

DANIÈLE FESTY ET ANNE DUFOUR

Je me soigne avec la

RÉFLEXOLOGIE

GUIDE VISUEL

LE B.A.-BA DE LA
RÉFLEXOLOGIE

LES SOLUTIONS AUX MAUX
LES PLUS COURANTS :
DOULEURS, STRESS,
BRÛLURES D'ESTOMAC...

AUX HUILES
ESSENTIELLES

LES 23 MEILLEURES HUILES
ESSENTIELLES À ASSOCIER
AUX AUTOMASSAGES
ÉNERGÉTIQUES

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Fatigue, mal de dos, digestion difficile, toux... la réflexologie peut soulager de nombreux maux. Le principe ? Appuyer sur des zones réflexes du corps pour débloquer et apaiser à distance certains organes. Dans ce livre illustré, apprenez à les associer aux huiles essentielles pour un résultat encore plus efficace.

Dans ce guide de référence 100 % visuel, découvrez :

- Le mode d'emploi de la réflexologie : pourquoi et comment s'y mettre tout de suite.
- Arbre à thé, camomille noble, cyprès de Provence... les 23 meilleures huiles essentielles à combiner aux massages énergétiques.
- 53 maux de la vie quotidienne et leur solution réflexo-aroma en images : allergie, anxiété, arthrite, asthme, cellulite, insomnie, surpoids...
- + de 300 illustrations détaillant les différents points qui soignent.



Réflexologie et aromathérapie : la combinaison gagnante pour soulager les maux du quotidien

ISBN : 979-10-285-1568-3



19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

Des mêmes auteures, aux Éditions Leduc.s

Mes huiles essentielles anti-arthrose, 2019.

Mes huiles essentielles « spécial beauté », 2019.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, 2017.

Ma bible de la santé au naturel, 2017.

Découvrez la bibliographie complète des auteures :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

www.editionsleduc.com/anne-dufour

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Design couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Sébastienne Ocampo,

Delétraz (p. 24), Nicolas Trève (p. 37)

© 2019 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1568-3

DANIÈLE FESTY ANNE DUFOUR

JE ME SOIGNE AVEC LA RÉFLEXOLOGIE AUX HUILES ESSENTIELLES

Guide visuel

SOMMAIRE

PARTIE 1. RÉFLEXOLOGIE ET HUILES ESSENTIELLES7

12 raisons de se mettre à la réflexologie aroma tout de suite	8
5 bonnes raisons d'associer la réflexologie et les huiles essentielles (un pont entre Orient et Occident)	9
La réflexologie, c'est quoi ?	11
Les huiles essentielles, c'est quoi ?	16
Petite histoire (visuelle) des massages santé et de la réflexologie	20
Quelle différence entre un massage classique et un massage de réflexologie ?	22
20 bienfaits d'un massage du pied	25
Les 3 circulations (sanguine, lymphatique, énergétique) et la réflexologie aroma	27
25 perturbateurs énergétiques	30
Comment retrouver les organes sous ses pieds ?	32
Les cartes de réflexologie plantaire et palmaire	33
10 conseils pour stimuler correctement les points énergétiques	35
Dis-moi où tu as mal, je te dirai quelles zones réflexes stimuler	38
La cartographie de l'aromathérapie énergétique	57

