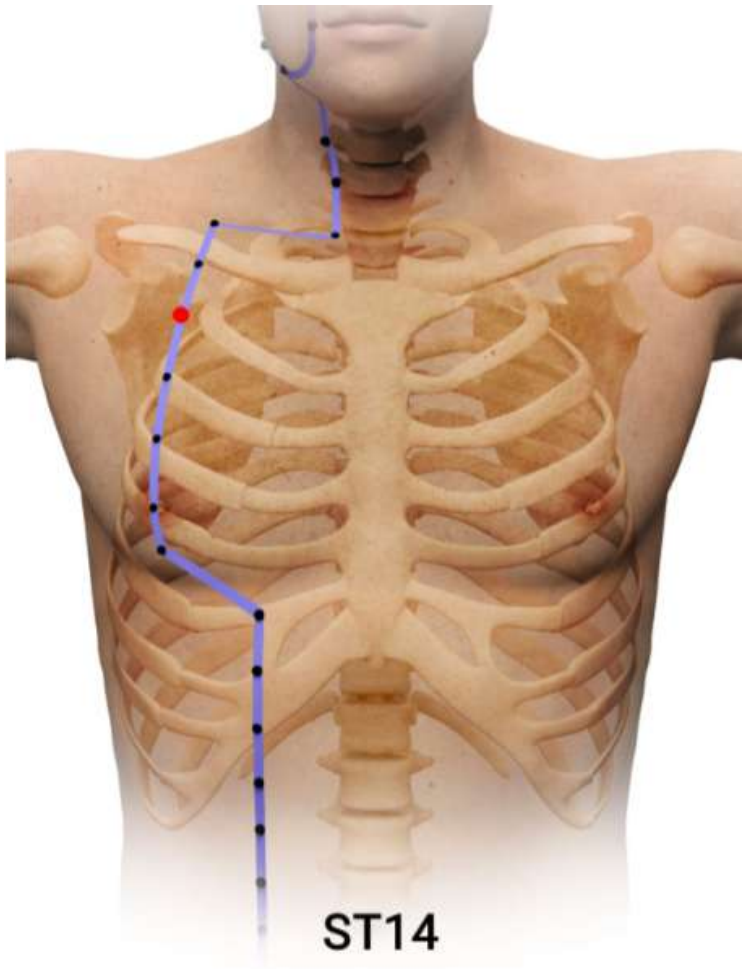
Nom chinois : Kufang

Emplacement : 4 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane dans le 1er espace entre les côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie le Qi et détend la poitrine.

Symptômes : Distension et douleur dans la poitrine ; toux.

Symptômes secondaires : Douleur dans la poitrine ; plénitude ramifiée dans la poitrine et la région costale latérale.



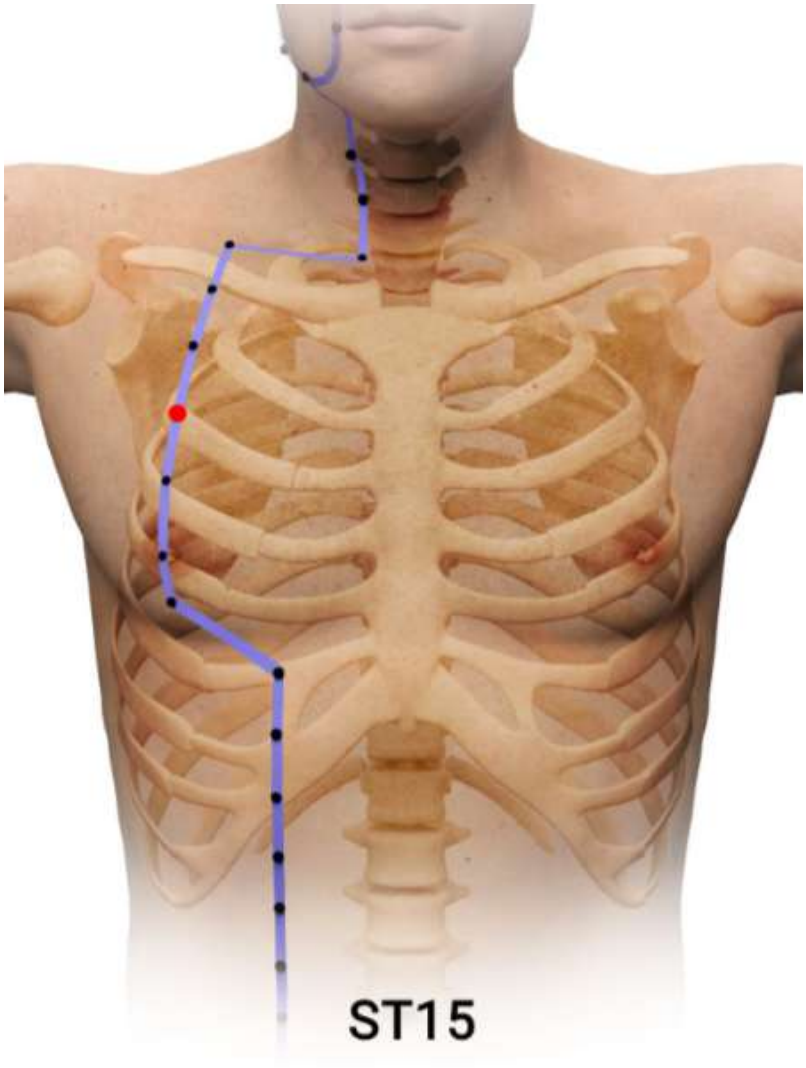
ST 15

Nom chinois : Wuyi

Emplacement : 4 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, dans le 2e espace entre les côtes. Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur.

Symptômes : Toux, douleur et distension de la gorge.

Symptômes secondaires : Douleur dans la poitrine ; démangeaisons ou douleurs généralisées avec gêne exacerbée par les vêtements ; douleur et manque de force dans les membres.



ST 16

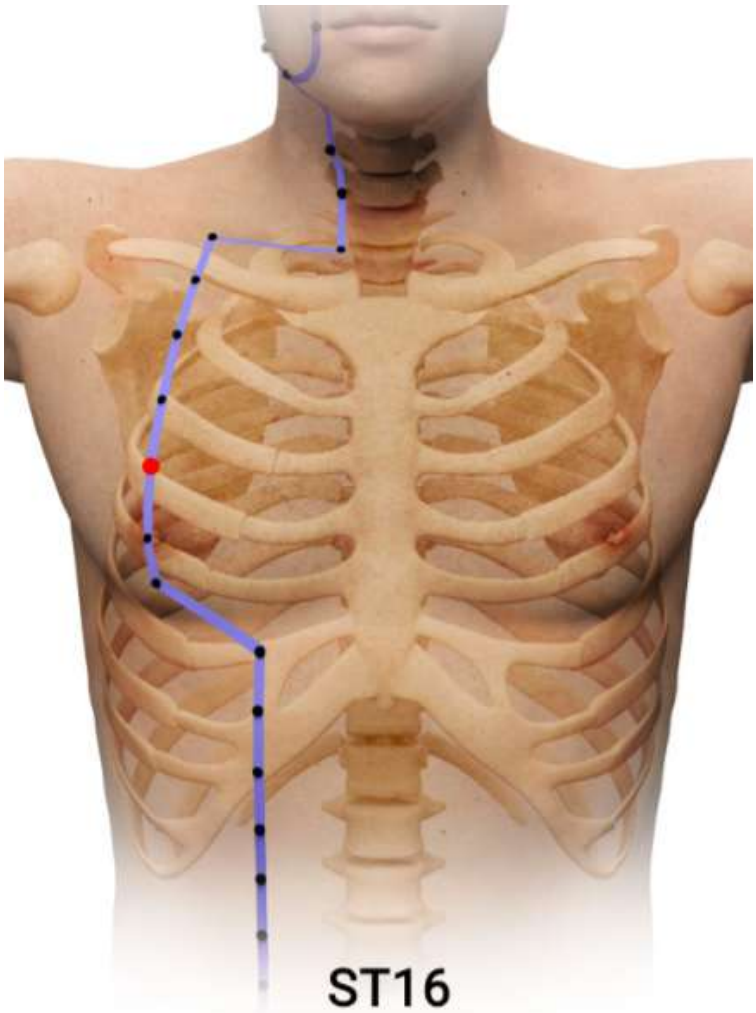
Nom chinois : Yingchuang

Emplacement : 4 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, dans le 3e espace entre les côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur et résout la dépression ; soulage la douleur et disperse l'enflure.

Symptômes : Toux ; asthme ; douleur et distension de la gorge.

Symptômes secondaires : Respiration sifflante ; essoufflement ; sommeil agité ; douleur dans les côtes ; fièvre et frissons ; gonflement des lèvres ; intestins qui grondent et diarrhée.

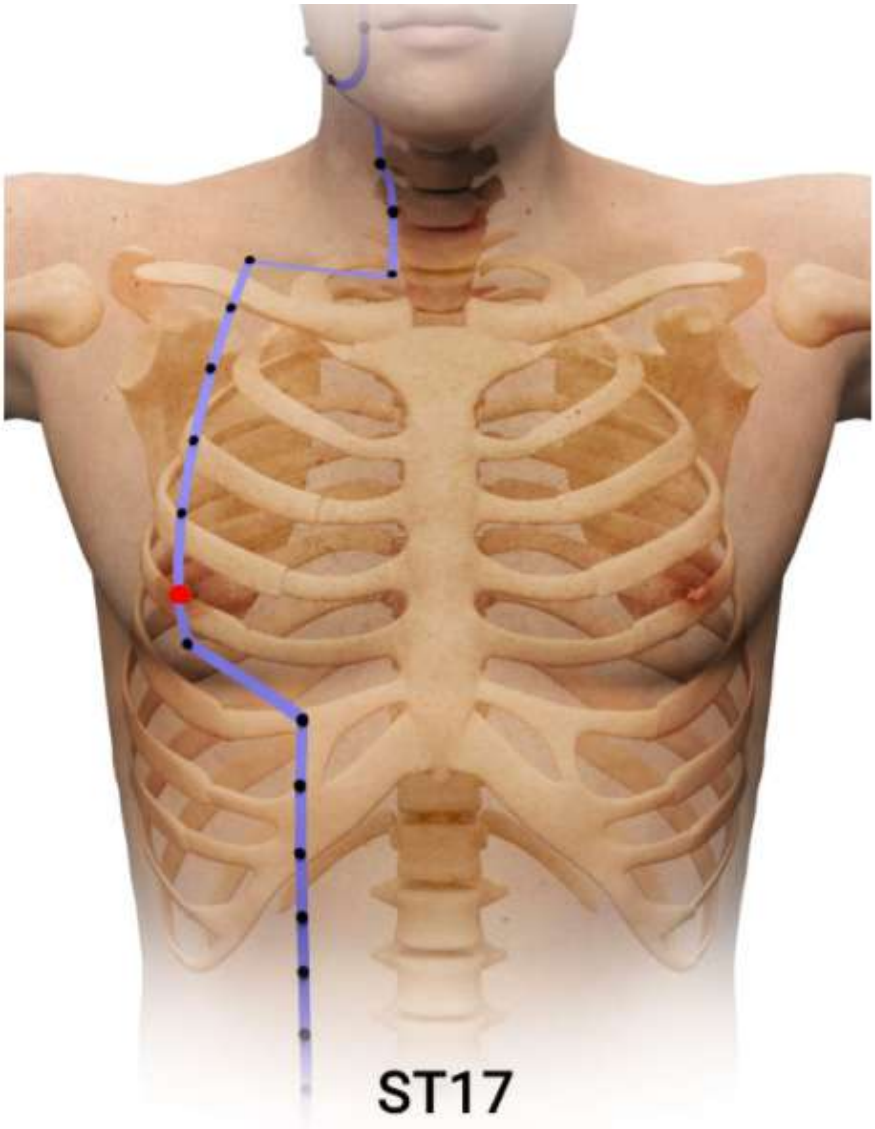


ST 17

Nom chinois : Ruzhong

Emplacement : Au centre du mamelon.

Symptômes : Ce point ne sert que de repère pour localiser les points sur la poitrine et l'abdomen.



ST 18

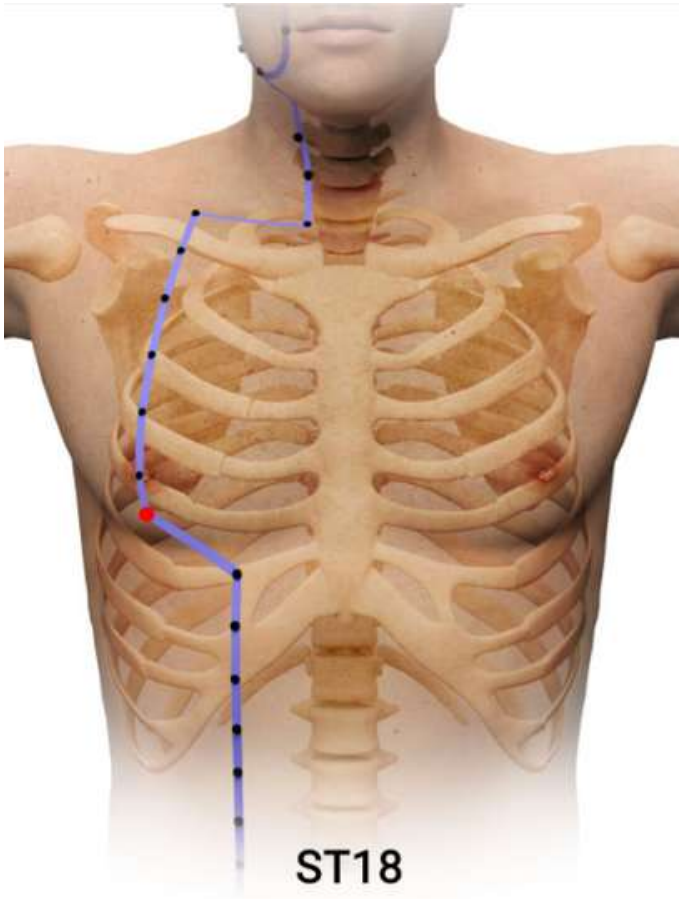
Nom chinois : Rugen

Emplacement : 4 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, dans le 5e espace entre les côtes.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Diffuse les vaisseaux de liaison de la poitrine ; accélère le sang et soulage la dépression.

Symptômes : Toux ; asthme ; lait maternel insuffisant ; douleur à la gorge.

Symptômes secondaires : Toux à contre-courant et respiration rapide angoissée ; douleur et oppression sous la poitrine ; constriction de l'œsophage avec ingestion difficile ; plénitude abdominale ; éructation ; rétention du placenta ; douleur et gonflement du sein ; essoufflement.



ST 19

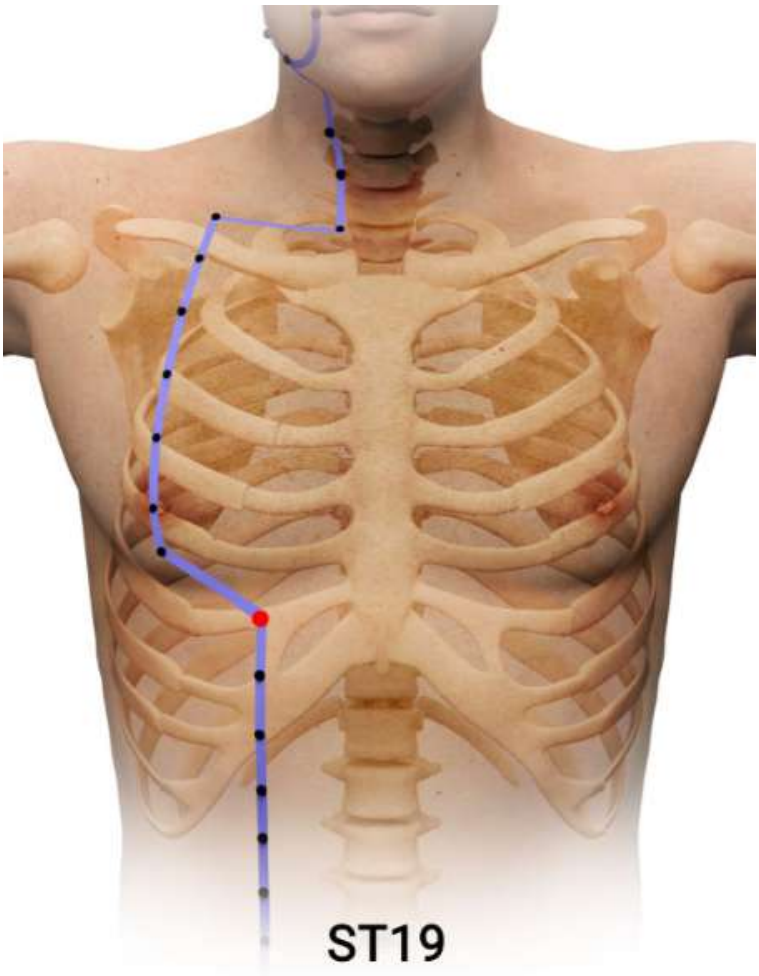
Nom chinois : Burong

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, 6 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le centre et harmonise l'estomac.

Symptômes : Distension abdominale ; douleur à l'estomac ; manque d'appétit ; vomissements.

Symptômes secondaires : Toux ; douleurs à la poitrine et au dos ; haussement des épaules pour faciliter la respiration ; bouche sèche ; grondement des intestins ; ingestion difficile ; héméralopie.



