

Table des matières

Préface

Première partie

Redonner éclat et beauté au visage avec les techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Section 1 Redonner éclat et beauté au visage avec les techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Introduction 3

- Chapitre 1 La beauté du visage en MTC : historique 5
- Chapitre 2 Éclat et jeunesse du visage selon la MTC :
Théorie des Zang Fu, organes et entrailles 9
Tableau de correspondance des Cinq Éléments 14
Relation entre le Qi, le Sang, les Liquides organiques et la beauté du visage 18
Relation entre le Qi et la beauté du visage 18

Section 2 Le rôle de l'acupuncture dans les soins de beauté du visage 21

- Chapitre 3 La beauté du visage par l'acupuncture. Introduction 23
- Chapitre 4 Méridiens et points spécifiques pour l'entretien de la beauté du visage Fonctions et indications 27
- Chapitre 5 L'auriculothérapie pour redonner éclat et jeunesse au visage 33

Section 3 Phytothérapie chinoise traditionnelle pour redonner éclat et jeunesse au visage 37

- Chapitre 6 Introduction à la phytothérapie traditionnelle chinoise 39
- Chapitre 7 Plantes spécifiques qui redonnent éclat et jeunesse au visage 49
- Chapitre 8 Formules traditionnelles de plantes pour redonner au visage éclat et jeunesse 53
- Chapitre 9 Formules à base de plantes pour redonner au visage éclat et jeunesse 53
- Chapitre 10 Les formules de plantes Nefeli du Dr Ping Zhang, pour redonner au visage éclat et jeunesse 63
1 Compléments aux Plantes Nefeli, du Dr Ping 65
2 Soin local de la peau par les plantes Nefeli 92

Section 4 Beauté du visage et acupressure 99

- Chapitre 11 Redonner éclat et jeunesse au visage avec l'acupressure.
Introduction **101**
- Chapitre 12 Protocoles d'acupressure pour le Visage **107**

Section 5 Diététique chinoise traditionnelle pour redonner éclat et jeunesse au visage 113

- Chapitre 13 Diététique Chinoise Traditionnelle pour redonner éclat et jeunesse au visage Introduction **115**
- Chapitre 14 Aliments anti-rides/anti-affaissement de la Médecine Traditionnelle Chinoise **121**
- Chapitre 15 Alimentation qui redonne éclat et jeunesse au visage et atténue taches brunes et taches de vieillesse **133**
- Chapitre 16 Beauté de l'œil Soins par la diététique **141**

Section 6 Méthodes efficaces pour redonner éclat et jeunesse au visage 147

- Chapitre 17 Exercices de Qi gong **149**
- Chapitre 18 Beauté du visage Usage des ventouses **155**
- Chapitre 19 Technique Gua sha **159**
- Chapitre 20 La moxibustion pour redonner éclat et jeunesse au visage **167**

Section 7 Traitements complets par la MTC pour redonner éclat et jeunesse au visage 169

- Chapitre 21 Problèmes spécifiques du visage Traitements de la racine - ou cause profonde - et des branches - ou symptômes - **171**
- Rides **171**
- Double menton/Affaissement des traits du visage **181**
- Poches sous les yeux et cernes **184**
- Dépigmentations du visage et taches brunes/de vieillesse **189**
- Contre-indications et précautions pour les soins de beauté sur le visage par acupuncture **194**

Deuxième partie

Les techniques spécifiques du Dr Ping Zhang pour redonner éclat et jeunesse au visage

Section 8 Techniques spécifiques pour traiter les problèmes du visage 199

- Chapitre 22 • Augmenter la production de collagène 201
Traitement par acupuncture/acupressure 201
Phytothérapie 204
Moxibustion 204
Massage au rouleau de jade 204
Gua Sha 205
Conseils diététiques 205
Applications Locales 205
- Chapitre 23 • Drainage Lymphatique 207
Traitement par acupuncture/acupressure 207
Phytothérapie 209
Gua Sha 209
Conseils diététiques 209
- Chapitre 24 • Remonter l'affaissement des traits du visage 211
Traitement par acupuncture/acupressure 211
Phytothérapie 212
Moxibustion 212
Gua Sha 212
Massage au Rouleau de jade 213
Conseils diététiques 213
Applications locales 213
- Chapitre 25 • Taches et dépigmentations du visage 215
Traitement par acupuncture/acupressure 215
Phytothérapie 216
Gua Sha 216
Conseils diététiques 217
Applications locales 217
- Chapitre 26 • Cernes, poches sous les yeux et yeux gonflés 219
Traitement par acupuncture/acupressure 219
Phytothérapie 220
Gua Sha doux 220

	Massage doux au Rouleau de Jade 221
	Conseils diététiques 221
	Applications locales 221
Chapitre 27	• Soins aux essences de fleurs 223
	Rituels de bains aux fleurs dans la Chine ancienne 224
	Une seule essence pour traiter différents problèmes de peau 226
	Essences de fleurs pour redonner au visage éclat et jeunesse 228

Troisième partie

Spa aux plantes à faire soi-même : Beauté du visage par la MTC, sans aiguilles

Chapitre 28	Préparations aux plantes à faire soi-même : Beauté du visage par la MTC, sans aiguilles 231
	Créer une préparation exfoliante à base de plantes/aliments 231
	Masques à base de plantes/aliments pour différents types de peau 232
	Masques à base de plantes/aliments pour des problèmes spécifiques 233
	Réalisez votre propre crème 236
Chapitre 29	Étape par étape, Procédures de soin pour redonner éclat et jeunesse au visage par le spa et la MTC 239
Appendice A	Protocoles d'acupressure. Photos 245
Appendice B	Acupuncture, Gua sha et massages par le rouleau de jade. Photos 251

Soins du visage par la Médecine Traditionnelle Chinoise. Photos avant et après **273**

Bibliographie **277**

Index **279**