

LES REMÈDES D'ASIE



Méthodes naturelles pour gommer
les signes de l'âge

Table des matières

Préface	5
Introduction	5
Chapitre 1 - Les reins - Le gardien de la jeunesse	8
Points d'acupression pour nourrir les reins - Votre indispensable quotidien	9
Les aliments qui nourrissent les reins - inverser le vieillissement, un repas à la fois	16
Yeux gonflés et cernes - Des remèdes naturels qui donnent de bons résultats	20
Massage facial avec drainage lymphatique - Un secret peu connu pour une peau radieuse	26
Chapitre 2 - Les poumons - La fontaine de jouvence oubliée	28
Points d'acupression pour rafraîchir et humidifier les poumons - Un must pour une peau souple	31
Aliments pour rafraîchir et humidifier les poumons - Des comestibles de tous les jours pour apaiser en douceur	35
Massage du visage Gua Sha - Un secret de l'Antiquité pour lutter contre les rides	38
Utiliser un rouleau de jade - L'outil de beauté unique pour chaque salle de bains	40
Chapitre 3 - La rate - Une clé vitale du puzzle de la beauté	41
Points d'acupression pour éliminer l'humidité et revigorer la rate - Say No to Sag !	43
Points locaux pour lifter et raffermir le visage - Une routine quotidienne essentielle	49
Manger pour soutenir votre rate - Le "bouton de réinitialisation" de la jeunesse	53
Chapitre 4 - Mettre en place votre routine d'acupression cosmétique	56
Pieds et jambes - Vous apporter la beauté du bas vers le haut	56
Bras et Mains - Dites adieu à la peau sèche et ridée	64
Cou et visage - Le minimum que vous devez faire quotidiennement	67
Chapitre 5 - Votre routine quotidienne de beauté	107
The Time Poor Routine - Un massage super rapide quand vous avez quelques minutes à perdre	107

La routine facile à suivre - Les points d'acupuncture les plus faciles à utiliser lorsque vous êtes au bureau ou en déplacement.

..... 126

The Committed Beauty Fanatic - La routine complète pour quand vous avez un peu plus de temps à votre disposition 145

Chapitre 6 - Cinq masques faciaux fantastiques issus de la cuisine 179

• Masque visage à l'œuf battu 179

• Masque nourrissant à l'avocat 181

• Masque facial au yaourt naturel 181

• Masque facial simple et lissant à la banane 182

• Masque facial éclaircissant à la papaye 184

Glossaire des termes de médecine chinoise 185

Quelle est la suite ? 186

SECONDE EDITION

Copyright © 2020 Natural Synergy

Tous droits réservés.

Publié par Emily J Parker & Dr Lin Xiaoxi

Notes au lecteur :

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, enregistrée, réimprimée, affichée publiquement ou partagée numériquement, sauf dans les cas autorisés par la loi américaine sur les droits d'auteur, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Cette publication a été créée pour fournir des informations authentiques et détaillées sur la médecine traditionnelle chinoise à des fins éducatives. Ces informations doivent être utilisées comme un complément aux conseils de votre médecin et non comme un remplacement.

L'acupression est généralement sûre et n'a que peu ou pas d'effets secondaires. Il est toujours préférable que les personnes ayant des problèmes médicaux graves, comme un cancer, une maladie cardiaque ou une affection chronique, consultent leur médecin local ou un praticien de la MTC avant de pratiquer l'acupression ou toute autre thérapie complémentaire.

Néanmoins, dans certaines situations, 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 opérée.
- Si vous avez récemment subi une crise cardiaque ou une attaque cérébrale
- Si un cancer vous a été diagnostiqué
- Brûlures, plaies et infections cutanées - l'acupression est contre-indiquée sur une peau blessée ou infectée.
- Varices - la pression exercée sur les varices peut provoquer une douleur intense et aggraver le problème.
- Fractures osseuses - ne pas appliquer l'acupression directement sur le point de fracture. Une légère pression sur le périmètre peut être utile pour augmenter le flux sanguin et favoriser la guérison.
- Si vous remarquez une bosse ou une masse 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 le travail.

L'auteur n'accepte aucune responsabilité pour toute responsabilité résultant de toute décision de santé prise par les acheteurs de ce livre.

Préface

Pour tirer le meilleur parti de ce livre, il est recommandé de le lire du début à la fin, puis de décider du régime de beauté qui vous convient le mieux.

Vous pouvez trouver rapidement les régimes de beauté de votre choix en utilisant les liens de la table des matières.

Si vous êtes membre du système Natural Synergy, il est recommandé d'utiliser les fréquences méridiennes bioacoustiques en tandem avec votre routine d'acupression. Vous pouvez les trouver dans l'application Natural Synergy.

PS : N'oubliez pas d'incorporer les "cinq masques fantastiques pour le visage - de la cuisine" que vous trouverez à la fin de ce livre.

"Le meilleur moment pour planter un arbre était il y a 20 ans. Le deuxième meilleur moment est maintenant." Proverbe chinois

Introduction

À travers les âges, nous avons eu une obsession pour paraître plus jeunes, les gens ayant parfois recours à des mesures drastiques pour y parvenir.

Depuis que Cléopâtre se serait baignée dans du lait pour garder son teint doux et lisse il y a des milliers d'années, nous sommes passés à des traitements plus agressifs tels que les liftings, le Botox, les produits de remplissage et les peelings chimiques de ces dernières années.

Une chose est claire. La beauté est, et a toujours été, une chose pour laquelle les gens sont prêts à se donner beaucoup de mal, et à dépenser beaucoup, pour la préserver.

Mais s'il y avait une solution simple ?

Quelque chose que vous pourriez faire vous-même, gratuitement, dans le confort de votre propre maison ?

Cela peut sembler trop beau pour être vrai, mais la médecine chinoise détient depuis longtemps les secrets du maintien de la jeunesse.

En utilisant quelques techniques simples telles que l'acupression et le massage facial, en faisant attention à votre alimentation et en incorporant des produits naturels dans votre régime quotidien de soins de la peau, vous ne ralentirez pas seulement les signes du vieillissement, mais vous améliorerez également votre santé générale et votre bien-être.

La raison en est que, selon la médecine chinoise, la beauté ne vient pas de ce qui est en surface, mais du plus profond de soi.

Notre force vitale

"Si vous planifiez pour une année, semez du riz ; si vous planifiez pour une décennie, plantez des arbres ; si vous planifiez pour toute une vie, éduquez les gens." - Proverbe chinois

Dans ce livre, il sera fait référence au "qi". Le qi (prononcé "chi") peut être défini grossièrement comme suit traduit par "énergie vitale" ou "force de vie". Le Qi est appelé "ki" au Japon, "prana" en Inde, et "mana" dans certaines cultures polynésiennes.

Elle circule dans notre système méridien, permettant à nos poumons de respirer, à nos muscles de bouger et à notre cœur de battre. C'est ce qui nous anime et nous maintient en vie.

Notre état de bien-être dépend fortement de l'état de notre flux énergétique (qi), et c'est ce que nous essayons de réguler lorsque nous utilisons l'acupression ou l'acupuncture.

Le système Meridian - Votre réseau de communication personnel

Selon la médecine chinoise, le qi circule dans le corps par des canaux très fins appelés méridiens.

Ces méridiens sont comme des canaux de circulation du qi, et votre qi doit y circuler librement, nourrissant chaque cellule, muscle et tissu au passage.

Cependant, parfois, comme aux heures de pointe, les méridiens peuvent être bloqués ou entravés.

Peut-être qu'une blessure physique, un mode de vie ou un régime alimentaire ont empêché la bonne circulation du qi. Ou peut-être n'y a-t-il tout simplement pas assez de qi pour circuler comme il le devrait. C'est alors qu'apparaissent des maladies ou des déséquilibres physiques tels que la prise de poids ou le vieillissement prématuré.

Il existe douze méridiens principaux, un pour chacun des organes. En plus d'avoir une voie profonde reliée à leur organe respectif, chaque méridien est accessible depuis la surface du corps, via les points d'acupression. Ces points d'acupuncture sont répartis tout au long des méridiens.

Cela forme un système de communication complexe dans tout le corps.

Ces points spéciaux le long des méridiens sont les endroits où nous pouvons accéder et réguler le qi stagnant ou un flux restreint de qi.

Il existe plusieurs façons de stimuler ces acupoints afin de rétablir la libre circulation du qi. Parmi ces méthodes, citons l'acupuncture, l'électro-acupuncture, les fréquences sonores spécifiques et l'acupression.

Lorsque votre qi et vos organes internes sont en équilibre et en harmonie, cela se voit. Votre peau devient radieuse et ferme. Les rides et ridules sont réduites. Et en prime, vous réduisez votre niveau de stress, vous dormez mieux et vous avez plus d'énergie !

Mais avant de savoir comment mettre en pratique cet étonnant auto-traitement, nous devons d'abord comprendre comment la médecine chinoise considère le processus de vieillissement.

Chapitre 1 - Les reins - Le gardien de la jeunesse

"Le voyage de mille kilomètres commence par un seul pas." Lao Tzu

Les reins sont l'organe le plus important du corps en ce qui concerne le vieillissement. Non seulement ils sont la source du yin et du yang dans le corps, mais ils stockent également ce que l'on appelle le jing, ou l'essence.

La quantité de jing que vous avez est prédéterminée à la naissance. Elle dépend d'un certain nombre de facteurs tels que l'âge et la santé de vos parents au moment de votre conception. Le jing contrôle la vitesse à laquelle vous vous développez en tant qu'enfant et mûrissez en tant qu'adulte.

Tout au long de votre vie, votre jing s'épuise progressivement, entraînant le vieillissement de votre corps.

Lorsque vos reins et votre jing commencent à décliner, vous pouvez remarquer des symptômes tels que des cheveux clairsemés, des problèmes dentaires, une vessie faible, des difficultés à entendre aussi bien qu'avant, une mauvaise mémoire et une sensation de fatigue permanente.

La vitesse à laquelle cela se produit est en partie due à des facteurs génétiques ; mais vous pouvez avoir une certaine influence sur la vitesse à laquelle votre jing se perd en mangeant les bons aliments, en faisant de l'exercice, en vous reposant convenablement et en évitant les toxines comme le tabac et l'alcool.

Vous pouvez également préserver votre jing en traitant directement vos Reins à l'aide de points d'acupression spécifiques situés sur et en dehors du méridien des Reins. Et en consommant des aliments qui nourrissent les Reins - énumérés plus loin dans ce chapitre.

Points d'acupression pour nourrir les reins - Votre indispensable quotidien

Appliquez une pression sur chacun des points pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'opération deux fois de sorte que chaque point soit stimulé pendant 30 secondes à une minute au total.

Rein 3 - Tai Xi - Grand Courant



Localisation : Sur la partie interne de la cheville, dans le creux entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.

Actions : Nourrit le yin et le yang des reins, ralentissant ainsi le processus de vieillissement. Enracine le qi ; améliore l'énergie et donne à votre peau un éclat sain.

Bénéfique pour les poumons pour une peau soyeuse et sans rides.

Rein 6 - Zhao Hai - Mer illuminée



Localisation : À l'intérieur du pied, sous la proéminence de l'os de la cheville, dans une rainure entre les deux ligaments.

Actions : Nourrit les reins, en particulier le yin des reins qui décline à la ménopause, entraînant des bouffées de chaleur, des sautes d'humeur et le vieillissement de la peau.

Régule les intestins ; la vessie, l'utérus et les organes génitaux, améliorant la digestion et la fonction urinaire.

Calme l'esprit et favorise un sommeil réparateur. Un sommeil de qualité est essentiel à la beauté, car il prévient les cernes et donne à la peau un éclat sain.

Rein 10 - Yin Gu - Vallée du Yin



Localisation : Derrière le genou, à l'extrémité interne du pli du genou, entre les deux tendons. La localisation est optimale lorsque le genou est légèrement plié.

Actions : Bénéfique pour les reins ; la centrale anti-âge du corps.

Régule les intestins, la vessie et l'utérus pour une digestion en douceur et l'évacuation de l'eau.

Réveille l'ensemble du canal rénal, la source de votre jing et la clé de la jeunesse. Soulage les douleurs des genoux et du bas du dos.

Spleen 6 - San Yin Jiao -Jonction des trois Yin



Bien qu'il ne se trouve pas sur le canal des reins, Spleen 6 est un point important pour bénéficier aux reins ainsi qu'à la rate et au foie, les trois canaux Yin de la jambe. Il nourrit à la fois le Yin et le sang, qui sont tous deux des composants essentiels d'une peau saine et jeune.

Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, à 4 largeurs de doigt au-dessus de la proéminence de l'os de la cheville, dans le sillon situé juste derrière l'os du tibia.

ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Actions : Bénéfique pour la rate, les reins et le foie ; la rate joue un rôle vital dans la digestion et le foie est responsable de la formation et du stockage du sang.

Nourrit le yin et le sang, tous deux nécessaires à une peau lisse et radieuse.

Améliore les problèmes gynécologiques et les dysfonctionnements sexuels masculins causés par l'affaiblissement des Reins et l'épuisement du Jing.

Calme l'esprit et favorise un sommeil réparateur, ce qui vous permet de vous rafraîchir, de vous rajeunir et d'être au mieux de votre forme.

Rate 6 inverse l'affaissement, le relâchement et le prolapsus de la peau.

Un des rôles de la rate est de maintenir tout en place. Vos muscles, vos organes et même vos joues et votre cou. Donc, si vous souffrez d'affaissement, de bajoues ou de peau lâche, la rate 6 sera un point très important pour vous.

Vaisseau de conception 4 - Guan Yuan - Porte d'origine



Emplacement : Sur la ligne médiane de l'abdomen, à quatre largeurs de doigt sous l'ombilic (nombril) et à trois largeurs de doigt au-dessus de l'os pubien.

ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Actions : Nourrit les reins ; combat le vieillissement et rafraîchit votre teint.

Renforce le qi et le jin. Un jin fort signifie de bonnes dents, de bons cheveux et de bonnes fonctions mentales, et un qi fort signifie une peau d'apparence saine.

Bénéfique pour les intestins, la vessie et l'utérus en protégeant contre les problèmes digestifs et l'incontinence.

Réchauffe et renforce la rate, ce qui renforce ses fonctions anti-âge et prévient le relâchement de la peau.

Vaisseau de conception 6 - Qi Hai - Mer de Qi



Emplacement : Sur la ligne médiane de l'abdomen, à deux largeurs de doigt sous l'ombilic (nombril), entre l'ombilic et le vaisseau de conception 4.

ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Actions : Bénéfique pour les reins, en particulier le yang des reins qui est responsable du réchauffement du corps et donne à la peau un éclat sain.

Supplémente le qi, augmente votre énergie et vous fait paraître et vous sentir plus jeune.

Régule le qi et le sang. La combinaison de ces deux substances vitales est la clé de la santé de tous les systèmes de votre corps, ce qui se traduit par une beauté visible et rayonnante de l'intérieur.

Les aliments pour nourrir les reins - inverser le vieillissement, un repas à la fois

Œufs

Les œufs sont une bonne source de protéines et contribuent à nourrir les reins et le jing. Choisissez des œufs biologiques et élevés en plein air pour obtenir la meilleure qualité.

Haricots et légumineuses

Les haricots et les légumineuses fournissent des protéines, des fibres et une multitude de vitamines et de minéraux nécessaires à une alimentation saine. Les haricots en forme de rein, comme les haricots noirs, les haricots adzuki et les haricots rouges, sont particulièrement bénéfiques.

Noix et graines

Les noix et les graines regorgent de minéraux et de graisses essentielles. Les noix, les châtaignes et les graines de sésame noir sont excellentes pour les reins et préservent le jing.

Thé vert aux baies de Goji

Outre les dommages prolongés causés par le soleil, le vieillissement prématuré est dû à l'oxydation des cellules de la peau. Les radicaux libres réagissent avec les cellules de votre peau et provoquent cette oxydation cellulaire.

Les antioxydants combattent les radicaux libres. Il est donc important de nourrir votre peau en consommant des aliments riches en antioxydants.

Le thé vert est depuis longtemps considéré comme une boisson riche en antioxydants. Les puissants antioxydants bénéfiques pour la peau présents dans le thé vert sont appelés catéchines.

Le thé vert regorge de minéraux et de flavonoïdes qui rajeunissent la peau, ainsi que de vitamines E et C, dont il est prouvé qu'elles favorisent la jeunesse de la peau.

Les baies de goji sont un fruit fréquemment utilisé dans la médecine chinoise ancienne pour le traitement de la peau sèche. Depuis, de nombreuses études ont conclu que les baies de goji sont l'un des aliments anti-âge les plus puissants au monde.

Ces baies naturellement acidulées sont riches en une longue liste de vitamines, mais surtout en vitamines E et C, qui favorisent la jeunesse de la peau. Le goji regorge de minéraux : zinc, cuivre, fer, calcium, sélénium, germanium et phosphore. Pour couronner le tout, ce super aliment est riche en antioxydants qui combattent le vieillissement prématuré.

La prochaine fois que vous ferez infuser une tasse de thé vert, ajoutez quelques baies de goji séchées. Lorsque vous finirez votre tasse, les baies séchées auront gonflé et se seront réhydratées, ce qui vous donnera un plaisir à mâcher par la suite.

Viande : Jambes, pieds et os

Les reins sont responsables de la formation des os et de la moelle, aussi la cuisson de la viande sur l'os est-elle un excellent moyen de lui insuffler une essence supplémentaire qui renforce les reins. Utilisez les restes d'os de poulet pour préparer un bouillon sain et mangez des petits poissons comme les sardines avec les os. La viande provenant des pieds et des jambes des animaux est particulièrement bonne pour les reins.

Poissons et crustacés

Le poisson et les crustacés sont une excellente source de protéines et de graisses saines, essentielles au bon fonctionnement des reins et à un teint éclatant.

Les aliments noirs et bleus

Les Reins sont associés aux couleurs noir et bleu, donc tous les aliments de cette couleur sont bénéfiques. Les mûres, les myrtilles, le riz noir, les graines de sésame noires, le nori et les algues, les aubergines, le vinaigre noir et la sauce soja sont tous des aliments qui nourrissent les Reins.

Sel de mer

La saveur associée aux Reins est salée et utiliser le sel avec modération est très bénéfique. Veillez à choisir du sel marin naturel pour obtenir les meilleurs effets. Le sel rose de l'Himalaya est particulièrement riche en minéraux sains et est recommandé si votre épicerie en possède.

La soupe de la jeunesse - Préserver le Jing, perdre du poids

Pour quelqu'un qui mène une vie trépidante ou qui n'est pas un as de la cuisine, trouver le temps de manger des aliments qui nourrissent la jeunesse (les reins) peut être difficile.

Non seulement cette recette nourrit votre jeunesse (en préservant le jing dans vos reins), mais elle constitue une soupe saine et délicieuse, pauvre en graisses.

Préparez cette soupe à l'avance, puis congelez-la en portions de taille repas pour un délicieux déjeuner instantané.

Soupe de Jing

Ingrédients (pour 4 ou 5 personnes) :

6 tasses de bouillon de poulet

8 grands piliers de poulet

1 carotte violette (facultatif - si votre supermarché en propose) 6 gousses d'ail

1 aubergine moyenne

3 feuilles d'algues séchées

2 cuillères à café de pâte à soupe Miso

1 pincée de sauce aux huîtres (ou de sauce soja foncée) Sel de mer et poivre concassé au goût

Méthode :

Hachez finement l'oignon, l'ail, la carotte et l'aubergine et ajoutez-les dans votre marmite à soupe avec 3 cuillères à café de pâte à soupe miso.

Remuez vos légumes et la pâte à soupe sur un feu moyen en ajoutant lentement votre bouillon de poulet jusqu'à ce que vous portiez à ébullition.

Ajoutez votre riz noir, la sauce d'huître et les pilons de poulet. Couvrez avec un couvercle de marmite et réduisez le feu à faible intensité (une ébullition frémissante).

Laissez votre soupe mijoter à feu doux pendant une heure. Puis écumez la peau et la graisse qui remontent à la surface.

Si le poulet n'est pas tendre et ne se détache pas de l'os, vous avez peut-être réglé le feu trop bas. Si c'est le cas, laissez votre soupe mijoter pendant 30 minutes supplémentaires.

Retirez les os et les cartilages et écumez la graisse et la peau restantes. Utilisez une fourchette pour séparer le poulet en petits morceaux si nécessaire. Ajouter les feuilles d'algues finement hachées et mélanger.

Si la consistance de votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau puis assaisonnez avec du sel de mer et du poivre concassé.

Yeux gonflés et cernes - Remèdes naturels avec de bons résultats

Si vous souffrez de poches sous les yeux, de bouffissures, de gonflements ou de cernes, il y a de fortes chances que cela soit dû à un déséquilibre rénal.

Masque de lait éclaircissant pour les yeux

Un remède naturel pour les cernes sous les yeux peut être facilement réalisé en faisant bouillir du lait entier et en le laissant refroidir pour qu'une peau se forme.

Placez la peau de lait au réfrigérateur pendant quelques heures pour qu'elle refroidisse, puis appliquez-la directement sur le contour des yeux, en veillant à ne pas vous en mettre dans les yeux.

Laissez agir pendant 20 minutes avant de rincer soigneusement à l'eau fraîche.

Vos reins sont responsables de la circulation des fluides dans votre corps et lorsqu'ils ne fonctionnent pas correctement, cela peut entraîner un œdème ou un gonflement.

Les reins travaillent en partenariat avec la vessie pour réguler les niveaux de liquide dans le corps et en traitant les points sur le canal de la vessie, vous pouvez également avoir un effet positif sur les reins. Ainsi, en plus des points destinés à nourrir les reins, vous pouvez également appliquer une acupression douce sur les points locaux suivants.

Appliquez une pression sur chacun des points pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'opération deux fois de sorte que chaque point soit stimulé pendant 30 secondes à une minute au total.

Vessie 1 - Jing Ming - Les yeux brillants



Il s'agit d'un point local pour les yeux et toute la zone environnante. Il est idéal pour éliminer les cernes et rendre les yeux eux-mêmes clairs, brillants et étincelants.

Localisation : Au coin interne de l'œil, juste au-dessus de la ligne des cils supérieurs, sur le bord de l'os orbital. Vous pouvez voir le point comme un petit creux lorsque vous plissez les yeux.

ATTENTION : N'appliquez que des acupressions très douces sur ce point avec les yeux légèrement fermés. Actions : Éclaire les yeux, améliore la vision et élimine les cernes.

Vessie 2 - Zan Zhu - Cueillette de bambou



Comme la vessie 1, ce point local est idéal pour améliorer la vue et réduire les gonflements, les bouffissures et les cernes autour des yeux.

Emplacement : À l'extrémité interne des sourcils. On peut le sentir comme un petit creux dans l'os, directement au-dessus de la vessie 1.

Actions : Bénéfique pour les yeux, améliore la vision et réduit les poches et les gonflements locaux. Dégage la tête. Soulage les maux de tête.

Estomac 1 - Cheng Qi - Conteneur de larmes



Comme Vessie 1 et 2, Estomac 1 et 2 ont pour effet de déplacer les fluides dans la zone directement autour des yeux, réduisant ainsi les poches, les gonflements et les cernes.

Localisation : Directement sous la pupille, dans une petite encoche de l'os orbital.

ATTENTION : N'appliquez que des acupressions très douces sur ce point avec les yeux légèrement fermés. Actions : Bénéfique les yeux et la zone environnante pour éliminer le gonflement et les poches.

Estomac 2 - Si Bai - Quatre blancs



Un autre excellent point pour les yeux. En plus de réduire le gonflement, ce point peut être utilisé pour traiter tous les problèmes oculaires tels que les rougeurs, les douleurs ou les démangeaisons.

Emplacement : Directement sous la pupille et l'estomac 1, dans un creux sur l'os de la joue supérieure.

Actions : Bénéfique pour les yeux et le contour des yeux. Réduit les poches et les rougeurs.

Bannissez les poches avec le concombre rafraîchissant

Préparez une solution saline saturée en dissolvant autant de sel marin que possible dans un verre d'eau. Utilisez cette solution pour faire tremper de fines tranches de concombre et réfrigérez-les toute la nuit.

Le matin, appliquez les tranches fraîches de concombre sur la zone sous les yeux, en veillant à ne pas mettre de sel dans vos yeux.

Laissez agir pendant 20 minutes avant de rincer soigneusement à l'eau fraîche.

Massage facial avec drainage lymphatique - Un secret peu connu pour une peau radieuse

Une autre fonction des reins en médecine chinoise est la circulation et le drainage d'une substance appelée lymphe.

La lymphe est naturellement produite par le corps et sa fonction est d'évacuer les déchets du flux sanguin et de déplacer les globules blancs dans le corps. Lorsque la lymphe ne circule pas correctement, elle peut stagner sous la peau et donner une apparence gonflée ou bouffie.

Cette technique de massage simple et douce peut être effectuée plusieurs fois par semaine dans le cadre de votre routine de soins habituelle pour favoriser la circulation lymphatique et garder votre visage frais et rayonnant.