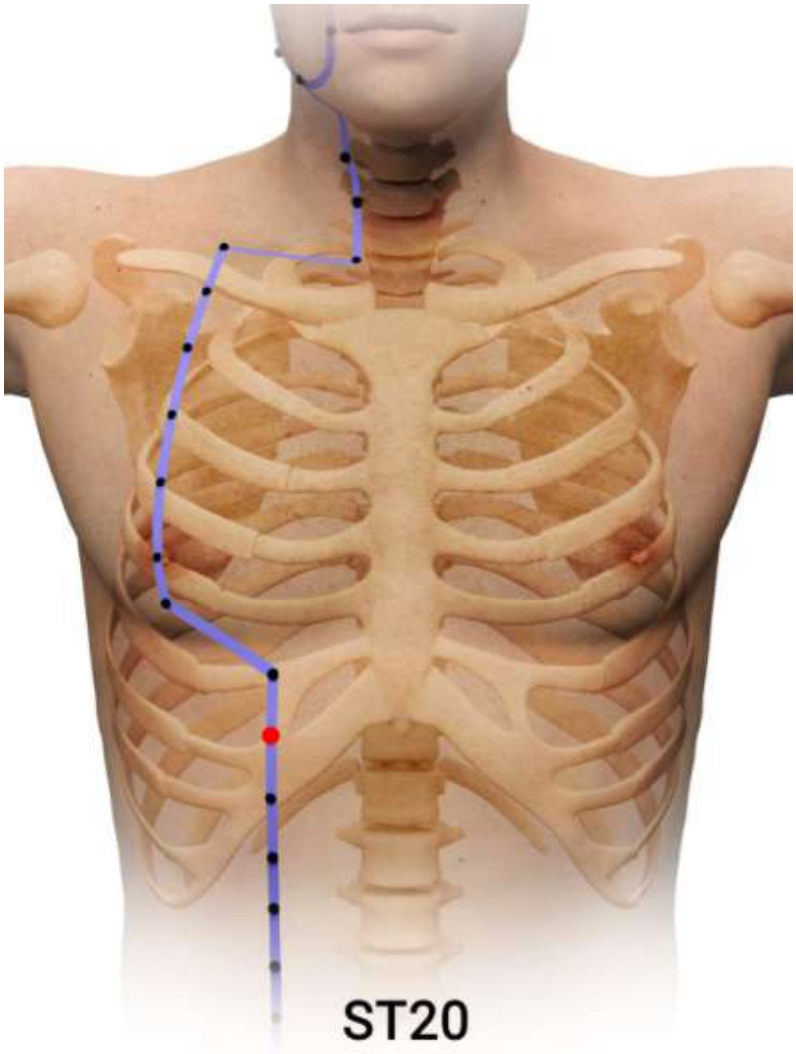
ST 20

Nom chinois : Chengman

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, 5 largeurs de pouce au-dessus du nombril. Actions en médecine traditionnelle chinoise : Harmonise l'estomac et rectifie le Qi.

Symptômes : Douleurs d'estomac ; manque d'appétit ; vomissements.

Symptômes secondaires : Intestins qui grondent ; diarrhée ou dysenterie ; peau jaune ; côtes douloureuses ; ingestion difficile.



ST 21

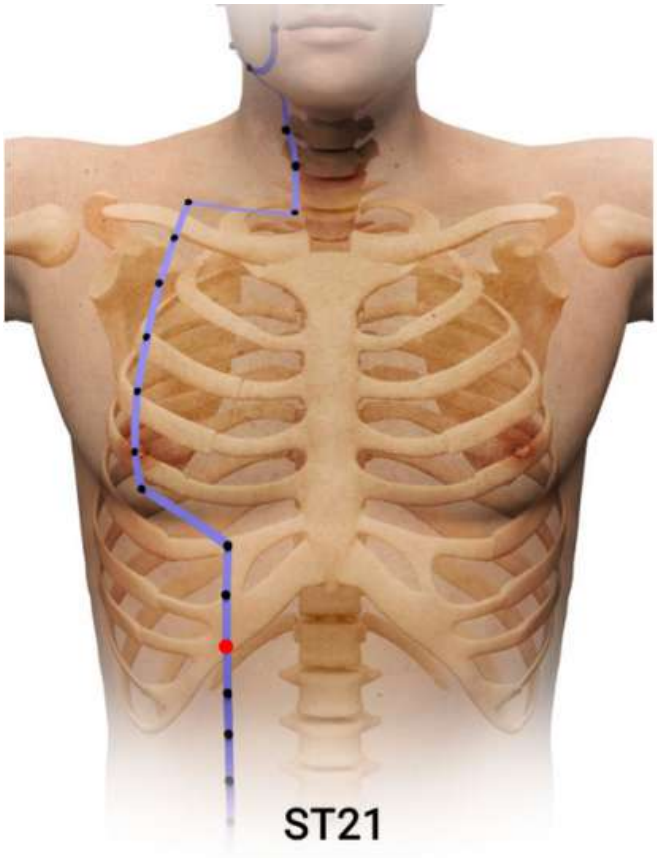
Nom chinois : Liangmen

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, 4 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule le Qi central ; transforme les accumulations et les stagnations ; fortifie la rate, renforçant sa fonction de déplacement et de transformation des aliments digérés ; harmonise l'estomac et les intestins.

Symptômes : Douleurs d'estomac ; manque d'appétit ; selles minces ; vomissements.

Symptômes secondaires : accumulation de Qi sous la région costale latérale ; diarrhée ; prolapsus du rectum ; accumulation douloureuse de Qi dans l'abdomen ; aliments non digérés dans les selles ; manque de faim.



ST 22

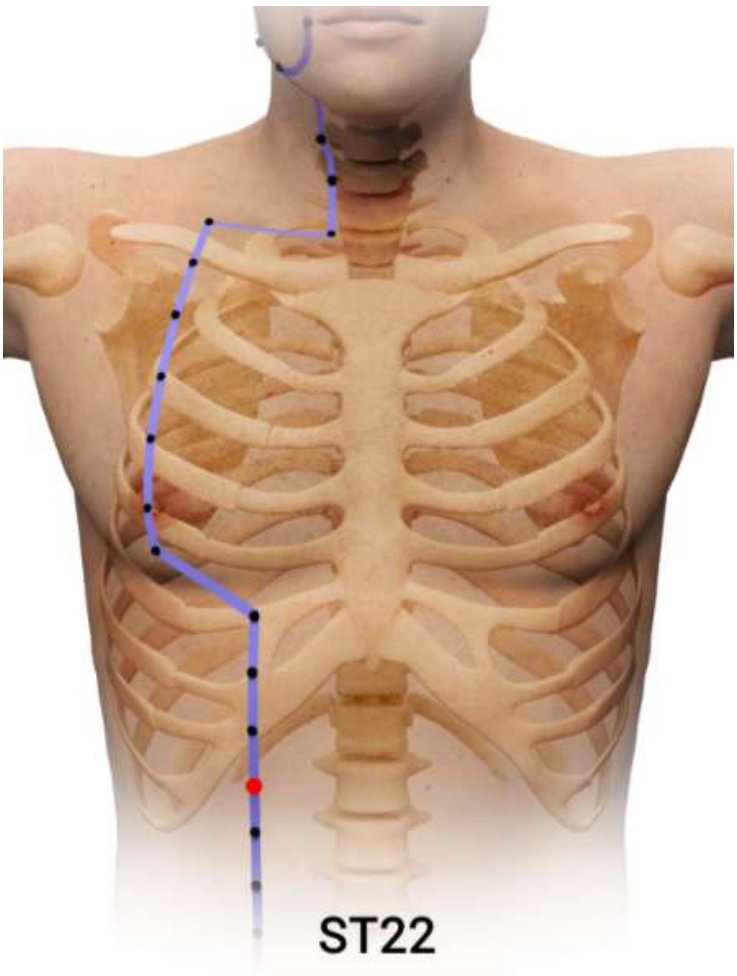
Nom chinois : Guanmen

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, 3 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule l'estomac et les intestins.

Symptômes : Distension et douleur abdominales ; grondement des intestins et diarrhée ; gonflement de l'eau ; manque d'appétit.

Symptômes secondaires : Plénitude de la gorge et accumulation de Qi ; douleur aiguë au nombril ; énurésie ; constipation ; manque de faim ; mouvement du Qi abdominal.



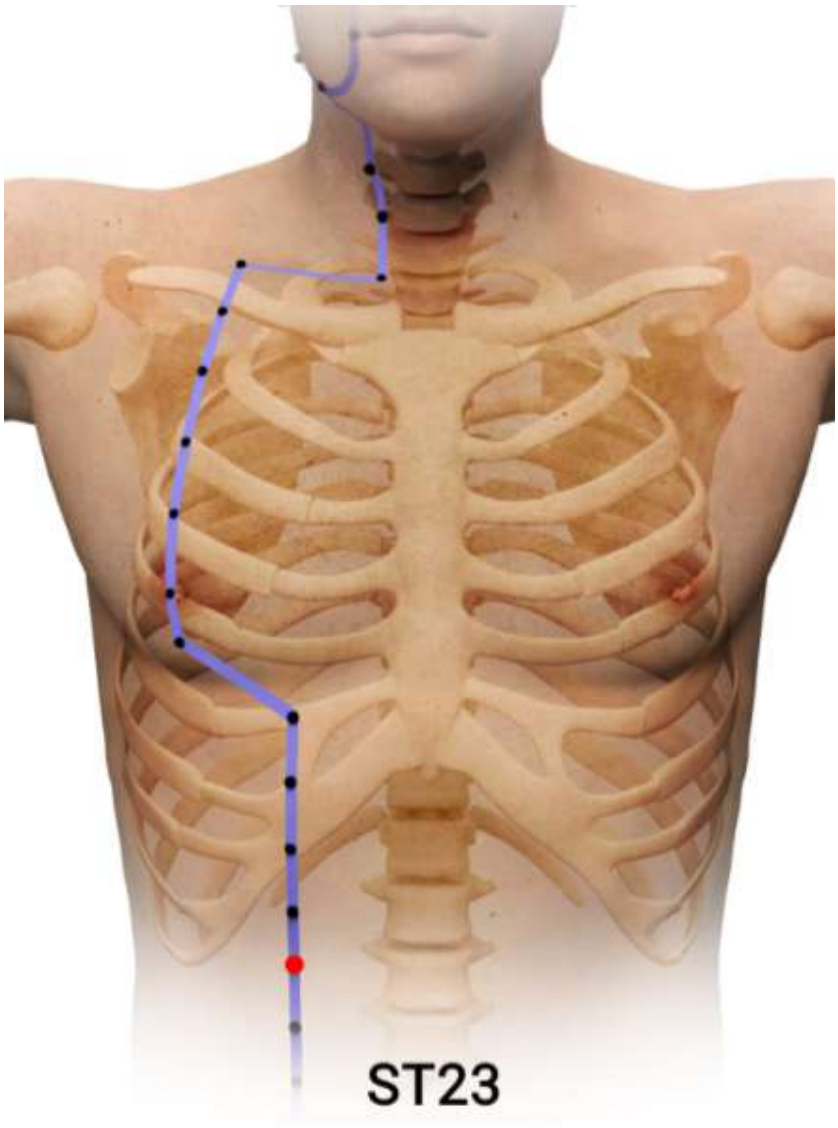
ST 23

Nom chinois : Taiyi

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, 2 largeurs de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie le cœur et apaise l'esprit ; fortifie la rate et harmonise le centre.

Symptômes : Manie et repli sur soi ; indigestion ; douleurs d'estomac.



ST 24

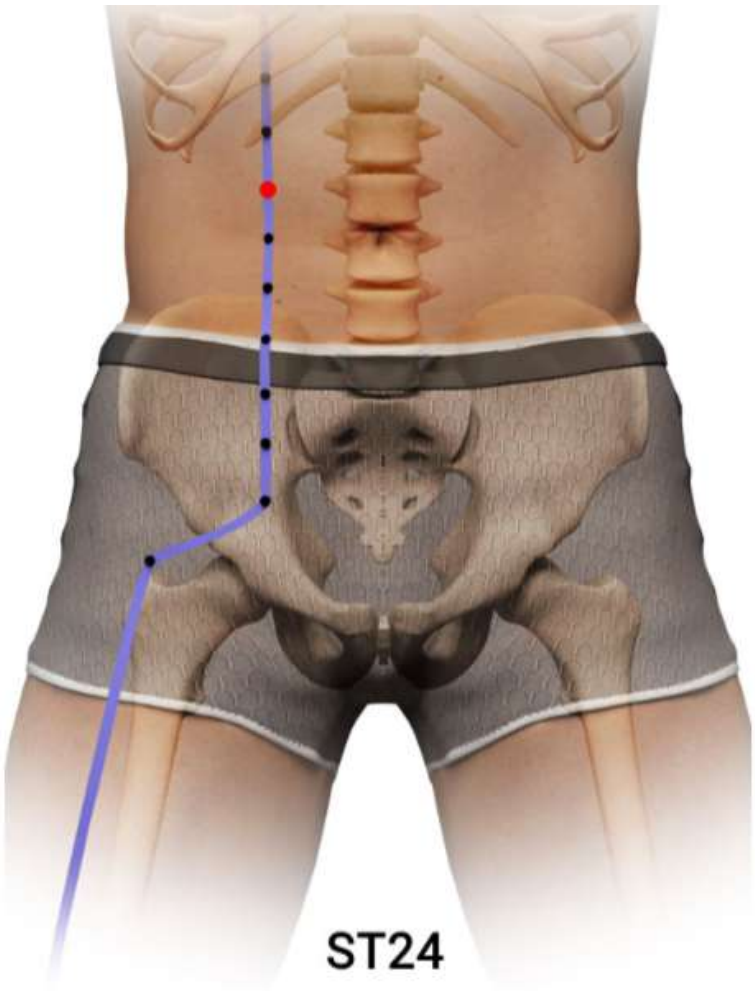
Nom chinois : Huaroumen

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane, 1 largeur de pouce au-dessus du nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule et harmonise l'estomac et les intestins ; calme l'esprit et stabilise la disposition.

Symptômes : Manie et repli sur soi ; douleurs d'estomac ; vomissements.

Symptômes secondaires : Langue raide ; troubles gastro-intestinaux ; protrusion de la langue ; prolapsus du rectum.



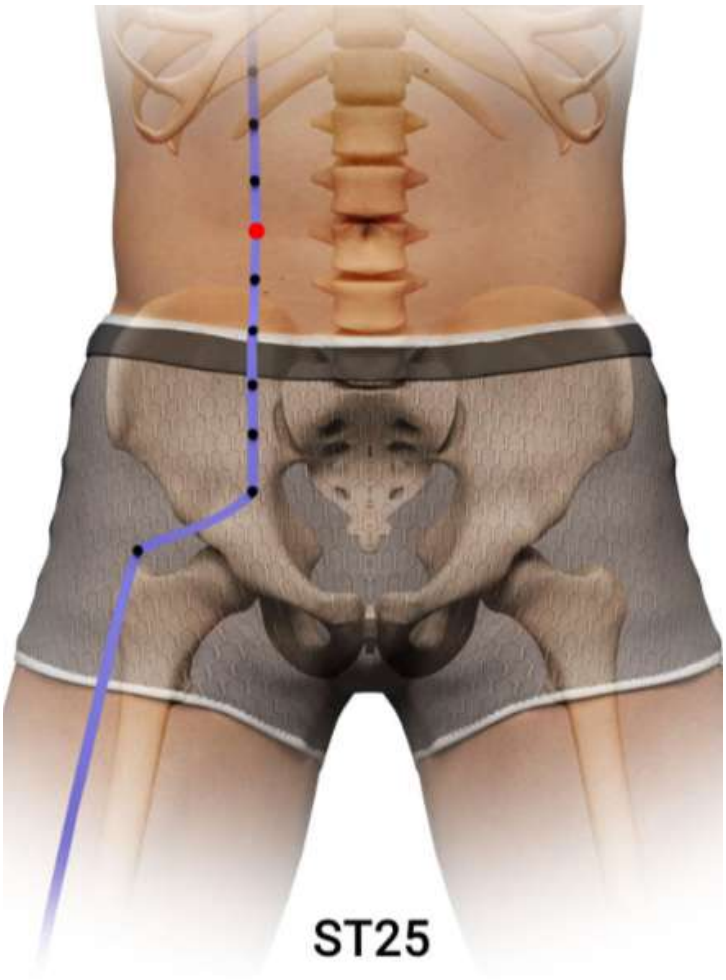
ST 25

Nom chinois : Tianshu

Emplacement : 2 largeurs de pouce à l'extérieur du nombril.
Actions en médecine traditionnelle chinoise : Cours et régule le gros intestin ; régule la rate et l'estomac.

Symptômes : Douleurs abdominales ; dysenterie ; constipation ; gargouillement de l'estomac ; distension abdominale ; menstruations irrégulières ; diarrhée ; œdème.

Symptômes secondaires : Infertilité ; gonflement du visage ; digestat non transformé ; gonflement généralisé ; inhibition de la miction ; choléra ; défécation fréquente ; douleurs utérines ; diarrhée persistante.



ST 26

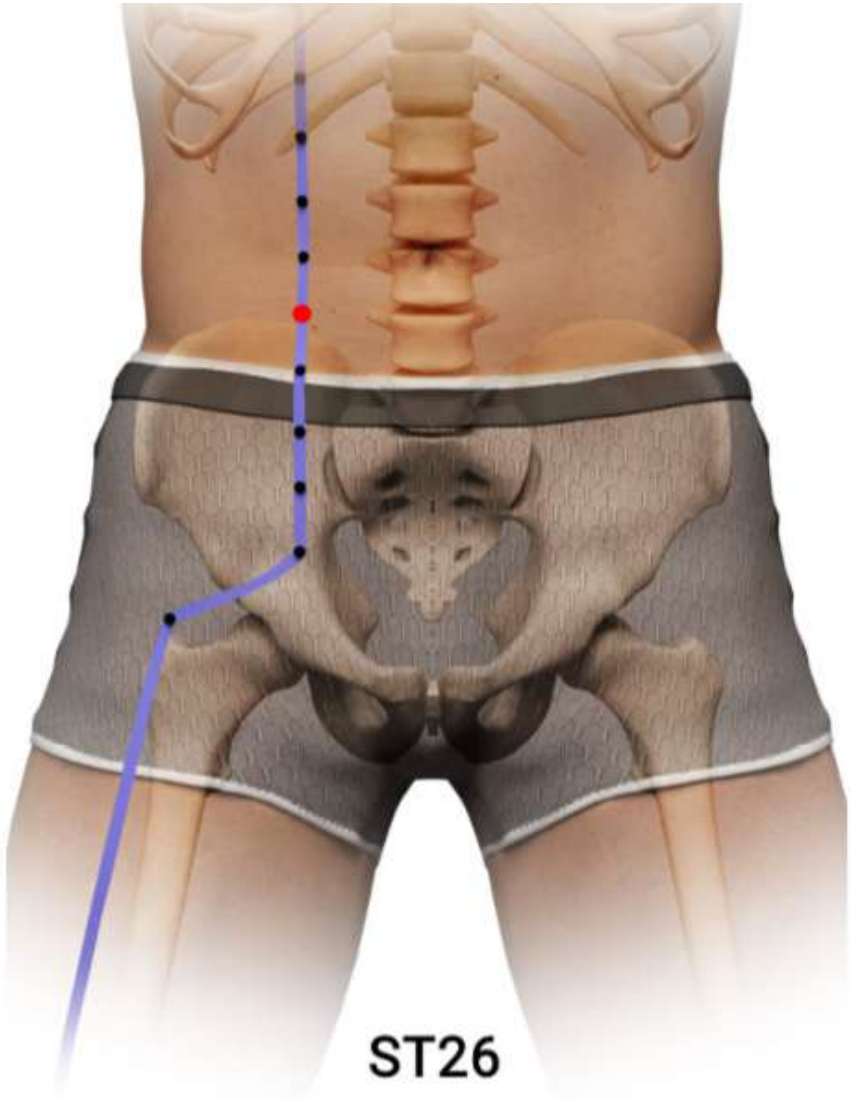
Nom chinois : W ailing

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane et 1 largeur de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le froid ; rectifie le Qi ; soulage la douleur.

