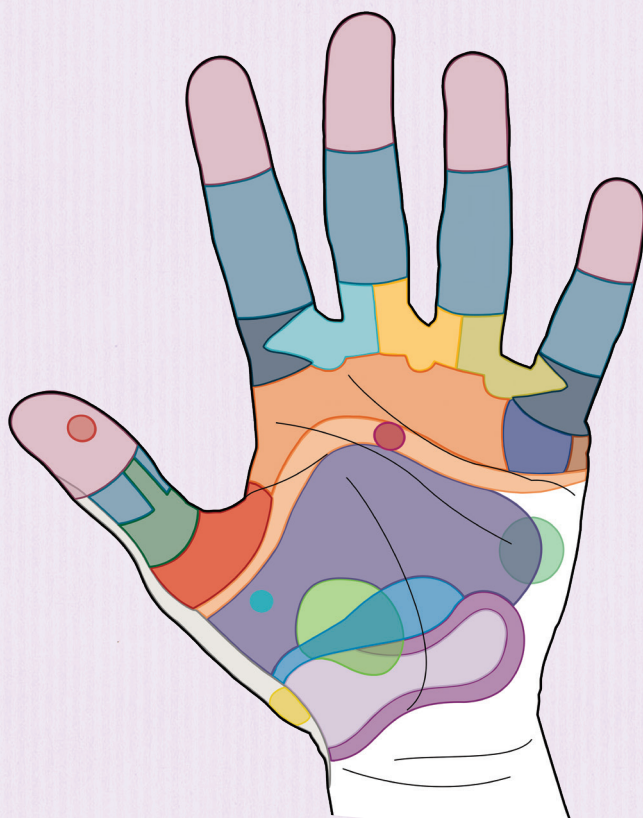


CAROLE THIEBAULT

Mon cahier de
réflexologie
PALMAIRE



**Pour se soigner par les mains :
appuyez, ça fait du bien !**

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

CAROLE THIEBAULT

Mon cahier de

réflexologie PALMAIRE



**Pour se soigner par les mains :
appuyez, ça fait du bien !**

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde

La réflexologie ne se substitue pas à un traitement médical mais peut constituer un complément de soin intéressant au même titre que d'autres thérapies énergétiques.

L'objet de ce cahier est de vous faire découvrir la pratique de la réflexologie palmaire. Les conseils et indications qui y sont dispensés ne remplacent en aucun cas le diagnostic et la prescription d'un médecin.

En cas de doute, de troubles persistants, de maladie grave ou inconnue, consultez votre médecin.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849392720

Toute reproduction même partielle sur quelque support
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.

De même, toute traduction pour tous pays est interdite
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

SOMMAIRE

Introduction.....	5
Un peu d'histoire.....	5
Une carte des mains.....	6
Mise en garde et complémentarité médicale.....	6
Fréquence des séances : trouver l'équilibre	8
Les bons gestes.....	8
 Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?	10
Acouphènes.....	11
Addictions.....	12
Allergies.....	13
Arrêt du tabac.....	14
Asthme	16
Ballonnements.....	17
Beauté des cheveux	18
Bouffées de chaleur	20
Bronchite	21
Canal carpien.....	22
Constipation	23
Crampe	24
Cycles trop longs ou trop courts	26
Cystite.....	28
Déprime	29
Diabète	30
Douleurs dans les membres.....	31
Eczéma	32
Endormissement difficile	33

Fatigue, manque d'énergie	34
Frilosité.....	35
Grignotage	36
Hyper/hypotension	37
Immunité (baisse d').....	38
Insomnie	40
Jambes lourdes	41
Leucorrhées, pertes blanches.....	42
Maux de tête	44
Nausée.....	45
Nervosité	46
Ostéoporose	48
Otite	50
Palpitations.....	51
Pieds froids.....	52
Prostate	53
Règles douloureuses	54
Remontées acides.....	56
Rétention d'eau	57
Rhumatismes.....	58
Rhume	60
Tendinite.....	61
Varices, hémorroïdes.....	62
Bibliographie.....	64

Introduction

UN PEU D'HISTOIRE...

* Des origines anciennes

La réflexologie palmaire voit son histoire se développer en parallèle, voire dans l'ombre de la réflexologie plantaire, qui bénéficie en Europe d'une plus grande notoriété.

