

ous souhaitez perdre du poids, arrêter de fumer ou mieux dormir? Tournez-vous vers la luxopuncture, une méthode récente et prometteuse.

Comment ça marche ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie vitale circule dans le corps le long de canaux appelés méridiens. Ces derniers sont parcourus par les points réflexes, les points d'acupuncture, reliés à notre système nerveux. La luxopuncture stimule ces points non avec des aiguilles mais par le biais d'un faisceau infrarouge. L'opération est indolore.

Quelles sont les indications?

• Perdre ses kilos superflus. La luxopuncture aide à réguler l'appétit (en parallèle avec un régime alimentaire). Durée de la cure : une séance par semaine pendant la période d'amincissement, puis trois séances d'entretien tous les trois mois. Prix conseillé de la cure : 250 € pour un objectif de 5 kg; 450 € pour un objectif de 10 kg; 750 € pour 20 kg.

Arrêter de fumer. En rééquilibrant le

la cure : 250 € pour Ne pas être enceinte. kg ; 450 € pour un objectif

Liste des praticiens sur

Les contre-indications

système hormonal (endorphine et dopamine),

la luxopuncture diminue l'envie de fumer, tout

en agissant sur les symptômes du sevrage

gorge...) causée par la fumée de cigarette.

(anxiété, nervosité, excès d'appétit). Elle atténue l'imitation de la sphère ORL (sinus,

Durée de la cure : trois à cinq séances

consécutives, puis trois mois de suivi.

Lutter contre le stress. En régulant

agit de façon bénéfique sur l'humeur,

libère les tensions, améliore le sommeil.

la capacité de concentration et procure

Durée de la cure : une séance par

Prix conseillé de la cure : 250 €.

un meilleur recul par rapport au quotidien.

semaine durant sept semaines, puis une

séance d'entretien tous les trois à six mois.

la production d'endorphine et de sérotonine,

deux hormones du bien-être, la luxopuncture

Prix conseillé de la cure : 250 €.

www.luxomed.com

Les pitits plus de Modes &

Pratique et ludique

Des fruits coupés en quartiers et présentés en sachet, voilà la bonne idée de Crudi et Avenance Enseignement pour que nos enfants mangent plus de fruits à la cantine. Résultat : une consommation de fruits 3 à 4 fois supérieure à l'habitude!

On les met au vert

Jusqu'à fin novembre, les enfants inscrits dans un club de golf peuvent inviter gratuitement leurs copains à partager une partie et un goûter avec eux. L'occasion de leur faire découvrir un nouveau sport. www.ffgolf.org

ÇA ME PLAIT, JE LE FAIS

Pour retrouver du tonus, buvez tous les matins un verre de jus de pomme frais. Ce fruit contient des vitamines A, C et quasiment toutes celles du groupe B, des oligoéléments (fer, phosphore, magnésium et silice), ainsi que du fructose, un sucre hautement énergétique. En quelques jours, vous serez en pleine forme.



On a la solution

Comment aider mon bébé enrhumé à mieux respirer ? Elodie, Paris

La meilleure solution consiste à utiliser un mouchebébé. Couchez l'enfant sur le côté, posez votre coude sur ses genoux, votre avant-bras sur ses bras et tenez sa tête avec votre main. Pulvérisez du sérum physiologique dans la narine. Introduisez-y un embout du mouche-bébé délicatement, et placez l'autre dans votre bouche. Aspirez doucement. Un filtre recueille les mucosités. Mouche-Bébé ProRhinel, Novartis Santé Familial, 9 € ; Kit nasal de Bébisol, 12,50 €. Adressez-nous vos questions par mail : redaction@modesettravaux.com

74 modes&travaux

Revue de presse Luxo p. 62

au rythme de petits bips sonores. Oreilles donc, puis bras, mains, ventre, sternum, jambes, pieds et crâne. Tout y passe. Malheureusement, je suis obligée d'ôter mes vêtements au fur et à mesure afin que le faisceau touche ma peau. Je comprends alors qu'en temps normal, le patient est en petite tenue pour être passé au crible du rayon infrarouge. Mais à conditions climatiques exceptionnelles, pratiques exceptionnelles!

Une participation active du patient

La directrice réclame de temps à autre ma participation en me demandant si elle place le faisceau au bon endroit. En effet, le point réflexe où poser l'infrarouge doit être un peu douloureux lorsqu'on appuie dessus. Aussi, afin d'éviter de « tomber à côté », est-il préférable d'orienter la praticienne. Même si, m'explique-t-elle, la luxopuncture nécessite un peu moins de précision que l'acupuncture.

Au terme d'une vingtaine de minutes de « rayonnement », je comprends que c'est terminé. Mais personne ne me dit de me relever. Pensant que En travaillant sur les points réflexes qui régulent la production d'endorphine et de sérotonine, la luxopuncture agit de façon bénéfique sur l'état psychique et procure une sensation de détente.



cette pause fait partie intégrante du protocole, je reste quelques minutes à profiter des bienfaits de la séance, je continue à me détendre et me sens partir dans un demi-sommeil. Au bout d'un moment, la directrice rabaisse le lit afin que je ne tombe pas en me relevant. J'ouvre alors un œil et comprends qu'il est temps de retourner à la vraie vie. Hyper relaxée, un peu ensommeillée, je découvre que j'ai dormi... une bonne demi-heure! Bilan: la luxopuncture à visée relaxante fonctionne bien. La journée zen, et le manque d'appétit, qui ont suivi le démontrent aussi!

Comment ça marche?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long des méridiens, lesquels sont parcourus par les points réflexes, véritables terminaisons nerveuses reliées à notre système nerveux végétatif. Celui-ci commande de nombreuses fonctions de l'organisme tel le système hormonal. Or, notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie de la production de trois hormones essentielles.

- * L'endorphine: l'hormone du bien-être qui procure plaisir, calme et sérénité, mais dont l'absence entraîne stress et anxiété.
- * La sérotonine : l'hormone du bonheur qui influe sur l'appétit, l'humeur et le sommeil. En manquer provoque des fringales.
- * La dopamine : l'hormone du désir qui, lorsqu'elle tend à manquer, entraîne des compulsions alimentaires ou tabagiques ainsi que de l'anxiété. Lors des séances de luxopuncture, le faisceau infrarouge stimule les points réflexes ce qui contribue à rétablir l'équilibre hormonal et diminuer divers troubles.

Vie pratique Santé 41