Symptômes : Douleur abdominale ; hernie.

Symptômes secondaires : Douleurs menstruelles.



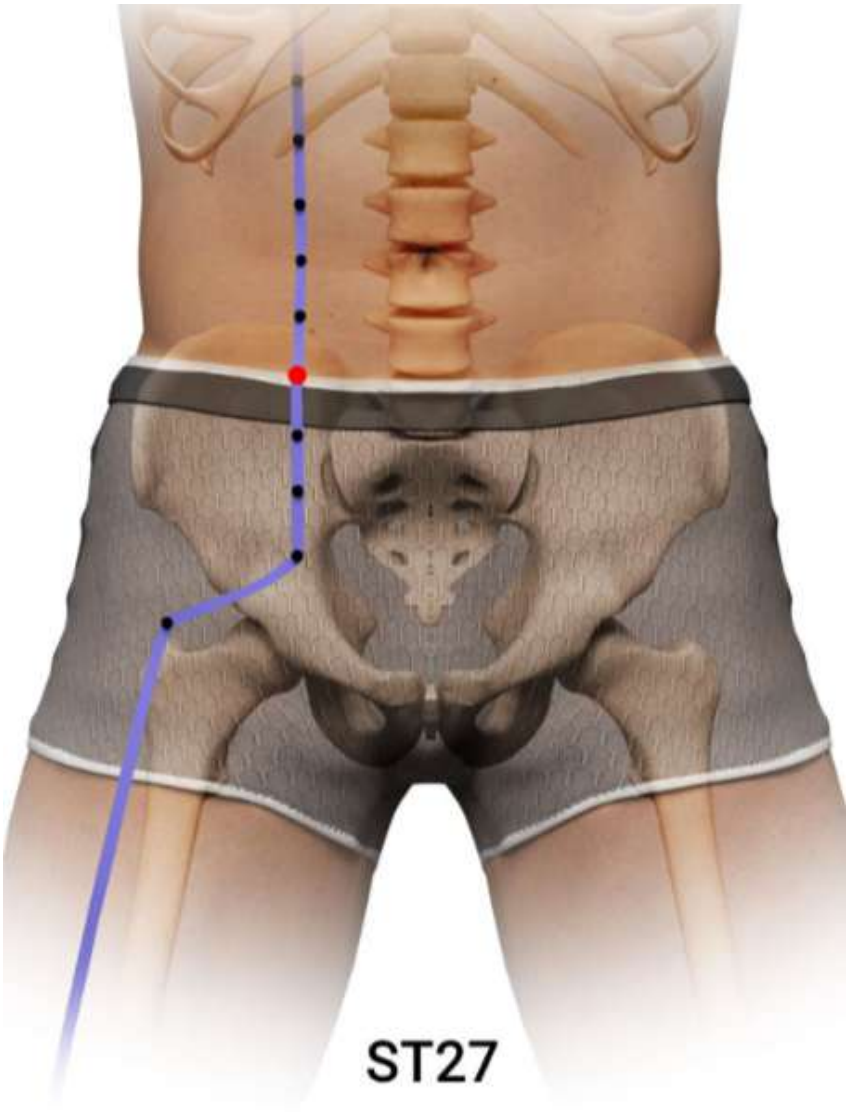
ST 27

Nom chinois : Daju

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane et 2 largeurs de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Supplémente les reins et stimule le Qi ; revigore le Yang.

Symptômes : Distension et plénitude de l'abdomen inférieur ; hernie ; émission séminale ; éjaculation précoce ; difficulté à uriner.



ST 28

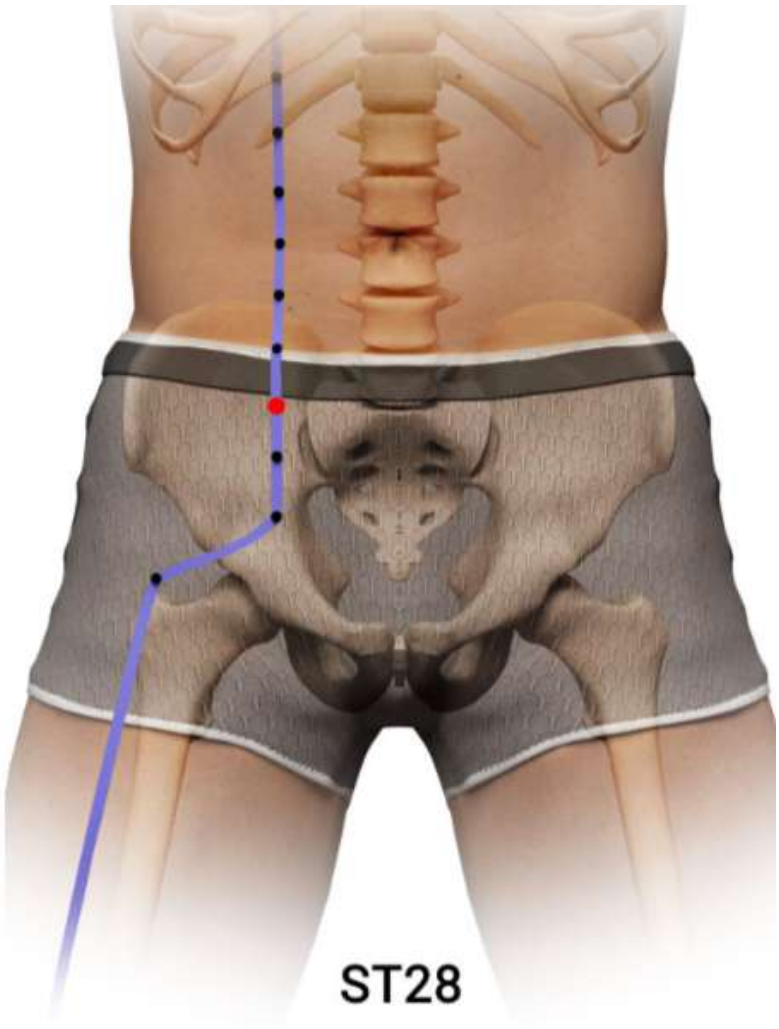
Nom chinois : Shuidao

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane et 3 largeurs de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Élimine la chaleur humide et désinhibe le brûleur inférieur ; bénéfique pour la vessie et l'utérus.

Symptômes : Distension et plénitude de l'abdomen inférieur ; hernie ; problèmes pour uriner.

Symptômes secondaires : Froid dans la vessie ; fixation de la chaleur dans le triple brûleur ; douleurs menstruelles dans le bas du dos.



ST 29

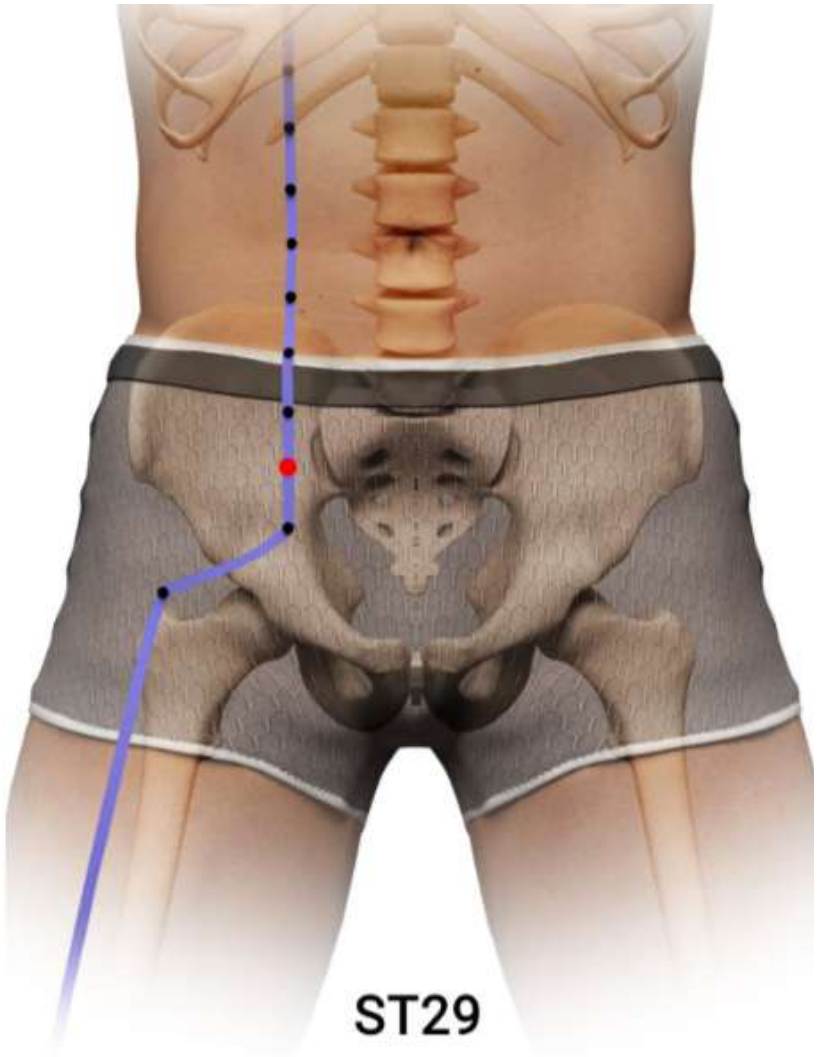
Nom chinois : Guilai

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane et 4 largeurs de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie le brûleur inférieur ; réchauffe l'utérus.

Symptômes : Douleurs abdominales ; prolapsus de l'utérus ; hernie ; blocage des menstruations.

Symptômes secondaires : Rétraction des testicules ; absence d'intérêt pour le sexe, gonflement et douleur des organes génitaux ; pertes vaginales ; impuissance.



ST 30

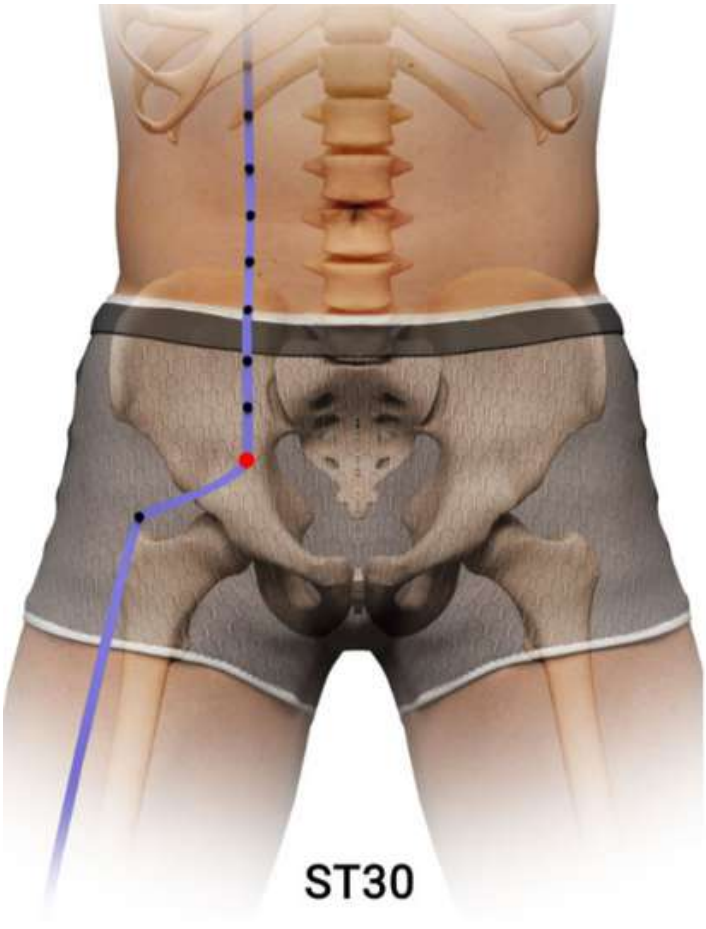
Nom chinois : Qichong

Localisation : 2 largeurs de pouce vers l'extérieur de la ligne médiane et 5 largeurs de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le Qi d'inversion ; régule la vessie ; harmonise la construction et le sang.

Symptômes : Douleur et gonflement des organes génitaux externes ; hernie ; troubles menstruels.

Symptômes secondaires : Incapacité de concevoir ; plénitude dans la région costale latérale ; douleur abdominale ; prolapsus du rectum ; sensation de douleur et de faiblesse (dans les tibias) ; arrêt urinaire ; remontée du fœtus dans le cœur causant une douleur qui rend le repos difficile ; intestins qui grondent ; gonflement de l'eau ; impuissance.



ST 31

Nom chinois : Biguan

Emplacement : Dans la dépression sur le côté du muscle sartorius, directement sous l'épine iliaque frontale supérieure (ASIS) et dans l'alignement de la symphyse pubienne.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Réchauffe les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; dirige le vent et dissipe le froid.

Symptômes : Douleur dans la cuisse.

Symptômes secondaires : Douleurs abdominales ; engourdissement des extrémités inférieures ; peau jaunie.



ST 32

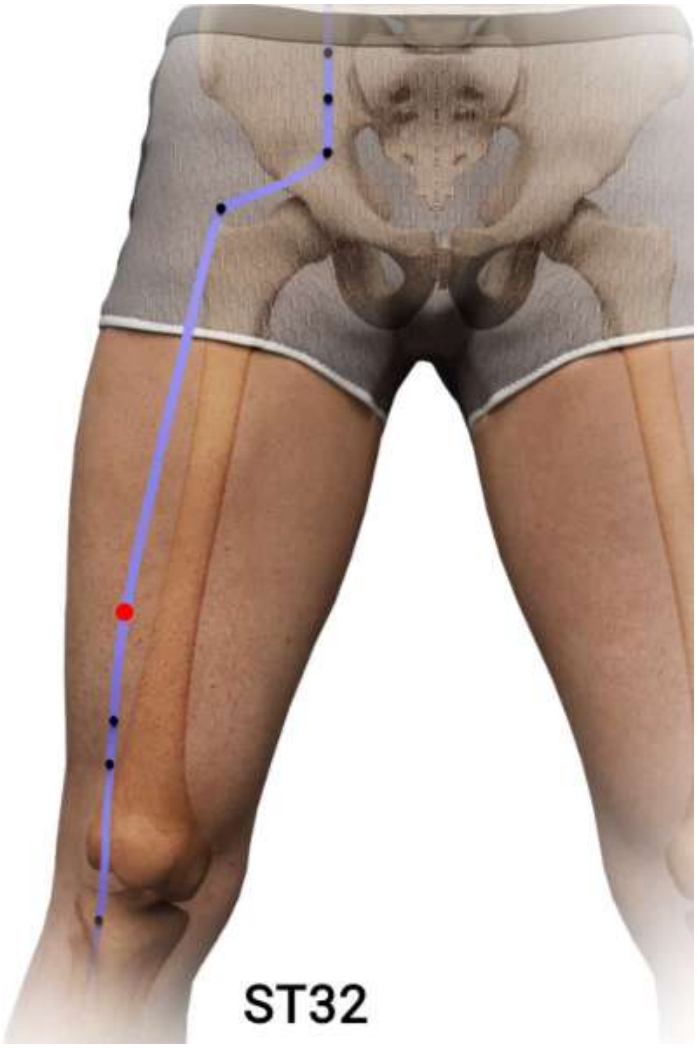
Nom chinois : Futu

Emplacement : Sur la ligne reliant l'ASIS et le bord latéral de la rotule, 6 largeurs de pouce au-dessus du bord supérieur de la rotule.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Réchauffe les canaux et dissipe le froid ; dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison.

Indications : Douleur dans la région lombaire et iliaque ; genoux froids ; paralysie des membres inférieurs ;

Symptômes secondaires : Manie ; diminution du Qi.



ST 33

Nom chinois : Yinshi

Emplacement : Sur la ligne reliant l'ASIS et le bord latéral de la rotule, 3 largeurs de pouce au-dessus du bord supérieur de la rotule.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et dissipe le froid ; désinhibe les articulations ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Paralysie, douleur et inhibition de la flexion et de l'étirement des membres inférieurs.

Symptômes secondaires : Distension et plénitude abdominales ; hypertonicité des extrémités inférieures ; froid dans les genoux.



ST 34

Nom chinois : Liangqiu

Emplacement : Sur la ligne reliant l'ASIS et le bord latéral de la rotule, 2 largeurs de pouce au-dessus du bord supérieur de la rotule.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule l'estomac et rectifie le Qi ; harmonise le centre et abaisse le contre-courant ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Douleur et gonflement des genoux ; douleur à l'estomac.

Symptômes secondaires : Lombalgie ; froideur des membres inférieurs.



