



La réflexologie palmaire Le bien-être à portée de mains



La réflexologie palmaire, « petite sœur » de la réflexologie plantaire, apparaît plus « à portée de mains », pour diverses raisons.

ollicitées en permanence, nos mains sont les grandes oubliées de notre corps. Que ferions-nous sans elles ? Saviez-vous que les paumes des mains renferment pas moins de 3000 terminaisons nerveuses en relation avec tout l'organisme, ce qui les place au rang des zones les plus sensibles ? Plus accessibles que n'importe quelles autres parties du corps, disponibles à tout moment, la réflexologie des mains moins connue, apparaît comme une pratique très intéressante.

Un peu d'histoire...

La réflexologie palmaire est une thérapie ancestrale déjà utilisée en Égypte 2330 ans avant J-C. Développée par la suite dans différentes parties du monde et principalement en Extrême-Orient. Les chinois et les égyptiens sont les premiers à avoir utilisé cette méthode pour soigner les douleurs physiques et les troubles psychologies. A l'image de la réflexologie plantaire, la réflexologie palmaire a été développée au niveau contemporain par

l'intermédiaire des travaux de trois médecins américains William Fitzgerald, Riley et Eunice Ingham Stopfel.

Les bases de la réflexologie palmaire

« Restant sur le même principe que les pieds, les mains sont la *continuité* de notre être, elles servent à nous exprimer et aller vers les autres ».

La réflexologie palmaire fait partie des thérapies holistiques énergétiques, qui envisagent l'être dans sa globalité, la méthode se fonde sur le fait que dans le corps tout est lié. Elle s'apparente en cela au shiatsu et à l'acupuncture.

La main dispose d'un micro-système énergétique élaboré et efficace.

Des zones, dites zones-réflexes, établies selon une cartographie précise, vont se trouver essentiellement dans les paumes mais il en existe aussi à la base du poignet, au bout et le long des doigts ainsi que sur le dos de la main. Elles correspondent aux organes, aux glandes ou autres parties du corps.

Le travail sur ces zones réflexes va permettre d'éliminer toutes les tensions et les toxines qui encombrent l'organisme, de stimuler les mécanismes d'auto-guérison par l'intermédiaire des nombreuses terminaisons nerveuses situées surtout à l'intérieur des paumes et de favoriser un équilibre émotionnel, un bien-être mental et physique quasi immédiat.

En agissant par pression des doigts sur ces zones, une impulsion est transmise au cerveau qui relaye immédiatement à l'organe concerné. La réflexologie palmaire permet au corps de rétablir son équilibre naturellement et de manière autonome.

La technique utilisée

La réflexologie palmaire peut ressembler fortement à l'accu-pression des mains, mais en apparence seulement car la situation des zones sensibles diffère légèrement. C'est avant tout une thérapie manuelle, dont seules les deux mains du thérapeute sont nécessaires et surtout le pouce et l'index puisque toute la technique ne met en jeu pratiquement que ces deux doigts là.

Le thérapeute peut tenir la main dans la sienne lors du massage ou bien la placer en appui pour mieux la masser. Quoiqu'il en soit, la position doit être des plus confortables aussi bien pour le thérapeute que pour le patient.

Les principaux mouvements effectués s'effectuent sous forme de pressions, micro-massages circulaires, micro-massages linéaires, lissages et frottements avec le plat de la main; permettant ainsi de travailler sur les points et zones réflexes, certaines étant parfois très petites.

Le travail des points réflexes pourra cependant être effectué parfois moins en profondeur surtout s'il est effectué avec les doigts. Ainsi, les zones réflexes de la main étant plus petites et requérant par là même plus de précision que pour celles du pied, le thérapeute peut avoir recours à un petit *stylet* à bout rond, le même que l'on utilise pour la réflexologie faciale et l'auriculothérapie, pour des raisons identiques.

Les mains sont axées sur le cortex et par conséquent sur la partie consciente de l'individu contrairement aux pieds eux, qui contiennent des récepteurs liés au système neurovégétatif, secteur de l'inconscient.

Les bienfaits

Utilisée comme thérapie complémentaire dans le traitement de maladies graves (l'insuffisance cardiaque, rénale ou les cancers), la réflexologie palmaire constitue une alternative intéressante à la réflexologie générale du corps et bien sûr à la réflexologie plantaire.

Dans quel cas?

C'est une thérapie efficace pour préserver son capital santé, permettant de résoudre une quantité impressionnante de soucis de santé comme les maux de dos ou les douleurs musculaires de toutes sortes agissant à la fois sur le physique et le psychisme. La réflexologie palmaire permet au corps de rétablir son équilibre naturellement et de manière autonome en lui permettant de renforcer ou de développer son propre pouvoir de quérison.