La réflexologie palmaire a donc les mêmes racines que la réflexologie plantaire. Elle est issue des traditions anciennes de guérison. Les premières traces de cette pratique remontent à des millénaires, avec des références dans des cultures aussi diverses que l'Égypte antique, la Chine ancienne et l'Inde védique. Ces civilisations croyaient en l'existence de points spécifiques sur les mains, étroitement liés à l'équilibre énergétique du corps.

* Influence de la médecine traditionnelle chinoise

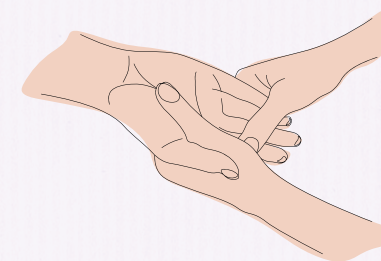
La médecine traditionnelle chinoise a grandement influencé le développement de la réflexologie. Selon cette approche, le corps est notamment constitué de canaux d'énergie, appelés « méridiens », et la stimulation de points spécifiques reliés à ces méridiens permet de rétablir l'équilibre énergétique. Les praticiens chinois ont donc incorporé la stimulation des points sur les mains dans leurs traitements holistiques.

* Évolution en Occident

L'introduction de la réflexologie palmaire en Occident est relativement récente. Au cours du XX^e siècle, des praticiens occidentaux ont exploré et adapté ces techniques, intégrant les connaissances anciennes au contexte médical moderne.

Accessible et ayant le grand avantage de pouvoir être mise en œuvre pour soi-même, la réflexologie palmaire a petit à petit gagné en popularité en tant que méthode complémentaire de bien-être. Aujourd'hui, elle est de plus en plus reconnue pour ses bienfaits potentiels sur la détente, la gestion du stress et le soutien du bien-être général. À tel point qu'elle est utilisée en complément des approches médicales conventionnelles pour favoriser un équilibre physique et émotionnel.

Avec la réflexologie palmaire, vous disposez donc d'un outil qui tire ses racines dans les traditions anciennes tout en étant moderne et pratique !



UNE CARTE DES MAINS

S'il existe plusieurs cartographies en réflexologie, on retrouve cependant une organisation logique commune. Si l'on regarde les deux paumes des mains de face, tout le corps est représenté debout. La tête se situe au bout des doigts, la ligne des épaules est schématiquement au niveau de la jonction entre les phalanges (entre la paume et les doigts), et la ligne correspondant à la ceinture se retrouve à la base des métacarpes (de la paume de la main). La plupart des zones se trouvent sur la face interne de la main, mais certaines sont aussi situées sur le dos de la main, comme vous pouvez le voir sur les schémas page ci-contre.

À chaque zone correspond une couleur, dont voici la légende :

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| ► Anus | ► Intestin grêle |
| ► Bassin | ► Oreilles |
| ► Système cardio-vasculaire | ► Oreille interne |
| ► Côlon | ► Ovaïres, testicules |
| ► Colonne vertébrale | ► Pancréas |
| ► Cou | ► Plexus solaire |
| ► Dents, mâchoires, gencives | ► Poumons, poitrine |
| ► Diaphragme | ► Rate |
| ► Dos (haut) | ► Reins |
| ► Épaules | ► Système lymphatique |
| ► Épaules (haut) | ► Tête, sinus, cerveau |
| ► Estomac | ► Thyroïde |
| ► Foie | ► Utérus, prostate |
| ► Genoux, hanches, jambes | ► Vésicule biliaire |
| ► Glandes surrénales | ► Vessie |
| ► Hypophyse | ► Yeux |

MISES EN GARDE ET COMPLÉMENTARITÉ MÉDICALE

Il est essentiel de garder à l'esprit que la réflexologie palmaire est un outil qui vise au bien-être. Ses limites sont donc claires : elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni ne dispense de la consultation d'un professionnel de santé, qui est seul à pouvoir poser un diagnostic sur des maux. La réflexologie palmaire vient éventuellement en complémentarité à une prise en charge médicale et vise à vivre une pathologie ou un traitement dans les meilleures conditions de confort possible.

L'approche qui vous est proposée ici est celle d'une pratique de confort. Elle s'inscrit dans un ensemble d'habitudes d'hygiène de vie à mettre en place pour contribuer à un équilibre de santé global.