- Avant de commencer un massage facial, assurez-vous que vos mains et votre visage sont propres et exempts de graisse ou d'huile.
- Réchauffez vos mains en les frottant rapidement l'une contre l'autre pendant 30 secondes, puis tapotez doucement votre visage et votre cou, en utilisant la chaleur de vos mains pour les réchauffer également.
- Commencez par masser le cou pour ouvrir les deux grands canaux de drainage lymphatique qui passent de chaque côté de la gorge. Commencez sous la mâchoire, et suivez le sillon entre la trachée et les muscles du cou. À l'aide des coussinets de vos deux pouces, descendez légèrement jusqu'à la clavicule en effectuant des mouvements longs et doux. Répétez l'opération trois à cinq fois.
- Trouvez le Yin Tang, le point entre vos sourcils. En exerçant une pression douce et en effectuant de longs mouvements continus, massez de ce point vers les tempes, en travaillant juste au-dessus des sourcils et en vous reposant un instant sur vos tempes lorsque vous y arrivez. Répétez ce mouvement un peu plus haut sur votre front et continuez à répéter, pour atteindre finalement la racine des cheveux après environ cinq mouvements, puis redescendez de la même manière.

- En exerçant une pression très légère, massez le long des sourcils par de longs mouvements continus, en partant du point situé entre les sourcils et en allant vers l'extérieur. Répétez l'opération trois à cinq fois.
- Répétez ce mouvement le long de la crête inférieure de l'os orbital, juste sous l'œil, en travaillant de l'intérieur vers l'extérieur et en exerçant une pression très douce. Répétez l'opération trois à cinq fois.
- Trouvez l'intestin grêle 19, le point situé à environ une largeur de doigt devant votre oreille. Il se trouve au niveau de l'endroit où le bas du lobe rencontre votre tête. Vous devriez pouvoir sentir un petit creux à cet endroit si vous ouvrez et fermez la bouche à plusieurs reprises. Utilisez les coussinets de votre index et de votre majeur pour masser ce point en faisant de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Massez derrière les oreilles en utilisant les coussinets de vos index pour faire de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre en descendant, en massant doucement de haut en bas.
- Massez les deux côtés de votre nez de la même manière, en effectuant de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, en descendant de haut en bas.
- Répétez l'étape 3 pour vous assurer que toute la lymphe stagnante a été éliminée de votre visage. Vous pouvez ressentir le besoin d'avaler ou de tousser tout au long de ce massage de drainage lymphatique. C'est normal et c'est un bon signe que tout se passe comme souhaité.

Chapitre 2 - Les poumons - La fontaine de jouvence oubliée

"Votre professeur peut ouvrir la porte, mais vous devez entrer par vous-même."

Proverbe chinois

En médecine chinoise, les poumons sont les organes responsables de la peau. Ensemble, les poumons et la peau forment une barrière entre le corps et le monde extérieur, le protégeant des infections et des maladies.

Pour fonctionner efficacement, les poumons doivent rester frais et humides. Et avoir des poumons humides et sains signifie avoir une peau lisse et jeune.

Si les poumons sont surchauffés ou secs, une multitude de problèmes peuvent survenir. La toux, les rhumes et les allergies, ainsi que les affections cutanées telles que l'eczéma et le psoriasis sont tous attribués à des déséquilibres pulmonaires.

Un autre problème que l'on observe lorsque les poumons sont déséquilibrés est le vieillissement prématuré. Une peau fine et papuleuse, des rides et des ridules sont le résultat d'un déséquilibre pulmonaire.

Le traitement consiste à utiliser l'acupression pour nourrir directement les poumons, à manger des aliments humidifiants et rafraîchissants et à hydrater directement la peau en appliquant des crèmes et des huiles hydratantes naturelles et non parfumées.

Des techniques de massage facial spécialisées peuvent également être utilisées pour lisser les rides et donner au visage une apparence plus pleine et un éclat radieux.

La poudre de perle - un ingrédient puissant pour votre masque de beauté naturel

La poudre de perle pure écrasée provient de perles difformes qui ne conviennent pas à la joaillerie.

Cet élixir ancien est utilisé pour ses vertus anti-âge depuis qu'une princesse chinoise, connue pour la beauté de sa peau, a révélé que la poudre de perles était le secret de sa jeunesse.

La poudre de perle contient un antioxydant qui renforce l'efficacité de la superoxyde dismutase, l'une des enzymes antioxydantes les plus puissantes de l'organisme (les antioxydants combattent le vieillissement prématuré). La perle contient également des protéines qui stimulent la régénération du collagène.

Des recherches chinoises ont révélé que la poudre de perles pure régénère le collagène, réduit les rides et les ridules, rétrécit les pores dilatés, favorise l'élasticité de la peau (en resserrant les yeux et les bajoues affaissés), accélère le rajeunissement de la peau et répare les dommages causés par le soleil.

Aussi cher que cela puisse paraître, ces perles en poudre proviennent de fermes perlières d'eau douce qui peuvent produire plus qu'assez de perles pour la demande. Cela signifie que vous serez agréablement surpris du prix d'une petite bouteille.

Vérifiez l'arrière de votre bouteille pour vous assurer que votre poudre est bien de la perle en poudre à 100 % et non de la "nacre". La nacre est un coquillage.

Ajoutez une dose de poudre de perles à l'un de vos masques naturels préférés, ou utilisez-la comme poudre de finition naturelle sans produits

chimiques. De nombreux fabricants de cosmétiques reconnaissent la demande d'options cosmétiques sans produits chimiques, car les gens commencent à comprendre que notre peau absorbe tous les produits chimiques que nous lui appliquons.

Points d'acupression pour rafraîchir et humidifier les poumons - Un must pour une peau souple

Appliquez une pression sur chacun des points pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'opération deux fois de sorte que chaque point soit stimulé pendant 30 secondes à une minute au total.

Lung 5 - Chi Ze - Cubit Marsh



Localisation : Dans le coude, vers l'extrémité externe du pli du coude, dans le creux le long du gros tendon du biceps. Localisez-le avec la main à plat et la paume tournée vers le haut. Le tendon peut être exposé en serrant le poing.

Actions : Nettoie la chaleur du poumon. La chaleur du poumon entraîne une peau sèche et fine, ce qui signifie des rides - ce que vous ne voulez pas !

Régule la circulation des fluides en gardant votre peau douce, souple et lisse.

Réveille l'ensemble du canal pulmonaire en renforçant sa fonction d'humidification de la peau et de lissage des rides.

Lung 9 - Tai Yuan - Grand Abîme



Localisation : Sur le poignet, à l'extrémité extérieure du pli du poignet, dans le creux formé par deux tendons et l'os du poignet, sur le pouls radial. Localisez-le avec la main à plat et la paume tournée vers le haut.

Actions : Bénéfiques pour les poumons - un autre excellent point pour garder les poumons humides et la peau lisse.

Supplémente le Lung qi et le Lung yin qui sont les deux composants vitaux pour lutter contre les rides et les ridules.

Élimine les mucosités et arrête la toux. Le flegme obstrue les canaux, hébergeant des bactéries et des toxines qui donnent un teint terne et malsain.

Gros intestin 4 - He Gu - Jonction des vallées



Le gros intestin travaille en étroite collaboration avec le poumon. Ensemble, ils éliminent les déchets et les toxines du corps et laissent vos organes et votre peau purs, propres et en bon état de fonctionnement.

Localisation : Sur le dos de la main, entre le premier et le deuxième métacarpien, dans un creux à la base du deuxième métacarpien. Peut être sensible à la pression.

ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Actions : Réveille les canaux du Grand Intestin et du Poumon qui sont doublement efficaces pour nourrir la peau lorsqu'ils travaillent ensemble en harmonie.

Régule le système immunitaire. Bénéfique pour le visage. Soulage la douleur.

Le canal du Grand Intestin se termine juste à côté des narines et le Grand Intestin 4 active l'ensemble du canal, jusqu'à son point final. Il peut soulager les sinus bouchés et les maux de dents, ainsi que lisser les rides allant des narines aux coins de la bouche.

Gros intestin 11 - Qu Chi - Étang tortueux



Localisation : Au coude, à l'extrémité extérieure du pli du coude, à mi-chemin entre le poumon 5 et l'os du coude. Localisez-le avec le bras replié sur le corps à un angle de 90°.

Actions : Nettoie la chaleur, empêchant la peau de devenir mince et sèche.

Refroidit le sang, contribuant à sa fonction de nourrir la peau et à prévenir des problèmes tels que les règles abondantes, les saignements de nez, les hématomes et les varices.

Régularise le qi et le sang. N'oubliez pas qu'une bonne circulation du qi et du sang est essentielle pour une peau d'apparence radieuse.

Réveille l'ensemble du canal du gros intestin, ce qui favorise la digestion, améliore la fonction pulmonaire et nourrit la peau.

Aliments pour rafraîchir et humidifier les poumons - Des comestibles de tous les jours pour apaiser en douceur.

Aliments riches en protéines

Les aliments riches en protéines sont bénéfiques pour les muscles et la peau et donnent à votre visage une apparence plus pleine. Ne consommez des viandes rouges chauffantes qu'avec modération et contentez-vous autant que possible de poulet, de poisson, d'œufs et de noix.

Produits laitiers

Tous les produits laitiers sont bons pour nourrir les poumons et hydrater la peau. Si vous avez des problèmes avec le lait de vache, essayez plutôt le lait de chèvre ou de brebis, mais n'en abusez pas.

La consommation de grandes quantités de produits laitiers peut nuire à la rate, ce qui entraîne un affaissement et des bajoues !

Graisses et huiles

Les graisses complètes sont un élément important de tout régime alimentaire, car elles jouent un rôle vital dans la production et la croissance des cellules. Évitez les aliments à teneur réduite en matières grasses, car ils contiennent généralement de méchants additifs destinés à en améliorer le goût. Une petite quantité de lait entier, de beurre ou de yaourt ne pose aucun problème ! Mangez beaucoup d'aliments riches en graisses saines comme les poissons gras, les noix, les avocats et les olives. Utilisez des huiles naturelles comme l'huile d'olive, l'huile de lin ou l'huile de noix pour assaisonner vos salades avec un peu de jus de citron et d'assaisonnement.

Aliments blancs

Les poumons sont associés à la couleur blanche, et les aliments blancs ont un bon effet rafraîchissant et humidifiant. Le tofu, le poisson blanc, les amandes, les pignons, les poires et les radis en sont de bons exemples.

Soupe blanche - Nourrissant pour la peau

La "soupe Jing" est excellente pour les reins et la jeunesse en général, mais il est important de varier.

Cette "soupe nourrissante pour la peau" blanche est une soupe qui non seulement nourrit les peaux fatiguées, mais est également pauvre en graisses, saine, délicieuse et constitue une excellente alternative à la "soupe Jing".

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 5 tasses de bouillon de poulet
- 1 grande poitrine de poulet
- 4 gousses d'ail
- 12 champignons de Paris (ou autre variété blanche)
- 1 grand oignon blanc
- 1 gros poireau (n'utiliser que la partie blanche)
- 1 tasse de chou-fleur (sans les tiges)
- 1 cuillerée à café de poivre blanc
- 1 cuillère à café de thym
- Un filet d'huile d'olive
- Sel de mer au goût

Méthode :

À l'exception du chou-fleur, ajoutez les légumes grossièrement hachés dans votre casserole avec du poivre blanc, du thym et un filet d'huile d'olive et faites-les sauter à feu moyen.

Remuez vos légumes en ajoutant votre bouillon petit à petit. Une fois le bouillon bouillant, ajoutez le chou-fleur, remettez le couvercle de la marmite et tournez le feu à faible intensité (un mijotage bouillant). Après 45 minutes, éteignez le feu.

Ajoutez la soupe dans votre mélangeur ou robot culinaire et fouettez-la jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Remettez la soupe dans la casserole et faites-la bouillir.

Ajouter le blanc de poulet finement haché, remuer, ajouter le couvercle de la marmite et éteindre le feu.

Laissez le poulet pocher pendant 5 minutes (ne soulevez pas le couvercle de la marmite) avant de servir.

Garnir d'un soupçon de parmesan.

Aliments piquants

La saveur associée aux Poumons est piquante. Cela inclut des aliments tels que le gingembre, l'ail, les oignons, la cannelle et d'autres aliments légèrement épicés, mais n'oubliez pas de les consommer avec modération, vous ne voulez pas surchauffer vos poumons.

Les choses à éviter

Fumer a un effet chauffant et desséchant et c'est la pire chose que vous puissiez faire pour vos poumons et votre peau. La caféine, l'alcool et les aliments épicés doivent également être limités autant que possible.

Le massage facial Gua Sha - un secret de l'Antiquité pour lutter contre les rides

Le Gua sha est une forme de massage qui est utilisée en Chine et en Orient depuis des milliers d'années pour traiter toutes sortes de problèmes, de la douleur à la fièvre.

