



LOIN D'ÊTRE LE MOMENT LE PLUS STRESSANT DE L'ANNÉE, LA PÉRIODE ESTIVALE N'EN RESTE PAS MOINS DÉCONCERTANTE. EN EFFET, LA SIMPLE IDÉE DE SE DIRE QU'IL VA FALLOIR EXHIBER EN MAILLOT CE CORPS QUE L'ON A MALMENÉ TOUTE L'ANNÉE, N'EST PAS SIMPLE POUR TOUT LE MONDE. ET DANS UN DEUXIÈME TEMPS, SE DIRE QUE L'ON A DEVANT SOI DEUX MOIS D'ACCALMIE PROFESSIONNELLE POUR SE REFAIRE UNE SANTÉ EST UNE BÊTISE. STOP ! ARRÊTEZ DE VOUS MARTYRISER ET PRENEZ LE PARTI DE DÉMARRER EN JUILLET UNE REFORTE COMPLÈTE DE VOTRE VISION DU BIEN-ÊTRE. MAIGRIR ET PRENDRE SOIN DE SA PERSONNE SONT DES ACTIONS À LONG TERME. ALORS, SUIVEZ-NOUS...

pondérale. Le premier mois, vos deux séances hebdomadaires de 30 minutes vont vous permettre de rétablir vos coupe-faim naturels, de réactiver votre système digestif et votre drainage lymphatique, de rééquilibrer votre métabolisme et votre gestion des graisses, ainsi que d'atténuer les comportements

LA LUXOPUNCTURE, POUR NOUS LES HOMMES

Perdre du poids n'est pas la chose la plus compliquée du monde. En revanche, ne pas reprendre les kilos perdus, voilà le vrai défi. Pour bien maigrir, il faut le faire en ne se privant pas et en ne maltraitant pas son corps. En terme de massage ou de soins pour aider à la perte de poids, les hommes sont assez mal lotis. Et c'est là qu'intervient le premier soin qui nous est réellement dédié : la luxopuncture. Ce soin, issu de la recherche scientifique sur la médecine traditionnelle chinoise, se base sur une stimulation douce des points réflexes du corps, grâce à un faisceau infrarouge associé à un rééquilibrage alimentaire mis en place spécialement pour éliminer votre surcharge

compulsifs et les dépendances alimentaires liés au régime. Par la suite, et selon vos objectifs à atteindre, vous n'aurez plus qu'une seule séance par semaine. Après avoir perdu 5,8 kilos le premier mois avec beaucoup de facilité, je dois avouer qu'en suivant les conseils du deuxième livret « Rester mince », et en faisant une séance par semaine, cela fait quatre mois que, ne me privant de rien, je n'ai pas repris un seul gramme. Et ce, malgré bon nombre de déjeuners d'affaires.

Pour toute information, contactez Mme Chevalier au 01 40 43 91 05, chez Spa Evyann, 77, rue Blomet, 75015 Paris. Ouvert du mardi au samedi de 10 heures à 19 h 30, et le jeudi de 12 heures à 21 heures.

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.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long de méridiens parcourus de points réflexes. C'est eux que le faisceau infrarouge va stimuler.

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.