Cette approche est en outre reliée à une pratique plus générale, qui est celle de la naturopathie. En réflexologie pure comme en naturopathie, un problème de constipation ne se règle pas uniquement en travaillant la zone des intestins ou en donnant une plante laxative. Il est intéressant d'aller cher-

Paume gauche



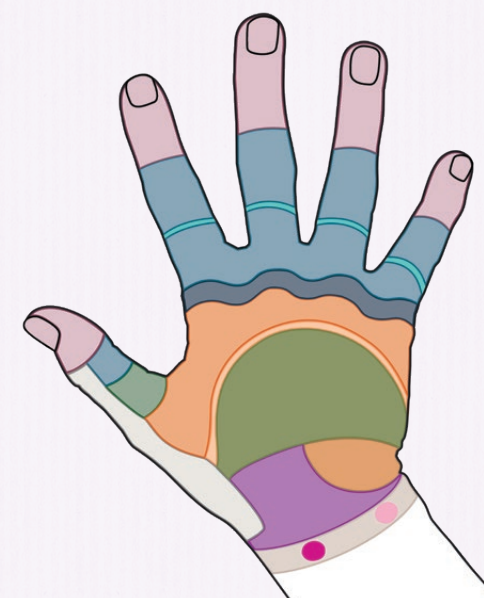
Paume droite



Dessus main gauche



Dessus main droite



Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?



COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Ce cahier est organisé en fiches pratiques : une problématique = une fiche.

Les fiches sont classées par ordre alphabétique, et vous pouvez retrouver la fiche qui correspond à votre problématique très facilement à partir du sommaire.

Chaque fiche se présente avec la même structure :

- ♦ Une brève introduction décrivant la problématique abordée.
- ♦ Les zones à travailler, ainsi que l'objectif poursuivi en lien avec la problématique.
- ♦ Mon approche étant celle d'une naturopathe, quelques conseils d'hygiène de vie qui peuvent compléter les séances de réflexologie palmaire.
- ♦ Une plante qui peut également venir appuyer le travail de réflexologie palmaire. Attention : chaque plante présente des contre-indications qui ne sont pas décrites en détail ici. Il vous appartient de consulter un phytothérapeute professionnel avant de décider de prendre ou non la plante proposée.

BIENVENUE DANS UNE NOUVELLE ROUTINE DE BIEN-ÊTRE !

N'hésitez pas à explorer les fiches en fonction de vos besoins et laissez-vous séduire par cette approche simple et facile à mettre en place. Vous avez toujours vos mains sur vous !

Essayez également d'appliquer quelques-uns des conseils d'hygiène de vie dispensés dans ce cahier, et observez les résultats au quotidien. Laissez-vous guider par vos élans : pas de compétition, simplement le goût de prendre soin de vous. Vous verrez, ce moment que vous vous accordez est déjà un bienfait.

Acouphènes

Les acouphènes désignent des bruits parasites que la personne atteinte entend sans que ces sons viennent de l'extérieur.



LES ZONES À STIMULER

► **Oreilles + ► Oreille interne** Pour rééquilibrer le système auriculaire.

► **Tête** Pour travailler sur le système nerveux et calmer la focalisation sur le bruit parasite.

► **Syst. cardio-vasculaire + ► Syst. lymphatique** Pour insister sur la circulation des déchets.



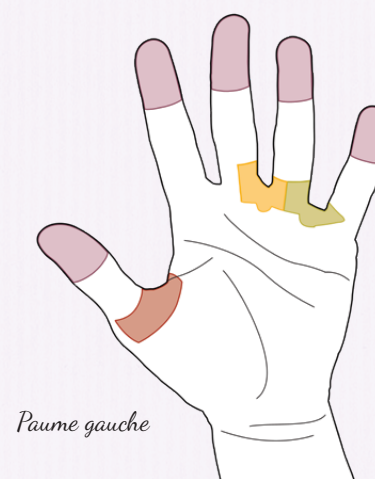
LA PLANTE AMIE

Le sorbier domestique, en gemmothérapie, semble être efficace.