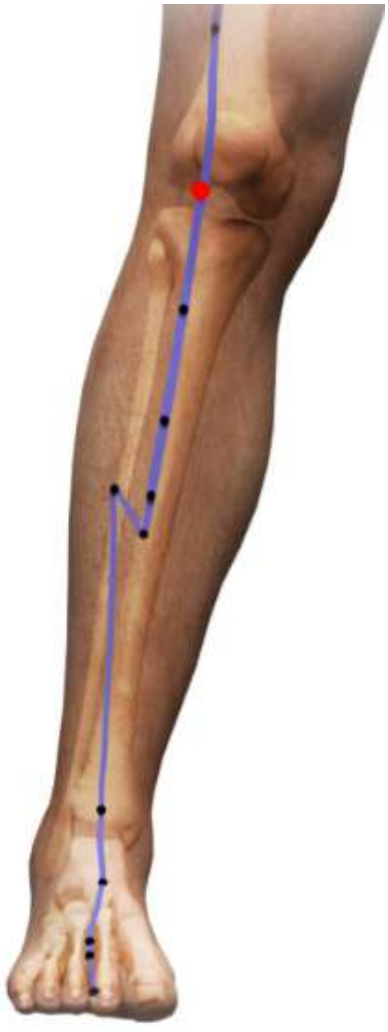
ST 35

Nom chinois : Dubi

Emplacement : Avec le genou fléchi, sous la rotule dans une dépression sur le côté du ligament rotulien.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; dirige le vent et dissipe le froid ; disperse l'enflure et soulage la douleur.

Symptômes : Douleur et engourdissement du genou ; inhibition de la flexion et de l'étirement de la jambe.



ST35

ST 36

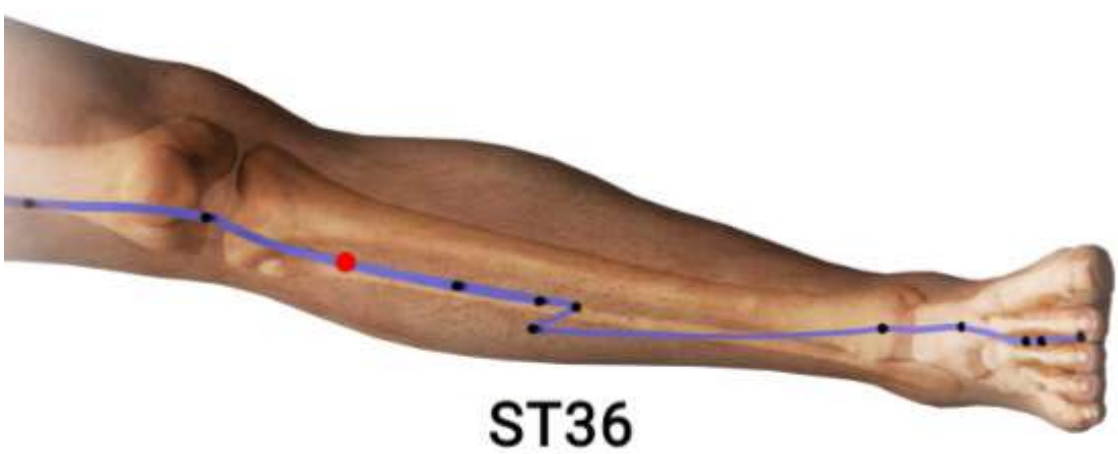
Nom chinois : Zusanli

Emplacement : 3 largeurs de pouce sous le bord inférieur de la rotule et une largeur de majeur vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia, là où l'os commence à s'évaser.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Rectifie la rate et l'estomac ; régule le Qi central ; harmonise les intestins et disperse la stagnation ; dirige le vent et transforme l'humidité ; libère et régule le Qi et le sang des canaux ; dissipe les agents pathogènes et prévient les maladies.

Symptômes : Douleurs d'estomac ; indigestion ; vomissements ; diarrhée ; constipation ; dysenterie ; vertiges ; épilepsie ; gonflement de l'eau ; genou et tibia douloureux ; distension abdominale ; estomac qui gargouille.

Symptômes secondaires : Douleurs abdominales ; choléra ; arrêt du diaphragme et de la gorge ; ingestion difficile ; maladie des yeux ; fièvre ; énurésie ; intestins grondants ; lourdeur de la tête et douleur au front au début de la maladie de la chaleur ; fièvre ; gonflement et douleur du bas-ventre ; gonflement et douleur des extrémités ; palpitations et agitation ; sécheresse de la bouche ; inhibition de la miction ; gonflement des pieds.



ST 37

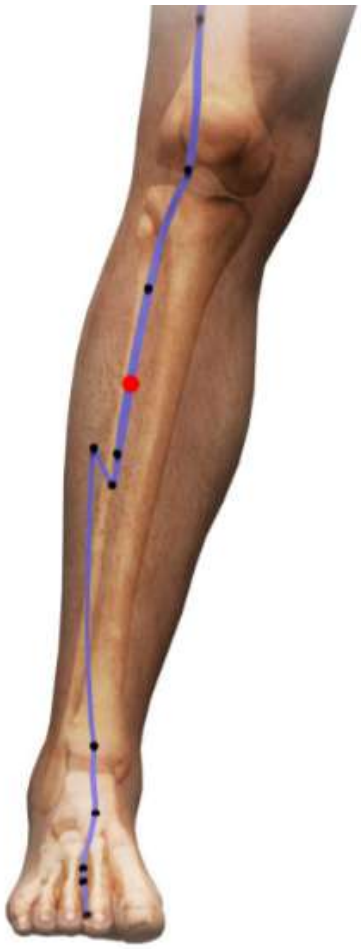
Nom chinois : Shangjuxu

Emplacement : 3 largeurs de pouce en dessous de ST 36, une largeur de doigt vers la crête antérieure externe du tibia.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Rectifie la rate et harmonise l'estomac ; libère les intestins et transforme la stagnation ; dégage et désinhibe la chaleur humide ; parcourt les canaux et régule le Qi.

Symptômes : Douleurs ou distension abdominales ; hémiplégie ; dysenterie ; diarrhée.

Symptômes secondaires : Vacuité gastrosplénique ; gonflement du genou ; douleur au nombril.



ST37

ST 38

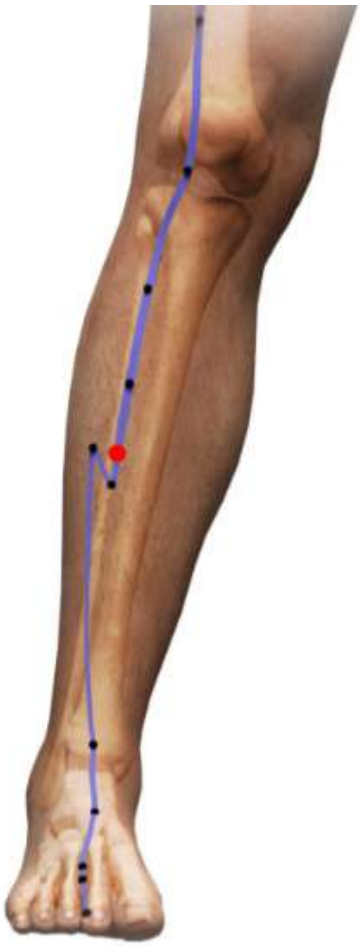
Nom chinois : Tiaokou

Emplacement : 5 largeurs de pouce en dessous de ST 36, une largeur de doigt vers la crête antérieure externe du tibia.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Apaise les tendons et accélère les vaisseaux de liaison ; réchauffe les canaux et dissipe le froid.

Symptômes : Manque de tonus musculaire de la jambe inférieure ; douleur à l'épaule.

Symptômes secondaires : Douleur dans la jambe inférieure ; dysenterie ; mal de gorge ; gonflement du genou et de la cuisse ; douleur et gonflement dus au froid.



ST38

ST 39

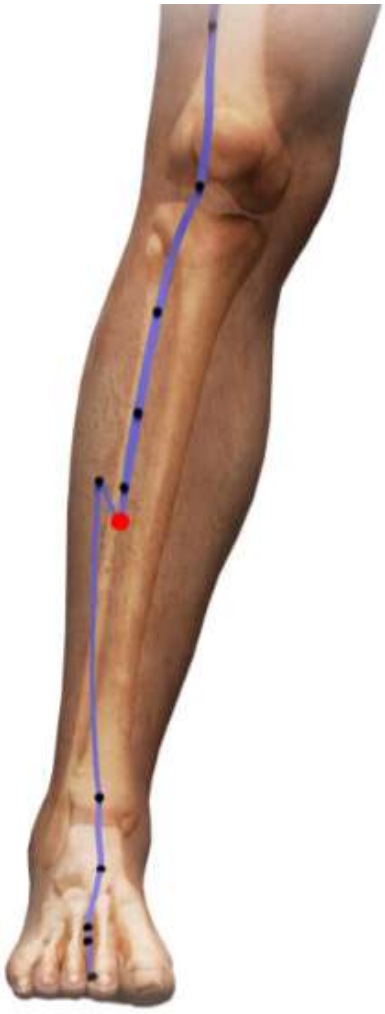
Nom chinois : Xiajuxu

Emplacement : Une largeur de pouce sous le ST 38, une largeur de doigt vers la crête antérieure externe du tibia.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie les intestins et transforme la stase ; dégage la chaleur et désinhibe l'humidité.

Symptômes : Douleurs abdominales ; mal de dos.

Symptômes secondaires : Chaleur de l'estomac ; manie et repli sur soi ; gonflement et douleur du tibia ; diarrhée et dysenterie ; douleurs abdominales.



ST39

ST 40

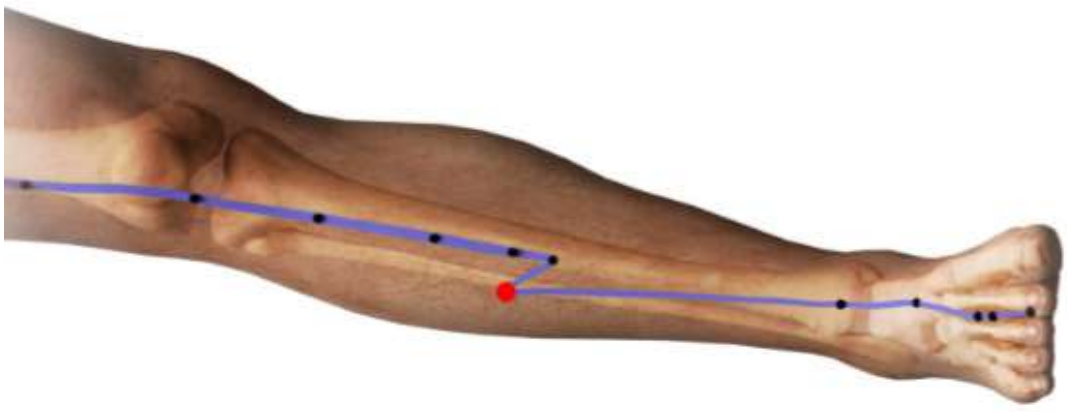
Nom chinois : Fenglong

Emplacement : 5 largeurs de pouce sous ST 36 et deux largeurs de doigt vers la crête antérieure externe du tibia. À côté du ST38.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme le flegme-humidité ; éclaircit la disposition d'esprit ; harmonise l'estomac.

Symptômes : Douleur thoracique ; flegme excessif ; douleur, douleur et gonflement des extrémités inférieures ; maux de tête ; vertiges ; épilepsie ; asthme ; gorge gonflée.

Symptômes secondaires : Contre-courant du Qi ; perte soudaine de la voix ; manie et repli sur soi ; non-contraction des jambes ; Qi des pieds ; mal de tête d'inversion ; gonflement du visage ; gonflement des membres ; bloc menstruel persistant ; maladies du flegme ; flétrissement des mollets ; vomissements ; constipation.



ST40

ST 41

Nom chinois : Jiexi

Emplacement : Au point de rencontre de la cheville et de la partie inférieure de la jambe. Dans la dépression du point médian du pli de la cheville entre les tendons m. extensor hallucis longus et digitorum longus.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soutient le Qi de la rate ; dégage la chaleur de l'estomac ; stabilise la disposition de l'esprit ; transforme l'humidité et la stagnation.

Symptômes : Gonflement de la tête et du visage ; distension abdominale ; constipation ; tendances au repli sur soi ; maux de tête ; vertiges.

Symptômes secondaires : Douleur au pied ou aux genoux ; choléra et crampes ; chaleur de l'estomac ; discours délirant ; maladie paludéenne ; lourdeur de la cuisse et du genou ; rougissement des yeux et du visage ; palpitations effrayantes ; accélération du cœur ; gonflement de l'abdomen ; maladies des yeux ; douleur à la cheville.



ST41

ST 42

Nom chinois : Chongyang

Emplacement : Sur la ligne entre ST 41 et ST 43, dans la dépression entre les 2ème et 3ème os métatarsiens, à 1,5 largeur de pouce de ST 41, au point le plus haut de la surface supérieure du pied.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soutient la terre et transforme l'humidité ; harmonise l'estomac et stabilise l'esprit.

Symptômes : Atonie des extrémités inférieures ; rougeur et gonflement de la surface supérieure du pied ; sécheresse de la bouche.

Symptômes secondaires : Gonflement de la tête et du visage ; gonflement abdominal ; manie et repli sur soi ; maladie paludéenne ; lourdeur du vent dans la tête ; distension abdominale sans désir de manger ; douleur entre les dents supérieures ; douleur au front.



ST42

ST 43

Nom chinois : Xiangu

Emplacement : Dans la dépression entre les bases des 2ème et 3ème os métatarsiens, à une largeur de pouce près du ST 44.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Fortifie la rate et désinhibe l'humidité ; harmonise l'estomac et abaisse le contre-courant.

Symptômes : Gonflement du visage ; gargouillement des intestins et douleurs abdominales ; gonflement douloureux de la face supérieure du pied ; œdème.

Symptômes secondaires : Rougeur du visage et des yeux ; eau abdominale ; fièvre ; transpiration nocturne.



ST43

ST 44

Nom chinois : Neiting

Emplacement : Une demi-largeur de pouce au plus près de la marge de la toile entre les 2e et 3e orteils.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Favorise la descente libre du Qi de l'estomac ; harmonise les intestins et transforme la stagnation.

Symptômes : Maux de dents ; saignement de nez ; diarrhée et dysenterie ; gonflement douloureux du dos du pied ; maladies de la chaleur ; sécheresse de la bouche ; douleurs et distension abdominales.

Symptômes secondaires : Paludisme ; absence de désir de manger ; aversion pour le froid ; arrêt urinaire ; distension et plénitude abdominales ; grondement des intestins.



ST44

ST 45

Nom chinois : Lidui

Emplacement : Sur le côté extérieur du 2ème orteil, à 0,1 largeur de pouce le plus près du coin de l'ongle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et réanime ; harmonise l'estomac et éclaircit l'esprit.

Symptômes : Sécheresse de la bouche ; maux de dents ; saignement de nez ; distension et plénitude abdominale ; froid dans la partie inférieure de la jambe et le pied ; manie et repli sur soi ; gonflement du visage ; maladies de la chaleur.

Symptômes secondaires : Fièvre ; saignement de nez.

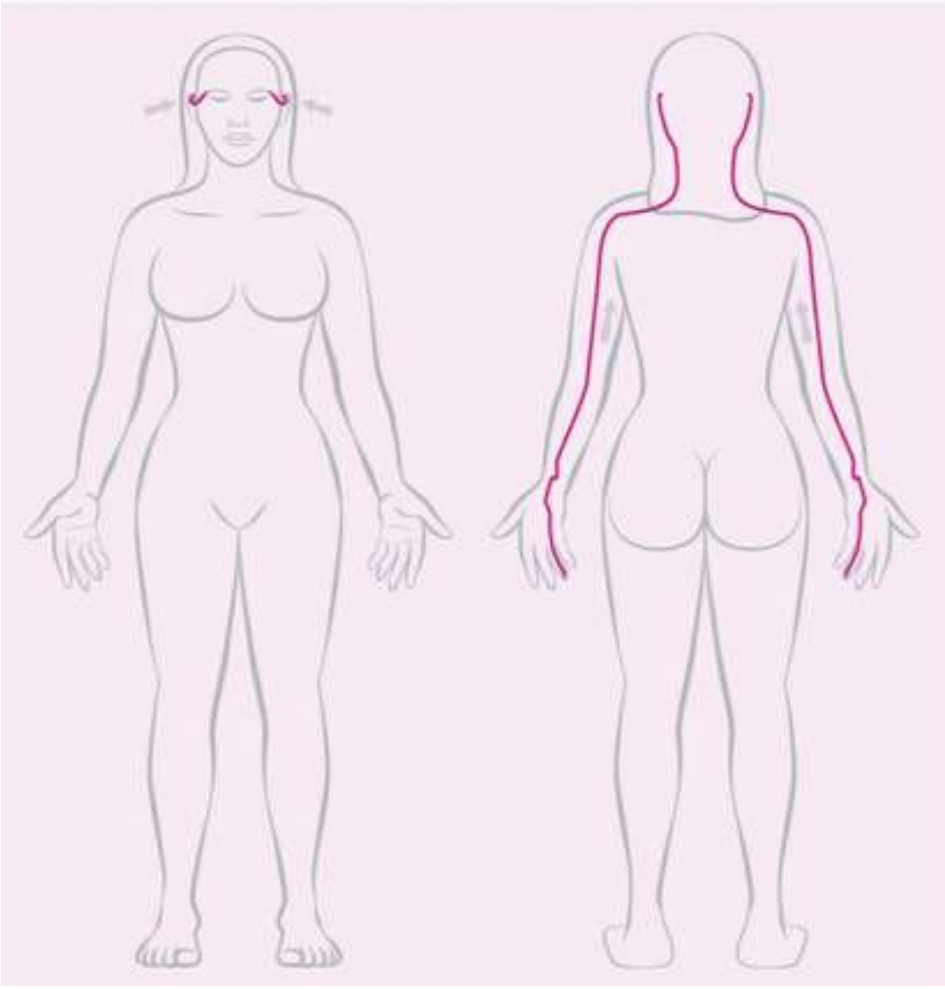


ST45

MÉRIDIEN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR (ÉGALEMENT CONNU SOUS LE NOM DE SAN JIAO)

Description :

Le méridien du Triple Réchauffeur régit la respiration, la digestion et l'élimination.



