

Gérard Edde

# Manuel pratique de digitopuncture

---

**Santé et vitalité par l'automassage  
des points d'acupuncture traditionnels chinois**

Illustrations Anne-Marie Dessertine

134<sup>e</sup> mille

*Dangles*  
ÉDITIONS 

diffusées et distribuées par D.G. DIFFUSION  
Z.I de Bogues  
31750 Escalquens  
editions@dgdiffusion.com



## L'AUTEUR :

Né en 1947, Gérard Edde s'est entièrement axé vers les méthodes naturelles de santé, surtout celles d'origine chinoise. De nombreux voyages professionnels en Asie du Sud-Est lui ont permis de découvrir l'ensemble des méthodes thérapeutiques orientales, tant par l'acupuncture que par l'alimentation naturelle, la phytothérapie et les exercices de santé. Il a complété sa formation avec plusieurs grands professeurs orientaux : les docteurs Vasant Lad et Trivédi pour l'Ayur-Veda, le docteur Lu pour la thérapie chinoise et le lama-médecin Trogawa Rimpoche pour la médecine tibétaine. Ces dernières années, il a également rencontré les plus grands chercheurs en médecine traditionnelle, tels le docteur Bhagwan Dash (Inde), le docteur Motoyama (Japon) et le docteur Wu Wei Ping (Chine).

Gérard Edde est diplômé du North American College of Chinese herbalism et du North American College of Chinese manipulative therapy (Vancouver), de la Chiansi University (Taiwan) et membre de la North American association of acupuncture (Chicago). Au sein de plusieurs associations, il enseigne les thérapies orientales au public français, par des stages, cours et cassettes. Auteur de plusieurs ouvrages à succès, Gérard Edde s'applique à restituer ces enseignements orientaux millénaires d'une façon applicable en Occident, mais sans en perdre le contenu essentiel sous prétexte de « vulgarisation ».

ISSN : 0180-8818

ISBN : 2-7028-8648-5

© Éditions Dangles, Escalquens (France) - 2006.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

# INTRODUCTION

## 1. Une méthode efficace et millénaire

Avec l'expérience accumulée de plus de 3 000 années de pratique, la digitopressure ou **acupuncture sans aiguille** représente un système efficace de santé. Les avantages de cette méthode sont nombreux :

- a) Point besoin d'instrument, d'aiguille ou de drogue ; uniquement vos mains ;
- b) La digitopressure ne risque pas d'entraîner d'effets secondaires nocifs, même en cas de traitement inadéquat ;
- c) La méthode est très simple à apprendre et à appliquer ;
- d) L'efficacité de la digitopressure ne se limite pas seulement aux douleurs ; elle permet aussi des améliorations dans de nombreux cas de déficience organique, par exemple les troubles digestifs.

Quel est donc le mystère de cette méthode millénaire, et comment agit-elle ?

La digitopressure (appelée aussi acupressure) se base sur la théorie des **14 grands méridiens d'acupuncture**. Ces 14 méridiens constituent de véritables canalisations de l'énergie vitale appelée CHI en médecine chinoise, et ils sont reliés aux principaux organes vitaux de l'organisme. Cette inter-relation entre les méridiens et les organes internes explique que, par exemple, en pressant sur certains points du pied, on puisse tonifier un organe aussi distant que le foie. Ainsi, ces célèbres méridiens peuvent présenter deux grands défauts de fonctionnement :

- un blocage de l'énergie qui, ne pouvant s'écouler librement, se manifeste par des douleurs ;
- une déficience de l'énergie pouvant avoir des répercussions sur le fonctionnement de l'organe associé à ce méridien.

Ainsi, en appuyant d'une façon adéquate sur certains points situés sur les méridiens d'acupuncture, on peut, comme à l'aide d'une clé, augmenter ou calmer le flot de l'énergie vitale.

## **2. L'énergie vitale : le Chi**

Quelle est donc la véritable nature de cette énergie vitale ?

