

# **Quels bienfaits apporte la réflexologie faciale et comment la pratiquer**

## **Quel est son avantage par rapport aux autres réflexologies ?**

1) On peut stimuler les points réflexes du visage n'importe où, n'importe quand et à tout moment de la journée pour arrêter un rhume, une fatigue, une douleur, etc.

2) On n'a pas besoin d'enlever ses chaussures ou ses vêtements mais seulement les lunettes.

3) On peut stimuler avec les doigts ou un simple crayon avec un bout arrondi (stylo-bille) donc pas besoin d'aiguilles ou d'instrument encombrant ou coûteux.

4) Tout le monde peut le pratiquer sans danger et sans aucune connaissance médicale classique ou chinoise.

5) Son efficacité est instantanée, on voit tout de suite le résultat, elle est à la fois curative et préventive.

6) Son grand avantage, c'est de pouvoir l'apprendre et la pratiquer soi-même et pour son entourage, évitant de prendre à chaque fois des médicaments, en enrayant le mal dès le début.

7) Un autre avantage c'est que la stimulation régulière des points réflexes va détendre le visage, améliorer la circulation et effacer les rides. Le visage détendu est rajeuni d'une façon naturelle. Vous avez la santé et la beauté en même temps.

## **Les bienfaits de la réflexologie faciale et crânienne**

La réflexologie faciale et crânienne possède de nombreuses vertus. Avant tout réputée pour ses effets calmants et relaxants, elle procure une profonde sensation de détente physique et psychique. Au-delà de son action apaisante, elle soulage également certaines douleurs :

- Diminue les douleurs dorsales et articulaires
- Calme les migraines
- Soulage les troubles digestifs
- Apaise les troubles pré-menstruels et liés à la ménopause
- Active la micro-circulation sanguine

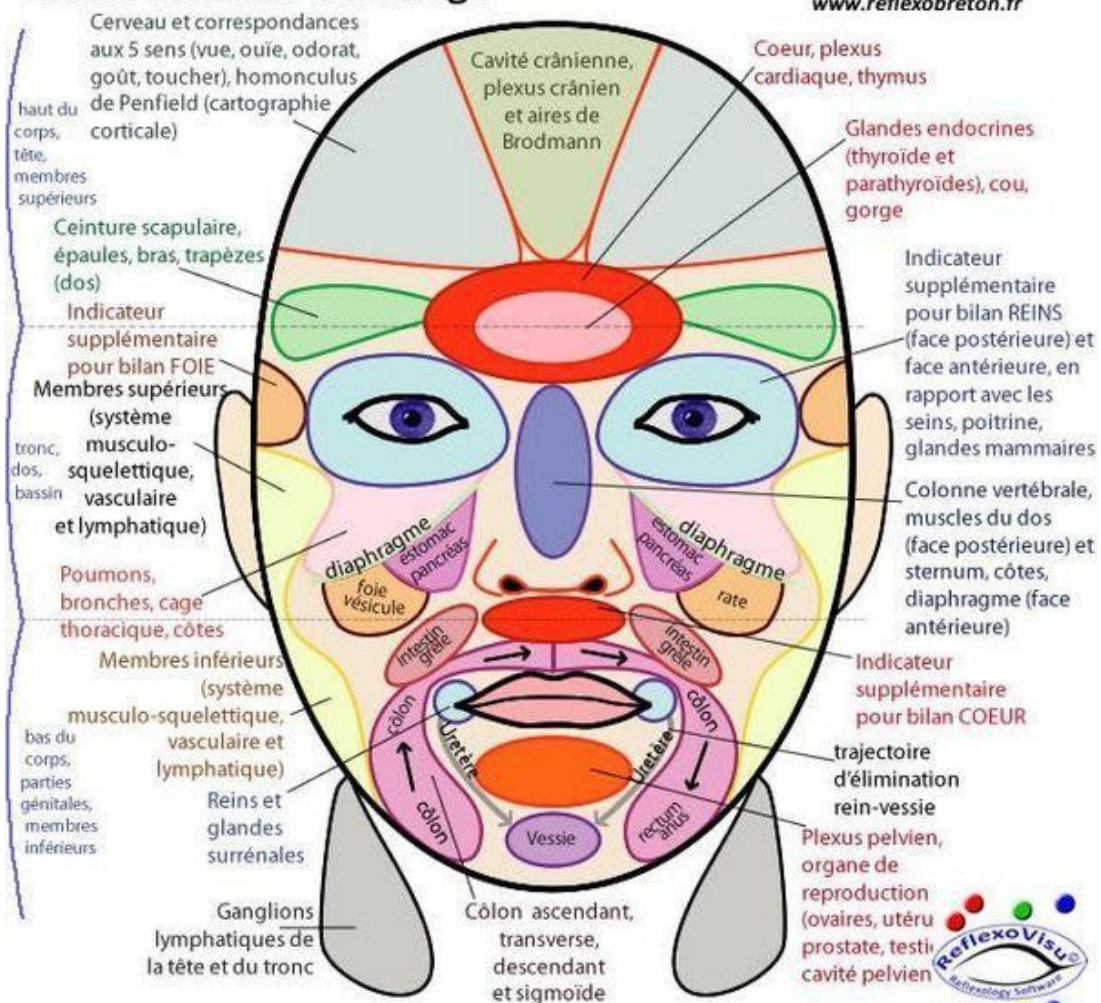
Attention : la réflexologie faciale et crânienne n'est pas reconnue par la médecine traditionnelle. Si certains maux persistent ou entraînent de vraies incapacités, une consultation avec un professionnel de santé s'impose.

## **Qu'est ce que la réflexologie faciale et crânienne ?**

La réflexologie faciale et crânienne est une technique de relaxation manuelle, aux répercussions positives sur l'ensemble du corps. Tout le corps est représenté sur le visage. La tête contient des zones réflexes (il y en aurait pas moins de 300) qui correspondent à un organe ou à une partie du corps. En stimulant ces points spécifiques, il est possible d'atteindre et de soulager le corps dans sa globalité ». Par exemple, la commissure des lèvres correspond aux reins, l'arête du nez à la colonne vertébrale, le contour de la bouche au système digestif et l'arcade sourcilière à la ceinture scapulaire (omoplates, clavicules et sternum).

## Zones réflexes du visage

Méthode Elisabeth Breton ©  
www.reflexobreton.fr



adaptation par Michel Dhélin © DL'1 - www.reflexovisu.fr



## La réflexologie faciale en pratique

### a) Outil de massage

Le massage s'effectue avec les doigts qui demeurent l'outil de prédilection, toujours à disposition, souples, faciles à diriger. On peut utiliser l'articulation du pouce ou de l'index replié. Très utile, cette simple technique vous en permet l'usage discret où que vous soyez et quand vous en avez besoin. Il est aussi possible d'utiliser l'embout arrondi d'un stylo.

### ***b) Choix des points à masser***

Pour choisir les points à masser chercher la pathologie dans la table des matières des points par pathologies, puis choisir les points qui vous correspondent le mieux sur le tableau qui reprend les effets de chaque point.