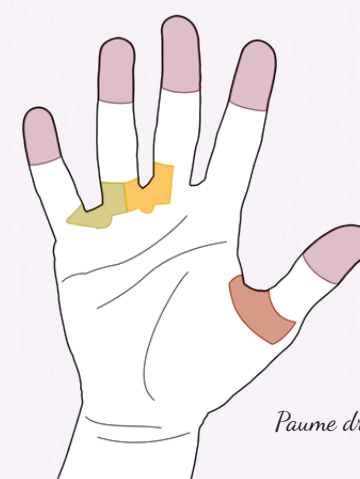


LE CONSEIL NATURO

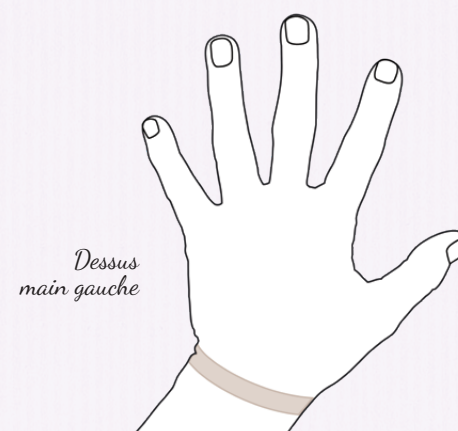
La présence des acouphènes peut être accentuée par la focalisation de notre esprit sur ce bruit parasite. **Pour leurrer le cerveau**, allumez un poste radio sur une fréquence brouillée, niveau sonore le plus bas possible, et portez votre attention sur ce bruit. Le cerveau « défocalise » et le son parasite de l'acouphène disparaît à force d'entraînement. À tester chaque soir, au moment de l'endormissement.



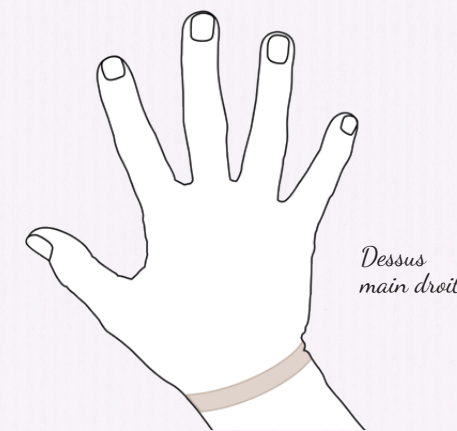
Paume gauche



Paume droite



Dessus main gauche



Dessus main droite

Addictions

Une addiction est une dépendance à une substance (drogue, tabac, médicaments...) ou à une activité (écran, sexe...), avec des conséquences néfastes sur la santé de la personne affectée.

LES ZONES À STIMULER

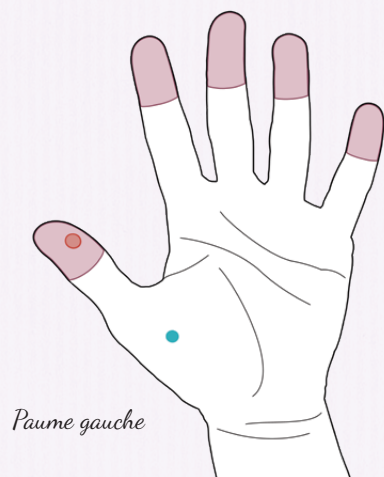
► **Diencephale** Pour travailler sur la zone en connexion avec le système de la récompense.

► **Hypophyse** Pour réguler les sécrétions d'adrénaline.

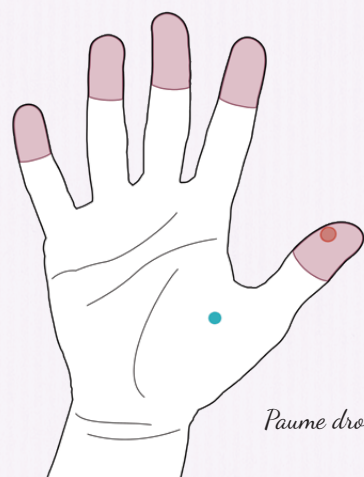
► **Glandes surrénales** Pour réguler les sécrétions d'adrénaline.

LE CONSEIL NATURO Enrichissez votre alimentation de **bons gras** afin de nourrir le cerveau. On les trouve principalement dans les huiles végétales riches en oméga 3 (colza, noix, lin) ou dans les poissons gras et oléagineux (maquereau, sardine, saumon...).

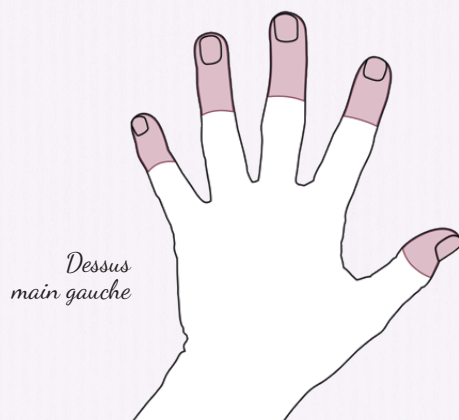
LA PLANTE AMIE La passiflore accompagne l'arrêt de certaines substances (benzodiazépines, opiacés et cannabis). Elle a également des propriétés anti-addictives plus globales et apaise les symptômes de manque.