Les savants occidentaux ont d'abord pensé que cette énergie n'était autre que l'influx nerveux. Ils se sont trompés... Les études les plus récentes montrent que l'énergie vitale ne suit pas étroitement le réseau nerveux, ni le système circulatoire. Par contre, au niveau de la peau, les méridiens et les points d'acupuncture présentent une grande différence de potentiel par rapport aux zones cutanées avoisinantes. À vrai dire, la nature du « CHI » reste encore mystérieuse et seuls ses effets sont ressentis : picotements cutanés, sensation de chaleur ou de froid, de légèreté ou de poids...

Le problème est bien celui du mystère de la vie et de la relativité de l'énergie.

## **3. Des preuves irréfutables**

Les Chinois ont été les premiers à fournir de véritables statistiques sur leurs méthodes traditionnelles de santé. En annexe de ce livre, vous pourrez lire un rapport médical de l'hôpital Shen Wu de Pékin qui prouve, électro-encéphalogramme à l'appui, l'effet relaxant de certains points de digitopressure.

Un autre rapport concernant le traitement de 100 patients atteints de douleurs chroniques rhumatismales montre que 25 % des patients ont vu leurs douleurs disparaître complètement, 45 % ont vu une grande amélioration, 25 % un progrès et 5 % seulement n'ont eu aucun résultat. Ces statistiques montrent que la digitopressure appliquée avec régularité obtient des **résultats aussi bons que l'acupuncture dans certains domaines** : douleurs, indigestions chroniques, asthme, fatigue, prévention des maladies infectieuses, etc.

Un autre rapport démontre l'efficacité préventive de la digitopressure appliquée aux jeunes enfants pour la prévention de l'encéphalite contagieuse (encéphalite B) ; ces statistiques proviennent de l'hôpital Yang-Chou de la province de Chiang Su.

En général, des effets positifs sont constatés dans les troubles suivants :

- |                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| – rhumatismes ;             | – constipation ;  |
| – foulures ;                | – diarrhée ;      |
| – arthritisme ;             | – maux de tête ;  |
| – lumbago ;                 | – rhumes ;        |
| – indigestions chroniques ; | – maux de dents ; |
| – bronchite chronique ;     | – asthme.         |
| – fatigue ;                 |                   |

#### 4. Réponses à vos questions sur la digitopressure

Question : *La digitopressure est-elle vraiment une panacée ?*

Réponse : La digitopressure est vraiment une méthode très efficace lorsqu'elle est pratiquée avec sérieux et régularité. Cependant, les bons résultats obtenus ne doivent pas nous faire oublier que les troubles de santé proviennent de certaines causes que la médecine traditionnelle chinoise divise en deux catégories principales :

– **Les causes externes**, telles que le vent violent, l’humidité, le coup de froid, l’insolation.

– **Les causes internes**, comme les émotions négatives, la mauvaise alimentation, le manque d’exercice physique, etc.

Il ne faut donc pas oublier de modifier les causes qui ont pu engendrer la maladie : par exemple, régler son alimentation ou bien prendre le temps de se relaxer afin de diminuer les stress. Le Grand Maître d’acupuncture contemporain Leung Kok Yuen dit : « *L’alimentation et l’exercice constituent les bases de la santé, ils sont souvent ignorés du médecin inférieur...* »

Nous voyons que débloquer les énergies vitales avec un point d’acupressure est déjà un grand pas, mais qui doit être suivi d’une prise de conscience et de prise en charge par soi-même.

Question : *Peut-on apprendre avec un livre ?*

Réponse : Sans aucun doute si le livre est clair, précis et surtout **si la méthode de pression est bien expliquée**, comme nous avons tenté de le faire dans cet ouvrage. Trop de livres se contentent de donner les schémas de points avec leurs indications thérapeutiques sans expliquer vraiment la façon de presser, le temps de traitement et sa fréquence. Nous avons aussi donné pour chaque trouble de santé quelques éléments de diagnostic parfois utiles en attendant le médecin, le naturopathe ou l’acupuncteur.

Question : *Si l’on n’est pas malade, la digitopressure peut-elle être d’une certaine utilité ?*

Réponse : Bien sûr, c’est même le premier rôle de la digitopressure que de **prévenir la maladie et d’entretenir la forme**. Tout un chapitre de ce livre est consacré aux **points toniques** de l’organisme qui devraient être pressés et manipulés une fois par semaine ou chaque fois que la fatigue sans cause apparente se manifeste.