Un outil spécial en jade, en pierre ou en os est utilisé pour gratter la peau jusqu'à l'apparition de petits points rouges qui signifient la libération de la stagnation dans le corps. Une forme plus douce de ce massage peut être utilisée pour "repasser" littéralement les rides et ridules, laissant le visage à la fois lisse et plein.

Vous pouvez acheter un outil gua sha dans les magasins de médecine chinoise ou en ligne, et effectuer ce massage une fois par semaine dans le cadre de votre routine de soins de la peau.

Il s'agit d'un massage assez fort qui peut être un peu inconfortable jusqu'à ce que vous y habituez, alors soyez doux mais persévérez. Il se peut que votre visage soit un peu rouge et gonflé immédiatement après le traitement. C'est normal et les résultats sont plus visibles le jour suivant.

- Assurez-vous que votre visage, vos mains et l'outil gua sha sont propres.
- Appliquez une petite quantité de crème hydratante, de sérum ou d'huile légère sur le visage pour servir de lubrifiant.
- Commencez par le Yin Tang, entre les sourcils et, en utilisant le côté plat de votre outil et en exerçant une légère pression, effectuez de longs et doux mouvements jusqu'à la naissance des cheveux. Répétez l'opération trois à cinq fois ou jusqu'à ce que la peau devienne légèrement rose.
- Répétez ce mouvement le long du sourcil gauche, en remontant chaque fois vers la racine des cheveux jusqu'à la tempe. Travaillez chaque ligne trois à cinq fois, puis répétez l'opération pour le sourcil droit.
- En partant de l'arête du nez, massez très doucement le haut de la pommette en effectuant de longs mouvements vers l'extérieur et vers la tempe. Répétez trois à cinq fois de chaque côté.
- En utilisant la même technique, descendez progressivement le long des joues, en effectuant des mouvements vers le haut et vers l'extérieur, du nez vers la tempe.
- Pour la ligne de la mâchoire, utilisez le bord de votre outil gua sha pour masser du centre du menton jusqu'à juste en dessous des oreilles, de façon à ce que l'os de la mâchoire se trouve à l'intérieur de la petite rainure sur le bord de l'outil. Répétez l'opération trois à cinq fois.
- Massez très doucement le cou en effectuant des mouvements ascendants de la base du cou jusqu'au-dessous du menton. Allez du centre vers les oreilles en répétant chaque mouvement trois à cinq fois.
- Pour les plis tenaces, vous pouvez utiliser le bord de l'outil pour les froter rapidement de la même manière que vous utiliseriez une gomme à crayon. Faites-le pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement rouges.
- Lavez votre visage et l'outil gua sha pour enlever tout résidu.

Utilisation d'un rouleau de jade - Le seul outil de beauté pour chaque salle de bains

L'utilisation d'un rouleau de jade est une alternative plus douce au gua sha pour lisser et revitaliser la peau.

La technique est similaire à celle du gua sha, mais comme l'outil est rond plutôt que plat, le massage est plus confortable et peut être utilisé plus régulièrement que le guasha, qui doit être limité à une fois par semaine. Le massage au rouleau de jade convient à un usage quotidien.

- Assurez-vous que votre visage, vos mains et le rouleau de jade sont propres.
- Appliquez une petite quantité de crème hydratante, de sérum ou d'huile légère sur le visage.
- Roulez vers l'extérieur, de la ligne médiane du front vers la racine des cheveux, en effectuant des mouvements horizontaux. Massez toujours de la ligne médiane vers l'extérieur, jamais d'avant en arrière. Répétez l'opération trois à cinq fois sur l'ensemble du front.
- Massez délicatement sous les yeux, en partant de l'arête du nez vers l'extérieur. Répétez l'opération trois à cinq fois.
- Massez les joues en partant du niveau de la bouche jusqu'au dessous de la zone délicate des yeux, en partant du nez vers les oreilles. Répétez l'opération trois à cinq fois.
- Travaillez la ligne de la mâchoire, en commençant par le milieu du menton et en travaillant le long de la mâchoire jusqu'au bas de l'oreille. Répétez l'opération trois à cinq fois.
- En partant de la ligne médiane vers l'extérieur, massez doucement le cou par de longs mouvements verticaux, de la clavicule à la mâchoire.
- Vous pouvez également utiliser le rouleau de jade pour masser la poitrine, en effectuant de longs mouvements horizontaux et en travaillant de la ligne médiane vers l'extérieur. Répétez l'opération trois à cinq fois.

- Lavez votre visage et le rouleau de jade pour enlever tout résidu.
- Le rouleau de jade peut être conservé au réfrigérateur et utilisé dès le matin pour réveiller votre peau et aider à faire disparaître les poches sous les yeux.

Chapitre 3 - La rate - Une clé vitale du puzzle de la beauté

Selon la médecine chinoise, la principale fonction de la Rate est son rôle dans la digestion. Elle transforme les nutriments de nos aliments en substances utilisables par l'organisme et les transporte là où ils sont nécessaires.

Elle joue également un rôle important dans le maintien de la fermeté et de la force des muscles, et une rate en bonne santé est essentielle pour maintenir les organes et les tissus dans leur position correcte. La rate travaille contre la gravité pour maintenir tout en place (y compris votre visage) et si elle est déséquilibrée, les choses commencent littéralement à se gâter. La chute et le balancement, l'enfoncement et l'affaissement sont tous des signes classiques d'une rate malheureuse.

Le plus grand ennemi de la rate est l'humidité, un facteur pathogène qui, en médecine chinoise, provoque lourdeur, léthargie, fatigue et incapacité à penser clairement.

Certaines personnes sont naturellement prédisposées à l'humidité, mais elle peut aussi résulter d'une exposition prolongée à un environnement humide ou d'un régime alimentaire inapproprié. L'humidité obstrue la rate, formant un cercle vicieux qui l'empêche de se transformer et de se déplacer comme elle le devrait.

Plus la rate fonctionne mal, plus l'humidité s'accumule et plus l'humidité s'accumule, moins la rate fonctionne bien.

Étant associée à la digestion, l'une des meilleures façons de prendre soin de votre rate est de manger non seulement les bons aliments, mais aussi de les manger de la bonne façon.

Il existe également un certain nombre de points d'acupression que vous utilisez pour revigorer cet organe et le faire fonctionner au mieux.

Points d'acupression pour éliminer l'humidité et revigorer la rate - Say No to Sag !

Appliquez une pression sur chacun des points pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'opération deux fois de sorte que chaque point soit stimulé pendant 30 secondes à une minute au total.

Spleen 3 - Tai Bai - Blanc Suprême



Localisation : Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la tête de l'os métatarsien.

Actions : Bénéfique pour la rate et l'estomac, améliorant la digestion et raffermissant la peau relâchée.

Nettoie l'humidité, un facteur important pour éliminer les poches et les bajoues.

Régule le qi. N'oubliez pas que la libre circulation du qi est essentielle à la circulation des fluides et à une peau ferme et lisse.

Spleen 4 - Gong Sun - Grand-père, petit-fils



Localisation : Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la base de l'os métatarsien.

Actions : Bénéfique à la Rate pour une meilleure digestion et une belle peau.

Nettoie l'humidité, toujours importante pour réduire les gonflements, le relâchement et les œdèmes. Régule le qi, ce qui favorise la circulation et raffermi la peau.

Calme l'esprit.

Spleen 6 - San Yin Jiao - Jonction des trois Yin



Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, à 4 largeurs de doigt au-dessus de la proéminence de l'os de la cheville, dans le sillon situé juste derrière l'os du tibia.

ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Actions : Bénéfique pour la Rate, les Reins et le Foie ; Un triple effet ! Celui-ci est fortement recommandé pour renforcer la capacité de la Rate à lutter contre la chair flasque, les propriétés anti-vieillessement des Reins et le rôle du Foie pour nourrir le sang.

Nettoie l'humidité, un facteur important pour éliminer les poches et les bajoues.

Renverse l'affaissement, le relâchement et le prolapsus non seulement pour le visage, mais aussi pour le cou, les fesses et les cuisses.

Améliore les problèmes gynécologiques et les dysfonctionnements sexuels masculins, ce qui est très important si vous arrivez à la ménopause ou à l'âge mûr. Calme l'esprit et favorise un sommeil réparateur. Une bonne nuit de sommeil vous permet de vous sentir frais et dispos et de paraître plus jeune.

Spleen 10 - Xue Hai - Mer de sang



Localisation : Sur la cuisse, à trois largeurs de doigt au-dessus de l'angle interne et supérieur du genou, dans un creux sur le renflement du muscle. Ce point peut être sensible à la pression.

Actions : Améliore la circulation sanguine, ce qui repulpe votre peau et donne à vos joues un éclat de santé.

Rafrâchit le sang, contribuant à ses fonctions de nutrition de la peau et prévenant des problèmes tels que les menstruations abondantes, les saignements de nez, les varices et les hématomes.

Régularise les menstruations, ce qui est vital pour le bon fonctionnement du système. Bénéfique pour la peau, en l'hydratant et en donnant de la couleur au teint.

Estomac 36 - Zu San Li - Jambe de trois miles



Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia. Vous pouvez localiser ce point en tenant votre pouce à 90° des doigts et en le posant sur le dessus de votre genou. Dans cette position, votre majeur devrait tomber sur l'estomac 36.

Actions : Bénéfique pour la rate et l'estomac, doublement bon pour la digestion et le teint.

Supplémente le qi et le sang, deux éléments nécessaires au bon fonctionnement des organes et au retardement du vieillissement.

Renforce l'immunité.

Fortifie la constitution, ce qui signifie que vous dormirez mieux la nuit et aurez plus d'énergie pendant la journée.

Estomac 40 - Feng Long - Splendeur abondante



Localisation : À mi-chemin entre le pli du genou et la proéminence externe de l'os de la cheville, à deux largeurs de doigt vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia.

Actions : Élimine efficacement l'humidité et le flegme, nécessaires pour éliminer l'affaissement, le relâchement et les bajoues.

Soulage les vertiges, les maux de tête, la dépression.

Améliore l'enflure, la douleur et la faiblesse des jambes et est excellent pour prévenir les "cankles".

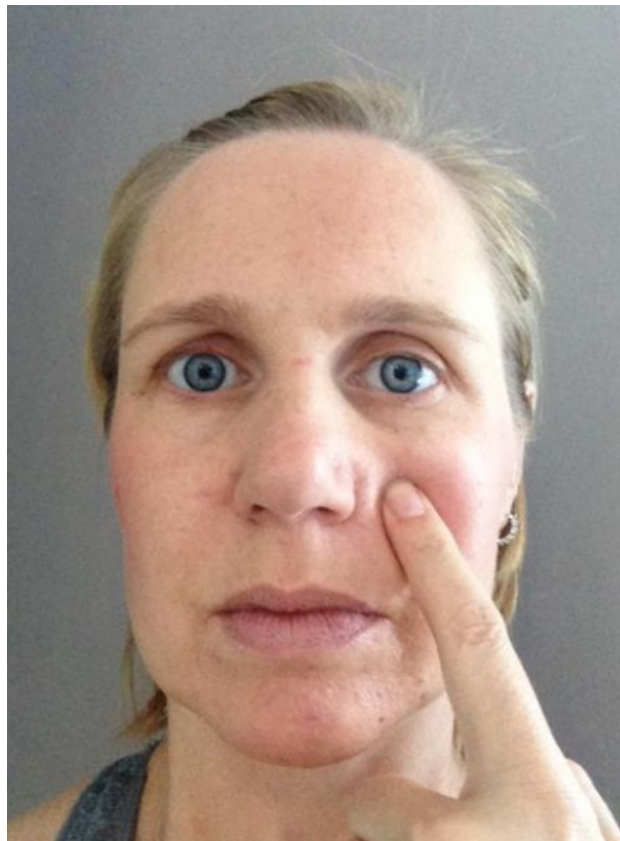
Points locaux pour lifter et raffermir le visage - Une routine quotidienne essentielle

Les points suivants sont tous des points locaux du cou et du visage qui ont pour effet de soulever et de raffermir, de déplacer le qi, le sang et la lymphe et d'améliorer le teint.

Ce sont les points clés contre l'affaissement des joues et le relâchement de la peau du cou. Ne les omettez jamais, même si vous manquez de temps. Si vous devez choisir quelques points à intégrer dans votre emploi du temps chargé, ceux-ci sont certainement parmi les meilleurs !

Appliquez une pression sur chacun des points pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'opération deux fois de sorte que chaque point soit stimulé pendant 30 secondes à une minute au total.

Estomac 3 - Ju Liao - Grand Trou Osseux



Emplacement : Directement sous la pupille, dans l'axe des estomacs 1 et 2. Sur la joue, au niveau de l'évasement de la narine.