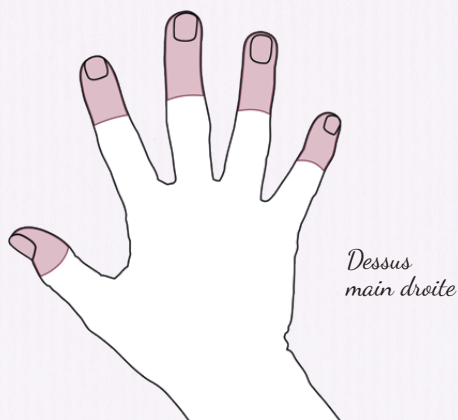
Paume gauche



Paume droite



Dessus main gauche



Dessus main droite

Allergies

L'allergie se caractérise par une réponse disproportionnée du système immunitaire lorsqu'il est en contact avec une substance étrangère à l'organisme, appelée allergène.

LES ZONES À STIMULER

► **Intestin grêle + Côlon** Ils sont avec la peau la surface la plus étendue de contact avec le milieu extérieur.

► **Foie + Vésicule biliaire** Ils filtrent les éléments étrangers et les éliminent le cas échéant.

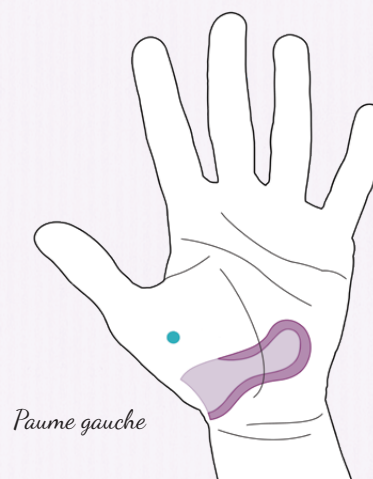
► **Syst. lymphatique** Pour faire circuler rapidement les éléments à évacuer.

► **Glandes surrénales** Pour réguler les hormones de la réponse inflammatoire (cortisol).

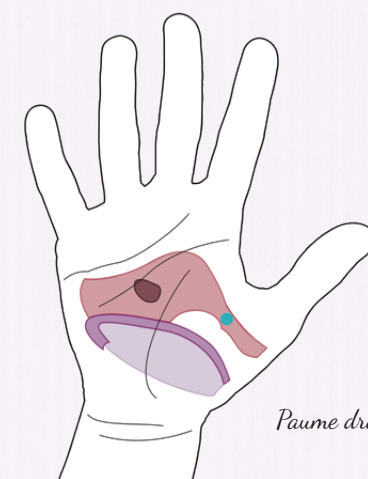
LE CONSEIL NATURO Évitez les aliments **ultratransformés**, principaux facteurs d'hyperperméabilité intestinale.

Identifiez et faites cesser lorsque cela est possible **les sources de stress intense** et/ou prolongé, qui vont intensifier les réponses allergiques.

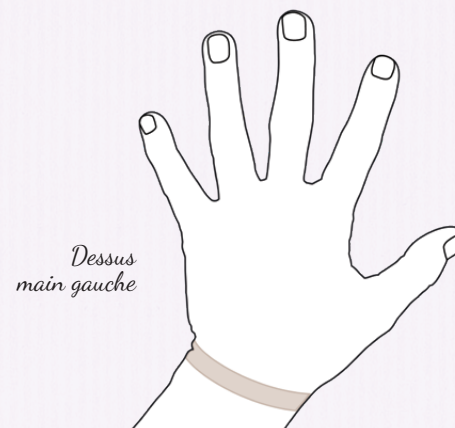
LA PLANTE AMIE Le cassis, utilisé pour réguler la réponse surrénalienne en gemmothérapie.



Paume gauche



Paume droite



Dessus main gauche



Dessus main droite

Arrêt du tabac

L'arrêt du tabac impose de prendre en compte le niveau d'addiction de la personne afin de l'aider au mieux. Même si l'accompagnement de professionnels de santé spécialisés reste la base, la réflexologie peut venir soutenir en complément.

LES ZONES À STIMULER

► **Poumons** Ce sont les premiers à souffrir des effets du tabac. Travailler cette zone vise à soutenir leur fonction d'évacuation des toxines accumulées.

► **Diencephale** Pour aider le circuit de la récompense à se rééquilibrer et à sortir du cercle vicieux de l'envie de tabac.

