

# Murielle Toussaint

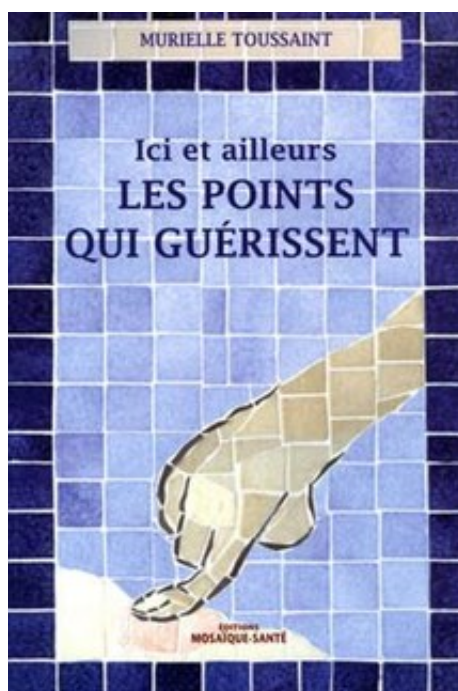
## Ici et ailleurs: Les points qui guérissent

Extrait du livre

[Ici et ailleurs: Les points qui guérissent](#)

de [Murielle Toussaint](#)

Éditeur : Editions Mosaïque Santé



<http://www.editions-narayana.fr/b16738>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



## REFLEXOLOGIE

*Pour améliorer rapidement les symptômes de l'anémie, massez une dizaine de minutes par jour les zones-réflexes de la rate, du foie, du côlon, des glandes surrénales, de l'hypophyse et de la thyroïde sur les pieds ou les mains.*

*Vous êtes fatigué(e) et vous vous demandez si vous faites de l'anémie ? Massez la zone de la rate sur la plante du pied. Si celle-ci est molle, il est fort probable que vous souffriez d'anémie.*

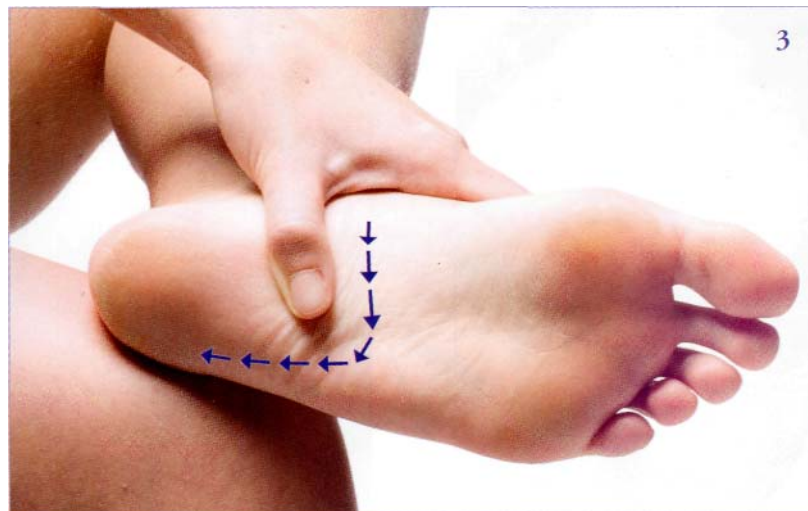
### Sur les pieds



**1 - La zone-réflexe de la rate se trouve dans le creux de la plante du pied gauche dans l'alignement du petit orteil. Massez cette zone avec le doigt, dans un mouvement rotatif.**



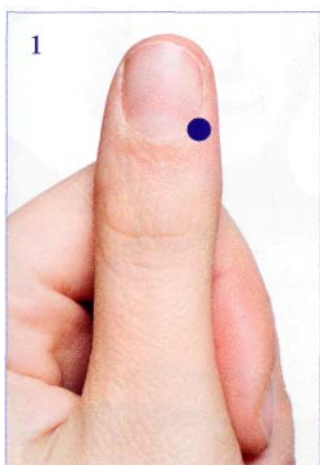
2 - Pour stimuler la zone-réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans le creux de la plante du pied droit. Massez vers le bord externe du pied en commençant dans l'alignement de l'articulation du gros orteil et du deuxième.