Question : *Est-il possible d'appliquer la digitopressure aux jeunes enfants et aux bébés ?*

Réponse : Un chapitre entier de cet ouvrage est consacré aux **points spéciaux des jeunes enfants**, c'est là un des apports inédits de ce livre. En effet, chez les enfants et les bébés, le réseau de méridiens d'acupuncture n'est pas vraiment formé. Cela a conduit certains thérapeutes à établir des cartes spéciales des zones énergétiques privilégiées de l'enfant pour le massage, par exemple, des mains et du visage (les mains du bébé sont puissantes par rapport à sa taille). La méthode de pression est différente et plus douce, et nous l'expliquons au chapitre spécial sur les enfants. Le massage des jeunes enfants constitue d'ailleurs une thérapeutique de soutien très puissante, car souvent les enfants très jeunes ont des difficultés à absorber certains médicaments et l'acupuncture est souvent déconseillée.

Question : *Peut-on compléter l'apprentissage de la digitopressure par des stages ou des cours pratiques ?*

Réponse : Si vous désirez seulement avoir les bases pour une pratique familiale occasionnelle, ce livre est bien suffisant. En revanche, si vous voulez apprendre plus et faire de cette technique un moyen personnel d'évolution, nous pouvons vous conseiller l'Association Ayurveda, B.P. 70, 84 210 Pernes-les-Fontaines qui enseigne (stages et séminaires) les méthodes de santé chinoises : digitopressure, massages, shiatsu, ayur-veda, tai-chi-chuan...

## 5. L'origine de la digitopressure

Les premiers traitements par pression des doigts remontent aux débuts de la médecine traditionnelle chinoise, c'est-à-dire à l'époque du légendaire Empereur Jaune (quelques siècles avant Jésus-Christ). Divers noms ont été donnés à cette méthode de santé : « pression du bout du pouce », « technique divine des doigts »...

L'acupressure connut son moment de gloire sous la dynastie savante des Ming. Depuis, en République de Chine populaire, les hôpitaux et les universités vérifient statistiquement ses effets ainsi que d'autres aspects des méthodes chinoises: l'herboristerie traditionnelle, les mouvements de l'énergie (CHI KUNG), les manipulations et la célèbre acupuncture.

## 6. Un dernier mot

Nous espérons vivement que vous appliquerez la digitopressure à votre vie quotidienne. Peut-être vous demandez-vous si cela est vraiment efficace d'employer une méthode si ancienne, peut-être vous dites-vous qu'il existe des méthodes modernes plus efficaces? N'en croyez rien, la digitopressure et toutes les méthodes des anciens thérapeutes sont toujours d'actualité, comme si ces ancêtres avaient pressenti nos besoins futurs. Le *Tao Te King*, ce vieux livre de sagesse chinoise, nous dit:

« *Ce qui est vieux ressurgira... l'éternel retour est le mouvement du TAO...* »





# CHAPITRE I

## Comment appliquer la digitopuncture ?

### 1. Les cinq règles d'or pour la réussite du traitement

Ces règles ont été publiées par l'Institut scientifique de Shanghai ; elles constituent le préliminaire à toute séance d'auto-traitement ou de traitement sur une personne, puisque la digitopressure peut s'effectuer sur soi ou sur les autres.

**Règle 1** – Le local doit être bien chauffé, de façon à ce que les parties exposées à l'air ne se contractent pas sous l'effet du froid.

**Règle 2** – Les mains destinées à appliquer le traitement doivent être bien propres et éventuellement désinfectées avec des huiles essentielles. Les ongles doivent être courts, à ras de la chair de façon à être utilisables sans griffer la peau.

**Règle 3** – Les mains doivent être réchauffées (en les frottant par exemple) de façon à ne pas déclencher de réactions au froid sur la peau.

**Règle 4** – Le praticien doit être bien concentré sur les gestes effectués et la plus grande attention est requise (il ne s'agit pas d'appliquer la digitopressure en regardant d'un œil la télévision par exemple).

**Règle 5** – La digitopressure ne doit pas être appliquée dans les cas suivants :

- juste après les repas ;
- dans les cas de fièvre élevée (plus de 38°);
- dans les cas de maladie contagieuse ;
- dans les cas de maladies de la peau ;
- dans les cas de rhumatisme articulaire aigu.

