

ACUPRESSION AVEC LES HUILES ESSENTIELLES - LE GUIDE VISUEL POUR SOULAGER 64 MAUX ET MALADIES



Karin Parramore

Les thérapies fondées sur la médecine chinoise - notamment l'acupression et, plus récemment, la phyto-énergétique ou le massage des points d'acupression associé à l'aromathérapie - peuvent vous aider à prendre en charge votre bien-être au quotidien sans recourir aux médicaments. L'acupression utilise les mêmes points, méridiens et canaux que l'acupuncture. Mais plutôt qu'avec des aiguilles, c'est à l'aide des doigts que l'on stimule doucement mais fermement la capacité naturelle du corps à guérir. L'intérêt de compléter ce procédé par l'application d'une infime quantité d'huiles essentielles se comprend aisément : tout comme les aiguilles, elles peuvent jouer un rôle d'amplification du signal énergétique en pénétrant facilement le corps par la peau. Lorsque les points d'acupression sont correctement stimulés, ils favorisent la circulation sanguine et libèrent la tension musculaire. Cette activation participe également au soulagement de la douleur et à une action préventive idéale car elle dynamise le système immunitaire et augmente le flux d'énergie dans tout le corps. **Grâce à des explications simples et des photographies pour chaque étape, vous apprendrez à reconnaître et à manipuler les 64 points de pression.** Ils sont associés à 64 affections de la vie courante (allergie, arthrite, insomnie, maux de tête, sciatique...) pour vous permettre d'adoucir naturellement leurs symptômes les plus aggravants. L'acupression avec les huiles essentielles est une technique de soin qui gagne à être connue sur le bout des doigts.

Karin Parramore s'est intéressée à la phytothérapie toute sa vie. Elle pratique l'aromathérapie depuis 2002 et obtient son diplôme en médecine chinoise quelques années plus tard. Elle a ouvert sa propre clinique et enseigne à la National University of Natural Medicine ainsi qu'à l'East Side College of the Healing Arts. Elle vit à Portland, Oregon.



Réf. 63756

Précommande n° : L99114

12/02/2018

29 €

Livre Broché • 272 pages • 20 x 27 cm

Photos couleur

Santé - Bien-être

Médecines orientales - Acupuncture - 033

Réflexologie
Huiles essentielles
Médecine chinoise

Un ouvrage pour le grand public : des explications simples et des photos pas à pas pour agir soi-même sur 64 points d'acupression.

Les vertus des huiles essentielles pour amplifier les bienfaits de cette thérapie.



DG DIFFUSION - La distribution alternative - Z.I. de Bogues - 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 - Fax : +33 (0)5 61 00 23 12

Stomach 40

This point is located on the lower leg.

Helps with these conditions

- phlegm
- cough
- wheezing
- pain and fullness in the chest and throat
- loss of voice
- bipolar disorder



1

To locate the point, sit in a chair with both feet flat on the ground and the knees bent. Find the lower edge of the patella (kneecap). This is the upper location line. Note the line.



2

Next, locate the anterior (front) ankle crease. To find this line, with the index finger held horizontally, slide it from the toes up the foot until it runs into the ankle, right before the 90-degree bend created by the lower leg. This is the lower location line.



3

Next, slide the index finger down from the upper location line, along the tibia (shinbone) to find the midpoint between these two lines — it should be around two-hands width down from the upper location line.



4

Slide the index finger laterally (to the outer side of the lower leg) along a horizontal line two fingers' width. This is where you will find the point.

Constipation

While constipation is commonly understood to be slow or difficult bowel movements, medically it is defined as fewer than one complete bowel movement a day. Constipation has many causes. Dehydration and lack of fiber can lead to small, dry stools, a situation more easily addressed by changes in diet. Lack of tone in the bowel, medications, bowel surgery, restricted exercise, dietary sensitivities and age can all result in slower transit time.

Signs and Symptoms

The two most common forms of constipation are a very slow transit time with normal stool or regular movements but with dry, small, pebbly stools. A feeling of incomplete evacuation may accompany a slower transit time. Constipation can lead to a need to strain — a tendency that usually leads to other problems, such as hemorrhoids or rectal bleeding. There is often pain, especially with dry stool.

The act of defecating is moderated by both sympathetic and parasympathetic nerves. If there is an ongoing issue, a patient may experience symptoms related to both nervous systems; for example, sweating and dizziness, and an increase in heart rate.

If the symptoms continue for more than a week, it is probably a good idea to talk with your doctor.

Note

If there is a complete lack of bowel movement, it may indicate a blockage in the bowel — contact a doctor as soon as possible.

Other Treatments

- Ensure adequate fiber, water and oil in the diet. If the constipation is due to lack of motility rather than dehydration, consider abdominal massage to help the muscles of digestion do their job
- Eat more slippery foods: marshmallow, slippery elm, okra, soaked dried fruit
- Ensure a good intake of probiotics, preferably in the form of cultured vegetables, which also offer fiber and moisture
- Consume digestive bitters or a tablespoon (15 mL) of apple cider vinegar in warm water before meals
- Massage a blend of lavender in St. John's wort oil over the lower abdomen. Castor oil packs may also help
- Avoid dairy for a month to test its sensitivity. Add it back to your diet slowly; if constipation returns, you may have a dairy sensitivity

Aromatherapy for Acupoints

Basil on ST25

With pain: lavender on ST40

With feeling of incompleteness: fennel on ST36 with KI3 (bend over and grab both sides of the ankles)

Caution

Be wary of over-the-counter laxatives — using them for extended periods can make the problem worse.

Best Acupressure Point for Constipation

ST25 • Tianshu (see Stomach 25, page 38)



Other Acupressure Points to Consider

After pressing the best acupressure point for this condition, follow with one of these points:



For constipation with pain, add
ST40 • Fenglong (see Stomach 40, page 40)



ST36



KI3

For constipation with feeling of incompleteness, add
ST36 • Zusanli (see Stomach 36, page 39) followed by KI3 • Taixi (see Kidney 3, page 55)