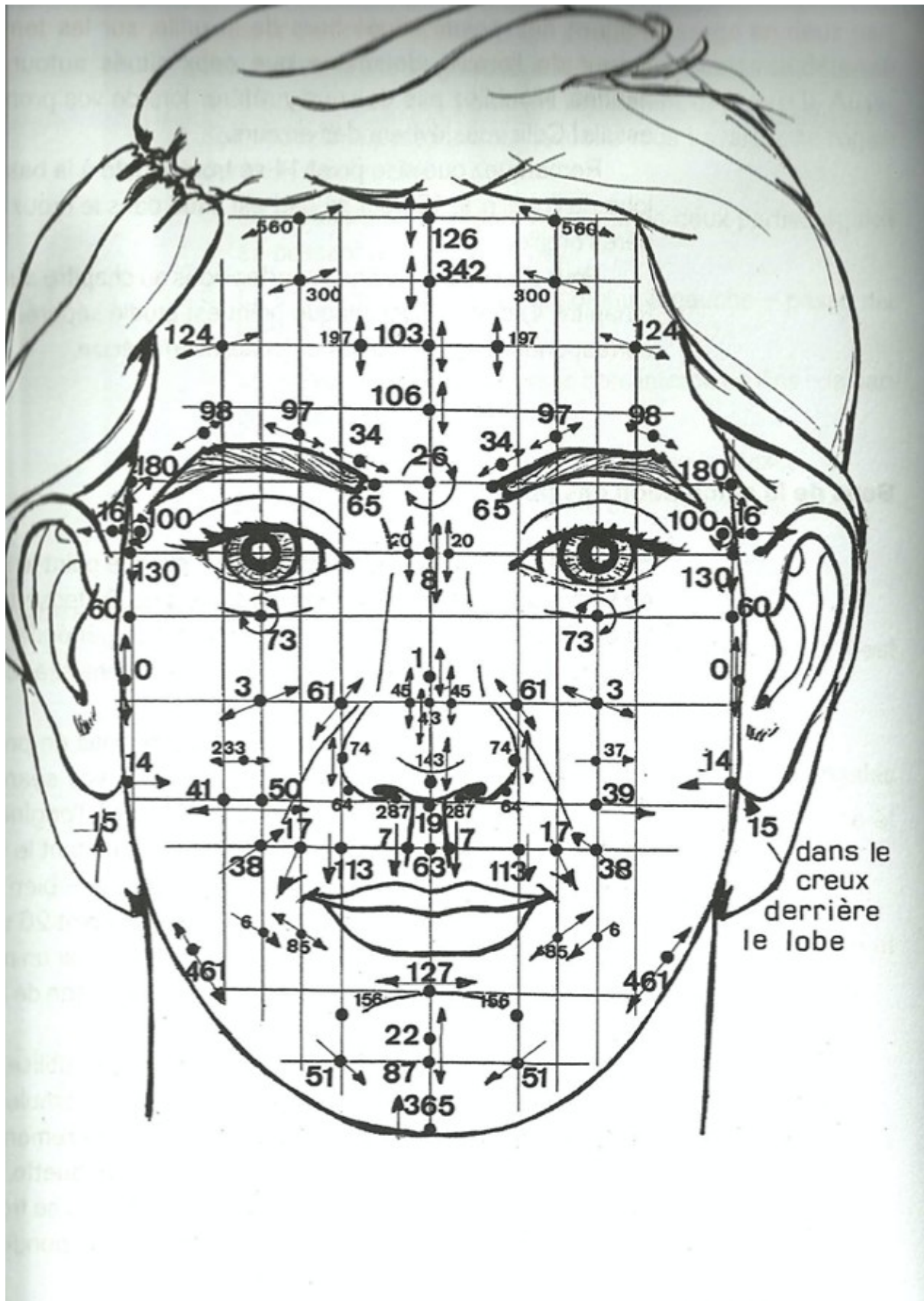
### ***c) Technique de stimulation des points choisis***

La stimulation des points choisis peut s'effectuer par un mouvement de balayage, par un léger mouvement sur place ou par tapotement sur le point (après avoir essayé ce tapotement sur une autre partie du corps que le visage afin de doser l'intensité).