## 2. Quels points choisir ?

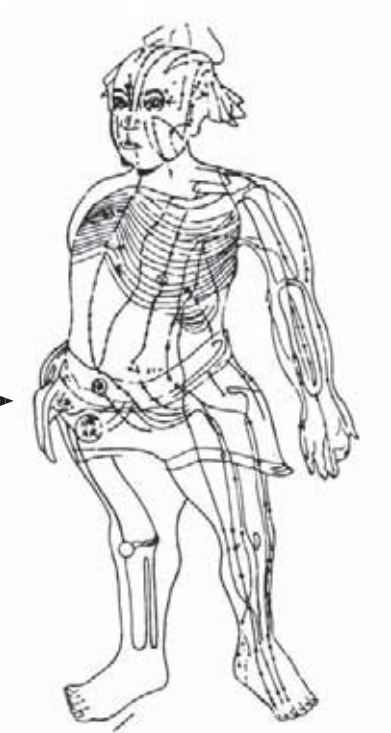
À la fin de ce livre, vous trouverez un index thérapeutique qui vous indiquera les pages correspondant au trouble que vous voulez traiter. Il est cependant conseillé de lire le petit texte qui précède chaque traitement afin de vérifier si le choix du point est bien adéquat.

Comme cela a déjà été signalé, le point de pression peut parfois se trouver très loin de la zone malade, ou encore les points choisis sont très proches de la zone malade. Par exemple, on peut soulager en pressant sur le pied un mal de tête tenace, ou appuyer près du nez pour le dégager.

Tout cela est décrit dans les chapitres suivants. Parfois aussi, il est conseillé de presser toute une série d'endroits et non pas un ou deux points d'énergie. Vous vous apercevrez très vite qu'il existe des zones privilégiées pour l'acupressure : ce sont des zones où l'énergie vitale est particulièrement active ou bien des zones où cette énergie change de polarité. Les Chinois appellent ces deux polarités : YIN et YANG. Ces zones particulières sont :

- les mains et les avant-bras ;
- les pieds et les mollets ;
- le visage ;
- le ventre.

Le dos sera traité en annexe, car il nécessite une autre personne pour atteindre des points impossibles à presser seul.



Les méridiens d'acupuncture chinoise, d'après une estampe ancienne.

Les tracés complexes portés sur ce personnage sont jalonnés de points dont l'écolier chinois apprend à connaître les plus efficaces pour certains traitements d'urgence. La superposition des représentations, à l'usage des écoles occidentales, des systèmes nerveux et vasculaire serait au moins aussi détaillée sans apporter pour autant d'information thérapeutique.

### 3. La méthode de traitement la plus efficace

Malgré le nombre de livres parus sur la digitopressure, je me suis aperçu que la plupart des gens ne savent pas vraiment traiter correctement un point d'énergie. Cela tient au fait que la plupart de ces livres restent très évasifs sur la façon d'appuyer, sur le temps de traitement et sur la fréquence des séances de self-massages. En nous appuyant sur une méthode réellement utilisée en Chine, nous allons tenter une description plus précise de la manière d'utiliser l'acupressure qui est quand même autre chose qu'une simple pression du doigt.

## Méthode n° 1 : l'harmonisation

Cette méthode universelle peut s'appliquer à **tous les cas**; elle est dite harmonisante car elle régularise l'énergie du point selon le besoin de l'organisme, c'est-à-dire qu'elle peut limiter le flot d'énergie ou bien l'augmenter; le corps décide de lui-même! L'on doit utiliser le bout du majeur assisté du bout du pouce posé sur la première phalange du majeur.

Le bout du majeur doit presser contre le point d'acupuncture choisi puis pivoter sur ce point avec un mouvement de tournevis d'un côté puis d'un autre, très vite (environ deux rotations par seconde) pendant 100 rotations, c'est-à-dire environ 1 minute.