SJ 1

Nom chinois : Guan Chong

Emplacement : Sur le bord extérieur du 4ème doigt (annulaire), à 0,1 largeur de pouce du coin inférieur de l'ongle.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Résout la chaleur pathogène du triple brûleur ; fait circuler le Qi des canaux et des vaisseaux de liaison ; dégage la chaleur et draine le feu ; dissipe le vent et dissipe les agents pathogènes.

Symptômes : Maux de tête ; langue douloureuse et raide ; maladies de la chaleur ; rougissement des yeux ; gorge gonflée.

Symptômes secondaires : Acouphènes ; surdité ; écrans oculaires ; chaleur pathogène dans le triple brûleur ; absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; langue frisée ; douleur à la racine de la langue ; ingestion difficile ; douleur dans l'épaule et le bras ; bouche sèche.



SJ 2

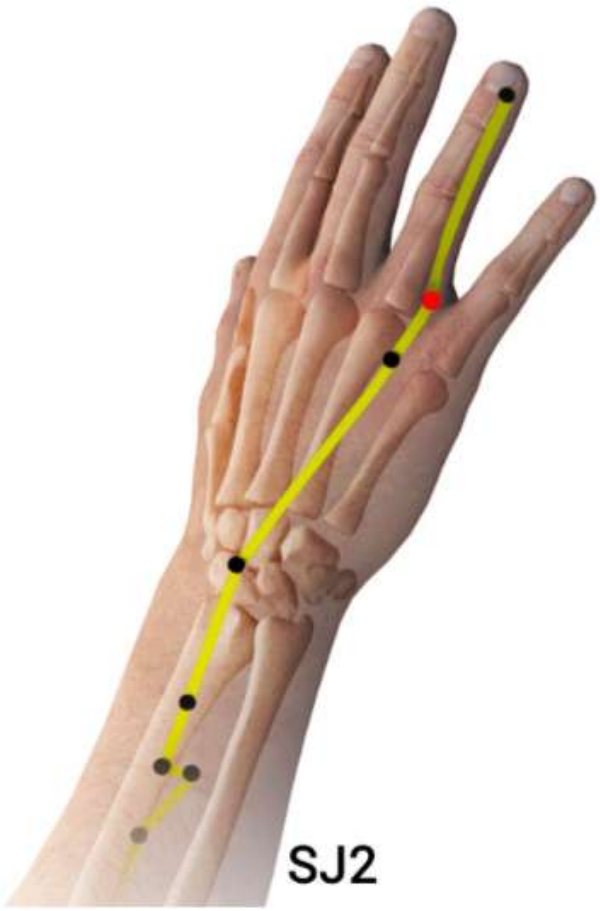
Nom chinois : Yémen

Emplacement : Lorsque l'on serre le poing ; une demi-largeur de pouce au-dessus du point de rencontre de l'auriculaire et de l'annulaire.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; dégage et draine la chaleur pathogène dans le triple brûleur ; réduit l'enflure et soulage la douleur.

Symptômes : Malaria ; maux de tête ; rougissement des yeux ; surdité ; mal de gorge gonflé ; douleur au bras et à la main.

Symptômes secondaires : Yeux secs ; essoufflement ; palpitations effrayantes ; douleur entre les dents supérieures ; vent-chaleur et vent-froid ; douleur à l'oreille ; douleur au dos de la main ; acouphènes.



SJ 3

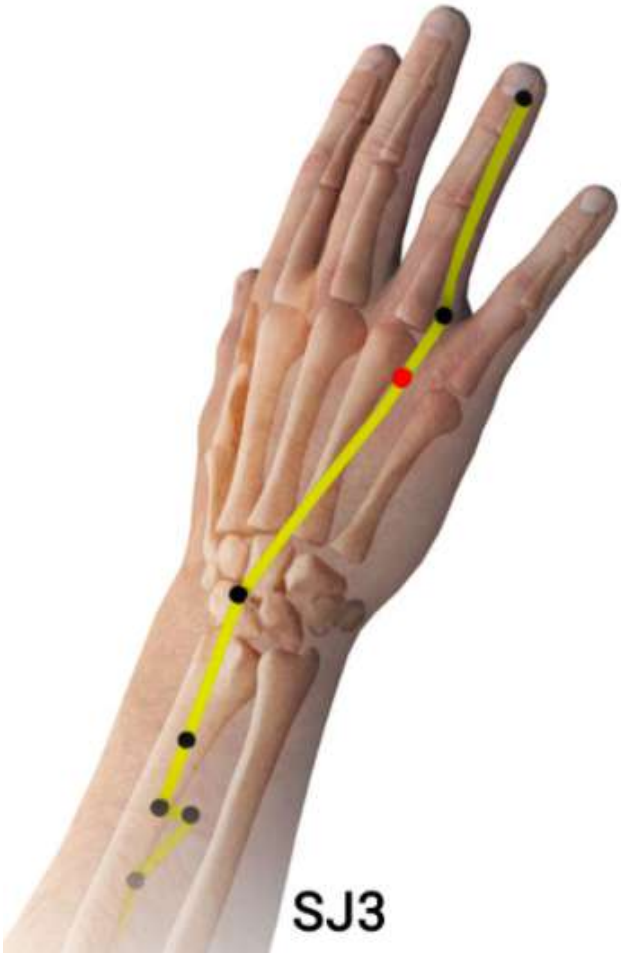
Nom chinois : Zhongzhu

Emplacement : Dans une dépression sur le dos de la main, entre les 4e et 5e os métacarpiens, juste derrière la jointure.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage la tête et les yeux ; fait circuler les canaux et libère les vaisseaux de liaison ; dissipe la chaleur du vent.

Symptômes : Rougissement des yeux ; surdité ; acouphènes ; douleur au coude et au bras ; incapacité de plier et d'étirer les doigts ; maladies dues à la chaleur ; maux de tête ; gorge douloureuse et enflée.

Symptômes secondaires : Absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; douleur dans la colonne vertébrale ; paludisme persistant.



SJ 4

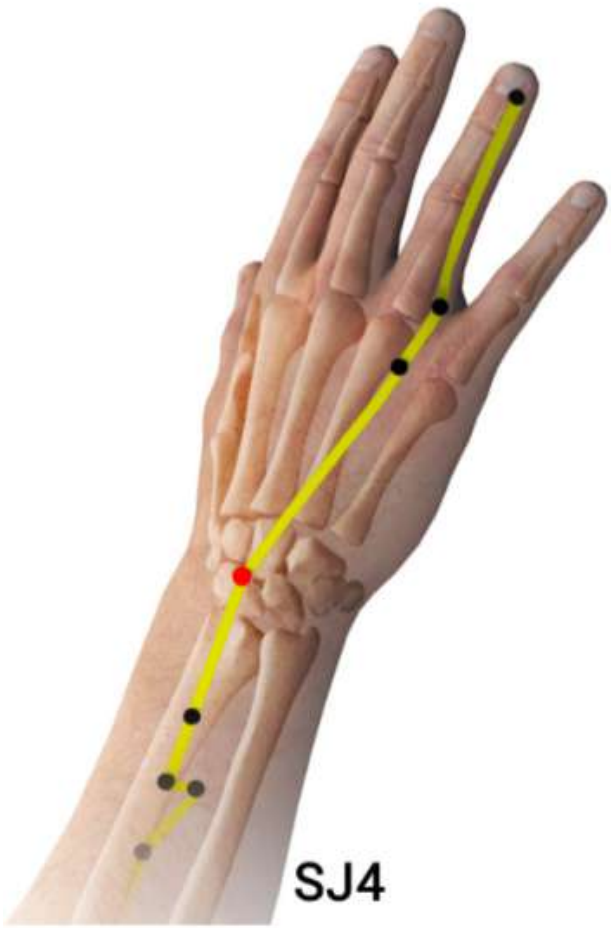
Nom chinois : Yangchi

Emplacement : Sur le pli extérieur à l'arrière du poignet, dans une dépression entre les tendons des muscles.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et les vaisseaux de liaison ; dissipe le vent et draine la chaleur.

Symptômes : Douleur au bras et à l'épaule ; douleur au poignet ; maladie paludéenne ; surdité.

Symptômes secondaires : Gonflement douloureux des yeux ; gaspillage de la soif et sécheresse de la bouche ; faiblesse du poignet ; acouphènes ; absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; gonflement du cou.



SJ 5

Nom chinois : W aiguan

Emplacement : Dans le pli du poignet, sur le dos de la main ; mesurez 2 largeurs de pouce à partir de SJ 4 entre le radius et l'ulna, le plus près de l'os radial.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage la chaleur et résout les toxines ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; dissipe le vent et résout l'extérieur.

Symptômes : Maladies de la chaleur ; douleur dans les doigts ; douleur costale latérale ; surdité ; acouphènes ; inhibition de la flexion et de l'étirement du bras ; douleur abdominale et constipation ; maux de tête ; douleur dans la joue ; tremblement de la main.



SJ 6

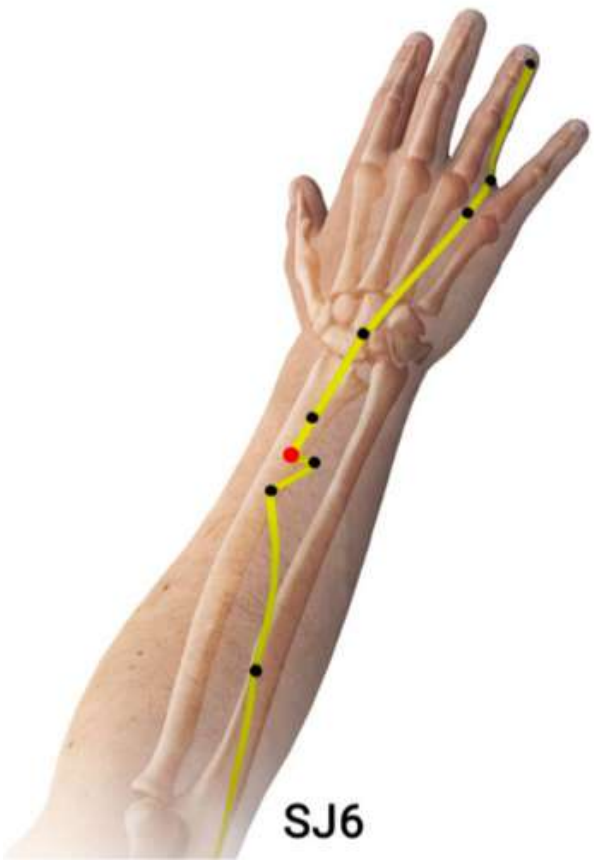
Nom chinois : Zhigou

Emplacement : Dans le pli du poignet, sur le dos de la main ; mesurez 3 largeurs de pouce à partir de SJ 4, entre le radius et l'ulna, le plus près de l'os radial (1 largeur de pouce au-dessus de SJ 5).

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie le triple brûleur ; abaisse le contre-courant et le feu ; libère le Qi des intestins.

Symptômes : Acouphènes ; surdité ; perte soudaine de la voix ; douleur et lourdeur de l'épaule et du dos ; constipation ; vomissements.

Symptômes secondaires : Douleurs cardiaques soudaines ; Qi à contre-courant ; choléra avec vomissements ; mal de gorge ; difficulté à tourner la tête ; absence de transpiration dans les maladies de la chaleur ; yeux douloureux ou rouges ; toux ; visage chaud.



SJ 7

Nom chinois : Huizong

Emplacement : 3 largeurs de pouce au-dessus du pli du poignet (dos de la main) entre le radius et l'os cubital, le plus près de l'os cubital, au niveau du SJ 6.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Nettoie et draine la chaleur pathogène dans le triple brûleur ; apaise le foie et rectifie le Qi.

Symptômes : Douleur dans les membres supérieurs ; épilepsie ; surdité.

Symptômes secondaires : Perte auditive ; douleurs musculaires.



SJ 8

Nom chinois : Sanyangluo

Emplacement : 4 largeurs de pouce au-dessus du pli du poignet (dos de la main) entre les os du radius et du cubitus, le plus proche de l'os radial.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; ouvre les portails et soulage la douleur.

Symptômes : Surdité ; douleur dans le bras ; perte soudaine de la voix.

Symptômes secondaires : Incapacité de bouger la main et le bras ; manque de désir de bouger les membres ; carie dentaire ; épuisement de la prostate.



SJ 9

Nom chinois : Sidu

Emplacement : 7 largeurs de pouce vers le coude à partir du pli du poignet (au dos de la main) entre le radius et l'os cubital.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Désinhibe la gorge et ouvre les portails ; parcourt les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; bénéfique pour la gorge et les oreilles.

Symptômes : Perte soudaine de la voix ; douleur dans l'avant-bras ; surdité ; mal de dents.

Symptômes secondaires : Sensation de blocage dans la gorge.



SJ 10

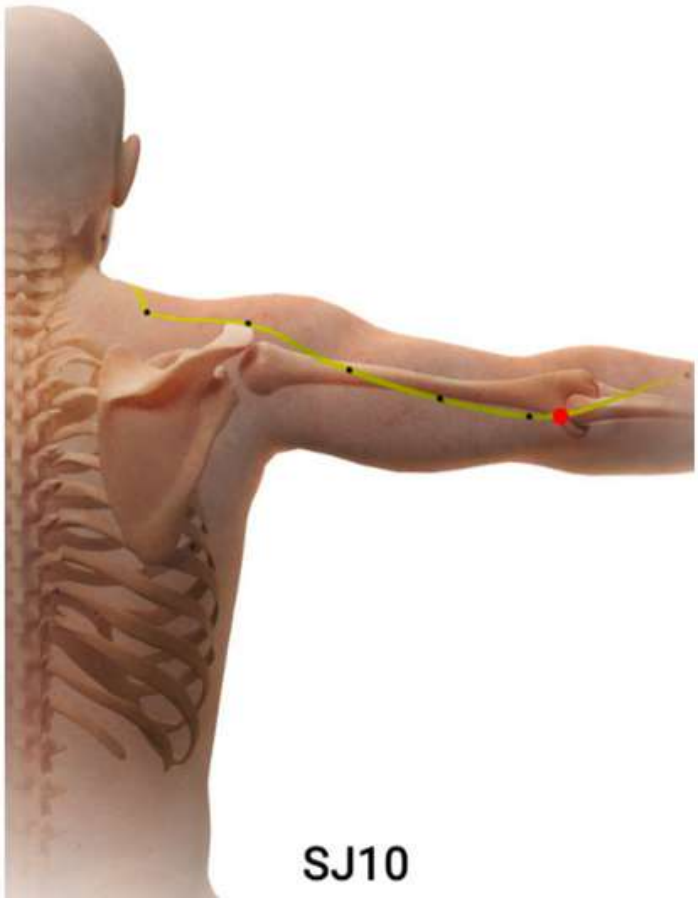
Nom chinois : Tianjing

Emplacement : Avec le coude fléchi, dans une dépression située à une largeur de pouce au-dessus de la plus haute saillie du coude.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Transforme le flegme humide dans les canaux et les vaisseaux de liaison ; fait circuler le feu Qi dans le triple brûleur.

Symptômes : Épilepsie ; maux de tête ; douleur dans la région costale latérale, le cou, l'épaule et le bras.

Symptômes secondaires : Douleur aux yeux ; engourdissement de la chair à l'épaule ; douleur cardiaque ; palpitations effrayantes ; spasme clonique ; surdité ; dépression ; malaria.



SJ 11

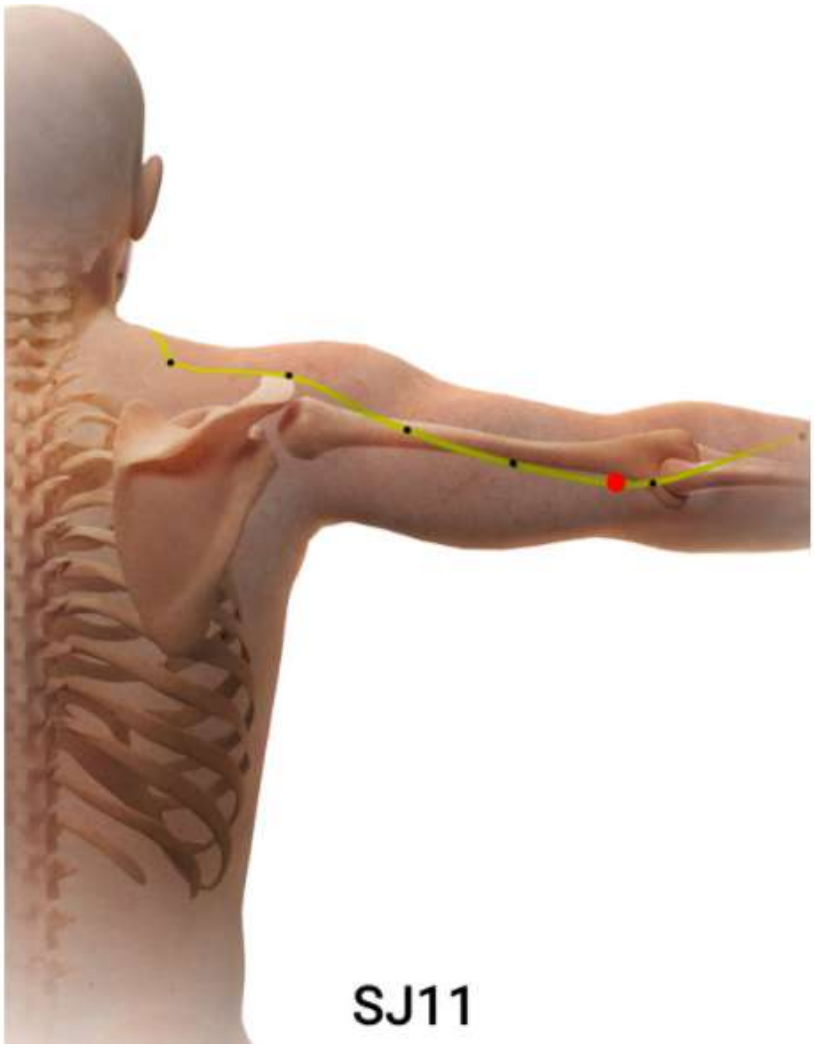
Nom chinois : Qinglengyuan

Emplacement : Avec le coude fléchi, dans une dépression de 2 largeurs de pouce au-dessus de la plus haute saillie du coude.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Libère le canal et le vaisseau de liaison Qi ; dégage la chaleur et draine le feu.