Estomac 4 - Di Cang - Grenier de la Terre



Emplacement : Directement sous la pupille, en ligne avec les estomacs 1, 2 et 3, au coin de la bouche.

Estomac 5 - Da Ying - Grand accueil



Emplacement : Juste au-dessus de la ligne de la mâchoire, à une largeur de doigt de l'estomac 4, au bord extérieur du menton. Ce point devient visible lorsque les joues sont gonflées.

Estomac 6 - Jia Che - Os de la mâchoire



Localisation : Une largeur de doigt au-dessus de l'angle de la mâchoire, dans un creux formé dans le muscle lorsque les dents sont serrées.

Estomac 7 - Xia Guan - Sous l'articulation



Emplacement : Deux largeurs de doigt devant l'oreille, dans un grand creux formé entre l'os de la joue et l'os de la mâchoire. Localisez-le avec la bouche fermée.

Chauffage triple 17 - Yi Feng - Pare-vent



Localisation : Derrière et sous l'oreille, dans un creux situé entre l'os de la mâchoire et la base du crâne.

Governing Vessel 20 - Bai Hui - Cent réunions



Localisation : Sur le dessus de la tête, sur la ligne médiane. Ce point peut être trouvé en faisant courir les doigts de la pointe des oreilles jusqu'au sommet de la tête.

Manger pour soutenir votre rate - Le "bouton de réinitialisation" de la jeunesse

Aliments faciles à digérer

La rate aime les aliments chauds, humides et faciles à digérer. Les soupes, les ragoûts et les bouillies sont parfaits car ils sont déjà partiellement décomposés, ce qui facilite le travail de l'estomac et de la rate. Évitez les aliments froids, durs et crus, car ils sont difficiles à digérer et ralentissent le fonctionnement de votre rate.

Si vous devez manger des aliments froids ou crus, essayez de prendre quelque chose de chaud en même temps et veillez à bien les mâcher pour donner à la rate un peu d'avance dans le processus de digestion.

Aliments sucrés et jaunes

La saveur associée à la Rate est sucrée et la couleur est jaune. La Rate aime les aliments tels que les patates douces, les ignames, les carottes et le maïs. Choisissez des fruits jaunes comme les mangues, les papayes et les pêches. Il est bon pour la rate d'utiliser du miel comme édulcorant naturel, mais évitez les sucres raffinés et les sucreries, car ils peuvent contribuer à l'humidité et à l'encombrement de votre rate.

Évitez les aliments qui forment de l'humidité

Les aliments qui forment de l'humidité dans le corps sont les sucres raffinés, les aliments crémeux ou gras, les produits laitiers, le blé, la bière et les jus de fruits concentrés. Ces aliments doivent être strictement limités pour que la rate soit en bonne santé.

Évitez les aliments et les boissons froids

La Rate n'aime pas le froid, il faut donc éviter de consommer des aliments ou des boissons froids ou glacés. Les légumes doivent être bien cuits et l'eau doit être bue au moins à température ambiante, de préférence chaude. Choisissez du thé rouge plutôt que du thé vert et ajoutez de la chaleur à vos boissons en ajoutant quelques tranches de gingembre.

Un petit-déjeuner digne d'un roi

C'est peut-être un cliché, mais selon la médecine chinoise, le petit-déjeuner est vraiment le repas le plus important de la journée. L'estomac et la rate sont à leur apogée entre 7 et 9 heures du matin et traitent beaucoup mieux les aliments consommés à ce moment-là.

Elles sont à leur point le plus faible entre 19h et 21h, évitez donc de manger de gros repas tard dans la nuit car ils resteront dans votre système digestif, vous laissant une sensation de ballonnement et d'inconfort, et votre rate aura du mal à fonctionner.

Soupe au potiron et au jarret de porc - Votre rate (et vos reins) vous remercieront

Voici encore une autre soupe anti-âge très différente à conserver dans votre congélateur pour varier vos déjeuners.

Le potiron et la carotte nourrissent votre Rate, tandis que le jarret nourrit vos Reins. Cette soupe est incroyablement bonne pour votre peau - tout en ayant un goût velouté et délicieux.

Ingrédients (10 portions) :

- 1 potiron (épépiné et pelé)
- 1 grosse carotte
- 1 gros oignon
- 3 feuilles de laurier séchées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Méthode :

Placez le jarret dans la marmite avec le bouillon de légumes, les feuilles de laurier, l'oignon, la carotte et l'ail hachés - puis portez à ébullition.

Une fois l'ébullition atteinte, couvrez avec un couvercle de marmite et réduisez le feu à faible intensité (ébullition frémissante) pendant 1 heure.

Pendant que le jarret cuit, préchauffez votre four à chaleur tournante à 370F (180 - 200C). Recouvrez votre plaque à pâtisserie d'une feuille d'aluminium ou de papier sulfurisé et disposez vos morceaux de potiron - avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel marin.

Faites rôtir votre potiron pendant 45 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Retirez le jarret de votre soupe et écumez la graisse sur le dessus. Retirez les gros morceaux de viande qui se sont détachés.

Une fois que le jambon est suffisamment froid pour être manipulé, retirez la viande de l'os et de la peau en utilisant une fourchette pour la séparer en petits morceaux.

Gardez la viande dans un bol couvert sur le côté.

Ajouter le potiron au bouillon de la soupe. Mélangez avec un mixeur à pied ou versez dans un robot culinaire et fouettez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Reverser la soupe dans la marmite avec la viande de jambon. Ajouter une noix de beurre et remuer. Assaisonner de poivre concassé.

Prenez le temps de manger

Les repas doivent être pris régulièrement et lentement. Prenez le temps de mastiquer correctement, appréciez votre nourriture et évitez de manger sur le pouce ou en travaillant, car cela inhibe votre fonction digestive.

Chapitre 4 - Mise en place de votre routine d'acupression cosmétique

*"Dis-moi, j'oublie. Montrez-moi, je me souviens. Implique-moi, je comprends."
Proverbe chinois*

Lors de l'élaboration d'une routine d'acupression cosmétique, il est toujours préférable de travailler de bas en haut, mais certaines exceptions sont faites afin de suivre le flux du qi dans les méridiens. Par conséquent, lorsque nous effectuons la routine complète, nous commençons par les pieds et les jambes, puis nous passons au corps, suivi des bras et des mains et enfin du cou et du visage.

Chaque série de points est massée trois fois et la routine complète devrait prendre environ 20 minutes. Cependant, si vous manquez de temps, il est possible d'effectuer un massage court ou moyen par jour, et la routine complète seulement une ou deux fois par semaine.

Il est préférable d'effectuer votre routine d'acupression faciale à peu près à la même heure chaque jour, à un moment où vous pouvez vous détendre et où vous ne serez pas dérangé. La première heure du matin ou la dernière heure du soir sont généralement les plus efficaces, mais trouvez le moment qui vous convient le mieux et essayez de vous y tenir systématiquement.

Avant de commencer, lavez-vous toujours les mains et le visage à l'eau chaude. Lavez également vos pieds si vous effectuez la routine complète.

Trouvez une position confortable, prenez quelques respirations profondes et apaisantes, et commencez.

Pieds et jambes - Vous apporter la beauté du bas vers le haut

Si vous êtes assez souple, vous pouvez commencer avec les genoux pliés, les plantes de pieds réunies et masser les deux pieds en même temps.

Si ce n'est pas le cas, travaillez simplement un côté, puis l'autre. Si vous choisissez de procéder de cette manière, effectuez toute la routine pour un pied et une jambe avant de passer à l'autre. Le mieux est de commencer par le côté gauche, puis de passer au côté droit.

Certains points peuvent être sensibles à la pression, mais ne vous inquiétez pas, c'est normal et une fois que vous aurez effectué le massage pendant quelques jours, cela s'atténuera progressivement.

Lorsque vous massez l'intérieur de la jambe, remontez du pied vers le genou.

Lorsque vous massez la jambe extérieure, redescendez du genou vers le pied, en suivant le flux du qi.

Appliquez une pression sur chacun des points pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'opération deux fois de sorte que chaque point soit stimulé pendant 30 secondes à une minute au total.

La routine complète pour les pieds et les jambes est la suivante :

- Rate 3



Localisation : Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la tête de l'os métatarsien.

- Rate 4



Localisation : Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la base de l'os métatarsien.

- Rein 3



Localisation : Sur la partie interne de la cheville, dans le creux entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.

- Rein 6



Localisation : À l'intérieur du pied, sous la proéminence de l'os de la cheville, dans une rainure entre les deux ligaments.

- Rate 6



Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, à 4 largeurs de doigt au- dessus de la proéminence de l'os de la cheville, dans le sillon situé juste derrière l'os du tibia.

- Rein 10



Localisation : Derrière le genou, à l'extrémité interne du pli du genou, entre les deux tendons. La localisation est optimale lorsque le genou est légèrement plié.

- Rate 10



Localisation : Sur la cuisse, à trois largeurs de doigt au-dessus de l'angle interne et supérieur du genou, dans un creux sur le renflement du muscle. Ce point peut être sensible à la pression.

- Estomac 36



Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia. Vous pouvez localiser ce point en tenant votre pouce à 90° des doigts et en le posant sur le dessus de votre genou. Dans cette position, votre majeur devrait tomber sur l'estomac 36.

-
- Estomac 40



Emplacement : À mi-chemin entre le pli du genou et la proéminence externe de l'os de la cheville, à deux largeurs de doigt vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia.

Corps - Nourrir à partir du cœur

Allongez-vous dans une position confortable. Utilisez quelques oreillers pour soutenir votre tête afin de pouvoir voir ce que vous faites.

Exercez une pression moyenne à ferme du pouce sur chaque point pendant 10 secondes. Répétez trois fois.

- Vaisseau de conception 4



Emplacement : Sur la ligne médiane de l'abdomen, à quatre largeurs de doigt sous le nombril et à trois largeurs de doigt au-dessus de l'os pubien.

- Vaisseau de conception 6



Emplacement : Sur la ligne médiane de l'abdomen, à deux largeurs de doigt sous l'ombilic (nombril), entre l'ombilic et le vaisseau de conception 4.

Bras et Mains - Dites adieu à la peau sèche et ridée

Vous pouvez choisir de vous asseoir ou de vous allonger pour masser les bras et les mains, selon ce qui est le plus confortable.

Exercez une pression moyenne à ferme du pouce sur chaque point pendant 10 secondes. Commencez par le côté gauche et effectuez trois répétitions avant de passer au côté droit.

En suivant le flux du qi, travaillez l'intérieur du bras du coude jusqu'au poignet et l'extérieur du bras de la main jusqu'au coude.

La routine complète pour les bras et les mains est la suivante :

- Poumon 5



Localisation : Dans le coude, vers l'extrémité externe du pli du coude, dans le creux le long du gros tendon du biceps. Localisez-le avec la main à plat et la paume tournée vers le haut.

Le tendon peut être exposé en faisant un poing serré.

- Poumon 9



Localisation : Sur le poignet, à l'extrémité extérieure du pli du poignet, dans le creux formé par deux tendons et l'os du poignet, sur le pouls radial. Localisez-le avec la main à plat et la paume tournée vers le haut.

-
- Gros intestin 4



Localisation : Sur le dos de la main, entre le premier et le deuxième os métacarpien, dans un creux à la base du deuxième os métacarpien. Peut être sensible à la pression.

ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

- Gros intestin 9



Emplacement : 4 largeurs de doigt sous le pli de l'avant-bras, en suivant l'os qui va jusqu'au pouce.

Cou et visage - Le minimum que vous devez faire quotidiennement

Autres points locaux pour le visage et le cou :

En plus des points destinés aux reins, aux poumons et à la rate, votre programme d'acupression cosmétique comprendra un certain nombre de points locaux pour le visage et le cou. Ces points favorisent la circulation du qi et du sang dans la zone, lèvent et lissent les rides, revitalisent et rajeunissent votre teint, donnant à votre peau un éclat de jeunesse. La liste comprend des points provenant de plusieurs méridiens et ayant une multitude de fonctions différentes, mais pour votre massage du visage, vous ne devez vous préoccuper que de leur emplacement et de la zone du visage qui en bénéficiera.

Appliquez une légère pression sur chacun des points pendant 10 secondes. Répétez l'opération deux fois afin de stimuler chaque point pendant 30 secondes au total.

Le cou

Vésicule biliaire 12 - Wan Gu - Processus mastoïde



Localisation : L'apophyse mastoïde est le nom donné à l'angle du crâne situé à environ une largeur de doigt derrière le lobe de l'oreille. La pointe se trouve juste derrière et en dessous de cet os.

Vésicule biliaire 20 - Feng Chi -Wind Pond



Localisation : À la base du crâne, dans une dépression formée entre deux muscles. À mi-chemin entre la vésicule biliaire 12 et le milieu de la colonne vertébrale.