La réflexologie palmaire peut être utilisée pour dénouer les tensions émotionnelles et négatives et évacuer le stress, redonner de l'énergie et du tonus, aider à l'élimination des déchets et toxines de l'organisme, améliorer la circulation sanguine et lymphatique et favoriser le déblocage des influx nerveux.

Très appréciée des personnes âgées mais aussi des enfants (c'est un bon moyen d'apaiser les enfants nerveux, relâchant immédiatement leurs tensions dès que l'on touche leurs mains !), c'est une technique non intrusive, relaxante et thérapeutique.

Mieux qu'un somnifère!

10 à 15 minutes de massage des mains suffisent pour se détendre et passer une bonne nuit de sommeil.

Auto-massage

Toujours bien se laver les mains avant tout massage ou s'il on en a la possibilité, tremper ses mains quelques instant dans un bain additionné d'un produit relaxant à la lavande par exemple. Prévoyez une crème ou une huile de massage.

La durée moyenne d'une séance chez un thérapeute est d'environ 35 minutes mais peut varier en fonction des thérapeutes et des affections particulières.

Certaines zones peuvent être sensibles ou endolories, le reflexologue peut donc leur consacrer plus de temps. La douleur s'estompe au fur et à mesure que les tensions se dispersent.

Précaution

Le massage doit toujours être extrêmement doux, plus doux que pour celui des pieds. Le thérapeute commencera toujours le massage par le dos des mains et les poignets pour ensuite ouvrir les paumes.

La réflexologie palmaire s'adresse à tous : de l'enfant (à condition que ses mains ne soient pas trop petites sinon aura recours à la réflexologie plantaire) à la personne âgée.

Bien qu'elle soit encore moins connue en occident, mais certainement plus pour très longtemps, la réflexologie des mains connaît un essor grandissant qu'elle doit surtout au fait d'être à portée de mains!



La philosophie du Tao en pratique

Par Maud Renoult Principes et exercices simples de médecine chinoise.

Un ouvrage complet avec photos à l'appui.

• 16 € - Éditions Le souffle d'Or



Un bijou mode, personnalisable et « engagé » qui tisse des liens entre toutes les femmes

emeuses d'Espoir » de la marque TREEZ, est un beau sautoir particulièrement mode et intemporel, personnalisable et évolutif, fabriqué en France, chargé d'une symbolique forte et d'une mission socio-environnementale.

Outre son design innovant et contemporain, associant des motifs géométriques gravés et des à-plats de couleurs vives, « Semeuses d'Espoir » contribue en effet à planter des arbres dans différentes régions du monde, au sein d'organisations dirigées ou créées par des femmes.

L'approche de la marque TREEZ, consistant à créer des bijoux à impacts positifs, sans pour autant faire de concessions sur l'esthétique et la créativité. Ce bijou est connecté grâce à son code unique qui permet de retrouver son arbre sur Internet.

La chaîne en laiton brut

• 25€

Pendentifs au choix (Roumanie, Chine, Philippines, Maroc, France, Brésil)

• 17,50 € à 24,40 €

Où ?

Sur le site www.treez.org

Chez Fleux : 39-52, rue Sainte Croix de la Bretonnerie - 75004 Paris

www.fleux.com

Chez la Ruche du design : 34, rue des petites écuries - 75010 Paris www.laruchedudesign.fr



Lotion tonique foutes peaux Descent

Je nettoie et démaquille



Lotion tonique Bio

Rafraîchit, hydrate et resserre les pores. Toutes peaux. Très agréable. **Douceur Cerise** - 100 ml - 21,50 €

Gel démaquillant Bio

Ultra-concentré et anti-dessèchement au miel. Démaquille - Nettoie - Purifie **Ballot-Flurin** - 50 ml - 17,85 €

Brosse nettoyante visage

Idéal pour le nettoyage quotidien du visage. Enlève en douceur les impuretés pour une peau nette et impeccable. **Doux Good** - *PPMC* : 25 € - www.douxgood.com



Je protège et répare

Crème d'amour

Une crème de jour / nuit pour l'estime de soi, se sentir belle et aimée. Protectrice le jour et réparatrice la nuit. Repulpante.

Heuliad - Flacon pompe 50 ml - 63 €



Je purifie et apaise

Exyma

Respirer l'air de la ruche l'espace d'un instant... À vaporiser sur le visage & le corps pour purifier et apaiser instantanément les peaux sensibles ou irritées. Bon aussi pour les autres, en cure de jouvence.