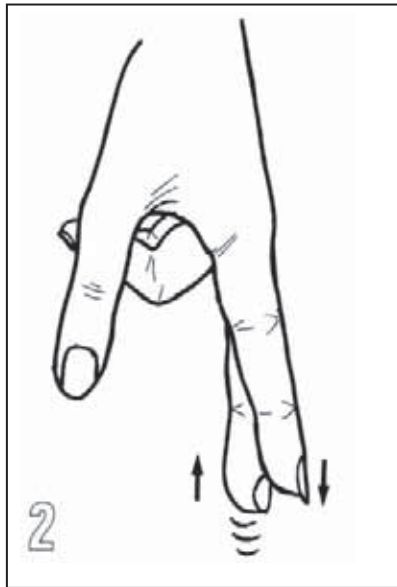
Quelle doit-être la force de la pression exercée par le majeur sur la peau? Celle-ci dépend d'une part de la force que vous pouvez maintenir dans le doigt pendant 1 minute et de votre réaction à cette pression. Si une douleur apparaît, réduisez un peu la pression.

## Méthode n° 2 : la tonification

D'une façon surprenante, cette méthode majeure ne semble pas exposée dans la plupart des livres sur la digitopressure. Pourtant, c'est elle qui permet de tonifier l'organisme par exemple, d'augmenter les sécrétions digestives, ou de combattre la fatigue ou de tenir l'esprit alerte, ou encore de stimuler les reins, etc.

Quoi qu'il en soit, vous la trouverez indiquée dans ce livre chaque fois qu'il s'agit de stimuler un point. La méthode est très simple et agréable à pratiquer.

Avec le bout du majeur, percutez **rapidement et souplement** (deux battements par seconde) le point choisi pendant environ une minute.



*Un conseil :* gardez le poignet souple et n'hésitez pas à employer une certaine force de percussion. La peau peut devenir un peu rouge et gonflée à l'endroit traité ; cela indique que le sang et l'énergie sont stimulés.

## Méthode n° 3 : la dispersion

Voici, pour terminer, la méthode la plus connue et souvent appliquée à tort. Elle est plus particulièrement destinée à calmer les douleurs et relaxer les nerfs.

Cette méthode est très simple : il suffit de presser le point choisi à l'aide de la pointe du pouce et de maintenir cette pression pendant 20 secondes environ et de répéter 3 fois l'opération.

Quelle force appliquer ? Cela dépend de votre réaction, vous devez aller jusqu'au seuil de la douleur puis maintenir la pression.



*Remarque :* contrairement à la méthode japonaise Shiatsu, la pression n'est pas effectuée avec la pulpe du pouce mais bien avec le bout du pouce, ce qui augmente la précision.

## 4. La durée du traitement

Très souvent les traitements échouent car la persévérance manque. Les Chinois considèrent que :

– pour un **trouble aigu de santé** : le traitement doit être prolongé pendant 5 jours comprenant deux séances par jour,

– pour un **trouble chronique** : le traitement peut excéder 10 jours consécutifs avec deux séances par jour.

Les séances, nous l'avons vu, ne doivent pas suivre immédiatement les repas, et elles doivent être réparties de la façon suivante :

– une le matin (par exemple au lever) ;

– une avant le dîner du soir ou avant le coucher.

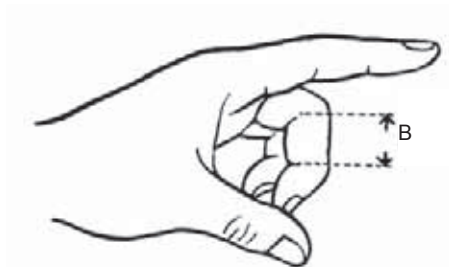
Il est recommandé de se relaxer un peu en position allongée après le traitement.

## 5. Comment localiser les points

Dans ce livre vous trouverez pour chaque cas un dessin précis qui vous aidera à bien localiser le point d'énergie. En général, le point est situé dans une petite dépression de la peau qui se révèle avec le jeu de l'ombre et de la lumière. De toute façon, en digitopressure, le point ne doit pas être localisé au millimètre près, car la pression du doigt s'effectue sur plusieurs millimètres. Parfois, pour mieux situer le point, nous utiliserons la mesure suivante : le travers de pouce.



A: travers de pouce



B = A = travers de pouce



### Notes :

– Chaque point à traiter est accompagné d'une indication de traitement: méthode n° 1 ou **harmonisation**, méthode n° 2 ou **tonification** et méthode n° 3 ou **dispersion**. Pour les détails concernant l'application de la méthode indiquée, reportez-vous aux pages 16 à 18.