Ligne médiane du visage

Vaisseau de conception 23 - Lian Quan - Ressort d'angle



Localisation : Sur la ligne médiane, dans l'angle formé par la jonction entre le menton et le cou, dans un creux situé juste au-dessus du cartilage de la gorge.

Vaisseau de conception 24 - Cheng Qiang - Conteneur de fluides



Localisation : Sur la ligne médiane du menton, entre la proéminence du menton et la lèvre inférieure.

Vaisseau directeur 26 - Ren Zhong - Le milieu de l'homme



Emplacement : Sur la ligne médiane du visage, aux deux tiers de la distance entre la lèvre supérieure et le nez.

Point supplémentaire - Yin Tang - Seal Hall



Emplacement : À mi-chemin entre les deux sourcils.

Vaisseau directeur 24 - Shen Ting - Salle des Esprits



Localisation : Sur la ligne médiane du front, juste à l'intérieur de la ligne des cheveux.

Joues et nez

Gros intestin 19 - Kou He Liao - Fente du grain de la bouche



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord externe de la narine et du vaisseau directeur 26.

Gros intestin 20 - Ying Xiang - Parfum de bienvenue



Emplacement : À l'extrémité supérieure du pli formé entre le nez et le coin externe de la bouche, au niveau de l'évasement de la narine.

Intestin grêle 18 - Quan Liao - Crevasse de l'os de la joue



Localisation : Sur la joue, dans un creux juste sous l'os de la joue, au niveau du coin externe de l'œil.

Yeux et sourcils

Vésicule biliaire 1 - Tong Zi Liao - Crevasse de la pupille



Emplacement : À environ une largeur de doigt du coin externe de l'œil, dans un creux situé derrière le bord de l'os orbital.

Triple Heater 23 - Si Zhu Kong - Trou de bambou en soie



Emplacement : À l'extrémité externe du sourcil.

Point supplémentaire - Yu Yao - Taille de poisson



Emplacement : Au centre du sourcil, directement au-dessus de la pupille.

Front et ligne des cheveux

Vésicule biliaire 14 - Yang Bai - Yang White



Emplacement : Sur le front, à environ une largeur de doigt et demi au-dessus du sourcil, au niveau de la pupille et de Yu Yao.

Vessie 3 - Mei Chong - Les sourcils qui se bousculent



Localisation : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, au niveau de la vessie 2 et des extrémités internes des sourcils, et du vaisseau directeur 24.

Vésicule biliaire 13 - Ben Shen - Racine spirituelle



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, aux deux tiers de la distance entre le point médian et le coin du front (estomac 8).

Vésicule biliaire 15 - Tou Lin Qi - La tête au-dessus des larmes



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, en ligne avec la pupille, point supplémentaire Yu Yao et vésicule biliaire 14.

Estomac 8 - Tou Wei - Coin de la tête



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, à l'angle du front.

Vésicule biliaire 4 - Han Yan - Sérénité de la mâchoire



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, une largeur de doigt en dessous de l'estomac 8.

Vésicule biliaire 5 - Xuan Lu - Crâne suspendu



Localisation : Une largeur de doigt sous la vésicule biliaire 4, sur une ligne entre les vésicules biliaires 4 et 7.

Vésicule biliaire 6 - Xuan Li - Cheveux suspendus



Localisation : Une largeur de doigt sous la vésicule biliaire 5, sur une ligne entre les vésicules biliaires 4 et 7.

Vésicule biliaire 7 - Qu Bin - Crook of the Temple



Emplacement : Une largeur de doigt sous la vésicule biliaire 6, et une largeur de doigt devant le bout de l'oreille.

L'oreille

Intestin grêle 19 - Ting Gong - Palais de l'ouïe



Emplacement : Devant l'oreille, au niveau du point de rencontre entre le lobe et la tête, dans un creux facilement perceptible lorsque la bouche est ouverte et fermée.

Massage du cou et du visage

Vous pouvez choisir de vous asseoir ou de vous allonger pour masser ces points. Cependant, il peut être utile de s'asseoir de manière à pouvoir se regarder dans un miroir, au moins les premières fois, jusqu'à ce que vous vous habituiez à l'emplacement et à la sensation des points.

Exercer une pression légère à moyenne avec les pouces ou les index sur chaque point, en faisant particulièrement attention aux points entourant les yeux : Estomac 1, Vessie 1 et Vésicule biliaire 1.

Vous pouvez facilement effectuer le massage du visage et du cou des deux côtés à la fois.

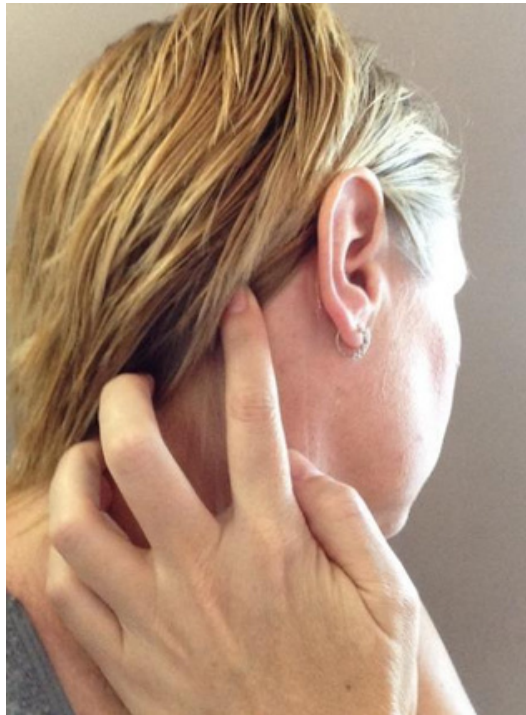
Appliquez une légère pression sur chacun des points pendant 10 secondes. Répétez l'opération deux fois afin de stimuler chaque point pendant 30 secondes au total. Commencez par le cou, puis passez au visage.

- Chauffage triple 17



Localisation : Derrière et sous l'oreille, dans un creux situé entre l'os de la mâchoire et la base du crâne.

- Vésicule biliaire 12



Localisation : L'apophyse mastoïde est le nom donné à l'angle du crâne situé à environ une largeur de doigt derrière le lobe de l'oreille. La pointe se trouve juste derrière et en dessous de cet os.

-
- Vésicule biliaire 20



Localisation : À la base du crâne, dans une dépression formée entre deux muscles. À mi-chemin entre la vésicule biliaire 12 et le milieu de la colonne vertébrale.

Passez maintenant au visage, commencez par la ligne médiane, puis remontez de la mâchoire à la bouche, au nez et aux joues, aux coins internes des yeux et aux sourcils jusqu'à la ligne des cheveux.

Ensuite, descendez le long de la ligne des cheveux, passez devant les oreilles et remontez le long de la joue jusqu'aux coins externes des yeux et des sourcils.

Passez ensuite au centre des sourcils, puis au front en terminant par le vaisseau directeur 20.

Appliquez une légère pression sur chacun des points pendant 10 secondes. Répétez l'opération deux fois afin de stimuler chaque point pendant 30 secondes au total.

La séquence complète pour le visage est la suivante :

- Conception Vaisseau 23



Localisation : Sur la ligne médiane, dans l'angle formé par la jonction entre le menton et le cou, dans un creux situé juste au-dessus du cartilage de la gorge.

- Vaisseau de conception 24



Localisation : Sur la ligne médiane du menton, entre la proéminence du menton et la lèvre inférieure.

- Navire directeur 26



Emplacement : Sur la ligne médiane du visage, aux deux tiers de la distance entre la lèvre supérieure et le nez.

- Yin Tang



Emplacement : À mi-chemin entre les deux sourcils.

- Navire directeur 24



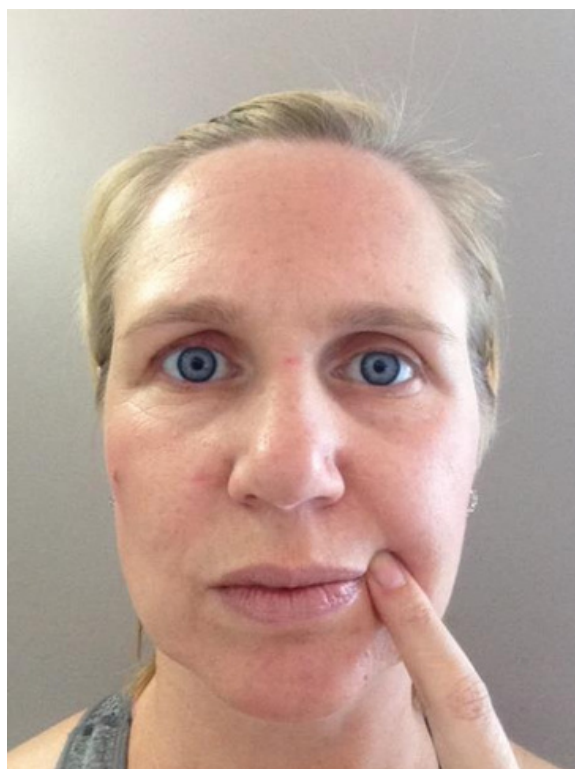
Localisation : Sur la ligne médiane du front, juste à l'intérieur de la ligne des cheveux.

- Estomac 5



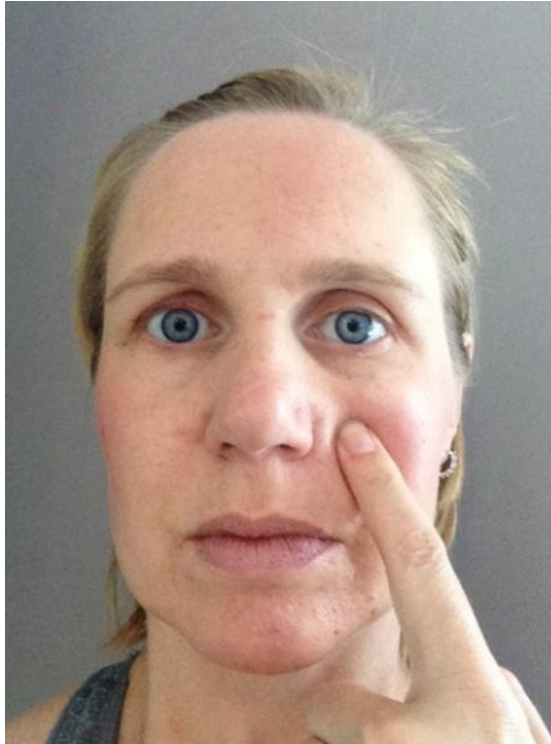
Emplacement : Juste au-dessus de la ligne de la mâchoire, à une largeur de doigt de l'estomac 4, au bord extérieur du menton. Ce point devient visible lorsque les joues sont gonflées.

-
- Estomac 4



Emplacement : Directement sous la pupille, en ligne avec les estomacs 1, 2 et 3, au coin de la bouche.

- Estomac 3



-
- Gros intestin 19



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord externe de la narine et du vaisseau directeur 26.

- Gros intestin 20



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord externe de la narine et du vaisseau directeur 26.

- Estomac 2



Emplacement : Directement sous la pupille et l'estomac 1, dans un creux sur l'os de la joue supérieure.

- Estomac 1



Localisation : Directement sous la pupille, dans une petite encoche de l'os orbital.
ATTENTION : N'appliquez que des acupressions très douces sur ce point, les yeux légèrement fermés.

- Vessie 1



Localisation : Directement sous la pupille, dans une petite encoche de l'os orbital.
ATTENTION : N'appliquez que des acupressions très douces sur ce point, les yeux légèrement fermés.

- Vessie 2



Emplacement : À l'extrémité interne des sourcils. On peut le sentir comme un petit creux dans l'os, directement au-dessus de la vessie 1.

- Vessie 3



Localisation : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, au niveau de la vessie 2 et des extrémités internes des sourcils, et du vaisseau directeur 24.

- Vésicule biliaire 15



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, en ligne avec la pupille, point supplémentaire Yu Yao et vésicule biliaire 14.

- Vésicule biliaire 13



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, aux deux tiers de la distance entre le point médian et le coin du front (estomac 8).

- Estomac 8



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, à l'angle du front.

- Vésicule biliaire 4



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, une largeur de doigt en dessous de l'estomac 8.

- Vésicule biliaire 5



Localisation : Une largeur de doigt sous la vésicule biliaire 4, sur une ligne entre les vésicules biliaires 4 et 7.

- Vésicule biliaire 6



Localisation : Une largeur de doigt sous la vésicule biliaire 5, sur une ligne entre les vésicules biliaires 4 et 7.

- Vésicule biliaire 7



Emplacement : Une largeur de doigt sous la vésicule biliaire 6, et une largeur de doigt devant le bout de l'oreille.