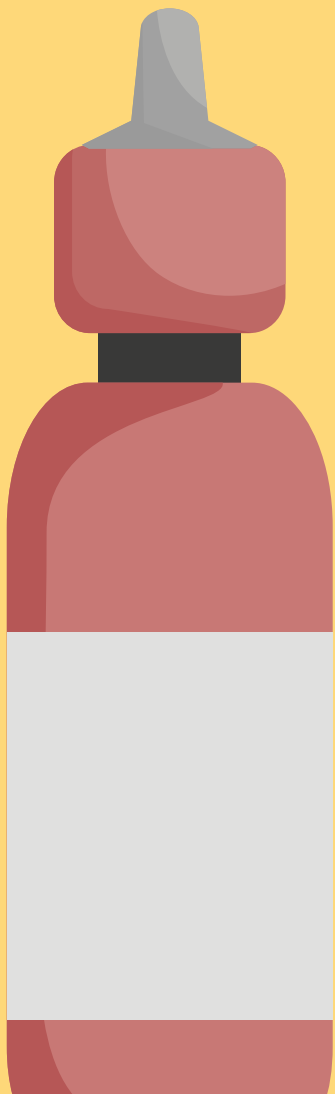
PARTIE 2. LES 23 MEILLEURES HUILES ESSENTIELLES EN RÉFLEXOLOGIE 59

PARTIE 3. 53 SÉANCES DE RÉFLEXOLOGIE AROMA

POUR SE SOIGNER AU QUOTIDIEN85

Acidité gastrique, mal à l'estomac	86
Acné	88
Allergie	91
Anxiété	94
Appétit (trop/trop peu)	96
Arthrite, arthrose et atteintes articulaires (polyarthrite rhumatoïde...)	98
Asthme	100
Bourdonnements d'oreilles, acouphènes, sons étranges perçus	102
Bronchite	104
Cellulite	107

Cheville tordue, entorse.....	110
Cœur fragile (suites accident cardiaque, AVC.....)	113
Colites (toutes), intestin irritable, colopathie fonctionnelle.....	115
Constipation	117
Crampes	119
Cystite/fausse cystite/urétrite	121
Décalage horaire (jet lag, travail de nuit, en décalé, perturbations du rythme biologique jour/nuit.....)	123
Déprime	125
Détox (stimulation des organes d'élimination).....	127
Diarrhées	130
Eczéma	132
Fatigue (et fatigue chronique, burn-out.....)	134
Fatigue oculaire	136
Gingivite (et troubles des gencives).....	138
Grippe.....	140
Immunité fragile	142
Insomnie	144
Lendemain de fête (nausées, gueule de bois.....)	146
Libido.....	147
Mal à l'épaule.....	152
Mal à la gorge	154
Mal au bras, au coude.....	156
Mal au dos.....	158
Mal aux dents	160
Mal au genou	163
Mal à la hanche	165
Mal de tête, migraines.....	167
Problèmes de peau	169
Problèmes de thyroïde	171
Règles.....	173
Rhume (et rhume des foins, nez qui coule/nez bouché).....	175
Stress, inquiétude, tension, « nœud » d'angoisse	178
Surpoids	180
Testicules (tous problèmes liés au sperme, douleurs, torsion.....)	182
Torticolis, raideurs/douleurs du cou	184
Toux.....	186
Troubles de la flore intestinale (dysbiose, SIBO.....)	188
Bébé & enfants	190



PARTIE 1

**RÉFLEXOLOGIE ET
HUILES ESSENTIELLES**



12 RAISONS DE SE METTRE À LA RÉFLEXOLOGIE AROMA TOUT DE SUITE

1. C'est efficace tout de suite et/ou pour longtemps
2. C'est antidouleur
3. C'est sans effet secondaire
4. Cela peut compléter un traitement médical
5. Tout le monde ou presque peut en profiter
6. Vous pouvez le faire vous-même, n'importe quand, n'importe où
7. Cela soulage une zone trop douloureuse pour être touchée directement
8. C'est simple, et ne nécessite aucun talent ni connaissance particulière
9. C'est un bon outil préventif
10. C'est gratuit
11. C'est une forme d'acupuncture sans aiguille
12. C'est une autre façon de prendre soin de sa santé et de son bien-être



5 BONNES RAISONS D'ASSOCIER LA RÉFLEXOLOGIE ET LES HUILES ESSENTIELLES (UN PONT ENTRE ORIENT ET OCCIDENT)

Associer massage énergétique et huiles essentielles n'a que des avantages.

Pour les massages aroma, on a l'habitude d'utiliser une quantité d'huile essentielle et d'huile végétale plus ou moins importante selon la zone à masser. Un massage complet du dos ou du corps fait ainsi appel à environ 1 cuillère à soupe de mélange huile essentielle (HE) + huile végétale (HV), voire davantage.

