

# LA LUXOPUNCTURE

## MÉTHODE DOUCE AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Notre équilibre physique et psychique dépend du bon fonctionnement de notre système endocrinien qui produit **3 hormones essentielles** : l'endorphine ou hormone du bien-être, la sérotonine aussi appelée hormone du bonheur et la dopamine dite hormone du désir. Lorsque le système endocrinien malmené par la vie que nous menons au quotidien se dérègle, des troubles divers (insomnies, lombalgies, migraines...) se produisent.

La **luxopuncture**, apparue en France en 1999 et répertoriée dans les médecines douces, exerce une action en douceur sur les points réflexes du corps correspondant notamment à la production d'hormones par le système endocrinien. Par cette action, elle permet de rétablir le bon fonctionnement des organes, de diminuer les symptômes et d'obtenir ainsi un **bien-être physique et psychique durable**.

La luxopuncture stimule les points réflexes du corps

### LUXOPUNCTURE ET ACUPUNCTURE

Les deux méthodes **se ressemblent** en ce qu'elles consistent toutes deux en une stimulation des points réflexes mais **la technique utilisée les différencie** :- d'une part, la luxopuncture est basée sur l'utilisation d'un **faisceau infra-rouge** au lieu d'aiguilles comme pour l'acupuncture,

- d'autre part, en stimulant isolément chaque point réflexe pendant 20 à 40 secondes, la luxopuncture offre une **efficacité accrue** par rapport à l'acupuncture qui, elle, stimule plusieurs points de façon simultanée et sur une durée plus longue,

- enfin, le faisceau infrarouge agit sur quelques millimètres carrés ; il a donc **plus de chance de toucher la zone à traiter** que l'aiguille d'acupuncture.

### LES APPLICATIONS DE LA LUXOPUNCTURE

Elles correspondent à des cas très précis : traitement de la surcharge pondérale surtout en période de ménopause, mais aussi rajeunissement du visage, arrêt de la cigarette, relaxation, troubles du sommeil...

- **L'AMINCISSEMENT**

La luxopuncture vole au secours des personnes en surpoids pour les aider à perdre du poids en toute sérénité grâce à une stimulation douce d'une trentaine de points d'acupuncture qui favorisent l'amaigrissement. **L'objectif est de rétablir l'équilibre hormonal** de ces personnes et de diminuer leurs dépendances ; on sait en effet que le déséquilibre hormonal peut susciter fringales, boulimie et par voie de conséquence entraîner une prise de poids. La stimulation par faisceau infrarouge va agir sur les 3 hormones qui régissent la dépendance alimentaire ; parallèlement la personne devra

suivre un **guide de rééquilibrage alimentaire** basé sur une alimentation naturelle qui exclut tout complément alimentaire .

Le nombre de séances varie en fonction du poids à perdre .

Normalement au bout d'1 à 2 semaines , on doit enregistrer une nette diminution de l'appétit et une perte de 3 à 4 kilos par mois avec des effets durables sur plusieurs mois .

- **ARRÊT DU TABAC**

La luxopuncture permet de lutter contre l'addiction à la cigarette

La *luxopuncture* va dans un premier temps faire cesser le besoin compulsif de fumer ; ce résultat sera atteint en améliorant le bien-être du patient ; elle va ensuite l'apaiser pour lutter contre les effets du sevrage qui pourraient le conduire à rechuter ; elle va ainsi lui permettre de conserver intacte sa motivation .

La cure d'arrêt du tabac se déroule en 7 séances, ( dont 5 obligatoires et les 2 dernières à la demande ) étalées sur 2 semaines .

- **RELAXATION**

Contrairement à ce qui se passe avec d'autres techniques de relaxation dont les effets sont éphémères ,les effets apaisants et relaxants de la luxopuncture se maintiennent sur le long terme. Le patient retrouve un sommeil réparateur ainsi que des capacités de concentration accrues et une atténuation des manifestations psychosomatiques ( migraines , lombalgies ...)

Une à deux cures de 7 séances suffisent en général pour obtenir ce résultat .

- **EFFETS INDÉSIRABLES DE LA MÉNOPAUSE**

La luxopuncture permet d'atténuer les effets indésirables de la ménopause : bouffées de chaleur , troubles du sommeil , sudations intempestives , troubles de l'humeur , **prise de poids** ou compulsions alimentaires Les effets de la cure seront avantageusement renforcés par des séances de luminothérapie ;

- **TROUBLES DU SOMMEIL**

La luxopuncture améliore la qualité du sommeil , réduit les réveils nocturnes et accroît la capacité d'endormissement .

- **MIGRAINES CHRONIQUES**

La luxopuncture est tout à fait indiquée pour les personnes souffrant de maux de tête fréquents et violents résistants à la prise de comprimés à doses de plus en plus élevées .

Une cure de 7 séances ( une séance par semaine ) suffit en général à atténuer le problème et à le ramener dans des limites plus normales ce qui ouvre la voie à un traitement antalgique plus léger ( paracétamol par exemple )

- **RAJEUNISSEMENT DU VISAGE**

la luxopuncture produit un effet rajeunissant naturel puisque cette méthode se pratique sans utilisation d'une quelconque substance :

Par la stimulation du drainage lymphatique et de la microcirculation du visage ,elle **décongestionne** celui-ci , vous donne un teint plus lumineux , draine les cernes et les poches sous les yeux ,

Par la stimulation du massage facial , la luxopuncture **favorise la production de collagène et d'élastine** ce qui améliore la texture , la souplesse et la fermeté de la peau ; l'ovale du visage est redéfini, les rides et ridules sont atténuées,

en travaillant les points de commande des muscles faciaux , la luxopuncture **tonifie** la charpente musculaire du visage et estompe les rides principales du visage

Une cure d'une séance pendant 8 semaines et la peau est lissée , plus souple , plus ferme et plus lumineuse .

La luxopuncture est totalement **indolore et sans risques** ( , notamment d'infections ,) **ni effets secondaires** puisqu'aucune substance n'est administrée . Tout le monde peut donc suivre ce traitement à l'exception des femmes enceintes , des personnes sujettes à épilepsie ou à des maladies organiques graves ou des personnes ayant des antécédents cardiaques .

### **COÛT DE LA LUXOPUNCTURE ?**

Tout dépend du type de forfait. Il faut savoir que pour produire sa pleine efficacité , la thérapie suppose une cure de plusieurs séances suivies de séances d'entretien . Ainsi, pour l'arrêt du tabac, il faut compter de 3 à 5 séances sur une semaine, puis un suivi à 3 mois (250 € la cure non remboursée).

Il faut savoir également que le tarif d'une séance varie de 40 à 80 euros .

Ces **séances** ne sont **pas remboursées** .

### **QUI LA PRATIQUE ?**

Vous pouvez vous adresser à des professionnels de la santé , médecins ou kinés ,

Mais elle se pratique également dans des instituts de beauté , spas ou centres de thalassothérapie

Mieux vaut néanmoins s'adresser à un professionnel de santé .

La **luxopuncture** ne permet pas de soigner des maladies organiques ( cf cancer ...) mais elle répond à des problématiques bien précises pour lesquelles la technique qu'elle utilise donne des **résultats tout à fait satisfaisants** .

C'est une méthode non invasive , douce et indolore ce qui en fait tout l'intérêt ; il est simplement dommage qu'elle ne soit pas reconnue en tant que science .