► **Glandes surrénales** + ► **Hypophyse** Ce travail sur le système endocrinien permet de réguler les sécrétions de dopamine et d'adrénaline, respectivement liées au système de récompense activé dans les addictions, et au stress de la période d'arrêt de consommation de la substance.

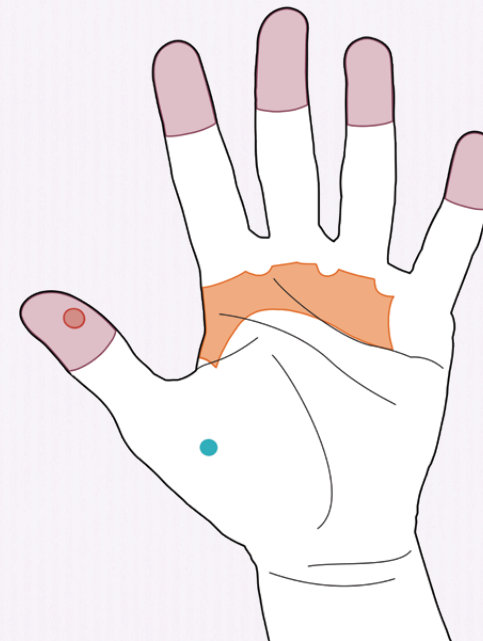
LE CONSEIL NATURO En naturopathie, on va surtout axer le travail sur **un objectif de revitalisation**. Le tabac est en effet un grand « emprisonneur » de micronutriments, et il va falloir en rapporter pour permettre à l'organisme d'enclencher la détox. Consommez des légumes crus et cuits, des fruits bien sûr, sans oublier les grandes familles : protéines, glucides (attention à ne pas tomber dans l'excès de sucre en compensation) et lipides.

 LA PLANTE AMIE La passiflore accompagne l'arrêt de certaines substances comme les benzodiazépines, les opiacés et le cannabis. Elle a également des propriétés anti-addictives plus globales et apaise les symptômes de manque.

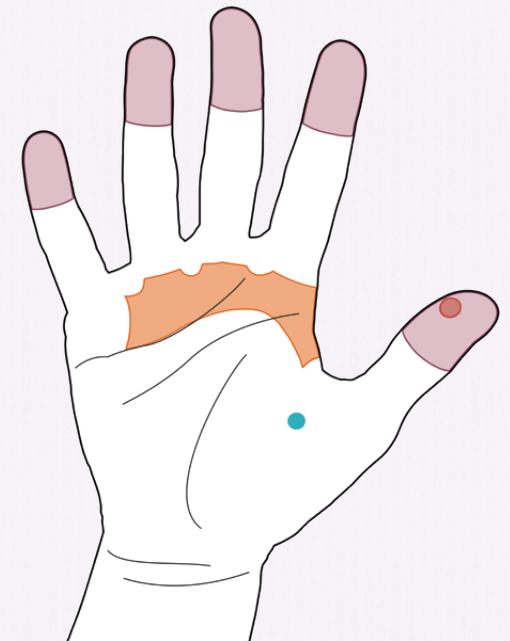
Mes notes

[illegible]