Symptômes : Douleur à l'épaule et au bras.

Symptômes secondaires : Douleur au coude ; épilepsie ; douleur aux yeux ; maux de tête ; surdité ; absence de plaisir à manger ; douleur au dos ; épuisement de la prostate.



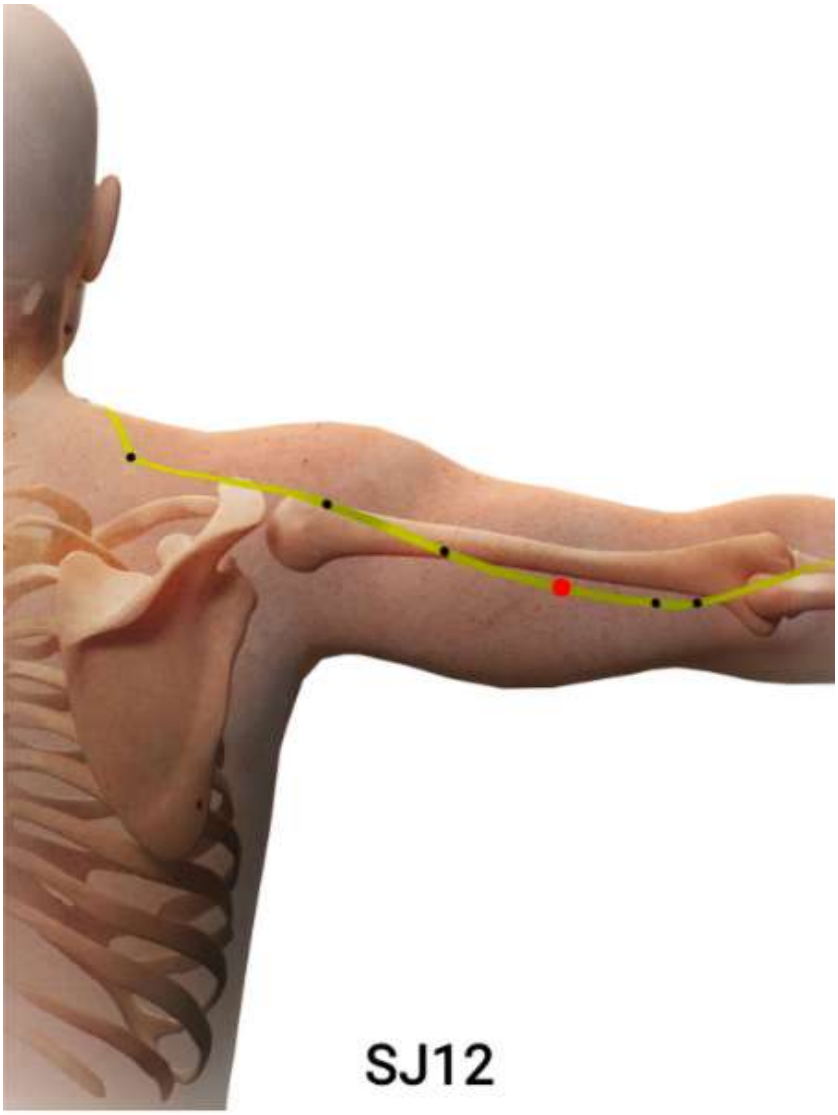
SJ 12

Nom chinois : Xiaolou

Emplacement : Sur une ligne entre SJ 10 et SJ 14, à 4 largeurs de pouce au-dessus de SJ 10, ou à 5 largeurs de pouce de la saillie osseuse du coude.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux, accélère les vaisseaux de liaison et déplace le Qi ; dégage et draine la chaleur déprimée dans le triple brûleur.

Symptômes : Douleur et raideur dans le cou ; douleur dans le bras ; mal de tête. Symptômes secondaires : Maux de dents.



SJ 13

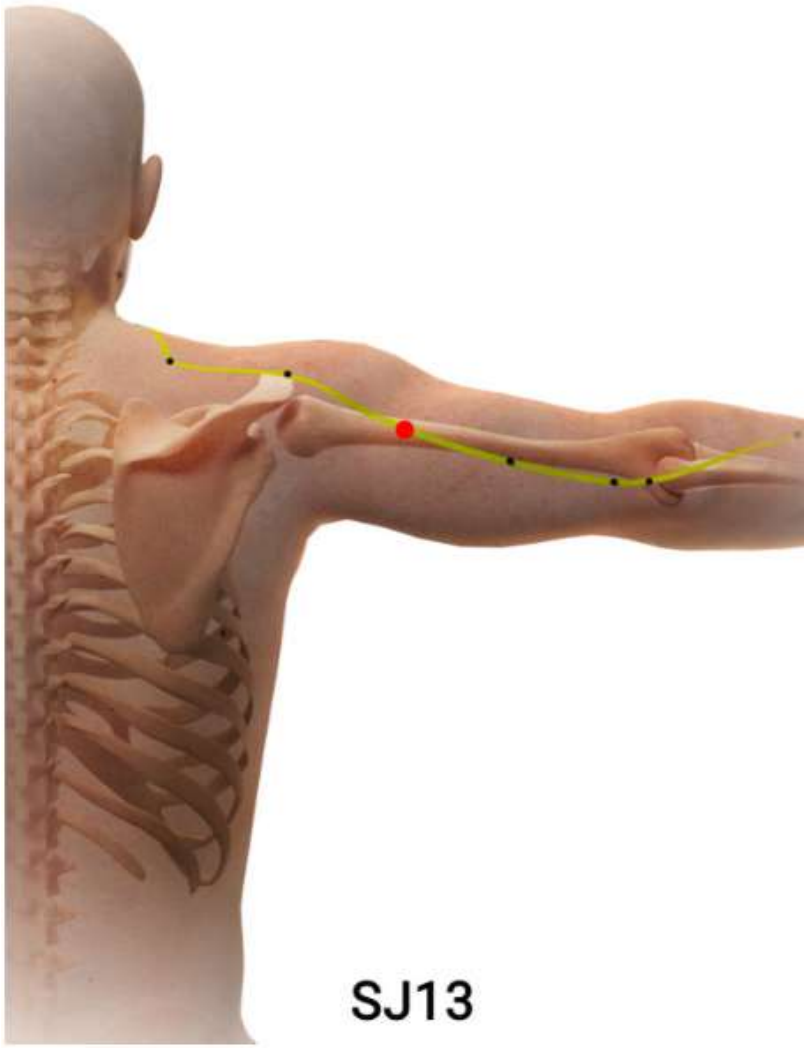
Nom chinois : Naohui

Emplacement : Au point de rencontre de la ligne entre SJ 10 et SJ 14 ; la bordure arrière du muscle deltoïde, à 2/3 de la distance au-dessus de SJ 10.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage et évacue la chaleur pathogène ; libère les canaux et les vaisseaux de liaison ; désinhibe les articulations.

Symptômes : Douleur à l'épaule et au bras ; goitre.

Symptômes secondaires : Fièvre et frissons ; gonflement de l'épaule causant une douleur dans l'omoplate.



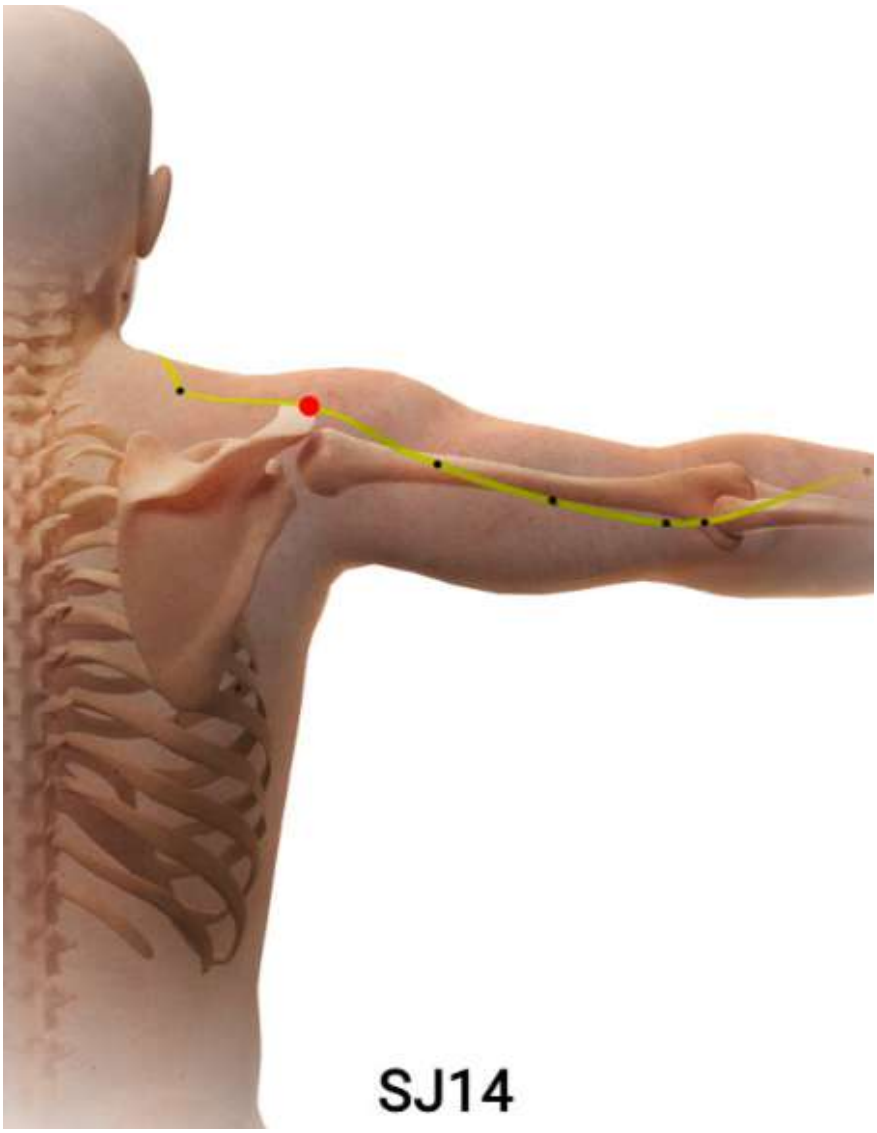
SJ 14

Nom chinois : Jianliao

Emplacement : Le bras levé, dans la dépression formée au sommet du muscle de l'épaule (deltoïde), suivez la crête de l'épine scapulaire, 1 largeur de pouce derrière LI 15.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur ; chasse le vent et surmonte l'humidité ; déplace le Qi, accélère le sang.

Symptômes : Lourdeur de l'épaule ; douleur au bras.



SJ 15

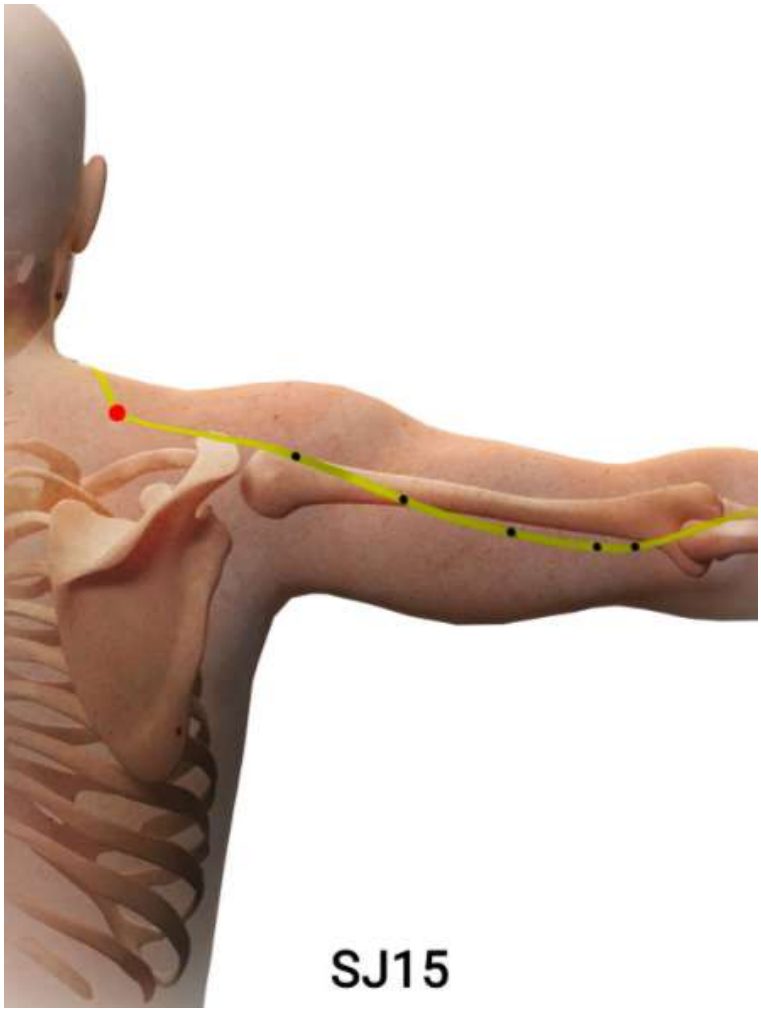
Nom chinois : Tianliao

Emplacement : Dans la dépression située à mi-chemin entre GB 21 et SI 13, dans la fosse suprascapulaire.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage la douleur ; chasse le vent et élimine l'humidité ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Douleur et raideur du cou ; douleur à l'épaule et au bras.

Symptômes secondaires : Fièvre corporelle avec absence de transpiration ; tension dans la nuque et le cou ; fièvre et frissons.



SJ 16

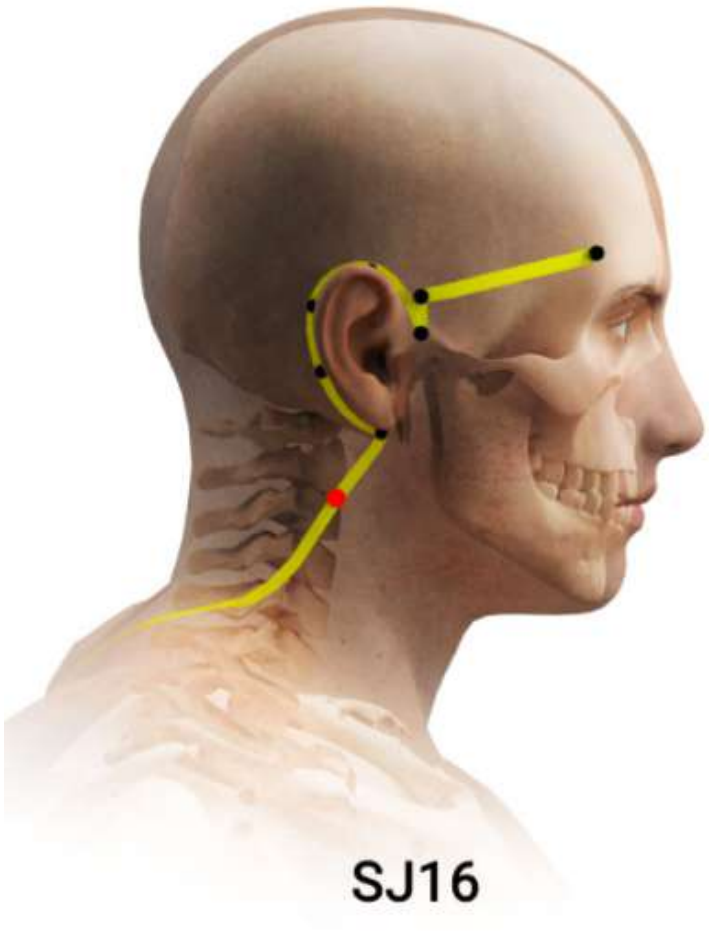
Nom chinois : Tianyou

Emplacement : Derrière le muscle SCM, au niveau du point saillant de la mâchoire.

Actions selon la médecine traditionnelle chinoise : Dissipe le vent et élimine l'humidité ; réduit le gonflement et arrête la douleur ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; dégage la chaleur et draine le feu.

Symptômes : Perte soudaine de l'audition ; vision trouble ; raideur de la nuque ; gonflement du visage ; vertiges.

Symptômes secondaires : Douleur et larmoiement des yeux ; saignement de nez ; perte de l'odorat ; gonflement de la mâchoire.



SJ 17

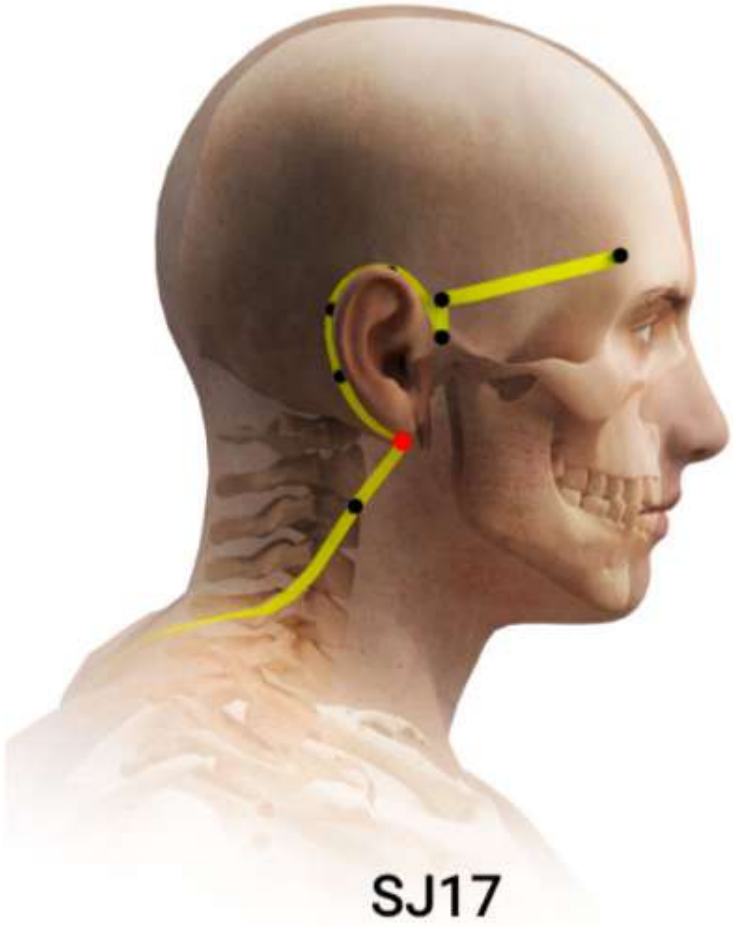
Nom chinois : Yifeng

Emplacement : Derrière le lobe de l'oreille, dans une dépression derrière le bord de la mâchoire.