– Vous devez traiter chaque point bilatéralement, c'est-à-dire des deux côtés du corps (sauf indication contraire).

– Nous avons choisi de nommer chaque point d'énergie par la traduction de son nom chinois, ce qui facilite sa mémorisation et parfois éclaire sur le rôle ou la localisation de ce point.

Nous avons évité de nommer les points par leur nom occidental (par exemple : 4 GI ou 36 E). Nous pensons que la classification occidentale est anti-pédagogique et trop abstraite. De plus, la numérotation des points diverge selon les écoles, ce qui apporte la plus grande confusion.

Nous avons, par contre, adopté la description anatomique occidentale de chaque point. Cette description se base sur l'homme placé debout, les mains ouvertes, face à l'observateur situé devant lui. Ainsi placé, les pouces sont situés à l'extérieur et le petit doigt (auriculaire) à l'intérieur, contre la cuisse.



## CHAPITRE II

# Combattre les infections et stimuler les poumons

### 1. Le rhume

Sous ce nom se cache un trouble de santé qui nous atteint tous à un moment ou à un autre. Certains considèrent que son traitement ne nécessite pas le déplacement d'un médecin, d'autres en font la source de toutes les maladies par l'affaiblissement qu'il provoque. Pour les hygiénistes chinois, le rhume est provoqué par une « *attaque du vent et du froid* » pénétrant dans un corps un peu affaibli ou trop exposé au froid. Deux sortes de rhumes sont à distinguer selon leur gravité :

**a) Le rhume modéré :** le nez est bouché et coule, éternuements, sensations de lourdeur et de gonflement dans la tête. La langue est recouverte d'un léger revêtement blanc. Douleurs dans les épaules ou le cou.

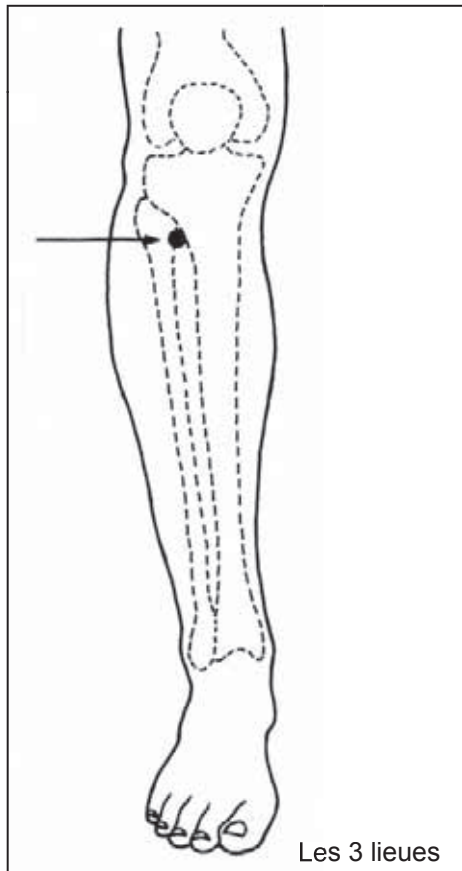
**b) Le rhume sévère :** la voix est un peu atteinte, sensation de grande fatigue, état légèrement dépressif, peur du froid, fièvre, toux, parfois gorge douloureuse, douleurs dans tout le corps ; la langue se recouvre d'un revêtement blanc qui peut virer au jaune si le rhume s'aggrave.

Cependant, les thérapeutes orientaux considèrent qu'il faut surveiller de près l'évolution d'un rhume car ses symptômes de début

ressemblent à certains symptômes de maladies plus graves dues, elles aussi, au coup de froid (telle la pneumonie).

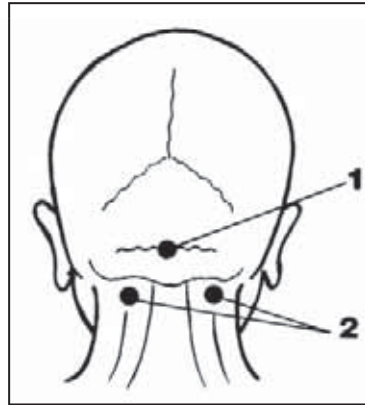
Dans tous les cas, pour stimuler les défenses de l'organisme, traiter le point des « 3 lieues » avec la méthode 2 de **tonification**.