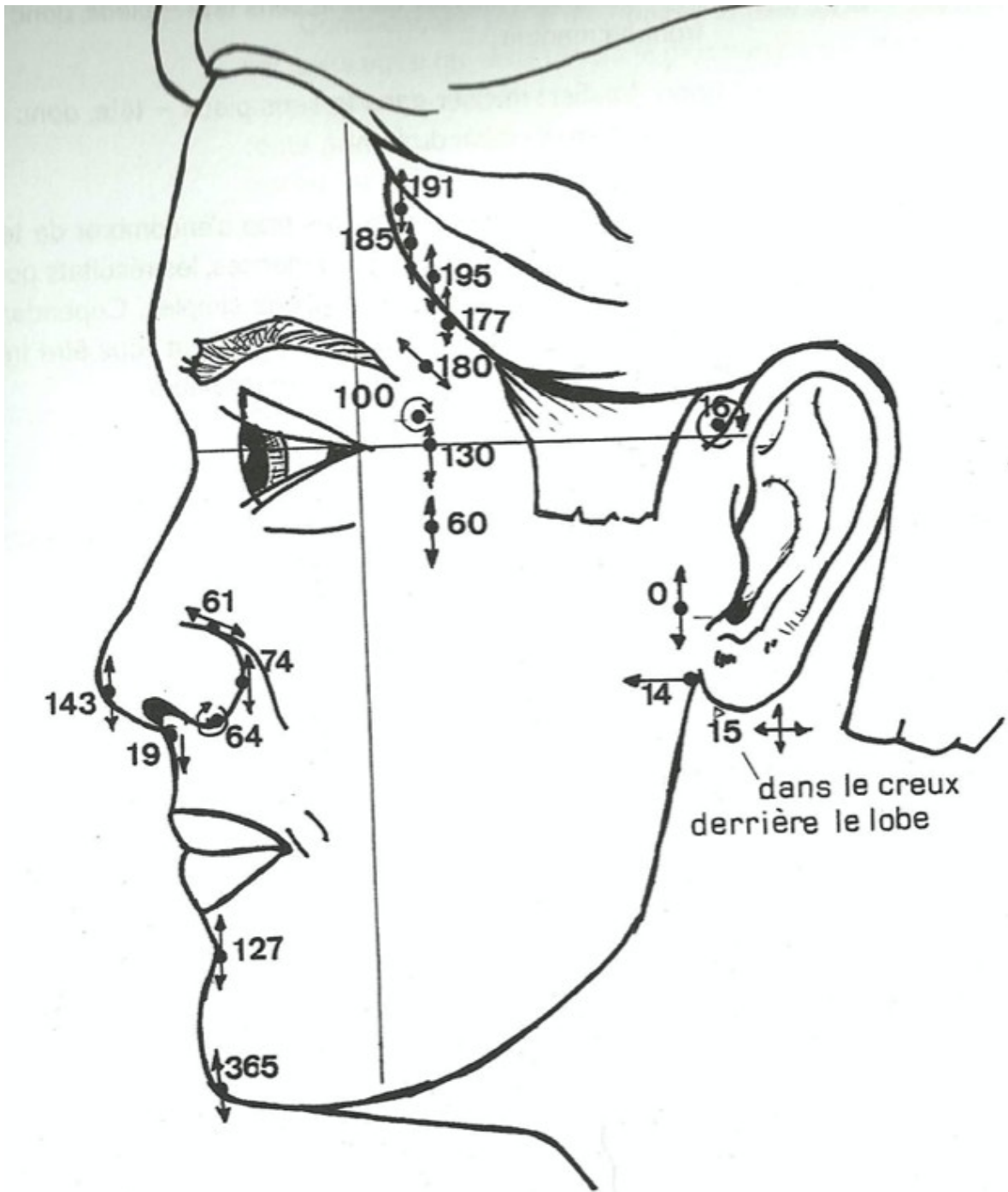
### ***d) Quelle pression exercer***

Testez la technique sur votre main en appuyant sans se faire mal mais suffisamment pour sentir la pression exercée. Ensuite faites la même pression au niveau du visage en vous regardant dans une glace. La première fois vous aurez probablement la désagréable surprise de constater que ce qui était anodin sur la main est désagréable sur le visage. Adaptez la force de pression pour avoir un ressenti même après arrêt de la stimulation des points.

## Planches des points de réflexologie faciale :







## Points de réflexologie faciale en fonction des pathologies

- Accouchement : 19, 63, 87, 0
- Acidité gastrique : 124, 34, 26, 39, 19, 0
- Acné, comédons : 37, 38, 39, 19, 0; ou 60, 61, 3, 156, 143, 0
- Acouphène : 3, 14, 15, 16, 0
- Aérogastrie et aérocolie voir flatulences
- Alcool (effets de l'alcool) : 19, 61, 26, 41, 50, 63, 85, 113, 0 ;  
gueule de bois : 19, 61, 26, 26, 0
- Alcoolisme : 26, 74, 85, 127, 41, 113, 0
- Allaitement : 73, 39, 60, 87, 0
- Allergies alimentaires : 61, 50, 3, 26, 60, 74, 17, 0
- Allergies respiratoires : 3, 7, 17, 19, 41, 50, 60, 61, 73, 124, 0
- Amygdalite voir angine
- Anémie : 37, 124, 103, 34, 19, 0
- Angine (mal de gorge) : 14, 3, 61, 8, 0
- Angine de poitrine : 1, 3, 100, 106, 73, 61, 19, 60, 0
- Angoisses : 124, 34, 103, 106, 26, 8, 60, 0
- Anorexie : 14, 37, 39, 41, 50, 19, 0
- Anti-inflammatoires (points) : 26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 0
- Aphonie voir extinction de voix
- Aphtes : 8, 14, 15, 0
- Appétit (manque) : 14, 41, 50, 19, 37, 39, 0
- Arthrite : 17, 41, 60, 98, 156, 0
- Arthrose : 17, 41, 50, 60, 98, 156, 0
- Arthrose des articulations : 97, 156, 100, 17, 41, 197, 61, 38, 37, 39, 0
- Arthrose des bras et de l'épaule : 65, 34, 51, 17, 60, 156, 0 et 61, 37, 38, 39
- Arthrose des mains, doigts : 130, 17, 100, 156, 0 et 61, 37, 38, 39
- Arthrose de la hanche : 63, 17, 100, 156, 0 et 61, 37, 38, 39

- Arythmie cardiaque : 1, 8, 19, 34, 61, 100, 106, 60, 0
  - Asthénie : 124, 34, 1, 45, 60, 61, 19, 17, 127, 22, 6, 0
  - Asthme : 26, 19, 3, 61, 17, 37, 60, 0 ; ou 14, 37, 39, 50, 3, 61, 0 ;  
ou 60, 85, 87, 51, 113, 19, 0 ; crise d'asthme : 19, 61, 3, 14, 37,  
50, 43, 300, 0
  - Avaler de travers (arête, noyau) : 19, 63, 7, 14, 0
  - Audition (troubles de l'audition) : 65, 3, 45, 300, 14, 15, 16, 0
- 
- Ballonnements voir flatulences
  - Bouffées de chaleur : 7, 73, 85, 87, 127, 143, 0 ou 7, 113, 26, 14,  
15, 16, 0
  - Bourdonnements d'oreille : 3, 14, 15, 16, 0
  - Bronchite : 3, 17, 26, 8, 61, 37, 51, 73, 38, 14, 0
  - Brûlure : 17, 26, 38, 85, 60, 61, 14, 15, 16, 0
- 
- Calculs biliaires : 41, 50, 223, 124, 0
  - Calculs rénaux : 38, 43, 45, 73, 300, 85, 0
  - Cauchemar : 8, 50, 3, 37, 0
  - Cellulite : 26, 3, 85, 87, 50, 37, 39, 74, 143, 0 ; aussi 85, 87, 22, 0
  - Céphalées : 61, 26, 106, 34, 124, 0
  - Céphalée localisée sur l'un des côtés de la tête : 50, 51, 61, 3, 100,  
180, 0
  - Céphalée localisées au sommet de la tête : 50, 51, 87, 61, 103, 0
  - Céphalée localisée à la tempe : 41, 61, 180, 3, 0
  - Céphalées dite "digestive" : 50, 19, 3, 61, 26, 106, 103, 34, 124, 0
  - Cervicales : 8, 34, 26, 65, 106, 16, 0
  - Chakras : 365, 127, 19, 1, 8, 26, 103



- Chi (provoquer son ascension) : 126, 103, 1, 19, 127, 22, 6, 37, 50, 0
- Chi (provoquer sa descente) : 26, 3, 51, 87, 14, 15, 0
- Choc médicamenteux : 19, 127, 0
- Cholestérol (abaisser le taux d'eux) : 41, 50, 37, 113, 7, 233, 0
- Circulation cérébrale : 106, 65, 60, 8, 15, 0
- Circulation sanguine : 7, 37, 50, 60, 73, 74, 156, 0
- Cirrhose : 26, 74, 85, 127, 41, 113, 0
- Coccyx : 126, 143, 0
- Coeur (insuffisance) : 1, 3, 6, 19, 73, 100, 106, 156, 60, 191, 0
- Colibacillose : 19, 17, 38, 43, 143, 113, 61, 63, 37, 300, 85, 87, 0
- Colite "mal de ventre" : 127, 63, 19, 61, 0 ou 342, 98, 19, 17, 38, 0
- Colite spasmodique : 127
- Colite liée au stress : 124, 34, 8, 61, 0
- Colite avec diarrhée : 103, 50, 37, 63, 127, 22, 365, 19, 0
- Colonne vertébrale : de 19 à 126, 0
- Colopathie fonctionnelle : 127, 63, 19, 61, 0; ou 342, 98, 19, 17, 38, 0
- Concentration : 124, 103, 106, 60, 34, 26, 65, 0
- Congestion pulmonaire : 26, 3, 61, 73, 60, 0
- Conjonctivite : 73, 180, 130, 100, 16, 51, 50, 38, 17, 7, 0
- Constipation : 50, 19, 3, 143, 41, 97, 98, 38, 0
- Contusions, luxations, foulures : 50, 461, 130, 127, 100, 97, 0
- Coup de chaleur : 19, 26, 143, 85, 0
- Courbatures, crampes musculaires : 34, 127, 19, 61, 342, 50, 37, 0
- Cystite : 61, 19, 87, 63, 50, 7, 17, 0; ou 61, 63, 7, 113, 127, 51, 87, 73, 0; ou en cas d'urgence 22, 17, 156, 0

