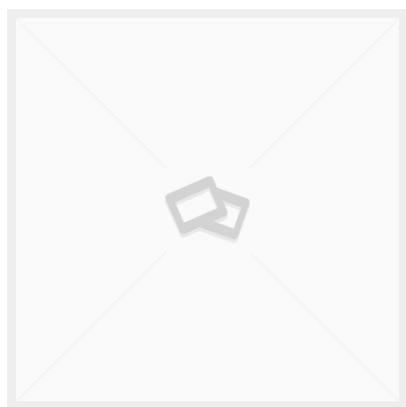


MIGRAINE



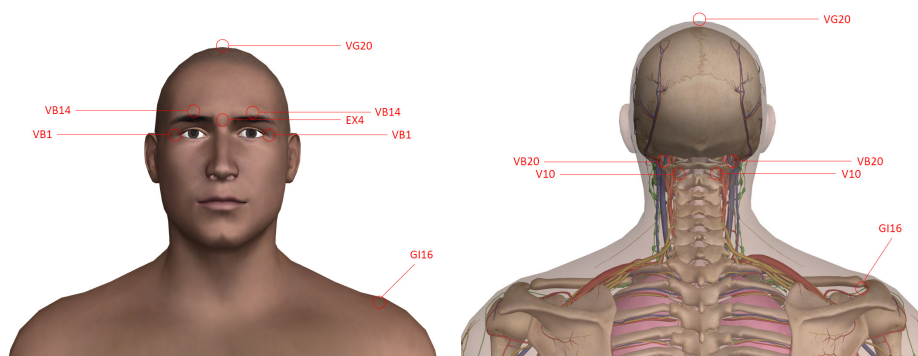
Points d'acupuncture pour traiter les migraines

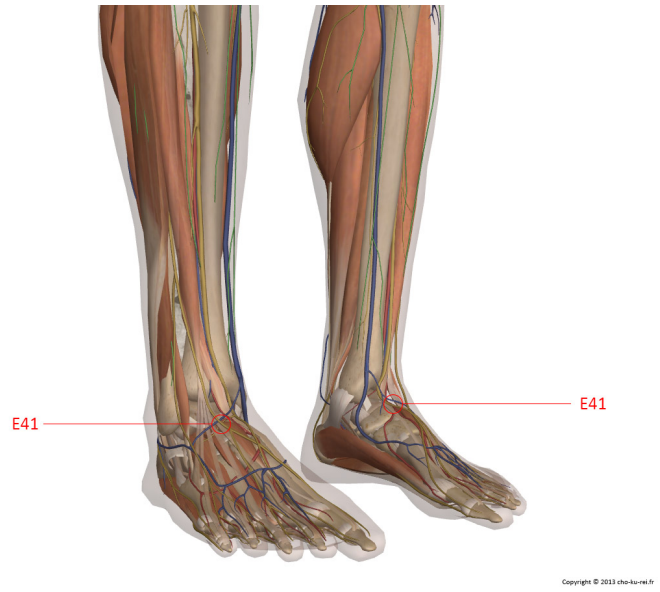
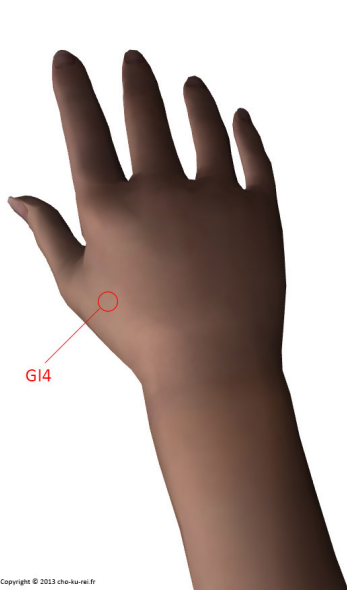
Une migraine peut avoir plusieurs causes : fatigue visuelle liée à une exposition prolongée aux écrans d'ordinateurs, la lecture de livres...), nerveuse (anxiété, stress), organique (difficulté de digestion, menstruations...).