Ballot-Flurin - 50 ml - 12 €



J'hydrate et nourris

Crème hydratante corps « Fleur de

Miel » Nourrit et protège les peaux les plus sensibles et évite le dessèchement. Douce et agréable au toucher.

Secret de miel - *Pot 150 ml* - *23,50* €



De beaux coffrets à offrir ou à s'offrir...

Senteur du Kérala

Note boisée. 2 très beaux savons au vétiver et basilic sacré (2 x 100 g) et 1 fouta bleu turquoise en coton bio. Des senteurs enivrantes...

Karawan authentic - 29 € le coffret



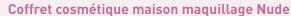
Coffret Beardilizer

Le kit indispensable des barbus!

3 produits pour un coffret complet:

1 crème hydratante anti-UV et
anti-pollution, 1 huile parfumée
(6 fragrances au choix) et une
brosse 100 % artisanale made in
France en poils de sanglier.

Beardilizer - 64,90 € le coffret – www.beardilizer.fr



Beau coffret avec tout le nécessaire pour réaliser soi-même pas moins de 15 recettes dont une palette de 12 ombres à paupières aux teintes naturelles et un blush poudre de soleil. Ingrédients bio et naturels + 1 livre de recettes.

Aroma-Zone - 39 € le coffret







Des notes parfumées...

Lupalichou

Favorise l'épanouissement des sens - note orientale Parfum aromatique qui au-delà de nous enivrer par ses senteurs fabuleuses, agit sur notre bien-être émotionnel. Orange, géranium et patchouli.

Laboratoire des Sources - 100 ml - PPMC : 28 €

iO - Ce que je suis

Douces Angevines - Vaporisateur 50 ml - 90 €

...et des huiles



Ansimara

Huile sèche à l'huile d'argan Soin sublimateur des cheveux. Contre la cassure et la sécheresse.

Akeo - Flacon 100 ml - 25 €

Huile amplitude

Huile de massage aux huiles essentielles. **Laboratoires Aroma Celte** - 120 ml - 22,45 €

Nos coups de cœur!



Ishin' -Perlanesse®

Une crème pas comme les autres... d'une incroyable texture

seconde peau! Crème haute définition, issue de la nouvelle gamme de cosmétiques bio de luxe Perlanesse® pour les femmes exigeantes en quête de naturalité. Pas moins de 9 actions anti-âge ciblées, anti-pollution, oxygénante, éclaircissante, ADN Protect, anti-stress, clarifiante, anti-imperfections, défroissante et anti inflamm'aging.

Fragrance à l'orchidée blanche.

Perlanesse - 50 ml - PPMC : 249 €



Baume premier

À la propolis, cire d'abeille et huile de tournesol et de chanvre. Visage, corps et cheveux. Baume holistique, émotions associées : paix et harmonie.

Alors ça pousse - 30 ml - PPMC : 60 €

La spatule de pouvoir

Spatule en cristal de roche conçue pour prélever et appliquer le baume sur la peau, conférant au baume les vertus de la pierre.

Alors ça pousse - PPMC : 7 €

Ces petits riens qui nous changent la vie... en cette fin d'année!



« Bougie Métiers »

Bougie du boulanger, « Brioche sucrée » Cire 100 % végétale, fabriqué en France. Parfum de grasse.

Existe en version cuisinier, fleuriste, pâtissier et jardinier.

Mas du Roseau - 125 g - 9,60 €



Bougie 100 % végétale

Lait de poule

Mas du Roseau - 125 g - 9,60 €



Bougies naturelles parfumées

Pain d'épices.

Collection de Noël 2015. Pièces uniques. Diverses fragrances.

Chaque pièce est réalisée à la main.

Mizensir - 230 *q* - 60 €



Boite métalique collector

La Baleine fête Noël parée de rayures et propose un coffret en édition limitée d'1 kg de Gros sel dans sa boite collector

La Baleine - 1 kg - 7,90 €

En vente sur www.etregourmand.com



Boule de thé de Noël

Boule comprenant 10 Berlingo® Thés noirs de Chine, arômes amande et cerise, pétales de fleurs.

Compagnie Coloniale - 8,90 € la boule En vente sur www.etregourmand.com



Coussins

100 % lin. De fabrication artisanale. Impressions réalisées par des artistes (Guillaume Grimbert, Serge Anton, Céline Richard).

Leligne - (coussin $30 \times 50 - 79$ € / coussin $40 \times 40 - 79$ € / coussin $50 \times 70 - 119$ €) En vente sur www.leligne.fr