Ce point important peut être localisé précisément en plaçant la paume de la main sur le genou (doigts vers le bas), bien au centre; le point se trouve légèrement sur le côté externe du tibia, à l'extrémité du majeur.



En cas de rhume modéré, appliquer la méthode 3 (pression du pouce) sur les trois points suivants situés à la base du crâne.

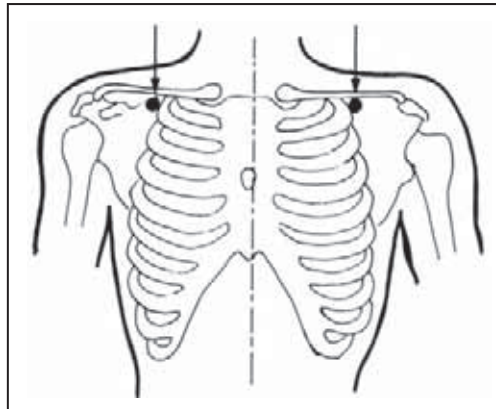
Le point 1, « *Le palais du vent* », est situé à 1 travers de pouce sous la protubérance osseuse de l'occiput. Les points 2 et 3, « *Étang du vent* », sont situés sur le côté des vertèbres cervicales au niveau d'une ligne passant par le bas des oreilles. Une sensation d'engourdissement douloureux vous indiquera que vous êtes au bon endroit.

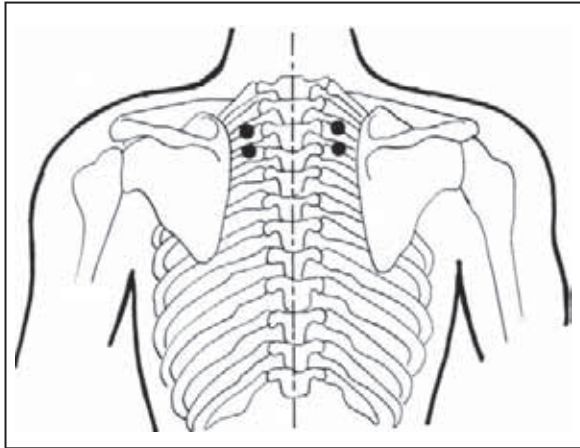


1 : Palais du vent  
2 : Étang du vent (deux)

Si le rhume est plus sévère, ajouter le traitement 1 (**harmonisation**) aux points suivants, en particulier en cas d'oppression respiratoire :

Le point est situé exactement à 6 travers de pouce du sternum, entre la première et la seconde côte, de chaque côté.





Si vous avez la chance d'avoir près de vous un ami, demandez-lui d'appliquer le traitement 1 (le doigt pivotant) sur les points suivants situés dans le dos à 1,5 travers de doigt du centre des vertèbres dorsales, et essayez de supporter la petite douleur qui accompagnera le traitement.

Vous devez, après chaque traitement, enduire la cage thoracique, le cou, les épaules et le haut du corps avec un peu de baume du tigre afin de soulager l'oppression thoracique (ou à défaut avec les baumes suivants : du dragon, du chat, du singe qui ont une composition semblable et sont en vente soit en magasin de diététique, soit en épicerie chinoise).

## **2. Mal de gorge (angine, pharyngite, laryngite)**

Dans les cas les plus légers, la gorge est simplement rouge et irritée ; si le trouble est plus sévère, la fièvre apparaît. L'on dit souvent avec raison que, lorsqu'un mal de gorge traîne, il est bon de consulter un spécialiste. Voici quelques éléments de l'hygiène traditionnelle chinoise qui vous permettront de vous faire une idée de la cause des maux de gorge.