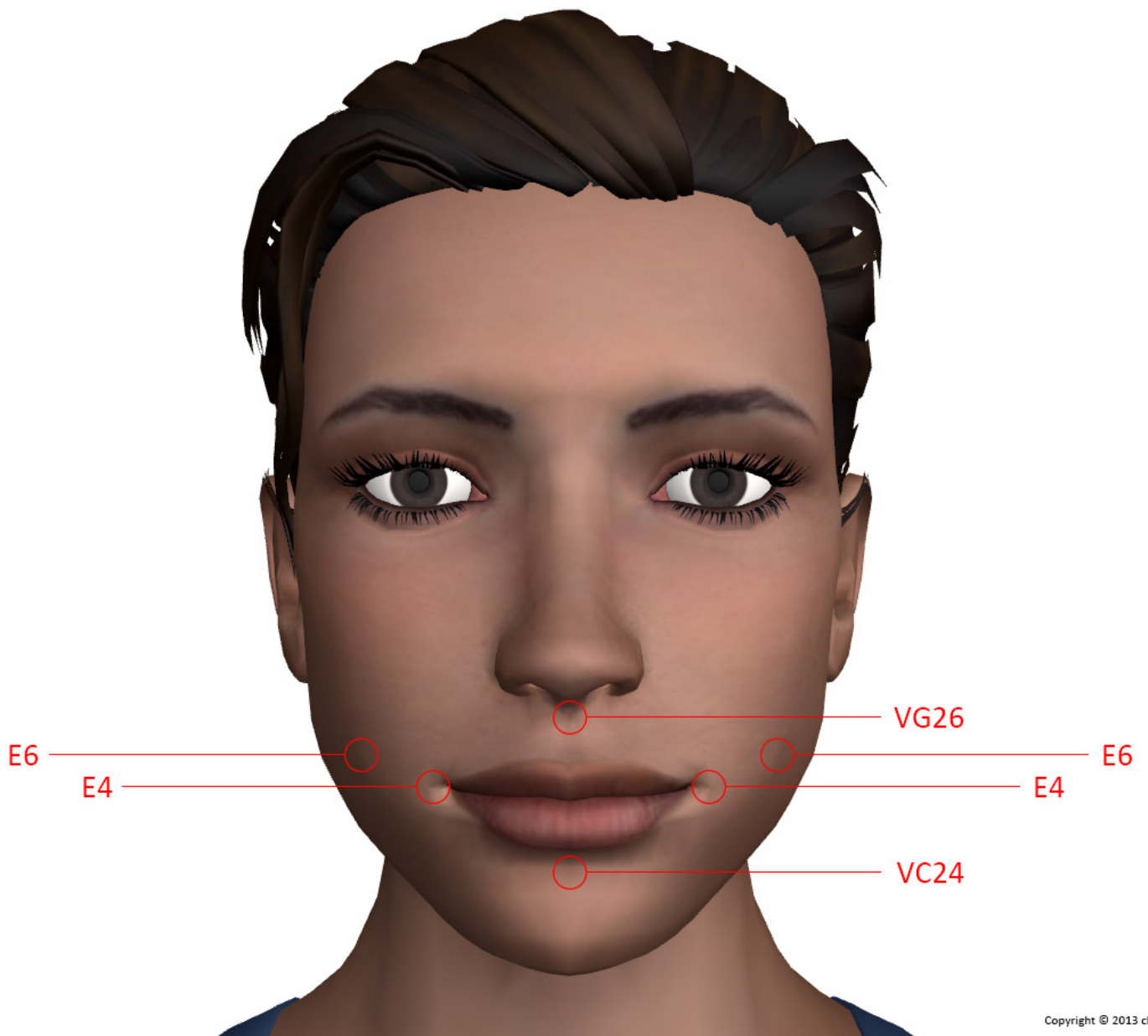
Vous pouvez soulager vous-même les migraines en stimulant les points d'acupuncture suivants :

- GI4 : sur le dos de la main, à l'angle du pouce et de l'index. Précisément entre le premier et le second métacarpien, au milieu du second métacarpien à proximité du bord radial.
- E41 : pli de la cheville, au centre
- VB14 : au-dessus des sourcils
- VB1 : à l'angle externe de l'œil
- EX4 : entre les deux yeux, sur la ligne de la racine des sourcils
- GI16 : dans le creux situé entre l'omoplate et la clavicule
- VB20 : localisé sur la nuque et plus exactement au-dessous de l'os occipital. Il se trouve dans une dépression entre l'insertion du muscle trapèze et celle du muscle sterno-cléido-mastoïdien
- V10 : à 1,3 Cun en dehors de Yamen, au bord externe du trapèze (juste sous l'occiput)
- VG20 : au sommet du crâne, sur la ligne reliant le sommet des oreilles

Ces points peuvent être stimulés sans aiguille. Ils sont à traiter de façon symétrique (gauche/droite), exceptés pour VG20 et EX4 qui sont situés sur l'axe vertical du corps.







Copyright © 2013 cho-ku-rei.fr