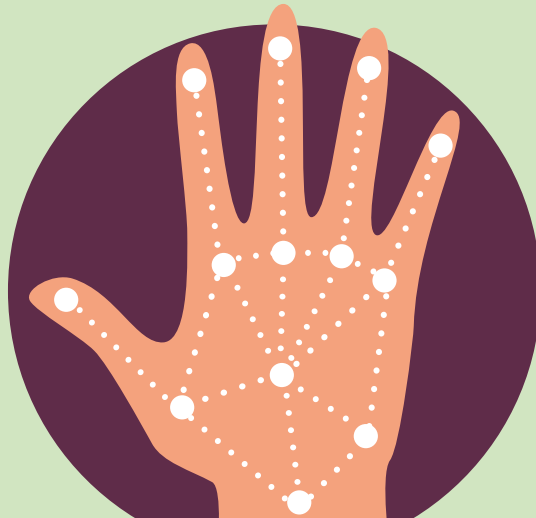
En approche énergétique, rien de tel : l'idée est d'appliquer une seule goutte d'HE (sans HV) sur un point précis du corps, en relation avec le problème à traiter. La porte d'entrée du corps est alors un point dit énergétique, de type réflexologie, acupression, ou acupuncture.





Étant donné la puissance des huiles essentielles, plusieurs avantages sont à considérer dans cette approche « minimaliste ».

- 1** *Un risque moindre de réaction cutanée* (irritation, plaques...) puisqu'une moindre quantité d'HE employée.
- 2** *Un risque moindre de réaction en général* – choc, tachycardie...
- 3** *Une excellente efficacité et hyper-rapidité*, car l'HE n'est pas diluée dans une HV. Les molécules actives passent tout de suite dans le sang.
- 4** *On peut traiter certaines personnes qui n'auraient pas supporté un massage « classique » aroma.* Dans le cas de stress intense, par exemple, il peut se révéler impossible de masser le plexus solaire directement tant ça fait mal ! On passe alors par des chemins détournés : un point énergétique.
- 5** *Une économie substantielle* : moins de gouttes = le flacon dure plus longtemps !



LA RÉFLEXOLOGIE, C'EST QUOI ?



La réflexologie est un massage énergétique. C'est une médecine douce qui ne fait appel qu'à la main et à un peu de connaissance anatomique. Ludique, simplissime, pour tous et efficace !

IL ÉTAIT UNE FOIS...

La réflexologie telle que nous la connaissons et la pratiquons aujourd'hui s'appuie sur de très anciennes méthodes de soins. On en retrouve traces en Asie – 2330 av. J.-C. en Chine –, en Égypte antique – des scènes de réflexologie plantaire sont illustrées dans une fresque, dans la tombe du médecin Ankmahor, 2300 av. J.-C. - et même chez les Amérindiens, en Amérique du Nord voici des centaines d'années. Elle était très probablement pratiquée ailleurs sur la planète, dans des cultures de tradition orale (pas d'empreintes visibles aujourd'hui). Bref : une médecine millénaire, ayant traversé le temps et l'espace, pour soulager des millions de personnes. Petit à petit, des médecins occidentaux ont découvert son efficacité et l'ont modernisée, souvent en remarquant par hasard, lors d'expériences en laboratoire, de gestes médicaux ou d'opérations chirurgicales, qu'en « appuyant à tel endroit », cela avait « tel effet ailleurs » sur le patient.

LE MIROIR DU CORPS

Comment ça marche ? Revenons aux bases. *Réflexologie*, vient de « réflexe », qui signifie à la fois « réaction automatique, involontaire et immédiate d'une structure ou d'un organisme vivants à une stimulation déterminée » (*Le petit Robert*). Et il y a aussi la définition optique « qui résulte d'une image réflexe », dans le sens miroir. La réflexologie plantaire, la plus courante, agit donc en réaction « miroir » du corps lorsque l'on stimule telle ou telle zone, correspondant à tel ou tel organe.