- Décalcification, déminéralisation : 85, 87, 43, 45, 20, 300, 0;  
hanche ajouter 64
  - Déchirure musculaire, claquage :: selon la zone atteinte
  - Défenses immunitaires : 63, 7, 6, 22, 113, 127, 37, 0 aussi 60, 61, 37, 50, 113, 127, 156, 17, 0
  - Démangeaisons : 26, 3, 17, 7, 50, 51, 61, 0
  - Dents : 39, 3, 16, 43, 51, 57, 61, 8, 34, 106, 124, 180, 0; aussi caries, douleurs dentaires, extraction, infection ...) Méthode simplifiée : 124, 180, 61, 127, 22, 0
  - Dépression nerveuse : 34, 124, 22, 127, 50, 1, 19, 103, 0
  - Désintoxication, drainage : 26, 3 85, 87, 0; ou encore 7, 19, 26, 38, 50, 61, 85, 124, 87, 0
  - Détente : 124, 34, 26, 0
  - Diabète : 7, 63, 113, 37, 39, 0
  - Diarrhée : 50, 127, 19, 61, 0
  - Digestion (troubles de la digestion) : voir indigestion, gastrite
  - Diurèse (facilite la diurèse) : 26, 3, 85, 87, 0
  - Doigts (problèmes divers) : 38, 39, 60, 61, 85, 130, 180, 0
  - Dorsalgies, problèmes de dos : 19, 26, 43, 63, 103, 106, 0
  - Dysménorrhée (voir règles douloureuses) : 37, 7, 113, 0
  - Dyspnée : 26, 19, 3, 38, 87, 0
- 
- Eczéma : 61, 50, 41, 7, 17, 87, 3, 60, 0 ; ou 61, 37, 39, 63, 50, 41, 51, 0 ; ou 61, 41, 50, 124, 26, 0
  - Ejaculation précoce : 19, 63, 300, 0
  - Embarras gastrique : ?
  - Emphysème pulmonaire : 19, 60, 3, 38, 73, 61, 0
  - Enfant nerveux : 34, 60, 61, 26, 100, 103, 106, 124, 127, 0
  - Engourdissement (sensation d'engourdissement) : ?

- Enrouement : 26, 3, 8, 61, 106, 180, 14, 0
- Entorse : 61, 127, 51, 34, 26, 103, 106, 0 ; ou : 127, 124, 106, 26, 0
- Énurésie : 124, 34, 87, 19, 43, 45, 37, 300, 0 ; ou 126, 103, 1, 50, 37, 87, 50, 0 ; procédure simplifiée : 87, 51, 0
- Epaule : ?
- Epilepsie : 19, 26, 50, 63, 103, 0 ; ou en cas de crise : 19, 127, 0
- Essoufflement : 34, 8, 0
- Estomac : voir gastrite, flatulence, appétit
- Etat de choc : 19, 26, 124, 34, 43, 0
- Etouffement (sensation d') : 19, 60, 14, 385, 87, 0
- Expectorations (facilite les) : 37, 3, 26, 0
- Extinction de voix : 14, 8, 26, 106, 61, 38, 0
- Extrémités froides : 1, 19, 17, 51, 127, 60, 50, 37, 6, 61, 342, 0
  
- Fatigue générale, asthénie : 50, 127, 19, 26, 103, 0 ou encore 1, 6, 17, 22, 43, 60, 124, 106, 0
- Fatigue nerveuse : 19, 126, 103, 124, 106, 34, 1, 50, 127, 22, 0
- Fatigue des yeux : 73, 3, 34, 103, 130, 0
- Fibrome utérin : 7, 19, 63, 16, 17, 22, 87, 0 aussi : 7, 113, 63, 38, 50, 37, 61, 0
- Fièvre, états fébriles : 26, 3, 8, 38, 85, 60, 87, 180, 14, 16, 15, 0
- Flatulences : 41, 50, 38, 127, 37, 0
- Foie : 50, 103, 233, 197, 0
- Fonctions cérébrales : 124, 103, 106, 60, 34, 26, 65, 0
- Frigidité : 7, 1, 19, 45, 63, 156, 87, 43, 287, 124, 34, 60, 0
- Frilosité : 15, 17, 60, 61, 1, 0

- Ganglions lymphatiques : 37, 50, 0
- Gastrite (voir aussi ulcère d'estomac) : 39, 37, 50, 61, 45, 63, 19, 127, 0
- Gastro-entérite : 14, 17, 22, 38, 61, 143, 127, 0
- Genou : 17, 38, 197, 300, 156, 1, 45, 37, 0
- Gingivite : 8, 15, 38, 43, 34, 60, 180, 0
- Goître, maladie de Basedow : 7, 8, 14, 100, 106, 0
- Grippe : 14, 15, 38, 61, 3, 37, 50, 0
- Grossesse : 7, 113, 63, 127, 0 aussi : 127, 156, 87, 50, 37, 65, 0
  
- Hémiplégie, voir aussi paralysie : 37, 51, 60, 63, 64, 73, 74, 97, 98, 0 ; membres inférieurs : 63, 64, 37, 51; membres supérieurs : 97, 98, 51, 37
- Hémorragies (utérines ou autres) : 16, 61, 17, 7, 50, 6, 37, 124, 34, 287, 0
- Hémorragie de l'estomac : 16, 37, 61, 50, 0
- Hémorroïdes : 126, 19, 37, 365, 103, 0
- Hépatite virale : 17, 19, 38, 41, 61, 74, 50, 0
- Hernie hiatale : 61, 37, 39, 74, 0
- Herpès : 124, 61, 26, 3, 87, 51, 41, 17, 38, 85, 0
- Hoquet : 19, 39, 61, 26, 0
- Hyperactivité de l'enfant (voir aussi enfant nerveux) : 34, 8, 26, 100, 106, 124, 127, 61, 0
- Hypertension artérielle : 15, 61, 8 26, 106, 3, 0
- Hypertension oculaire : 16, 51, 0
- Hypoglycémie : 7, 63, 113, 19, 0
- Hypotension artérielle : 50, 19, 103, 0
- Hyperthyroïdie, hypothyroïdie : 7, 8, 14, 39, 100, 0 ; aussi 14, 15, 26, 8, 20, 0