- Intestin grêle 19



Emplacement : Devant l'oreille, au niveau du point de rencontre entre le lobe et la tête, dans un creux facilement perceptible lorsque la bouche est ouverte et fermée.

- Estomac 6



Localisation : Une largeur de doigt au-dessus de l'angle de la mâchoire, dans un creux formé dans le muscle lorsque les dents sont serrées.

- Estomac 7



Emplacement : Deux largeurs de doigt devant l'oreille, dans un grand creux formé entre l'os de la joue et l'os de la mâchoire. Localisez-le avec la bouche fermée.

- Intestin grêle 18



Emplacement : Sur la joue, dans un creux juste sous l'os de la joue, au niveau du coin externe de l'œil.

- Vésicule biliaire 1



Emplacement : À environ une largeur de doigt du coin externe de l'œil, dans un creux situé derrière le bord de l'os orbital.

- Chauffage triple 23



Emplacement : À l'extrémité externe du sourcil.

- Yu Yao



Emplacement : Au centre du sourcil, directement au-dessus de la pupille.

- Vésicule biliaire 14



Emplacement : Sur le front, à une largeur de doigt et demi au-dessus du sourcil, au niveau de la pupille et de Yu Yao.

- Navire directeur 20



Localisation : Sur le dessus de la tête, sur la ligne médiane. Ce point peut être trouvé en faisant courir les doigts de la pointe des oreilles jusqu'au sommet de la tête.

Chapitre 5 - Votre routine quotidienne de beauté

"Creuse le puits avant d'avoir soif." Proverbe chinois

La routine du manque de temps - Un massage super rapide lorsque vous avez quelques minutes à perdre.

Si vous êtes vraiment à court de temps, vous pouvez réduire le temps consacré à votre routine d'acupression faciale en supprimant les points du corps et en vous concentrant sur le visage et le cou.

Vous pouvez facilement intégrer cette séance d'acupression rapide à votre routine du matin ou du soir, lorsque vous appliquez votre crème hydratante, ou même lorsque vous attendez que la bouilloire bouille ou que ce fichu fichier se télécharge.

Cette mini-séance d'acupression doit durer au minimum trois minutes et au maximum six minutes.

Comme toujours, assurez-vous que vos mains et votre visage sont propres avant de commencer.

Exercez une pression légère à moyenne et maintenez chaque point pendant cinq à dix secondes.

Si vous le pouvez, il est préférable de répéter le massage trois fois, mais si vous êtes vraiment pressée, une seule fois devrait suffire pour faire circuler le qi et donner à votre peau un coup de fouet rapide.

Au premier coup d'œil, cette liste de points peut sembler longue, mais comme ils sont proches les uns des autres sur la face et faciles à repérer les uns par rapport aux autres, il ne faut pas longtemps pour les intégrer tous.

Comme il s'agit des points d'acupression les plus efficaces pour lifter, raffermir et lisser les rides, vous ne voudrez pas les oublier dans votre programme de soins quotidien !

Les points clés du massage du visage et du cou sont les suivants :

- Chauffage triple 17



Localisation : Derrière et sous l'oreille, dans un creux situé entre l'os de la mâchoire et la base du crâne.

- Vésicule biliaire 20



Localisation : À la base du crâne, dans une dépression formée entre deux muscles. À mi-chemin entre la vésicule biliaire 12 et le milieu de la colonne vertébrale.

- Conception Vaisseau 23



Localisation : Sur la ligne médiane, dans l'angle formé par la jonction entre le menton et le cou, dans un creux situé juste au-dessus du cartilage de la gorge.

- Vaisseau de conception 24



Localisation : Sur la ligne médiane du menton, entre la proéminence du menton et la lèvre inférieure.

- Navire directeur 26



Emplacement : Sur la ligne médiane du visage, aux deux tiers de la distance entre la lèvre supérieure et le nez.

- Yin Tang



Emplacement : À mi-chemin entre les deux sourcils.

- Navire directeur 24



Localisation : Sur la ligne médiane du front, juste à l'intérieur de la ligne des cheveux.

- Estomac 5



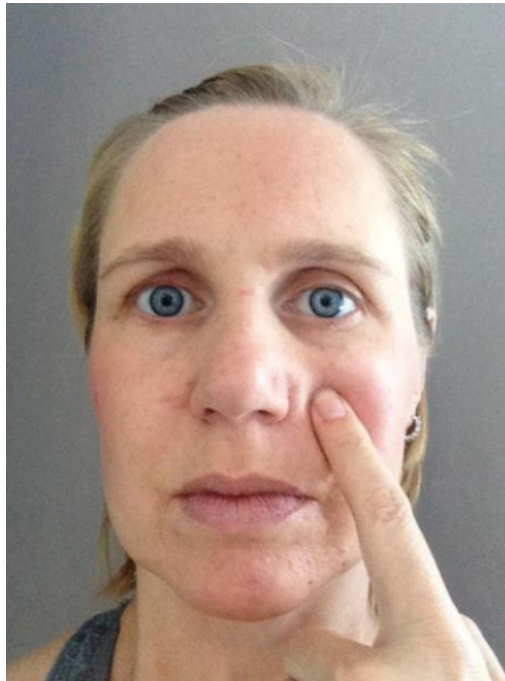
Emplacement : Juste au-dessus de la ligne de la mâchoire, à une largeur de doigt de l'estomac 4, au bord extérieur du menton. Ce point devient visible lorsque les joues sont gonflées.

- Estomac 4



Emplacement : Directement sous la pupille, en ligne avec les estomacs 1, 2 et 3, au coin de la bouche.

- Estomac 3



Emplacement : Directement sous la pupille, dans l'axe des estomacs 1 et 2. Sur la joue, au niveau de l'évasement de la narine.

- Gros intestin 19



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord extérieur de la narine et du vaisseau directeur 26.

- Gros intestin 20



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord externe de la narine et du vaisseau directeur 26.

- Estomac 2



Emplacement : Directement sous la pupille et l'estomac 1, dans un creux sur l'os de la joue supérieure.

- Vessie 2



Emplacement : À l'extrémité interne des sourcils. On peut le sentir comme un petit creux dans l'os, directement au-dessus de la vessie 1.

- Vessie 3



Localisation : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, au niveau de la vessie 2 et des extrémités internes des sourcils, et du vaisseau directeur 24.

- Vésicule biliaire 15



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, en ligne avec la pupille, point supplémentaire Yu Yao et vésicule biliaire 14.

- Vésicule biliaire 13



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, aux deux tiers de la distance entre le point médian et le coin du front (estomac 8).

- Estomac 8



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, à l'angle du front.

- Intestin grêle 19



Emplacement : Devant l'oreille, au niveau du point de rencontre entre le lobe et la tête, dans un creux facilement perceptible lorsque la bouche est ouverte et fermée.

- Estomac 6



Localisation : Une largeur de doigt au-dessus de l'angle de la mâchoire, dans un creux formé dans le muscle lorsque les dents sont serrées.

- Estomac 7



Emplacement : Deux largeurs de doigt devant l'oreille, dans un grand creux formé entre l'os de la joue et l'os de la mâchoire. Localisez-le avec la bouche fermée.

- Intestin grêle 18



Emplacement : Sur la joue, dans un creux juste sous l'os de la joue, au niveau du coin externe de l'œil.

- Vésicule biliaire 1



Emplacement : À une largeur de doigt du coin externe de l'œil, dans un creux situé derrière le bord de l'os orbital.

- Chauffage triple 23



Emplacement : À l'extrémité externe du sourcil.

- Yu Yao



Emplacement : Au centre du sourcil, directement au-dessus de la pupille.

- Vésicule biliaire 14



Emplacement : Sur le front, à une largeur de doigt et demi au-dessus du sourcil, au niveau de la pupille et de Yu Yao.

- Navire directeur 20



Localisation : Sur le dessus de la tête, sur la ligne médiane. Ce point peut être trouvé en faisant courir les doigts de la pointe des oreilles jusqu'au sommet de la tête.

La routine facile à suivre - Les points d'acupuncture les plus faciles à utiliser lorsque vous êtes au bureau ou en déplacement.

Lorsque vous êtes en déplacement, mais que vous avez quelques minutes devant vous, vous pouvez facilement intégrer non seulement les points clés du cou et du visage, mais aussi les points des bras et des mains.

Les points sur les bras et les mains servent principalement à nourrir les poumons, qui sont votre meilleur ami pour lutter contre la peau sèche, fine et ridée. Un complément essentiel à cette routine de longueurs moyennes !

Ce massage doit durer environ dix minutes, chaque point étant massé pendant 10 secondes et répété trois fois.

Comme toujours, assurez-vous que vos mains et votre visage sont propres avant de commencer le massage.

Bras et Mains

- Poumon 5



Localisation : Dans le coude, vers l'extrémité externe du pli du coude, dans le creux le long du gros tendon du biceps. Localisez-le avec la main à plat et la paume tournée vers le haut.

Le tendon peut être exposé en faisant un poing serré.

- Poumon 9



Localisation : Sur le poignet, à l'extrémité extérieure du pli du poignet, dans le creux formé par deux tendons et l'os du poignet, sur le pouls radial. Localisez-le avec la main à plat et la paume tournée vers le haut.

- Gros intestin 4



Localisation : Sur le dos de la main, entre le premier et le deuxième os métacarpien, dans un creux à la base du deuxième os métacarpien. Peut être sensible à la pression.
ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

-
- Gros intestin 9



Emplacement : 4 largeurs de doigt sous le pli de l'avant-bras, en suivant l'os qui va jusqu'au pouce.

Cou et visage

- Chauffage triple 17



Localisation : Derrière et sous l'oreille, dans un creux situé entre l'os de la mâchoire et la base du crâne.

-
- Vésicule biliaire 20



Localisation : À la base du crâne, dans une dépression formée entre deux muscles. À mi-chemin entre la vésicule biliaire 12 et le milieu de la colonne vertébrale.

- Conception Vaisseau 23



Localisation : Sur la ligne médiane, dans l'angle formé par la jonction entre le menton et le cou, dans un creux situé juste au-dessus du cartilage de la gorge.

- Vaisseau de conception 24



Localisation : Sur la ligne médiane du menton, entre la proéminence du menton et la lèvre inférieure.

- Navire directeur 26



Emplacement : Sur la ligne médiane du visage, aux deux tiers de la distance entre la lèvre supérieure et le nez.

- Yin Tang



Emplacement : À mi-chemin entre les deux sourcils.

- Navire directeur 24



Localisation : Sur la ligne médiane du front, juste à l'intérieur de la ligne des cheveux.

- Estomac 5



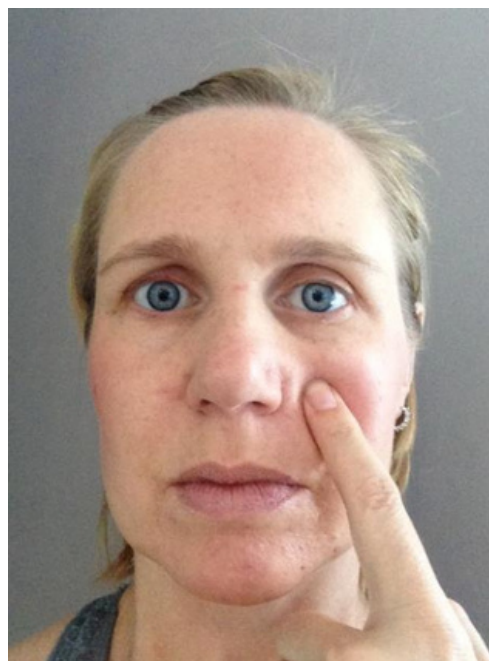
Emplacement : Juste au-dessus de la ligne de la mâchoire, à une largeur de doigt de l'estomac 4, au bord extérieur du menton. Ce point devient visible lorsque les joues sont gonflées.

- Estomac 4



Emplacement : Directement sous la pupille, en ligne avec les estomacs 1, 2 et 3, au coin de la bouche.

- Estomac 3



Emplacement : Directement sous la pupille, dans l'axe des estomacs 1 et 2. Sur la joue, au niveau de l'évasement de la narine.

- Gros intestin 19



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord externe de la narine et du vaisseau directeur 26.

- Gros intestin 20



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord externe de la narine et du vaisseau directeur 26.

- Estomac 2



Emplacement : Directement sous la pupille et l'estomac 1, dans un creux sur l'os de la joue supérieure.

- Vessie 2



Emplacement : À l'extrémité interne des sourcils. On peut le sentir comme un petit creux dans l'os, directement au-dessus de la vessie 1.

- Vessie 3



Localisation : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, au niveau de la vessie 2 et des extrémités internes des sourcils, et du vaisseau directeur 24.

- Vésicule biliaire 15



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, en ligne avec la pupille, point supplémentaire Yu Yao et vésicule biliaire 14.