UNE TECHNIQUE POUR TOUS

L'immense avantage de cette méthode de soin, c'est qu'elle peut aider tout le monde : bébé, enfant, adolescent, femme enceinte, personne affaiblie, âgée, patients atteints de troubles physiques ou émotionnels. Elle accompagne un traitement classique en agissant de manière complémentaire ou, dans bien des cas, se suffit à elle-même pour traiter des petits maux du quotidien. Vous avez tout à gagner à la tester, et encore plus si vous renforcez son efficacité à l'aide d'huiles essentielles triées sur le volet !



- *La réflexologie plantaire*, c'est sous ET sur le pied.
- *La réflexologie palmaire*, c'est sous ET sur la main.

AVEC OU SANS BAGUETTE MAGIQUE

La réflexologie peut être administrée simplement avec les mains. On peut aussi s'aider d'un bâton de réflexologie qui, selon certains réflexologues, facilite la circulation de l'énergie. Sa pointe fine permet de stimuler des zones très petites, par exemple entre les doigts, ou sur des bébés/enfants. La partie plus large est utile pour appuyer plus fort que les doigts sur les zones de peau épaisses comme les talons. Ces bâtons, semblables à des baguettes magiques comme dans Harry Potter (les thérapeutes ont coutume de dire que ce n'est pas eux qui ont choisi leur bâton, mais que c'est leur bâton qui les a choisis), existent en bois, en pierre, en métal. Certains sont même magnétiques. Pas de bâton ? Utilisez un stylo Bic ! On peut aussi considérer que la main reste le meilleur outil, le plus fin, le plus fiable et le plus « direct ».



QUE PEUT-ON EN ATTENDRE ?

Beaucoup de bien, à condition de pratiquer régulièrement.

Au programme :

- *Un véritable mieux-être*, une aide antistress, un sommeil plus réparateur, une attitude plus positive.
- *Une meilleure santé en général*. Notamment une tendance à mieux résister aux infections, à raccourcir la durée d'un rhume ou d'un épisode fiévreux.
- *Une aide préventive sur mesure*, capable d'espacer les crises de migraine ou les cystites, les poussées de psoriasis ou d'eczéma, d'atténuer les douleurs de règles...
- *Un outil précieux « SOS »* pour aider à apaiser les petits bobos comme les maux de tête, les torticolis et autres diarrhées ponctuelles.

LA RÉFLEXOLOGIE AROMA, C'EST BON POUR MOI ?

Elle s'adresse à tous. En prévention générale ou spécifique, en soin ponctuel, en accompagnement d'un traitement... Quel que soit l'âge, même les bébés, chacun peut se faire du bien par les pieds ! Sauf contre-indication.

À QUI L'AUTOMASSAGE ÉNERGÉTIQUE EST-IL DÉCONSEILLÉ ?

Principalement aux personnes très affaiblies, ou en cas de blessure cutanée située sur la zone ou le point énergétique (brûlure, plaques, anomalies de tout type). Attention si vous avez subi diverses opérations chirurgicales, ou une transplantation, ou encore êtes

épileptique, atteint d'une maladie mentale ou neurologique : pour tous ces cas particuliers, mieux vaut se référer aux conseils d'un professionnel pour ne pas faire n'importe quoi. Vous risqueriez de provoquer des réactions inattendues embêtantes.

Mais plutôt que de la déconseiller, nous préférons l'adapter. Prudence avec :

- *Les femmes enceintes*, optez exclusivement pour des pressions légères, sans insister. Certains points favorisent les contractions utérines, donc méfiance.
- *Les jeunes enfants*, pour eux aussi, seules les pressions légères sont recommandées.
- *Les adolescents*, filles ou garçons. Ne pressez pas trop fort les zones réflexes en rapport avec les glandes sexuelles, hypersensibles chez eux.
- *Les diabétiques de type 1*, contrôlez votre glycémie avant et après la séance, surtout si vous stimulez la zone du pancréas.
- *Si vous avez un problème au pied*, une douleur, une malformation, une drôle de sensation, ou, au contraire, pas de sensation du tout, consultez toujours un podologue. Et si vous êtes diabétique, informez-en immédiatement votre médecin traitant, de préférence diabétologue. Travaillez alors sur les mains ou le reste du corps.
- *Si vous souffrez de rhumatismes* aux pieds ou aux mains. Il serait dommage d'exacerber une douleur locale dans l'espoir d'une amélioration générale ! Attendez la fin de la poussée douloureuse pour travailler les points situés sur les endroits inflammés.
- D'une manière générale, il s'agit d'une technique sans effet secondaire, dont personne ne devrait se priver. Mais ne vous imposez jamais une séance si vous n'en avez pas envie. On verra demain !