- Immunitaire (système) : 63, 7, 6, 22, 113, 127, 37, 0 aussi 60, 61, 37, 50, 113, 127, 156, 17, 0
  - Impatiences voir circulation sanguine
  - Impuissance : 7, 1, 19, 45, 63, 156, 43, 0
  - Incontinence urinaire : 124, 34, 103, 37, 19, 1, 0 ou 85, 87, 22, 43, 45, 0
  - Indigestion : 50, 38, 127, 39, 37, 0
  - Infections urinaires : 61, 19, 87, 63, 50, 7, 17, 0; ou 61, 63, 7, 113, 127, 51, 87, 73, 0; ou en cas d'urgence 22, 17, 156, 0
  - Inflammation vaginale : 61, 60, 37, 50, 17, 38, 63, 7, 87, 0
  - Insolation : 26, 103, 3, 85, 60, 87, 14, 15, 16, 0
  - Insomnie : 124, 34, 34, 26, 0 ou 124, 34, 51, 16, 14, 0
  - Insuffisance cardiaque : 1, 3, 6, 19, 73, 100, 106, 156, 60, 191, 0
  - Ivresse : 16, 26, 85, 0
- 
- Jambes lourdes : 37, 39, 127, 51, 0
- 
- Kyste ovarien : 34, 7, 113, 65, 73, 287, 0
- 
- Leucorrhées : 1, 3, 7, 43, 61, 37, 63, 87, 127, 22, 287, 16, 0
  - Lithiase urinaire : 38, 43, 45, 73, 300, 85, 0
  - Lombaires : 19, 1, 45, 342, 126, 300, 0
  - Lumbago : 124, 34, 43, 126, 342, 365, 300, 560, 0
- 
- Mâchoires (spasmes de la, problème d'articulé) : 14, 15, 0

- Main : 60, 130, 100, 180, 0
  - Mal de gorge (voir aussi angine et début de rhume) ; (mal de gorge) : 14, 3, 61, 8, 0
  - Mal des transports (de voiture, d'avion, de mer) : 127, 19, 26, 103, 0 ; ou plus simplement 19 et détente (124, 34, 26, 0) ; mal de mer 63, 61, 26, 0
  - Mastose, seins douloureux : 39, 73, 60, 7, 113, 0
  - Maux d'oreille : 17, 38, 37, 61, 14, 15, 16, 0
  - Maux de tête, voir céphalées
  - Mémoire : 103, 124, 34, 60, 50, 3, 0
  - Ménière (syndrome de) : 63, 65, 34, 0
  - Ménopause : 7, 85, 87, 127, 156, 0
  - Métrite : 63, 19, 22, 87, 287, 0 ; ou 7, 37, 65, 113, 156, 0
  - Migraine : 50, 127, 19, 3, 61, 124, 180, 0 ; ou 124, 41, 50, 61, 51, 180, 0
- 
- Nausées : 19, 26, 61, 0
  - Nervosité : 8, 26, 34, 60, 61, 124, 127, 100, 106, 103, 0
  - Névralgie : 39, 60, 45, 17, 26, 103, 300, 0
  - Nez bouché : 50, 19, 3, 61, 26, 34, 0
  - Nuque (raideur de la) : 8, 26, 106, 34, 0
- 
- Obésité : 37, 85, 87, 50, 124, 34, 26, 0
  - Oppression (sensation d') : 180, 73, 61, 3, 0
  - Oreille voir acouphènes, otite, surdité
  - Orteils : 365, 0
  - Ostéoporose : 1, 8, 20, 43, 45, 300, 342, 0
  - Otite : 17, 38, 37, 61, 14, 15, 16, 0

- Ovaire (kyste, etc) : 7, 22, 37, 63, 87, 113, 65, 73, 156, 0 ; aussi 34, 7, 113, 65, 73, 0
- Paludisme : 14, 15, 26, "", 124, 0
- Paralysie voir aussi hémiplégié : 37, 51, 60, 63, 64, 73, 74, 97, 98, 0 ; membres inférieurs : 63, 64, 37, 51 ; membres supérieurs : 97, 98, 51, 37
- Paralysie faciale : 3, 15, 37, 50, 61, 100, 127, 156, 0
- Paresthésie (perte de sensibilité) : 19, 37, 51, 50, 60, 0
- Parkinson (maladie de) : 50, 60, 45, 26, 61, 124, 34, 0
- Parole difficile : 8, 14, 60, 65, 0
- Peau (problèmes de) : 26, 61, 3, 19, 0
- Périarthrite scapulo-humérale : 98, 180, 61, 34, 65, 97, 156, 0
- Pertes blanches : 1, 3, 7, 43, 61, 37, 63, 87, 127, 22, 287, 16, 0
- Pied voir entorse : 61, 127, 51, 34, 26, 103, 106, 0 ; ou : 127, 124, 106, 26, 0
- Piqûre d'insecte : 16, 17, 124, 34, 26, 3, 0
- Plexus solaire : 180, 73, 61, 3, 0
- Pneumonie : 26, 3, 61, 7, 8, 73, 60, 14, 0
- Poumons (tous problèmes) : 26, 3, 61, 73, 60, 0 ; voir aussi bronchite, toux
- Prostatisme : 7, 113, 73, 65, 156, 87, 0
- Prurit : 17, 50, 3, 60, 0 ; aussi 26, 3, 61, 60, 50, 87, 0
- Réanimation : 19, 127, 26, 124, 34, 0
- Rectum : 19, 126, 365, 0
- Refroidissement : 50, 127, 19, 3, 61, 34, 124, 0
- Règles abondantes : 16, 103, 50, 37, 287, 7, 127, 1, 0



- Tabagisme : 50, 19, 3, 60, 85, 127, 300, 61, 14, 124, 34, 26, 0
  - Tachycardie : 34, 124, 3, 8, 26, 0
  - Tempe (douleurs) voir céphalée localisée à la tempe
  - Tennis elbow : 97, 98, 17, 0
  - Testicules : 7, 113, 65, 73, 287, 0
  - Tétanie : 50, 19, 63, 26, 61, 103, 0
  - Thyroïde (régulation) : 7, 8, 14, 39, 100, 0 ; aussi 14, 15, 26, 8, 20, 0
  - Timidité, trac : 124, 34, 8, 0
  - Tonification générale : 127, 19, 26, 103, 126, 1, 0
  - Torticolis : 34, 26, 106, 8, 50, 100, 87, 65, 0
  - Toux : 73, 26, 8, 61, 51, 3, 14, 0
  - Transpiration excessive : 124, 34, 60, 19, 61, 50, 127, 87, 51, 16, 0
  - Traumatisme crânien : 87, 103, 127, 26, 124, 34, 0
  - Tremblements : 45, 1, 50, 60, 124, 34, 0
  - Troubles psychiques : 87, 103, 106, 124, 34, 26, 0
- 
- Ulcère d'estomac, voir aussi gastrite : 61, 64, 74, 39, 34, 17, 0
  - Ulcération cutanée : 26, 61, 3, 19, 0
  - Urticaire : 17, 50, 3, 60, 0 ; aussi 26, 3, 61, 60, 50, 87, 0
  - Utérus : 63, 19, 22, 87, 287, 0 ; ou 7, 37, 65, 113, 156, 0
  - Vaginite, vaginisme : 19, 63, 50, 156, 127, 0
  - Varices, varicosités, voir jambes lourdes, circulation sanguine
  - Verrues : 26, 20, 50, 3, 51, 0