Actions selon la médecine traditionnelle chinoise : Libère les portails et aiguise l'ouïe ; accélère les vaisseaux de liaison et soulage la douleur ; dirige le vent et évacue la chaleur.

Symptômes : Surdité ; sécheresse des yeux et de la bouche ; gonflement de la joue ; acouphènes ; mâchoire serrée.

Symptômes secondaires : Sécheresse des yeux et de la bouche ; mâchoire serrée empêchant la parole ; mauvaise vue ; toutes les maladies du vent ; douleur de la mâchoire.



SJ 18

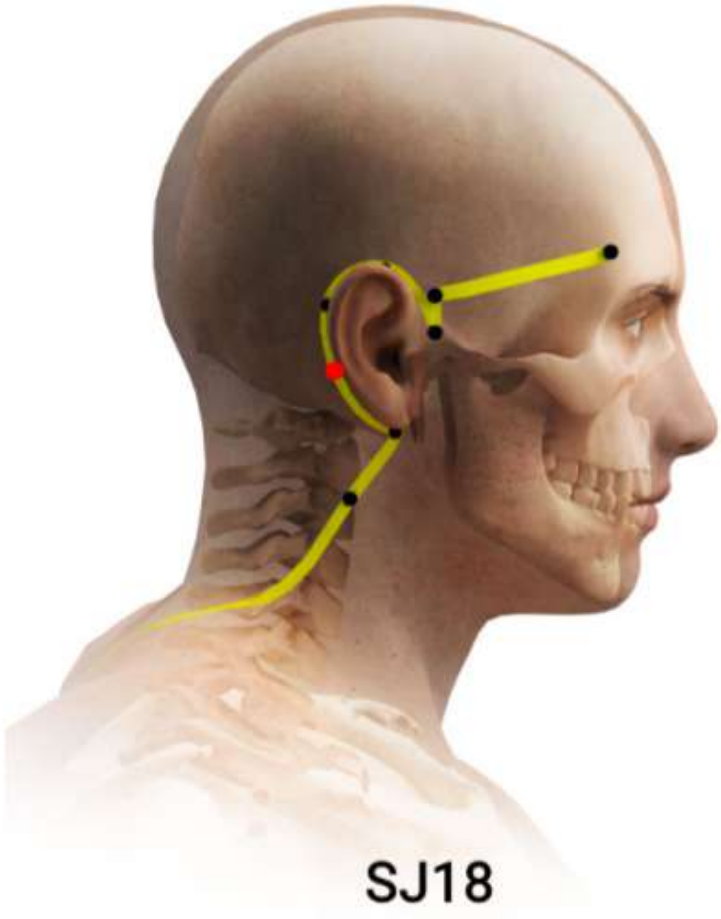
Nom chinois : Qimai

Emplacement : Derrière le bord de l'oreille, dans une dépression sur l'os mastoïde, à 1/3 de la distance entre SJ 17 et SJ 20.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Dégage la chaleur et résout la tétanie ; accélère les vaisseaux de liaison et soulage la douleur ; ouvre les portails.

Symptômes : Acouphènes ; maux de tête ; surdité.

Symptômes secondaires : Mauvaise vue ; épilepsie infantile de frayeur ; vent de tête ; frayeur et peur ; émission séminale ; vomissements ; diarrhée.



SJ 19

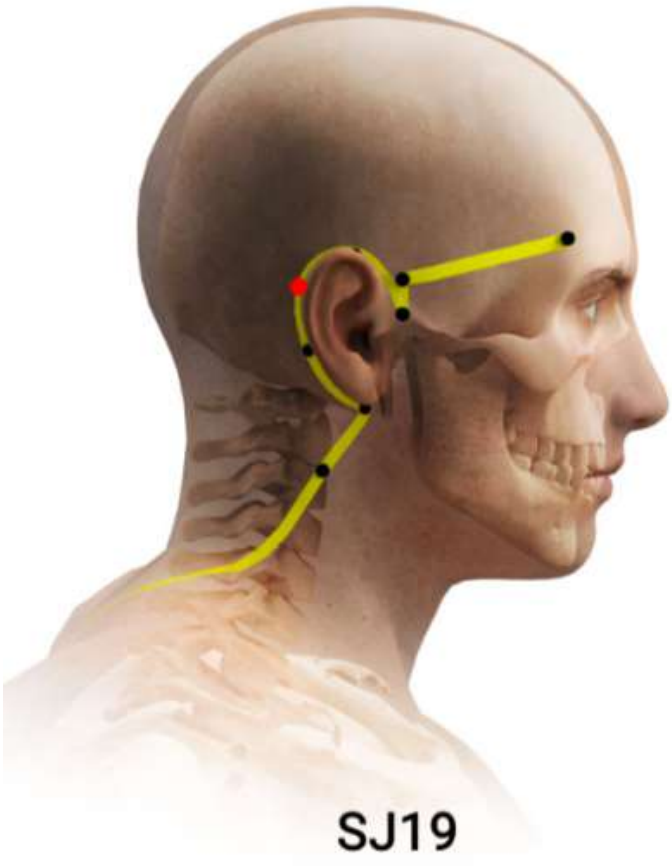
Nom chinois : Luxi

Emplacement : Derrière le bord de l'oreille, dans une petite dépression située à 2/3 de la distance entre SJ 17 et SJ 20.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; libère les canaux et soulage la douleur ; calme l'esprit et apaise la peur.

Symptômes : Acouphènes ; douleurs aux oreilles ; maux de tête.

Symptômes secondaires : Fièvre corporelle et maux de tête ; frayeur et peur ; insomnie ; tension dans la poitrine et la région costale latérale ; gonflement de l'oreille avec écoulement de pus ; vent contraire.



SJ 20

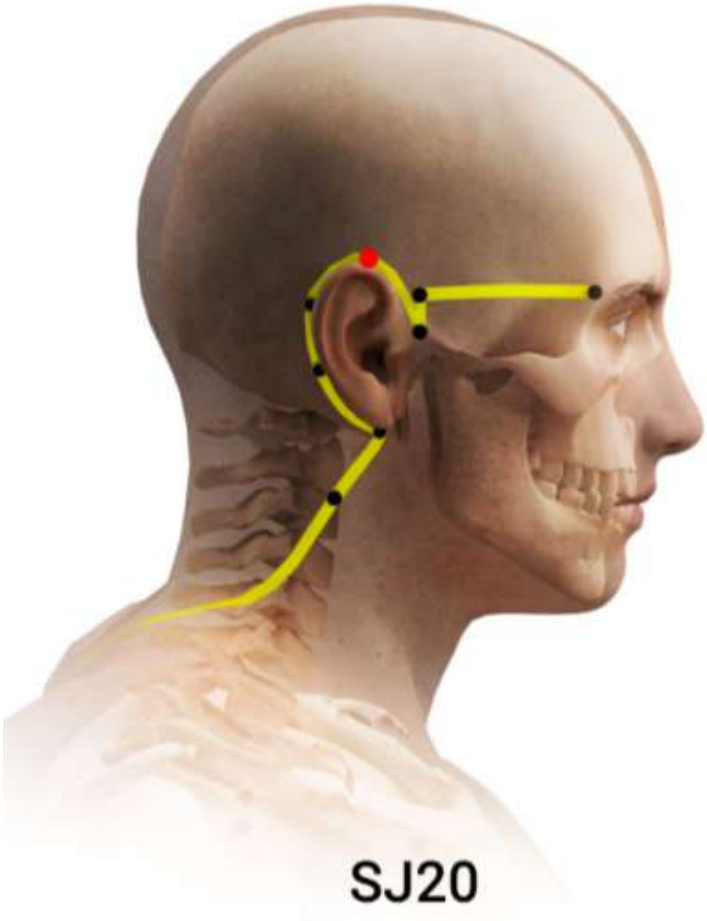
Nom chinois : Jiaosun

Emplacement : Sur le côté de la tête ; directement au-dessus du point le plus haut de l'oreille.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dirige le vent et accélère les vaisseaux de liaison ; dégage la tête et illumine les yeux.

Symptômes : Rougissement et gonflement dans la région des yeux ; mal de dents.

Symptômes secondaires : Raideur de la nuque et du cou ; gonflement des gencives qui empêche la mastication.



SJ 21

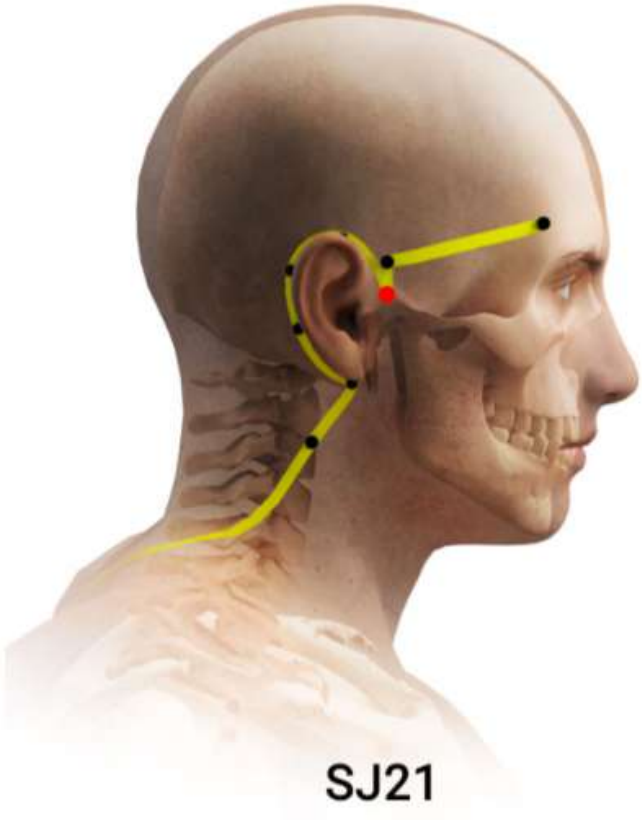
Nom chinois : Ermen

Emplacement : Avec la bouche ouverte, dans la dépression derrière l'encoche supratragique et derrière le processus condyloïde mandibulaire.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Parcourt les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; ouvre les portails et stimule l'audition.

Symptômes : Surdité ; mal de dents ; écoulement de l'oreille ; acouphènes.

Symptômes secondaires : Bourdonnement dans les oreilles comme le bruit des cigales ; gonflement submandibulaire ; carie dentaire supérieure.



SJ 22

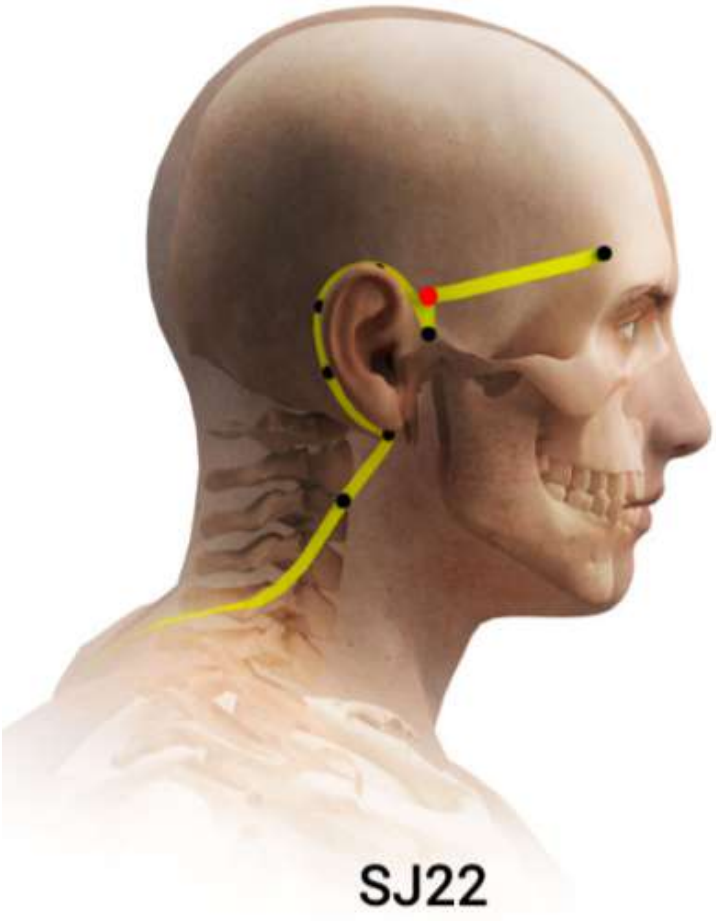
Nom chinois : Erheliao

Emplacement : Dans une petite dépression d'une demi-largeur de pouce derrière le coin supérieur interne de l'oreille, à l'intérieur de la ligne des cheveux.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Ouvre les portails ; chasse le vent et libère les vaisseaux de liaison.

Symptômes : Acouphènes ; hypertonicité des mâchoires ; maux de tête et tête lourde.

Symptômes secondaires : Écoulement nasal ; gonflement du bout du nez ; spasme clonique ; sécheresse de la bouche ; gonflement des mâchoires.



SJ 23

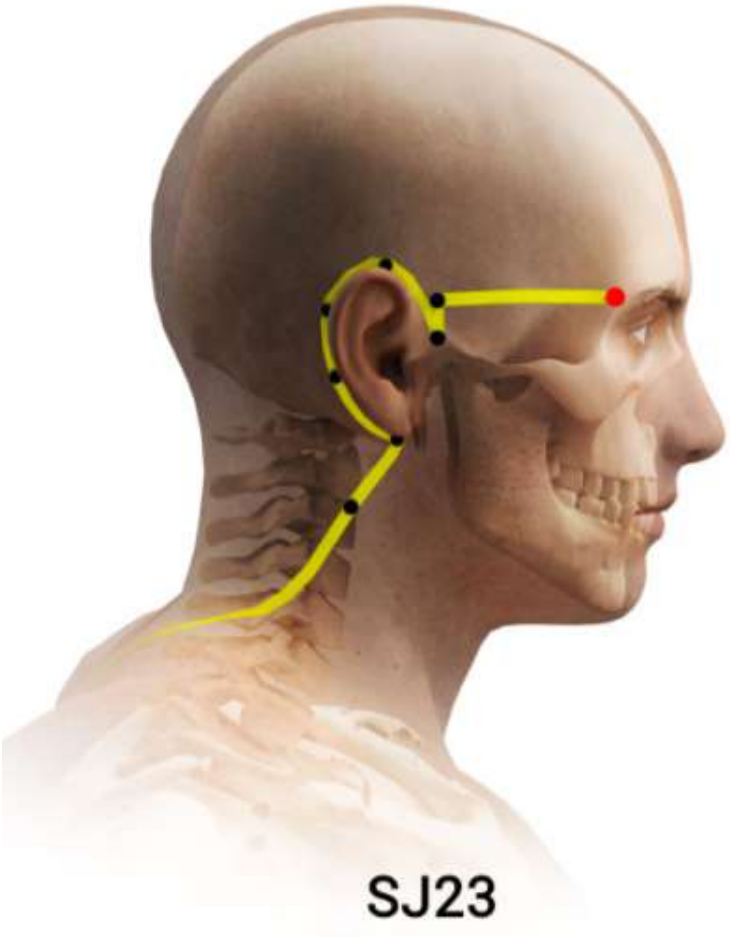
Nom chinois : Sizhukong

Emplacement : Dans la dépression à l'extrémité externe du sourcil.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Éclaire les yeux et soulage la douleur ; libère les canaux et accélère les vaisseaux de liaison ; dissipe le vent et résout la chaleur.

Symptômes : Contractions des paupières ; maux de tête ; douleur et gonflement des yeux ; vertiges visuels.

Symptômes secondaires : Maux de dents ; céphalées unilatérales et bilatérales ; épilepsie ; vision trouble.



N-UE-60

Nom chinois : Tim Mee/Tian W ei

Emplacement : Il se trouve au niveau de LU 7 et à côté de LI 5 dans une dépression entre les tendons qui constituent la "tabatière anatomique".

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Aide à rétablir l'équilibre et le calme, réduit le manque de nicotine, réduit l'envie de fumer.



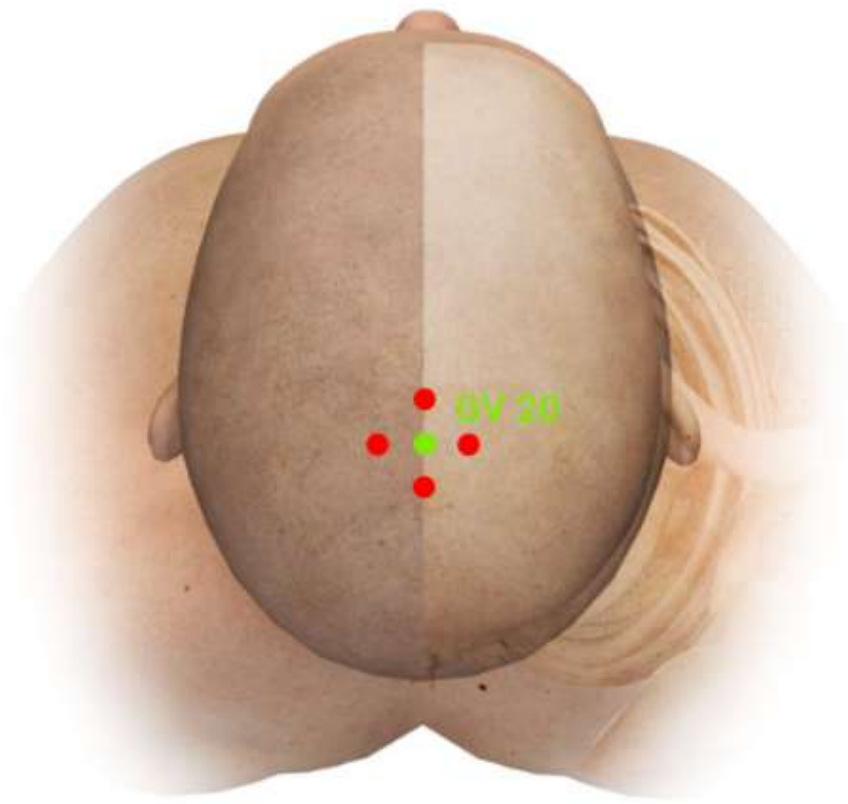
N UE 60 (Tian Wei)

Ex HN 1- Sishencong

Nom chinois : Sishencong

Emplacement : En ligne avec les oreilles et le nez, mesurez 1 largeur de pouce vers le Nord, l'Est, le Sud, l'Ouest.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Calme l'esprit, profite aux yeux, restaure la conscience et ouvre les orifices.