LES HUILES ESSENTIELLES, C'EST QUOI ?

Une huile essentielle est un liquide aromatique extrait de certaines plantes – fleur, feuille, écorce, racine, graine... – riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huiles essentielles de lavande officinale, de menthe poivrée, d'eucalyptus radié... une cinquantaine d'entre elles sont couramment disponibles, bien qu'il en existe des centaines. Se soigner avec les huiles essentielles s'appelle « l'aromathérapie ». C'est une forme de phytothérapie (= soins par les plantes), qui n'a rien à voir avec les tisanes ou les gélules de plantes. Elle est beaucoup plus puissante, car une huile essentielle est beaucoup plus concentrée en composés actifs qu'une tasse de tisane, et ce ne sont d'ailleurs pas les mêmes.



HUILE

=

caractère hydrophobe, et liquide plus ou moins fluide



ESSENTIELLE

=

caractère unique et typique (odeur, propriétés thérapeutiques)

Une huile essentielle ne renferme pas du tout de gras, malgré ce que l'on pourrait croire. Ni d'eau, ni d'alcool. En revanche, elle est constituée de centaines de molécules différentes.



C'est ce qui rend chaque huile essentielle polyvalente, avec de nombreuses propriétés et indications. À l'inverse d'un médicament, qui ne renferme généralement qu'une seule molécule, pour un seul usage.

C'est aussi ce qui explique que les microbes ne parviennent pas à développer de « résistance » aux huiles essentielles antiseptiques, contrairement aux médicaments antibiotiques et aux antiviraux. Elles sont trop complexes pour qu'un virus ou une bactérie s'y habitue, s'organise, mute en conséquence et en devienne « maître ».

Ces centaines de molécules sont classées par grandes familles : les aldéhydes, les cétones, les esters, les éthers, les oxydes, les phénols, les alcools, les terpènes... Certaines huiles essentielles sont particulièrement riches en alcools, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés santé et beauté... ainsi que leurs contre-indications éventuelles.

À QUOI ÇA SERT ?

Neuromodulateurs, antibactériens, antiviraux, antifongiques, tuent virus, moisissures, bactéries, champignons.

Alcools

OÙ LES TROUVER ?

Thym à linalol, à thujanol, bois de rose, bois de Hô, palmarosa, arbre à thé, ravintsara, lavandes.

Super-anti-infectieux, toniques, immunostimulants.

Aldéhydes aromatiques

Cannelles (écorces).

Anti-inflammatoires, insectifuges, anti-infectieux, sédatifs nerveux, digestifs.

Aldéhydes terpéniques

Verveine citronnée, mélisse officinale, eucalyptus citronné, citronnelles.

Mucolytiques gynécologiques et respiratoires, brûle-graisses, désclérosantes, antivirales.

Cétones

Menthe poivrée, romarin à verbénone, thuya, sauge officinale, eucalyptus à cryptone.

Super-antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, anti-inflammatoires, antidouleur, hypotenseurs.

Esters

Lavande officinale, ylang-ylang, camomille romaine, gauthérie couchée.

À QUOI ÇA SERT ?

Super-antispasmodiques nerveux et musculaires, antidouleur, anti-allergiques, œstrogène-like.

Phénol
méthyl-
éthers
(éthers)

OÙ LES TROUVER ?

Estragon,
basilic exotique,
anis vert,
fenouil doux.

Antibactériens, antiviraux. Assainissent l'air ambiant et soignent les voies respiratoires (maladies de l'hiver), expectorants, immunomodulants.

Oxydes
terpéniques

Eucalyptus radié,
eucalyptus globuleux,
laurier noble, niaouli,
romarin à cinéole,
ravintsara.