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	7
1. Une méthode efficace et millénaire .....	7
2. L'énergie vitale : le Chi .....	8
3. Des preuves irréfutables .....	8
4. Réponses à vos questions sur la digitopressure .....	9
5. L'origine de la digitopressure .....	11
6. Un dernier mot .....	12
<b>Chap. I: Comment appliquer la digitopuncture?</b> .....	13
1. Les cinq règles d'or pour la réussite du traitement.....	13
2. Quels points choisir? .....	14
3. La méthode de traitement la plus efficace .....	15
N° 1: L'harmonisation .....	16
N° 2: La tonification .....	17
N° 3: La dispersion .....	18
4. La durée du traitement .....	19
5. Comment localiser les points .....	19
<b>Chap. II: Combattre les infections et stimuler les poumons</b> .....	21
1. Le rhume .....	21
2. Mal de gorge (angine, pharyngite, laryngite) .....	24
3. Bronchite .....	27
4. Nez bouché (rhinite, sinusite) .....	29
5. Pneumonie .....	30
6. Asthme .....	30
<b>Chap. III: Stimuler tout l'organisme</b> .....	33
1. Augmenter la vitalité et chasser la fatigue .....	33
2. Pour favoriser la longévité .....	40
3. Pour stimuler l'esprit .....	42

Chap. IV : <b>Combattre les douleurs</b> .....	47
1. Les rhumatismes .....	47
2. Le lumbago .....	48
3. Épaules douloureuses et engourdis .....	52
4. La sciatique .....	53
5. Les genoux .....	55
6. Douleurs à la nuque .....	56
7. Les maux de tête .....	58
8. Les maux de dents .....	62
Chap. V : <b>Stimuler les reins et la sexualité</b> .....	65
1. Troubles du système urinaire .....	65
2. Stimuler la sexualité masculine .....	68
3. Infections génitales .....	71
Chap. VI : <b>Pour fortifier la digestion</b> .....	75
1. La mauvaise digestion chronique .....	75
2. Les vomissements .....	76
3. Le foie fatigué .....	78
4. La constipation .....	80
5. La diarrhée .....	81
Chap. VII : <b>Les problèmes des femmes</b> .....	83
1. Les règles douloureuses .....	83
2. Infections des organes génitaux .....	85
3. Vomissements pendant la grossesse.....	85
4. Problèmes féminins .....	86
Chap. VIII : <b>Points spéciaux pour les jeunes enfants</b>	
<b>et les nourrissons</b> .....	87
1. Le massage des bébés et des jeunes enfants .....	87
2. Comment masser les jeunes enfants ? .....	87
3. Les centres d'énergie spéciaux des enfants .....	88
4. Les convulsions .....	91
5. Les infections, les fièvres .....	93
6. La toux .....	95
7. La diarrhée .....	96
8. Les vomissements .....	98

9. Le pipi au lit .....	100
<b>Chap. IX : Calmer les nerfs et harmoniser le sommeil .....</b>	<b>103</b>
1. L'irritabilité .....	103
2. L'insomnie .....	105
3. La dépression nerveuse .....	107
<b>Chap. X : Pour la beauté .....</b>	<b>111</b>
1. Le massage d'esthétique .....	111
2. Pour les rides .....	112
3. Pour les cheveux .....	115
4. Éclat de la peau .....	116
5. Perte de poids .....	117
6. Beauté des seins .....	119
7. Pour soigner la peau .....	121
8. Utilisation des huiles essentielles .....	123
9. Les bains .....	124
10. Bains pour la beauté de la peau .....	125
11. Varices et mauvaise circulation .....	126
12. Substances végétales pour le bain .....	126
<b>Annexe I : Les points d'urgence .....</b>	<b>127</b>
La méthode.....	128
Asphyxie - Brûlure - Crampe - Électrocution - Hémorragie - Crise cardiaque - Évanouissement - Forte fièvre - Hystérie - Insolation - Empoisonnement - Mal de mer - Morsure de serpent - Noyade - Saignements de nez - Syncope, choc, évanouissement.	
<b>Annexe II : Points de réflexologie plantaire et digitopuncture .....</b>	<b>141</b>
Méthode de massage des points réflexes .....	142
<b>Annexe III : Statistiques médicales chinoises.....</b>	<b>147</b>
1. Rapport sur les points relaxants .....	147
2. Rapport sur l'amélioration après séquelles d'encéphalite .....	148
Index thérapeutique des points .....	149
Index alphabétique des points .....	153
Table des matières .....	155