- Vers intestinaux, ver solitaire : 19, 41, 43, 45, 3, 38, 39, 126, 127, 130, 365, 0
  - Vertiges : 63,34, 106, 65, 60, 8, 0
  - Vésicule biliaire, voir aussi calculs biliaires : 41, 50, 233, 0
  - Vessie, voir aussi incontinence et cystite : 85, 87, 22, 26, 3, 60, 0
  - Vomissements : 50, 19, 34, 124, 0
  - Vue (troubles de la vue) : 3, 6, 8, 16, 34, 50, 97, 98, 130, 0 ; aussi 60, 177, 185, 191, 195, 197, 0
  - Vue (douleurs oculaires) : 130, 100, 0
- 
- Zona : 17, 300, 124, 64, 61, 60, 3, 38, 50, 0

### Effets des points de réflexologie faciale

<b>Zéro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise le rythme cardiaque</li> <li>-favorise la digestion,</li> <li>-soulage les douleurs</li> <li>-agit comme un veinotonique</li> <li>-freine la transpiration excessive,</li> <li>-stoppe les hémorragies</li> <li>-stoppe la rhinorrhée et toute sécrétion excessive</li> <li>-réchauffe et tonifie</li> <li>-tonifie l'énergie des reins</li> <li>-augmente les défenses immunitaires</li> <li>-contracte l'utérus (accouchement, hémorragies)</li> <li>-accroît l'énergie sexuelle,</li> <li>-stimule l'énergie ancestrale</li> </ul>	<b>26</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise les crises spasmodiques,</li> <li>-désintoxique</li> <li>-calme les démangeaisons,</li> <li>-soulage les douleurs,</li> <li>-calme les démangeaisons,</li> <li>-abaisse fortement la TA</li> <li>-augmente la diurèse,</li> <li>-fait rapidement chuter la température</li> <li>-augmente les sécrétions,</li> <li>-favorise l'élimination de l'alcool</li> <li>-calme les excès d'ardeur sexuelle, antiseptique</li> <li>-détend</li> <li><b>-contre indication hypoTA</b></li> </ul>
-------------	--	-----------	---

124	<ul style="list-style-type: none"> <li>-calme le système nerveux</li> <li>-soulage les douleurs</li> <li>-diminue la transpiration</li> <li>-diminue les allergies</li> <li>-redonne des forces</li> <li>-régularise le chi</li> </ul>	34	<ul style="list-style-type: none"> <li>-calme le système nerveux</li> <li>-soulage les douleurs</li> <li>-augmente la vision</li> <li>-détend les muscles</li> <li>-régularise le rythme cardiaque</li> </ul>
-----	--	----	---

127	<ul style="list-style-type: none"> <li>-puissant effet de détente nerveuse</li> <li>-régularise le péristaltisme intestinal</li> <li>-fait monter le chi, l'énergie</li> <li>-tonifie</li> <li>-réchauffe le ventre</li> </ul>	126	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs : sommet de la tête et coccyx</li> <li>-ralentit les sécrétions</li> <li>-fait monter le chi, l'énergie</li> <li>-fait monter le TA, - provoque le renvoi (bébé),</li> <li><b>CI : hypertension</b></li> </ul>
-----	--	-----	---

103	<ul style="list-style-type: none"> <li>-améliore la mémoire, - éclaircit l'esprit</li> <li>-régularise la formule sanguine</li> <li>-soulage les douleurs situées au sommet de la tête, -régularise le chi, - tonifie</li> <li>-soulage les maux de dos</li> <li>-détend</li> <li>-stoppe les sécrétions excessives</li> </ul>	37	<ul style="list-style-type: none"> <li>-augmente les défenses immunitaires</li> <li>-favorise la circulation sanguine</li> <li>-favorise la circulation de l'énergie</li> <li>-soulage les douleurs dans la région de la rate,</li> <li>-arrête les hémorragies</li> <li>-améliore la digestion,</li> <li>-disperse les glaires</li> <li>-régularise les problèmes urinaires</li> </ul>
-----	--	----	---

461	<ul style="list-style-type: none"> <li>-abaisse la TA</li> <li>-soulage la cheville (entorse) et le talon</li> </ul>	560	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs lombaires</li> <li>-soulage les reins</li> <li>-gouverne l'élimination</li> </ul>
-----	--	-----	--

<p><b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-provoque et augmente la sécrétion d'adrénaline</li> <li>-régularise le cœur</li> <li>-fait monter le chi</li> <li>-facilite la respiration</li> <li>-éveille l'esprit</li> <li>-augmente l'énergie</li> <li>- réchauffe</li> <li>- tonifie</li> <li>-stimule les sécrétions des sucs gastriques</li> <li>-régularise les contractions musculaires</li> <li>-facilite ou empêche les vomissements</li> <li>-point de réanimation</li> <li>-développe la virilité</li> <li>-favorise le péristaltisme intestinal</li> <li>-augmente les contractions de l'utérus</li> <li>-accroît l'énergie sexuelle</li> <li><b>CI : hyper TA, femmes enceintes (sauf accouchement)</b></li> </ul>	<p><b>50</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise les contractions musculaires</li> <li>-stimule les défenses immunitaires</li> <li>-régularise la circulation sanguine</li> <li>-soulage les douleurs hépatiques et vésiculaires</li> <li>-arrête les hémorragies</li> <li>-régularise la transpiration</li> <li>-dissipe les effets des poisons et des toxines</li> <li>-détend le système nerveux</li> <li>-abaisse le taux de cholestérol</li> <li>-soulage les douleurs</li> <li>-anti-inflammatoire</li> <li>-accroît l'énergie</li> <li>-favorise la digestion</li> <li>-calme les allergies</li> <li><b>CI : hypertension</b></li> </ul>
------------------	--	------------------	---

<p><b>41</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise la production de sucs gastriques</li> <li>-soulage les douleurs</li> <li>-soulage les douleurs au niveau des épaules</li> <li>-soulage les douleurs cervicales</li> <li>-douleurs de la vésicule biliaire, d'estomac, du foie</li> <li>-diminue les réactions allergiques</li> <li>-abaisse la tension, -</li> <li>éclaircit les yeux</li> </ul>	<p><b>38</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soulage les douleurs de cuisse, de genou, de côtes</li> <li>-lutte contre les infections (antibiotique naturel), -</li> <li>désintoxique</li> <li>-facilite le transit intestinal</li> <li>-anti-inflammatoire</li> <li>-aérocolie (gaz intestinaux)</li> <li>-correspond au majeur</li> </ul>
------------------	---	------------------	---