Les plus puissants antibactériens, antiviraux, antifongiques, antiparasitaires, immunostimulants. Tuent les virus, les moisissures et les germes. Toniques, stimulants.

Phénols

Giroflier, thym à thymol,
sarricette des montagnes,
origan compact,
cannelles (feuilles).

Super-tonifiants, expectorants, balsamiques (aident à respirer), assainissants de l'air ambiant, toniques circulatoires.

Terpènes

Pins, sapins, genévrier,
cyprès de Provence,
tous agrumes (citron,
orange, mandarine,
pamplemousse...).



PETITE HISTOIRE (VISUELLE) DES MASSAGES SANTÉ ET DE LA RÉFLEXOLOGIE

3000 av. J.-C.
Massage
ayurvédique



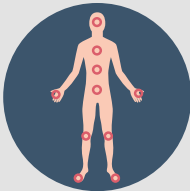
2500 av. J.-C.
Réflexologie
plantaire



488 av. J.-C.
Massage
thaïlandais



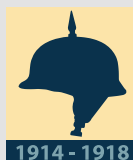
600 ap. J.-C.
Shiatsu



800 ap. J.-C.
Les anciens athlètes grecs se
détendent pour les **Jeux olympiques**
avec une forme de massage santé



1920 ap. J.-C.
Les massages sont utilisés pour
soigner les **soldats revenant**
de la Première Guerre mondiale



1914 - 1918

1936 ap. J.-C.
Drainage **lymphatique**

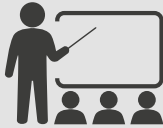




Shiatsu, massage sportif (de kiné), massage thaï, massage suédois... Il existe de très nombreux types de massages dédiés à la santé. Ils sont bien différents des techniques de massage bien-être, même si ces derniers, eux aussi, ont des répercussions positives sur le corps et le mental, ne serait-ce que par le plaisir qu'ils procurent.

150 ap. J.-C.

Première **école** de massage



200 ap. J.-C.

Le **Huangdi Neijing**, un texte médical chinois, suggère les massages santé pour diverses affections



1012 ap. J.-C.

Massage **lomi-lomi**, aussi appelé massage hawaïen, temple ou loving hands. Lomi-lomi veut dire « presser/malaxer » en hawaïen



1500-1800 ap. J.-C.

Des scientifiques occidentaux documentent les **bénéfices** du massage santé



1980 ap. J.-C.

Massage **prénatal**



1990 ap. J.-C.

Massage aux **pierres chaudes**



QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE UN MASSAGE CLASSIQUE ET UN MASSAGE DE RÉFLEXOLOGIE ?