- Vésicule biliaire 13



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, aux deux tiers de la distance entre le point médian et le coin du front (estomac 8).

- Estomac 8



Emplacement : Juste à l'intérieur de la ligne des cheveux, à l'angle du front.

- Intestin grêle 19



Emplacement : Devant l'oreille, au niveau du point de rencontre entre le lobe et la tête, dans un creux facilement perceptible lorsque la bouche est ouverte et fermée.

- Estomac 6



Localisation : Une largeur de doigt au-dessus de l'angle de la mâchoire, dans un creux formé dans le muscle lorsque les dents sont serrées.

- Estomac 7



Emplacement : Deux largeurs de doigt devant l'oreille, dans un grand creux formé entre l'os de la joue et l'os de la mâchoire. Localisez-le avec la bouche fermée.

- Intestin grêle 18



Emplacement : Sur la joue, dans un creux juste sous l'os de la joue, au niveau du coin externe de l'œil.

- Vésicule biliaire 1



Emplacement : À environ une largeur de doigt du coin externe de l'œil, dans un creux situé derrière le bord de l'os orbital.

- Chauffage triple 23



Emplacement : À l'extrémité externe du sourcil.

- Yu Yao



Emplacement : Au centre du sourcil, directement au-dessus de la pupille.

- Vésicule biliaire 14



Emplacement : Sur le front, à une largeur de doigt et demi au-dessus du sourcil, au niveau de la pupille et de Yu Yao.

- Navire directeur 20



Localisation : Sur le dessus de la tête, sur la ligne médiane. Ce point peut être trouvé en faisant courir les doigts de la pointe des oreilles jusqu'au sommet de la tête.

La fanatique de beauté engagée - La routine complète pour quand vous avez un peu plus de temps à disposition.

C'est un dimanche matin paresseux. Ou l'un de ces rares soirs où toutes les tâches de la journée sont terminées et où vous pouvez enfin vous détendre.

C'est l'occasion idéale de prendre un peu de temps pour soi et de s'offrir une séance complète d'acupression.

Il est fortement recommandé d'effectuer le massage complet d'acupression au moins une ou deux fois par semaine afin que vos reins, vos poumons et votre rate reçoivent toute l'attention dont ils ont besoin et puissent vous faire paraître plus jeune de l'intérieur.

Cette routine incorpore les pieds et les jambes, le corps, les bras et les mains et tous les points pour le visage et le cou.

Chaque point doit être massé pendant 10 secondes et répété trois fois, et l'ensemble du processus doit durer environ 20 minutes.

Les mains, les pieds et le visage propres, trouvez une position confortable, prenez quelques respirations profondes et commencez.

Pieds et jambes

- Rate 3



Localisation : Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la tête de l'os métatarsien.

- Rate 4



Localisation : Sur le bord interne du pied, au niveau du changement de couleur de la peau. Dans un creux au niveau de l'évasement de la base de l'os métatarsien.

- Rein 3



Localisation : Sur la partie interne de la cheville, dans le creux entre la proéminence de l'os de la cheville et le tendon d'Achille.

- Rein 6



Localisation : À l'intérieur du pied, sous la proéminence de l'os de la cheville, dans une rainure entre les deux ligaments.

- Rate 6



Localisation : Sur la face interne de la jambe inférieure, à 4 largeurs de doigt au-dessus de la proéminence de l'os de la cheville, dans le sillon situé juste derrière l'os du tibia.

- Rein 10



Localisation : Derrière le genou, à l'extrémité interne du pli du genou, entre les deux tendons. La localisation est optimale lorsque le genou est légèrement plié.

- Rate 10



Localisation : Sur la cuisse, à trois largeurs de doigt au-dessus de l'angle interne et supérieur du genou, dans un creux sur le renflement du muscle. Ce point peut être sensible à la pression.

- Estomac 36



Localisation : Sur le mollet, dans un creux formé le long de la crête osseuse proéminente au sommet du tibia. Vous pouvez localiser ce point en tenant votre pouce à 90° des doigts et en le posant sur le dessus de votre genou. Dans cette position, votre majeur devrait tomber sur l'estomac 36.

-
- Estomac 40



Emplacement : À mi-chemin entre le pli du genou et la proéminence externe de l'os de la cheville, à deux largeurs de doigt vers l'extérieur de la crête osseuse du tibia.

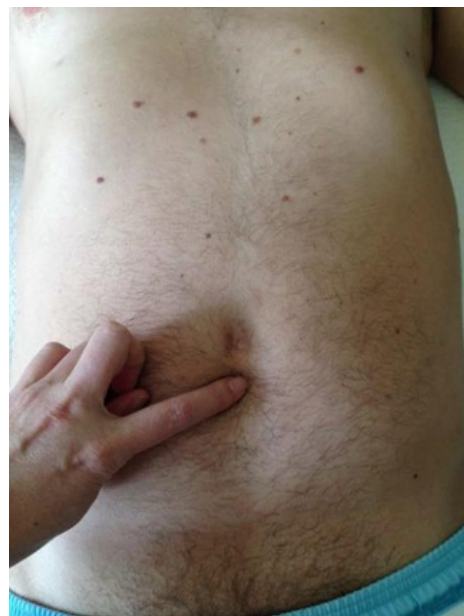
Corps

- Vaisseau de conception 4



Emplacement : Sur la ligne médiane de l'abdomen, à environ quatre largeurs de doigt sous le nombril et trois largeurs de doigt au-dessus de l'os pubien.

- Vaisseau de conception 6



Emplacement : Sur la ligne médiane de l'abdomen, à deux largeurs de doigt sous l'ombilic (nombril), entre l'ombilic et le vaisseau de conception 4.

Bras et Mains

- Poumon 5



Localisation : Dans le coude, vers l'extrémité externe du pli du coude, dans le creux le long du gros tendon du biceps. Localisez-le avec la main à plat et la paume tournée vers le haut. Le tendon peut être exposé en serrant le poing.

- Poumon 9



Localisation : Sur le poignet, à l'extrémité extérieure du pli du poignet, dans le creux formé par deux tendons et l'os du poignet, sur le pouls radial. Localisez-le avec la main à plat et la paume tournée vers le haut.

- Gros intestin 4



Localisation : Sur le dos de la main, entre le premier et le deuxième os métacarpien, dans un creux à la base du deuxième os métacarpien. Peut être sensible à la pression.
ATTENTION : Ne pas utiliser pendant la grossesse.

- Gros intestin 9



Emplacement : 4 largeurs de doigt sous le pli de l'avant-bras, en suivant l'os qui va jusqu'au pouce.

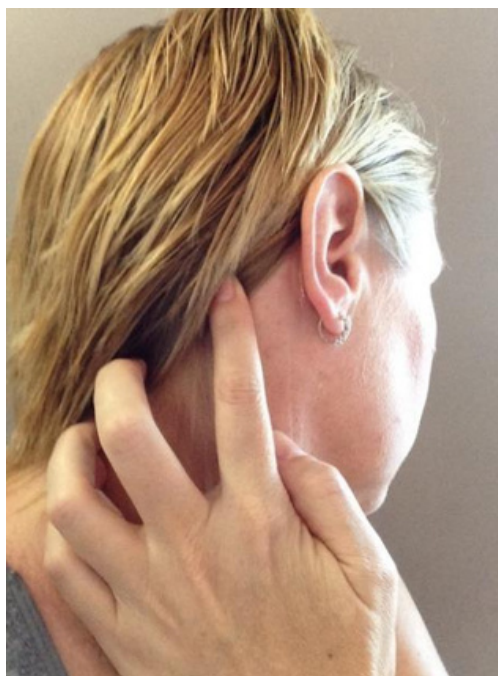
Cou

- Chauffage triple 17



Localisation : Derrière et sous l'oreille, dans un creux situé entre l'os de la mâchoire et la base du crâne.

- Vésicule biliaire 12



Localisation : L'apophyse mastoïde est le nom donné à l'angle du crâne situé à une largeur de doigt derrière le lobe de l'oreille. La pointe se trouve juste derrière et en dessous de cet os.

- Vésicule biliaire 20



Localisation : À la base du crâne, dans une dépression formée entre deux muscles. À mi-chemin entre la vésicule biliaire 12 et le milieu de la colonne vertébrale.

Visage

- Conception Vaisseau 23



Localisation : Sur la ligne médiane, dans l'angle formé par la jonction entre le menton et le cou, dans un creux situé juste au-dessus du cartilage de la gorge.

- Vaisseau de conception 24



Localisation : Sur la ligne médiane du menton, entre la proéminence du menton et la lèvre inférieure.

- Navire directeur 26



Emplacement : Sur la ligne médiane du visage, aux deux tiers de la distance entre la lèvre supérieure et le nez.

- Yin Tang



Emplacement : À mi-chemin entre les deux sourcils.

- Navire directeur 24



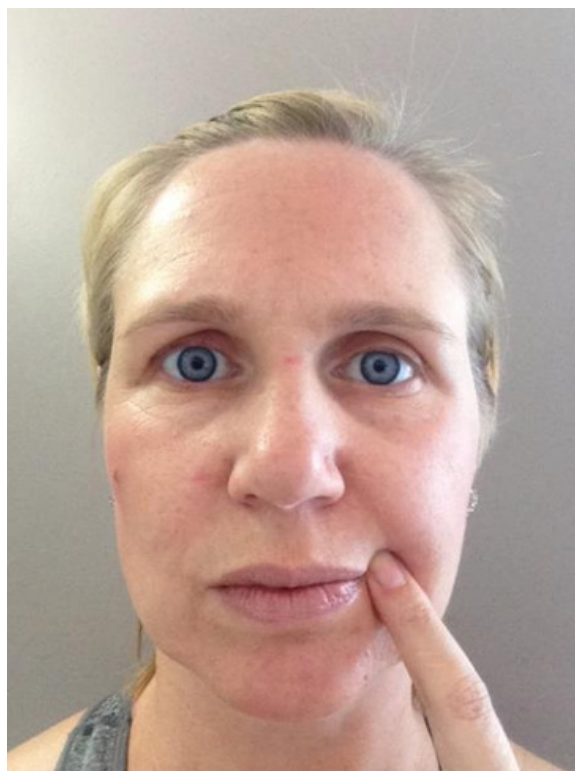
Localisation : Sur la ligne médiane du front, juste à l'intérieur de la ligne des cheveux.

- Estomac 5



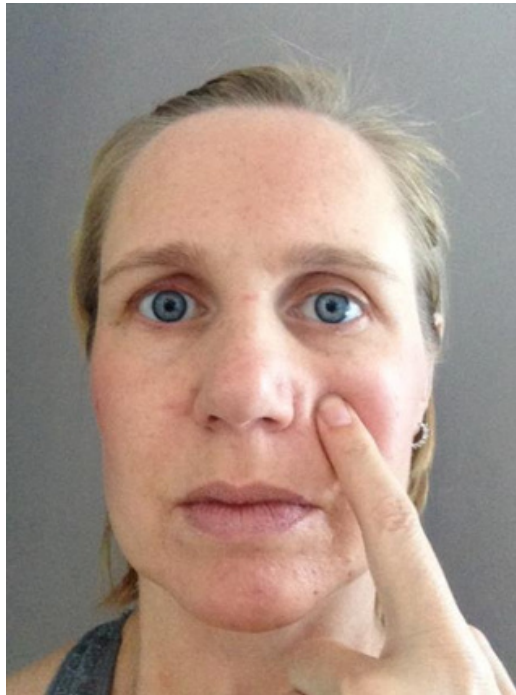
Emplacement : Juste au-dessus de la ligne de la mâchoire, à une largeur de doigt de l'estomac 4, au bord extérieur du menton. Ce point devient visible lorsque les joues sont gonflées.

- Estomac 4



Emplacement : Directement sous la pupille, en ligne avec les estomacs 1, 2 et 3, au coin de la bouche.

- Estomac 3



Emplacement : Directement sous la pupille, dans l'axe des estomacs 1 et 2. Sur la joue, au niveau de l'évasement de la narine.

- Gros intestin 19



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord externe de la narine et du vaisseau directeur 26.

- Gros intestin 20



Emplacement : Sous le nez, au niveau du bord externe de la narine et du vaisseau directeur 26.

- Estomac 2



Emplacement : Directement sous la pupille et l'estomac 1, dans un creux sur l'os de la joue supérieure.

- Estomac 1



Localisation : Directement sous la pupille, dans une petite encoche de l'os orbital.
ATTENTION : N'appliquez que des acupressions très douces sur ce point, les yeux légèrement fermés.

- Vessie 1



Localisation : Directement sous la pupille, dans une petite encoche de l'os orbital.
ATTENTION : N'appliquez que des acupressions très douces sur ce point, les yeux