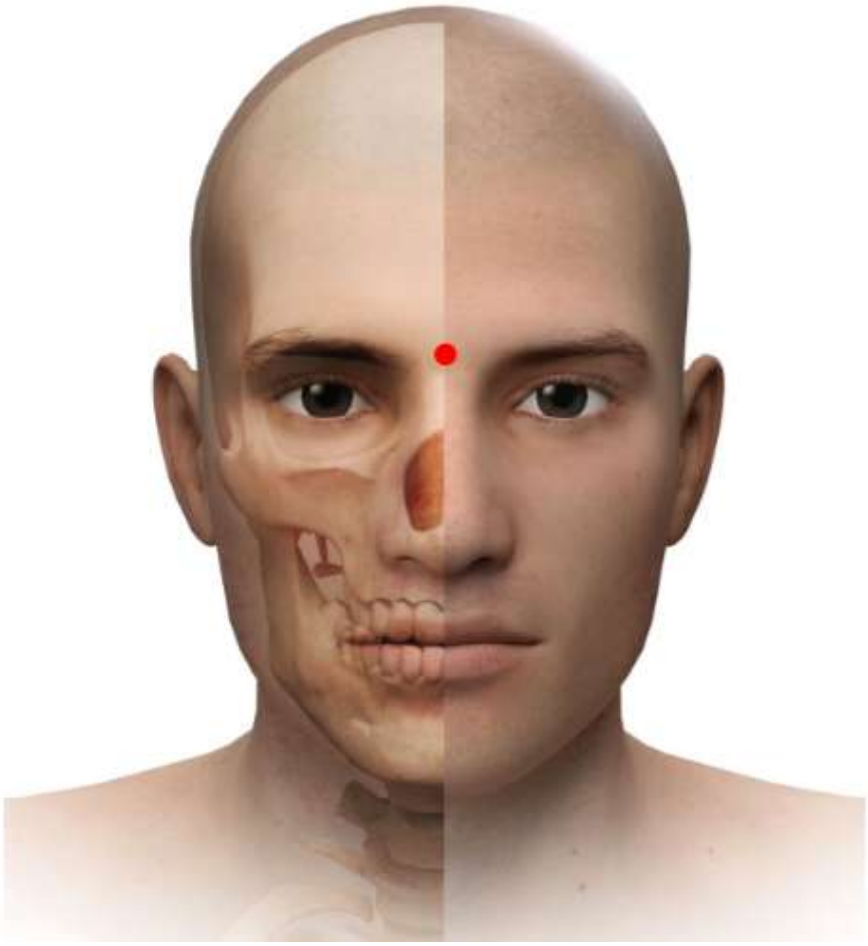


EX-HN-3 Yin Tang

Nom chinois : Yin Tang

Emplacement : Directement entre les sourcils.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Calme l'esprit - insomnie, anxiété, stress, atténue les maux de tête frontaux, soulage les problèmes de sinus et la congestion.



EX-3 Tai Yang

Nom chinois : Tai Yang

Emplacement : Au niveau de la tempe, dans la dépression au niveau du sourcil et au coin externe de l'œil.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Dégage la tête et illumine les yeux.

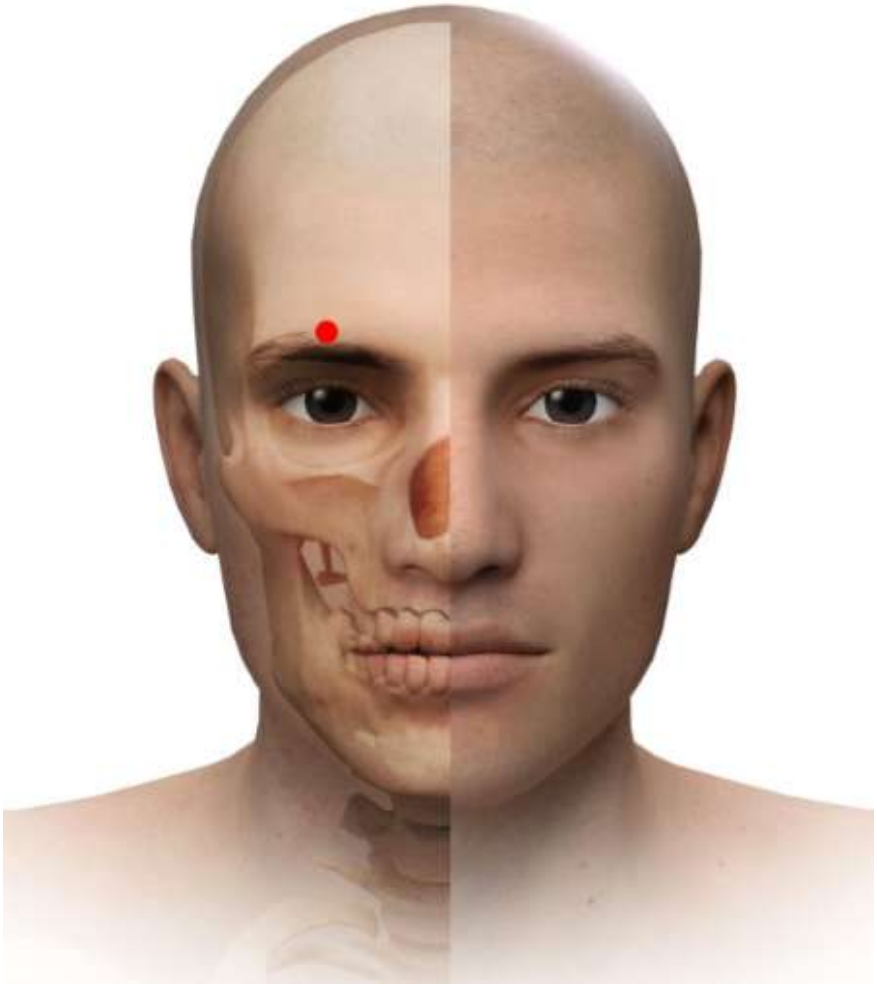


Ex-HN-4 Yuyao

Nom chinois : Yuyao

Emplacement : Au centre du sourcil, les yeux regardant droit devant, directement au-dessus de la pupille.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Bénéfique pour les yeux, soulage les yeux douloureux, soulage les maux de tête frontaux, soulage les paupières crispées.



Ex UE – Jianqian

Nom chinois : Jianqian

Emplacement : Dans la légère dépression qui se trouve directement au centre du muscle frontal de l'épaule (deltoïde antérieur).

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Bénéfique pour l'articulation de l'épaule.

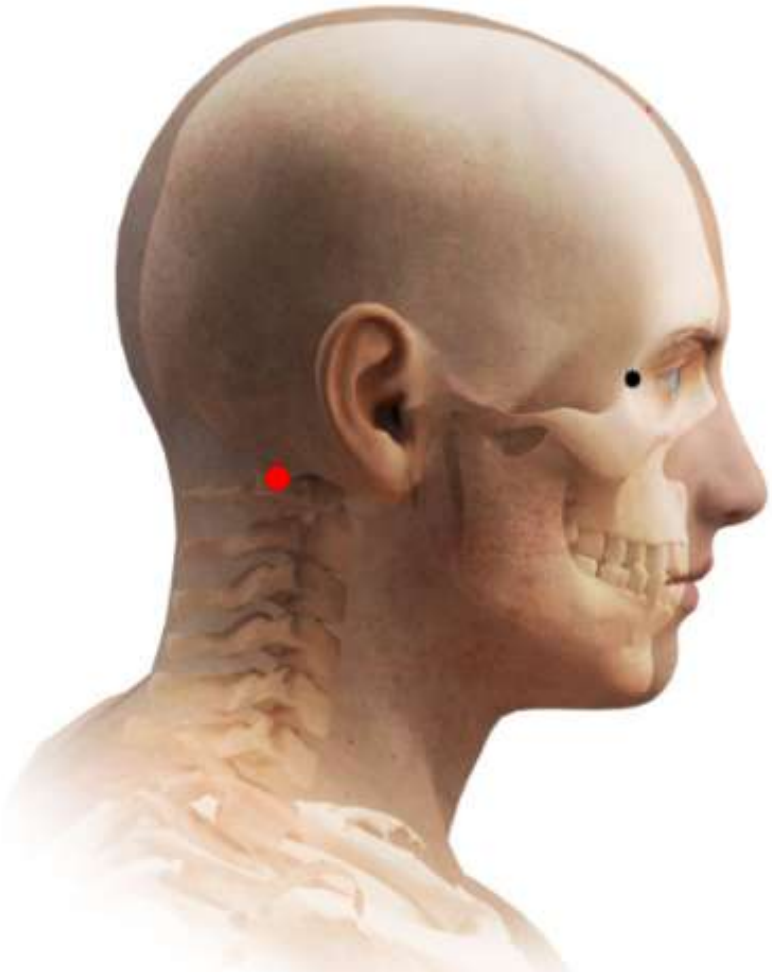


Ex HN – Anmian

Nom chinois : Anmian

Emplacement : Directement sous le lobe de l'oreille, dans la dépression entre la mâchoire inférieure et l'apophyse mastoïde.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Ancre l'esprit (Shen) dans le sommeil.



Ex-CA – Zigong

Nom chinois : Zigong

Emplacement : Sur l'abdomen, 3 largeurs de pouce sur le côté de la ligne médiane, 4 largeurs de pouce sous le nombril.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Régule les menstruations et soulage les douleurs.



EX-LE-2 He Ding

Nom chinois : He Ding

Emplacement : Au-dessus du genou, dans la dépression du milieu de la rotule.

Actions de la médecine traditionnelle chinoise : Déplace le sang Qi, profite à la région du genou.



Ex LE – XiYan

Nom chinois : Xi Yan

Emplacement : Sous le genou, dans la dépression formée lorsque le genou est fléchi, immédiatement sous la calotte du genou.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage l'enflure et la douleur de l'articulation du genou, soulage l'engourdissement du membre inférieur, atténue la difficulté de la flexion et de l'extension du genou, soulage l'engourdissement du genou, le trouble de l'atrophie du membre inférieur et la faiblesse de l'articulation du genou.



Ex LE – XiYan

Nom chinois : Xi Yan

Emplacement : Sous le genou, dans la dépression formée lorsque le genou est fléchi, immédiatement sous la calotte du genou.

Actions en médecine traditionnelle chinoise : Soulage l'enflure et la douleur de l'articulation du genou, soulage l'engourdissement du membre inférieur, atténue la difficulté de la flexion et de l'extension du genou, soulage l'engourdissement du genou, le trouble de l'atrophie du membre inférieur et la faiblesse de l'articulation du genou.



FAQ

- **Pour les points d'acupression où il y a le même point sur le côté droit et le côté gauche du corps, peut-on les maintenir en même temps ?**

Oui, stimuler les points des deux côtés du corps ensemble est idéal si vous pouvez confortablement les atteindre tous les deux en même temps. Pour les points que vous ne pouvez pas stimuler en même temps, par exemple sur les bras et les mains, il suffit de les stimuler un par un.

- **Peut-on maintenir deux points d'acupression en même temps s'il ne s'agit pas du même point sur le côté droit et le côté gauche du corps ?**

Cela ne vous fera aucun mal si vous stimulez deux points différents en même temps, mais il est préférable de se concentrer sur un seul à la fois. Il est préférable de se concentrer sur chaque point individuellement et de faire vraiment attention à votre respiration et aux sensations dans votre corps lorsque vous appuyez dessus.

- **Peut-on appuyer sur les points d'acupression en étant assis sur une chaise, debout ou couché ?**

Oui, vous pouvez utiliser l'acupression dans n'importe quelle position, tant que vous vous sentez à l'aise. Cependant, l'idéal est de le faire lorsque vous vous sentez détendu, donc la position assise ou couchée peut être plus appropriée.

- **Tous les exercices doivent-ils être effectués quotidiennement et au cours de la même séance pour obtenir les meilleurs résultats ?**

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est préférable de faire tous les exercices que vous avez choisis quotidiennement. Vous ne devez pas nécessairement les faire tous au cours de la même séance, mais il est préférable d'instaurer une routine régulière pour ne pas oublier.

- **Certains maux ont de nombreux points d'acupression. Tous les points énumérés doivent-ils être effectués au cours de la même séance ?**

Il n'est pas nécessaire de stimuler tous les points au cours de la même séance. Vous pouvez choisir 3 à 5 points qui vous conviennent le mieux et les utiliser à chaque séance.

- **Pendant combien de temps faut-il presser/masser chaque point et quel est le moment optimal de la journée pour les presser ?**

Stimulez les acupoints pendant au moins 1 à 2 minutes à chaque fois. Choisissez un moment de la journée où vous avez quelques minutes pour vous détendre et prendre votre temps, et essayez d'instaurer une routine pour ne pas oublier.

De nombreuses personnes trouvent que faire de l'acupression soit à la première heure du matin, soit à la dernière heure du soir, les aide à se souvenir plus facilement. Il n'y a pas de limite au nombre de fois par jour où vous pouvez appliquer ces techniques.

- Quand recommandez-vous de me sevrer des médicaments et de ressentir les bienfaits de la thérapie ?

Si vous prenez des médicaments prescrits, il est important que vous ne cessiez pas de les prendre sans en discuter d'abord avec votre médecin.

Essayez d'utiliser l'acupression quotidiennement pendant quelques semaines, et lorsque vous commencez à remarquer une différence dans votre façon de vous sentir, prenez rendez-vous avec votre médecin pour discuter de l'arrêt de votre médication en toute sécurité.

GLOSSAIRE DES TERMES ANATOMIQUES

- Acromion - L'os situé au sommet de l'épaule Antérieur - L'avant du corps
- C1-C7 - Les sept vertèbres cervicales du cou Coccyx - L'os de la queue
- Distal - Plus éloigné de la tête
- Dorsal - À l'arrière du corps
- Fémur - L'os de la partie supérieure de la jambe
- Péroné - Le plus petit des deux os de la jambe inférieure ; sur le côté du petit orteil Foramen - Un petit trou dans un os, tel que le sacrum
- Humérus - L'os du bras supérieur
- L1-L5 - Les cinq vertèbres lombaires du bas du dos.
- Latéral - Éloigné de la ligne médiane du corps
- Malléole latérale - Os extérieur de la cheville.
- Apophyse mastoïde - La proéminence osseuse située derrière l'oreille.
- Médial - Vers la ligne médiane du corps
- Malléole médiale - Os de la cheville interne
- Métacarpiens - Os de la main, numérotés de 1 à 5, du pouce à l'auriculaire.
- Métatarses - Os du pied, numérotés de 1 à 5, du gros orteil à l'auriculaire.
- Patella - La rotule du genou
- Postérieur - L'arrière du corps
- Prominence - La partie la plus haute d'un os
- Proximal - Plus proche de la tête
- Radius - Le plus grand des deux os de l'avant-bras, sur le côté du pouce.
- Sacrum - Le grand os à la base de la colonne vertébrale
- T1-T12 - Les 12 vertèbres thoraciques du haut et du milieu du dos

- Tibia - Le plus grand des deux os de la jambe inférieure ; sur le côté du gros orteil.
- Tragus - Partie de l'oreille
- Ulna - Le plus petit des deux os de l'avant-bras ; sur le côté de l'auriculaire Ombilic - Le nombril
- Ventral - Sur l'avant du corps
- Vertèbres - Les petits os qui constituent la colonne vertébrale ; numérotés selon leur emplacement et leur position.

ET MAINTENANT ?

Maintenant que vous avez atteint la fin de la Synergie Naturelle, quelle est la prochaine étape ?

Il est important de ne pas oublier vos routines d'acupression... mais il est tout aussi important de garder à l'esprit les facteurs qui ont causé votre mal au départ - comme vos choix de vie, votre régime alimentaire et votre bien-être mental.

Une mauvaise alimentation vous a peut-être servi lorsque vous aviez 20 ans, mais si vous vous rapprochez de l'âge mûr et que vous vous nourrissez de poulet frit, de hamburgers, de frites et de pizzas, il est peut-être temps d'envisager des options plus saines.

Le stress est souvent à l'origine de maux courants. Si vous pouvez prendre en main votre bien-être mental, votre corps s'occupera généralement du reste.

Les avantages de la méditation sont immenses.

Non seulement la méditation réduira considérablement votre stress, mais elle facilitera votre sommeil (vous permettant de vous ressourcer avec moins de sommeil), augmentera la mémoire et la cognition, stimulera le Qi, ralentira le processus de vieillissement et augmentera votre bonheur.

La méditation peut être pratiquée pendant que vous appliquez l'acupression.

Les fréquences apaisantes et curatives, les sons de la nature, les tonalités Solfeggio et les battements binauraux peuvent être mélangés selon vos goûts personnels, et utilisés en conjonction avec l'acupression, comme aide au sommeil, le yoga ou le Tai Chi, ou la méditation.

Créer une habitude quotidienne de vos séances d'acupression est le pas le plus important vers une bonne santé.

Je vous souhaite le meilleur en matière de santé et de bonheur.

Maintenant c'est à vous !

Isabelle Fournier et Tsai Mei-Ling

Co-créatrices du Système Renaissance Naturelle