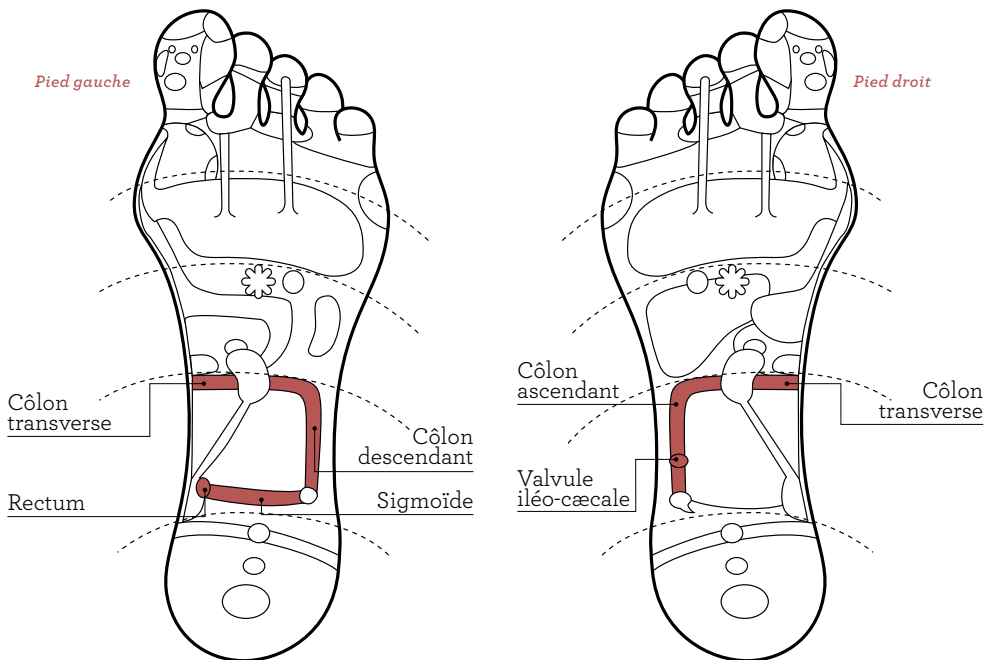


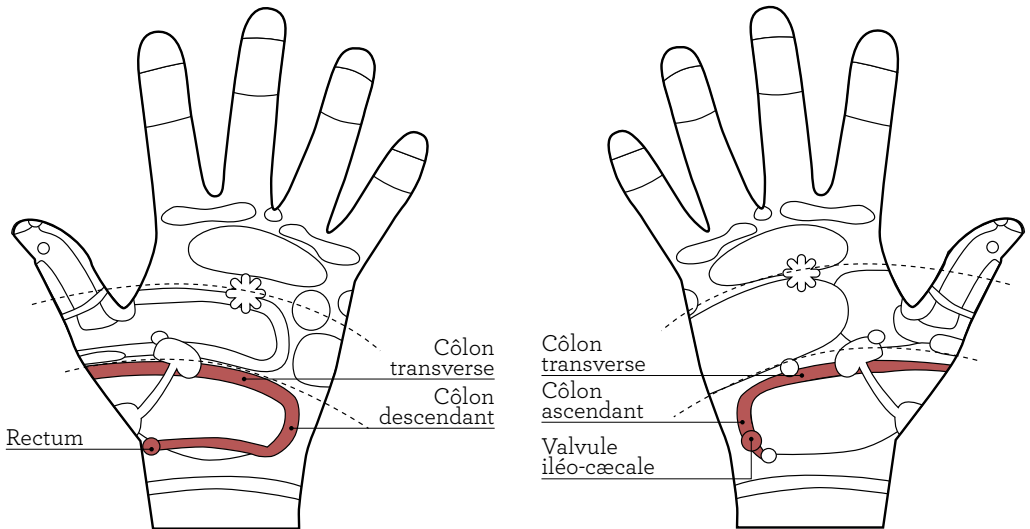
Le massage classique tel que nous le connaissons le plus souvent en Occident, agit sur les différentes strates cellulaires du corps. Partant du plus superficiel pour aller au plus profond, il se concrétise par un impact sur la peau – épiderme, derme, hypoderme selon la force de la pression – mais aussi le système circulatoire et lymphatique, les muscles, notre système nerveux. Plus fort encore, sur les cellules, et même sur notre ADN, selon les toutes dernières recherches scientifiques.

Le massage énergétique n'a rien à voir avec le massage classique, tant dans sa conception que dans sa réalisation. Il vise à faire circuler les énergies, bloquées en cas de symptômes ou de maladie déclarée. Son rôle est donc de libérer les méridiens énergétiques, ces chemins invisibles empruntés par l'énergie pour rejoindre les quatre coins du corps. Certains méridiens sont calqués sur des canaux physiques (artères, veines...), d'autres non. Même si ce concept reste un peu « étrange » à la vision occidentale, il est pourtant indiscutable que tout le matériel, le corporel, ne serait rien dans l'énergie qui l'anime. Juste un tas de tuyaux, d'organes,

de cellules inertes. Ces méridiens relient tous les organes de notre organisme, les interconnectant entre eux. La réflexologie agit comme un bouton « on/off » sur des points précis répartis sur les méridiens, tels des interrupteurs, lorsqu'il y a un manque ou, au contraire, un excès d'énergie, qui perturbe l'équilibre, donc la santé.