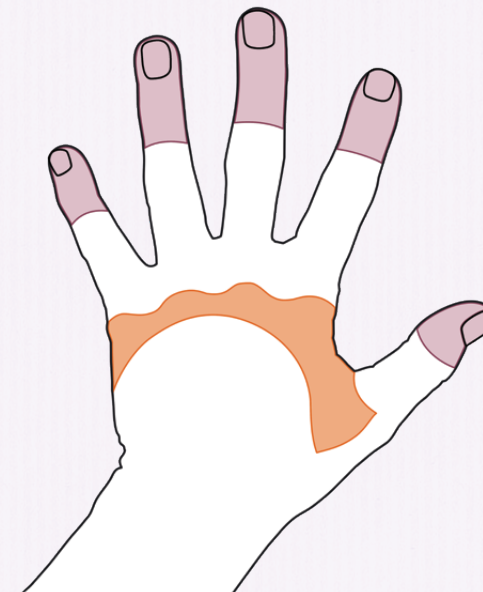
Paume gauche



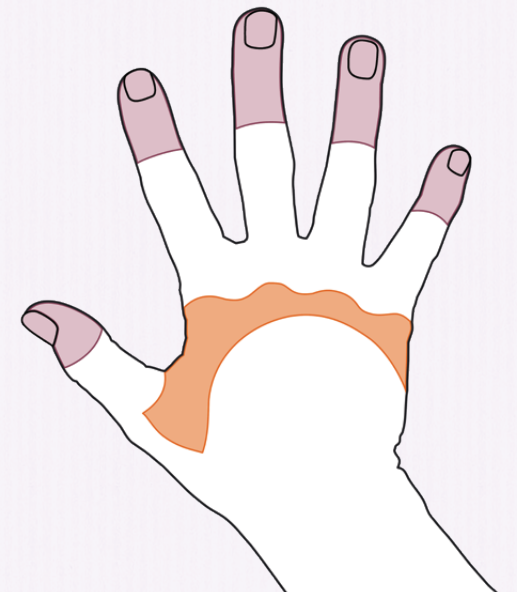
Paume droite



Dessus main gauche



Dessus main droite



Asthme

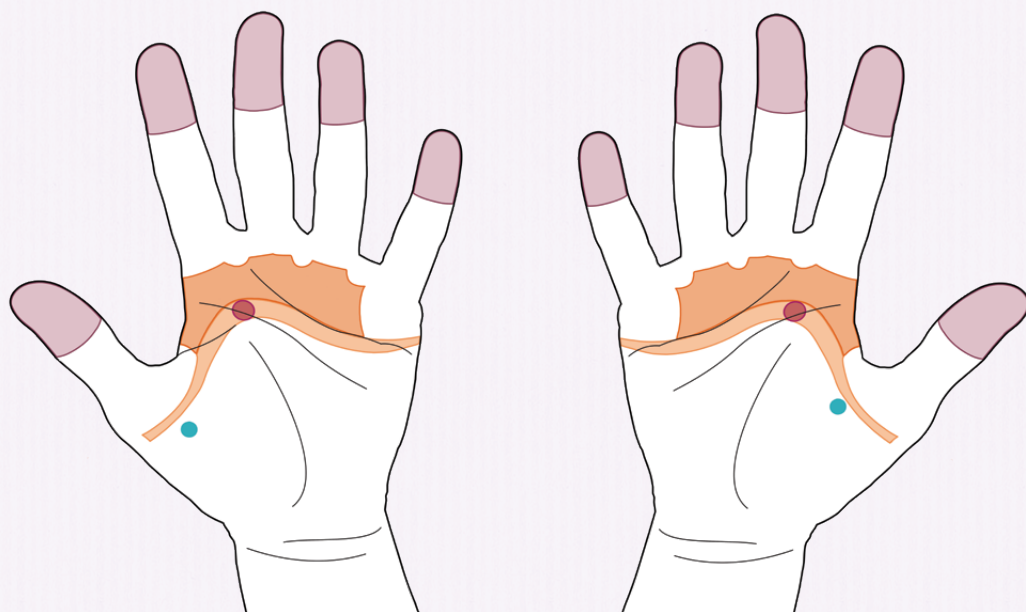
L'asthme est une maladie chronique qui touche les poumons. L'inflammation est permanente, mais l'asthme se manifeste par crises, qui empêchent la respiration de se faire aisément. Respiration sifflante, essoufflement, toux sèche et sensation d'oppression en sont les manifestations les plus fréquentes.

LES ZONES À STIMULER

- **Poumons** Ils sont les premiers sollicités, surtout en cas de crise.
- **Diaphragme** Pour accompagner une détente au niveau de la mécanique de la respiration.
- **Glandes surrénales** Pour réguler la sécrétion des hormones impliquées au niveau respiratoire.
- **Tête** Pour favoriser la détente.
- **Plexus solaire** Pour favoriser la détente.

LE CONSEIL NATURO La pratique de la **cohérence cardiaque** est bénéfique pour entraîner l'organisme à respirer de façon profonde et apaisée, mais aussi pour contribuer à réduire le stress, souvent associé aux crises d'asthme.

LA PLANTE AMIE En gemmothérapie, le noisetier peut se prendre en cure de fond comme en cas de crise.



Paume gauche

Paume droite

Ballonnements

Les ballonnements se caractérisent par une sensation de gonflement au niveau abdominal. Parfois, la sensation de pression est forte et se traduit par des douleurs. Ce sont eux qui vous font par exemple dégrafer votre pantalon après un repas, car ils sont souvent liés à la prise alimentaire.