61	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produit des <math>\beta</math>endorphines</li> <li>-régularise la transpiration</li> <li>-anti-inflammatoire,</li> <li>-désintoxique</li> <li>-régularise le rythme cardiaque</li> <li>-réchauffe</li> <li>-régularise les contractions musculaires</li> <li>-favorise la circulation de l'énergie</li> <li>-arrête les hémorragies (en général)</li> <li>-abaisse la TA</li> <li>-dissout les glaires</li> </ul>	63	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise les sécrétions vaginales</li> <li>-régularise la production salivaire</li> <li>-stimule les défenses immunitaires</li> <li>-soulage les douleurs utérines</li> <li>-soulage les douleurs de la colonne vertébrale</li> <li>-soulage les maux d'estomac</li> <li>-facilite la circulation d'énergie</li> <li>-régularise la contraction musculaire (mains, pieds et utérus)</li> <li>-réchauffe le pancréas, l'estomac, le colon et l'utérus</li> <li>-provoque l'érection, le désir sexuel</li> <li>- <b>CI : femme enceinte</b></li> </ul>
----	--	----	--

14	<ul style="list-style-type: none"> <li>-abaisse la température</li> <li>-antalgique</li> <li>-active la digestion</li> <li>-anti-inflammatoire</li> <li>-abaisse la TA,</li> <li>-provoque la salivation</li> <li><b>CI : hypotension</b></li> </ul>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>-irrigue le cerveau,</li> <li>-détend</li> <li>-soulage la douleur</li> <li>-anti-inflammatoire</li> <li>-fait chuter la température</li> <li>-abaisse fortement la TA</li> <li><b>CI : hypotension</b></li> </ul>
----	--	----	---

64	<ul style="list-style-type: none"> <li>-calme les maux d'estomac</li> <li>-calme les douleurs au niveau de l'aîne</li> <li>-régularise la contraction musculaire</li> </ul>	342	<ul style="list-style-type: none"> <li>-lumbago (dès les premiers symptômes)</li> <li>-soulage la colonne vertébrale</li> <li>-réchauffe la plante des pieds</li> </ul>
----	---	-----	---

<p><b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs de type inflammatoire</li> <li>-réduit les sécrétions humorales</li> <li>-stoppe les hémorragies,</li> <li>- régularise la TA</li> <li>-relance l'énergie de l'organisme</li> <li>-régularise la contraction musculaire</li> <li>-apaise les douleurs aiguës,</li> <li>-réchauffe</li> <li>-soulage les cuisses, la hanche</li> <li>-tonifie les reins,</li> <li>-dissout les glaires</li> <li>-anti-allergique,</li> <li>-anti-infectieux</li> <li>-calme les douleurs colitiques</li> <li>-calme les démangeaisons</li> <li>-détend les muscles</li> <li>-<b>éviter si tumeur d'estomac</b></li> </ul>	<p><b>60</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise le rythme cardiaque, tonifie le cœur,</li> <li>-régularise le chi,</li> <li>-détend</li> <li>-soulage les problèmes situés au visage, aux bras et à l'avant-bras</li> <li>-soulage les douleurs des mains, des seins</li> <li>-soulage les problèmes de vessie</li> <li>-régularise la transpiration et le chi</li> <li>-renforce l'organisme</li> <li>-abaisse la température</li> <li>-aide au sevrage du tabac</li> <li>-dégage les poumons</li> <li>-libère la respiration</li> <li>-améliore la vue, anti-inflammatoire</li> </ul>
------------------	---	------------------	--

<p><b>87</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-provoque la descente du chi</li> <li>-disperse et fait circuler l'énergie</li> <li>-régularise le débit urinaire</li> <li>-antispasmodique</li> <li>-soulage les douleurs du sommet de la tête, occipitales, et prostatiques,</li> <li>-désintoxique</li> <li>-provoque la contraction de l'utérus et de la vessie,</li> <li>-diurétique</li> <li>-abaisse la température</li> <li>-libère la respiration</li> </ul>	<p><b>65</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs des cervicales et des épaules,</li> <li>-détend</li> <li>-soulage les maux de tête (surtout sourcils)</li> <li>-soulage les problèmes de vessie</li> <li>-soulage les maux d'oreille</li> <li>-favorise le bon fonctionnement cérébral</li> <li>-régularise la circulation cérébrale</li> <li>-dégage le nez,</li> <li>-améliore la vue</li> </ul>
------------------	--	------------------	---

39	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage l'estomac,</li> <li>-facilite la digestion</li> <li>-abaisse la tension</li> <li>-soulage les douleurs liées aux tumeurs de l'estomac,</li> <li>-anti-inflammatoire</li> <li>-douleur de l'index</li> </ul>	51	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs des bras et des jambes et les maux de tête,</li> <li>-détend</li> <li>-régularise le sang et l'énergie</li> <li>-disperse les énergies,</li> <li>-abaisse la TA</li> <li><b>-CI : hypotension</b></li> </ul>
----	---	----	---

73	<ul style="list-style-type: none"> <li>-calme les inflammations des seins et de la poitrine,</li> <li>-stimule la production de lait</li> <li>-favorise la circulation sanguine</li> <li>-calme les irritations des yeux</li> <li>-libère l'énergie,</li> <li>-tonifie,</li> <li>-réchauffe</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>-favorise la libre circulation de l'énergie,</li> <li>- détend</li> <li>-soulage les douleurs inflammatoires des cervicales et de la colonne vertébrale,</li> <li>-abaisse la TA</li> <li>-régularise le rythme cardiaque et la transpiration,</li> <li>-abaisse la température</li> <li><b>-CI : hypotension</b></li> </ul>
----	--	---	---

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-tout problème cardiaque,</li> <li>-détend</li> <li>-diminue la sécrétion de mucosités</li> <li>-aide à mieux respirer,</li> <li>-disperse l'énergie</li> <li>-soulage les douleurs,</li> <li>-abaisse la tension</li> <li>-abaisse la température,</li> <li>-effet diurétique,</li> <li><b>CI : hypotension</b></li> </ul>	97	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les problèmes articulaires</li> <li>-soulage les douleurs de l'omoplate, des épaules, des bras, des coudes et des pieds</li> <li>-facilite le transit intestinal</li> <li>-augmente l'acuité visuelle</li> <li>-utile en cas de problème au gros orteil</li> </ul>
---	--	----	--



<p><b>85</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-abaisse le taux de cholestérol</li> <li>-fait tomber la fièvre,</li> <li>-rafraichit</li> <li>-favorise les sécrétions</li> <li>-diurétique,</li> <li>-contre rétention d'eau</li> <li>-draine l'organisme</li> <li>-libère la respiration</li> <li>-élimine les poisons et toxines</li> <li>-soulage les douleurs de cystite et de l'auriculaire</li> <li>-abaisse la TA</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-renforce les défenses de l'organisme</li> <li>-stoppe les sécrétions excessives</li> <li>-soulage les douleurs à la vessie et de la région pelvienne</li> <li>-tonifie la vessie</li> <li>-calme les douleurs coliques</li> <li>-fait monter le chi,</li> <li>-relance l'énergie</li> </ul>
---	--

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs lombaires</li> <li>-réchauffe</li> <li>-régularise le rythme cardiaque, -détend</li> <li>-diminue les déperditions humorales</li> <li>-fait monter la TA,</li> <li>-augmente l'énergie,</li> <li>-tonifie</li> <li>-accroît l'énergie sexuelle</li> <li><b>CI : hypertension</b></li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-fait rapidement monter la TA</li> <li>-soulage les douleurs des mollets</li> <li>-arrête les hémorragies</li> <li>-tonifie le cœur et l'organisme</li> <li>-améliore la vision</li> <li><b>-CI : hypertension</b></li> </ul>
--	--