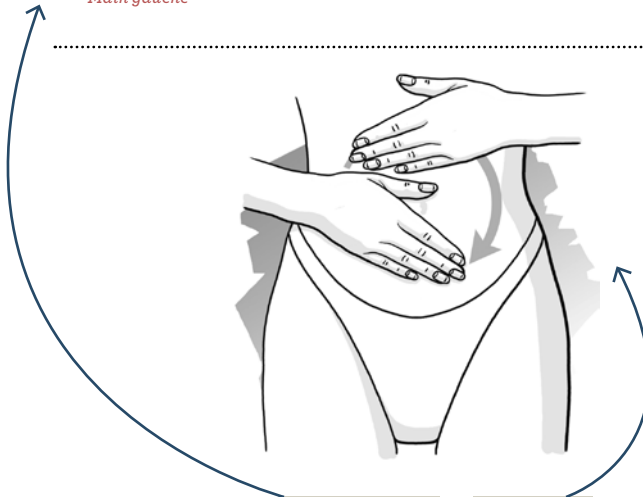
Ainsi, une constipation cédera au massage classique du côlon, tandis qu'un massage énergétique focalisera avant tout les méridiens et les points énergétiques reliés au système digestif.





Main gauche

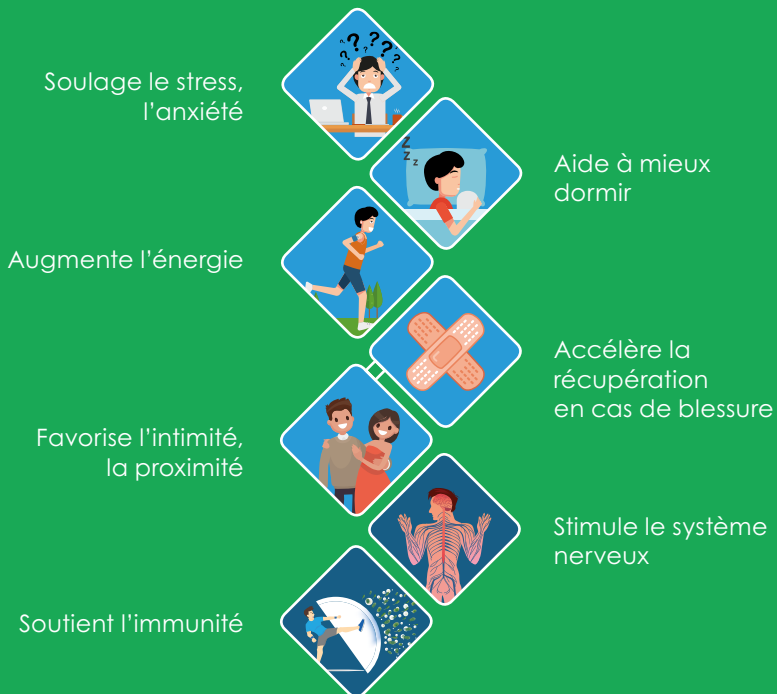
Main droite



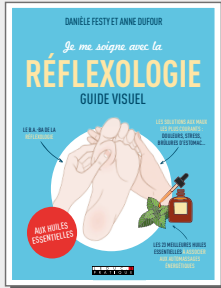
Ces deux approches, **énergétique** et **classique**, sont intéressantes, et l'une n'exclut pas l'autre. Dans ce livre nous nous concentrons sur les automassages énergétiques (= la réflexologie) et les huiles essentielles, mais vous trouverez aussi tous les massages aromatiques classiques, occidentaux, dans le livre *Massages et automassages aux huiles essentielles* (Danièle Festy, Leduc.s Éditions).

20 BIENFAITS D'UN MASSAGE DU PIED

Une séance de réflexologie plantaire s'accompagne, de fait, d'un massage « classique » du pied. Ne serait-ce que pour « prendre contact », échauffer la voûte plantaire et le coup de pied de manière à les rendre plus réceptifs, plus souples. Et tout simplement, parce que c'est agréable. Mais pas seulement. Voici 25 bonnes raisons santé de s'offrir plus souvent un massage ou un automassage du pied.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je me soigne avec la réflexologie

Guide visuel

Danièle Festy & Anne Dufour



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E