3 - La zone du côlon forme un arc de cercle dans le creux du pied, qui part du milieu de la partie interne de la plante du pied, traverse la plante, descend à angle droit vers le talon à hauteur de la jonction entre le petit orteil et son voisin et se termine au début du talon.

# CHUTE DE CHEVEUX

## ACUPRESSION

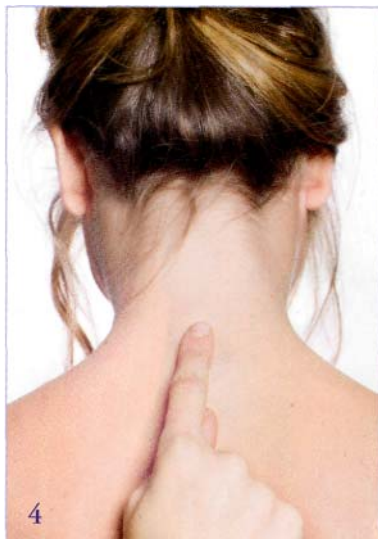


1 - Pour garder vos cheveux en bonne santé et prévenir leur chute, appuyez à l'angle extérieur de l'ongle des pouces.



2 - Si vous avez les cheveux gras et/ou des pellicules, massez avec la pulpe du doigt le point situé au sommet de la tête, sur la ligne médiane du crâne, à hauteur du sommet des deux oreilles.

3 - Si vous souffrez de dermatite séborrhéique ou de psoriasis, massez, toujours sur la ligne médiane du crâne, le point situé à 3 travers de doigt au-dessus de la racine des cheveux.



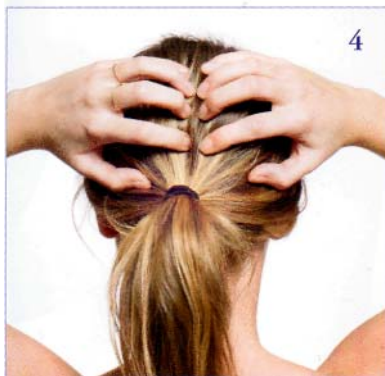
4 - Si vous perdez vos cheveux à la suite d'un choc ou d'un traumatisme, stimulez le point qui se trouve au bas de la nuque sous la petite bosse formée par la 7<sup>e</sup> cervicale (1<sup>ère</sup> bosse au bas de la nuque).

## Massage du cuir chevelu

*Pour maintenir votre cuir chevelu en bonne santé, stimuler la circulation du sang et favoriser la pousse des cheveux, rien de tel qu'un massage du cuir chevelu.*



Massez, avec le bout des doigts des deux mains, le sommet de la tête le long de la ligne médiane du crâne. Exercez des pressions statiques et circulaires en commençant par la racine des cheveux sur le front (1 et 2) puis en ramenant petit à petit vos mains vers l'arrière (3 et 4) pour terminer par l'arrière de la tête (5).



— Ici et ailleurs, les points qui guérissent -



3 - Pour améliorer la circulation, appuyez doucement, dans un mouvement de rotation, sur votre poignet à la hauteur de la base du pouce, dans le creux de l'os, à côté de l'artère.

## REFLEXOLOGIE



1 - Posez votre pied droit sur votre genou gauche et massez la zone-réflexe de la circulation veineuse, sur la plante du pied, à gauche du coussinet du gros orteil, sous les deuxième et troisième orteils en partant du petit orteil. Massez en rond en appuyant.



2 - Si, par facilité, vous préférez masser votre main plutôt que votre pied, la zone-réflexe de la circulation veineuse se trouve sur la paume de la main droite, à environ 1,5 cm sous la base de l'annulaire et du majeur.

## Varices

### ACUPRESSION

Si vous souffrez de varices, appuyez sur la face interne de la jambe non atteinte, en dessous de la petite bosse osseuse formée par la tête de l'os du tibia. Ce point est utile en cas de varices et de jambes lourdes.



### REFLEXOLOGIE



Sur la plante des pieds, massez la zone correspondant aux jambes, à savoir sous le talon et sur les bords de celui-ci.





Murielle Toussaint

[Ici et ailleurs: Les points qui guérissent](#)

398 pages, broché  
publication 2011



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain  
[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)