<p><b>74</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-augmente la contraction des muscles des jambes,</li> <li>-tonifie les veines</li> <li>-calme les douleurs au niveau de l'aîne</li> <li>-calme les maux d'estomac</li> <li>-soulage le foie</li> </ul>	<p><b>197</b></p> <p><b>Indications :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-problèmes ligamentaires</li> <li>-arthrose du genou et tout problème du genou,</li> <li>-hépatite,</li> <li>-migraine ophtalmique,</li> <li>-mauvaise vue</li> <li>-intoxication</li> </ul>
--	---

7	<ul style="list-style-type: none"> <li>-agit comme anti-inflammatoire</li> <li>-accroît les défenses immunitaires</li> <li>-soulage les maux de ventre, règles, ovaires et prostate,</li> <li>-élimine les toxines</li> <li>-régularise les sécrétions,</li> <li>-réchauffe le corps</li> <li>-améliore la circulation sanguine</li> <li>-libère la circulation d'énergie</li> <li>-augmente l'énergie sexuelle</li> </ul>	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les maux de tête et les douleurs des yeux</li> <li>-anti-inflammatoire</li> <li>-régularise les sécrétions humorales</li> <li>-régularise la contraction musculaire</li> <li>-arrête les hémorragies de toute nature,</li> <li>-abaisse la TA</li> <li>-fait chuter la température</li> <li>-détend les muscles</li> </ul>
---	--	----	--

113	<ul style="list-style-type: none"> <li>-diabète</li> <li>-stimule les défenses immunitaires</li> <li>-favorise la digestion</li> <li>-soulage les douleurs pancréatiques, les douleurs ovariennes, les douleurs prostatiques et les problèmes prostatiques, les douleurs au niveau des cuisses</li> </ul>	106	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs dentaires, maxillaires et des cervicales</li> <li>-régularise le rythme cardiaque</li> <li>-régularise la transpiration,</li> <li>-détend</li> <li>-favorise la concentration,</li> <li>-tonifie</li> <li>-libère la circulation cérébrale</li> <li>-dégage le nez</li> </ul>
-----	---	-----	--

98	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs des bras et des coudes</li> <li>-facilite le transit intestinal</li> <li>-améliore la vision</li> </ul>	365	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise la contraction musculaire</li> <li>-régularise le péristaltisme intestinal</li> <li>-régularise les sécrétions,</li> <li>-tonifie</li> <li>-fait monter la TA</li> </ul>
----	--	-----	---

<p><b>100</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise le rythme cardiaque</li> <li>-régularise la TA,</li> <li>-soulage les tempes, cervicales et poignets,</li> <li>-fait circuler l'énergie du côté correspondant du visage</li> <li>-apaise les douleurs des yeux</li> <li>-abaisse la fièvre</li> <li>-fortifie le cœur</li> <li>-détend le système nerveux</li> </ul>	<p><b>156</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise la TA et le rythme cardiaque</li> <li>-régularise la circulation sanguine et de l'énergie,</li> <li>-régularise l'intestin</li> <li>-régularise le cycle menstruel et les fonctions hormonales</li> <li>-augmente la résistance de l'organisme</li> <li>-tonifie le système immunitaire</li> <li>-soulage les douleurs menstruelles, les ovaires et la prostate</li> <li>-soulage les jambes, pieds, genoux, sourcils, cou, cervicales et épaules</li> </ul>
-------------------	---	-------------------	---

<p><b>287</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-régularise les fonctions génitales</li> <li>-arrête les hémorragies utérines</li> <li>-soulage les problèmes de règles</li> <li>-régularise les sécrétions vaginales et calme les pertes blanches, -libère l'énergie</li> <li>-réchauffe le corps, élimine les toxines</li> <li>-augmente l'énergie sexuelle</li> </ul>	<p><b>233</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-abaisse le taux de cholestérol</li> <li>-stimule les défenses immunitaires</li> <li>-soulage les douleurs hépatiques et vésiculaires,</li> <li>-réchauffe</li> <li>-régularise la circulation sanguine et la transpiration,</li> <li>-désintoxique</li> <li>-draine</li> </ul>
-------------------	---	-------------------	--

<p><b>300</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les douleurs lombaires et les maux de reins,</li> <li>-tonifie les reins</li> <li>-soulage les douleurs de l'index</li> <li>-réveille le tonus sexuel et facilite l'érection</li> </ul>	<p><b>130</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les inflammations des yeux, des oreilles, des bras, des mains et des doigts,</li> <li>-contracte l'iris</li> <li>-point des migraines</li> <li>-éclaircit la vue</li> </ul>
-------------------	---	-------------------	---

180	<ul style="list-style-type: none"> <li>-sphère du plexus solaire, détend le plexus solaire</li> <li>-provoque la transpiration</li> <li>-fait tomber la fièvre</li> <li>-anti-inflammatoire, - abaisse la tension</li> <li>-soulage les tempes et le pouce</li> </ul>	143	<ul style="list-style-type: none"> <li>-fait tomber la fièvre, - rafraichit</li> <li>-facilite le transit intestinal</li> <li>-provoque la descente du chi et la transpiration</li> <li>-abaisse la TA</li> <li>-soulage les douleurs du coccyx</li> </ul>
-----	---	-----	--

43	<ul style="list-style-type: none"> <li>-renforce les dents et les gencives</li> <li>-redonne des forces à un organisme affaibli</li> <li>-soulage les douleurs lombaires</li> <li>-tonifie l'énergie ancestrale et les reins</li> <li>-réchauffe</li> <li>-augmente l'énergie sexuelle</li> </ul>	74	<ul style="list-style-type: none"> <li>-augmente la contraction des muscles des jambes</li> <li>-calme les maux d'estomac</li> <li>-calme les douleurs au niveau de l'aîne</li> <li>-soulage le foie</li> <li>-tonifie les veines</li> </ul>
----	---	----	--

45	<ul style="list-style-type: none"> <li>-soulage les maux d'oreille</li> <li>-soulage les douleurs lombaires</li> <li>-régularise la contraction musculaire</li> <li>-tonifie l'organisme</li> <li>-favorise la digestion</li> <li>-calme</li> <li>-détend</li> <li>-tonifie les reins</li> <li>-accroît l'énergie sexuelle</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>-stimule les parathyroïdes</li> <li>-stimule la circulation cérébrale</li> <li>-soulage les yeux</li> <li>-soulage les tensions dans le cou</li> <li>-reminéralisant</li> <li>-adoucit la gorge</li> <li>-détend</li> </ul>
----	---	----	--

177	Annulaire, yeux et vue	185	Index et vue
-----	------------------------	-----	--------------

<b>191</b>	<b>Auriculaire, yeux, coude cœur et vue</b>	<b>195</b>	<b>Auriculaire, yeux, coude cœur et vue</b>
------------	---	------------	---

***CI : contre indication***

***TA : tension artérielle***