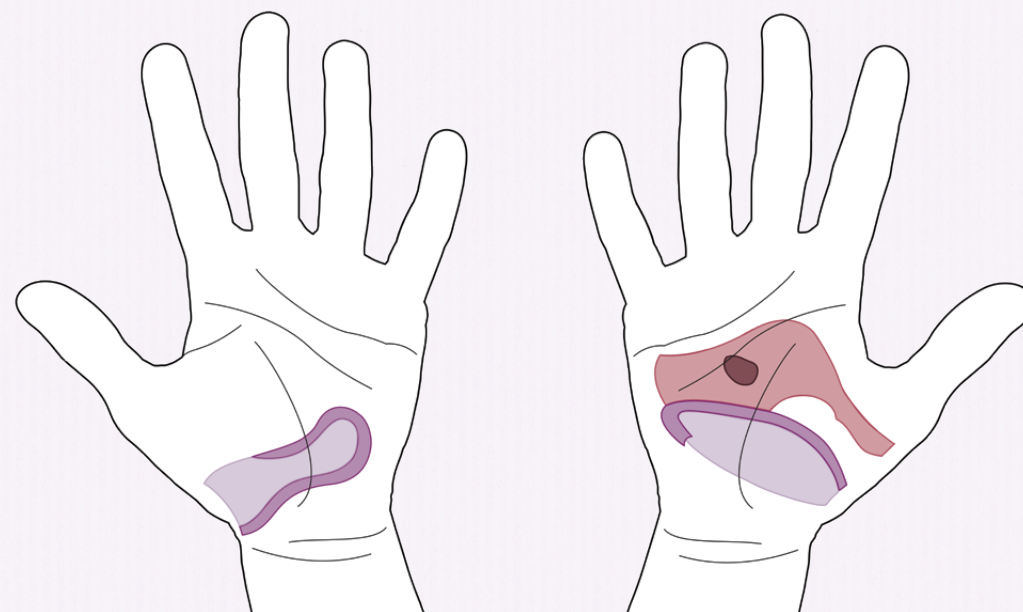
LES ZONES À STIMULER

- **Intestin grêle + ► Côlon** Les intestins sont le siège des ballonnements.
- **Foie + ► Vésicule biliaire** Ils sont impliqués dans le processus de digestion.

LE CONSEIL NATURO En premier lieu, **pensez à bien mastiquer** durant les repas. Souvent, les ballonnements sont dus à des aliments trop peu mastiqués et donc ensalivés. Ils sont ensuite très mal décomposés et finissent par fermenter ou putréfier dans les intestins.

La seconde piste consiste à observer si les ballonnements surviennent lorsque le repas se termine par la consommation de fruits. **Manger le fruit en dehors du repas** peut alors faire disparaître les ballonnements.

LA PLANTE AMIE Nous cherchons ici parmi les plantes dites carminatives, qui aideront à faire disparaître les ballonnements. L'anis étoilé pris en tisane est parfait pour cela.



Paume gauche

Paume droite

Mon cahier de

réflexologie PALMAIRE

**Pour se soigner par les mains :
appuyez, ça fait du bien !**

Sur et dans nos mains se reflètent tous nos organes. Basée sur les principes de l'énergétique chinoise, la réflexologie palmaire agit sur les méridiens et sur la circulation d'énergie dans l'organisme par la stimulation de ces zones réflexes situées sur les mains.

De la déprime aux allergies, en passant par la bronchite et la nervosité, les petits maux physiques et émotionnels du quotidien peuvent ainsi rapidement être soulagés grâce à cette technique ancestrale facile à utiliser.

Ce cahier pratique accessible à tous, débutants comme pratiquants plus avancés, permet de soulager plus de 40 affections courantes. Pour chacune, vous trouverez la liste des zones réflexes à masser, ainsi que les schémas en couleur correspondants pour repérer facilement les endroits à stimuler sur la paume et/ou sur le dessus des mains.

En bonus : de nombreuses astuces pratiques pour renforcer l'effet des massages, ainsi qu'une introduction pour découvrir le monde de la réflexologie palmaire, accompagnée de vidéos pour faire les bons gestes !

*Naturopathe depuis 14 ans en cabinet, **Carole Thiebault** est spécialisée dans l'accompagnement des femmes sur leurs problématiques spécifiques ainsi que dans celui des couples infertiles. Elle est également formatrice auprès de ses pairs et en entreprise. La réflexologie palmaire fait partie des nombreuses techniques dont elle se sert dans sa pratique.*



FABRIQUÉ
EN FRANCE

www.mosaique-sante.com

Prix France TTC **9 €**

