

# Table des matières

Préface

## Première partie

### Redonner éclat et beauté au visage avec les techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise

#### Section 1 Redonner éclat et beauté au visage avec les techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Introduction 3

- Chapitre 1 La beauté du visage en MTC : historique 5
- Chapitre 2 Éclat et jeunesse du visage selon la MTC :  
Théorie des Zang Fu, organes et entrailles 9  
Tableau de correspondance des Cinq Éléments 14  
Relation entre le Qi, le Sang, les Liquides organiques et la  
beauté du visage 18  
Relation entre le Qi et la beauté du visage 18

#### Section 2 Le rôle de l'acupuncture dans les soins de beauté du visage 21

- Chapitre 3 La beauté du visage par l'acupuncture. Introduction 23
- Chapitre 4 Méridiens et points spécifiques pour l'entretien de la beauté  
du visage Fonctions et indications 27
- Chapitre 5 L'auriculothérapie pour redonner éclat et jeunesse au visage 33

#### Section 3 Phytothérapie chinoise traditionnelle pour redonner éclat et jeunesse au visage 37

- Chapitre 6 Introduction à la phytothérapie traditionnelle chinoise 39
- Chapitre 7 Plantes spécifiques qui redonnent éclat et jeunesse au visage 49
- Chapitre 8 Formules traditionnelles de plantes pour redonner au visage  
éclat et jeunesse 53
- Chapitre 9 Formules à base de plantes pour redonner au visage éclat et  
jeunesse 53
- Chapitre 10 Les formules de plantes Nefeli du Dr Ping Zhang,  
pour redonner au visage éclat et jeunesse 63  
1 Compléments aux Plantes Nefeli, du Dr Ping 65  
2 Soins locaux de la peau par les plantes Nefeli 92

#### **Section 4 Beauté du visage et acupressure 99**

- Chapitre 11 Redonner éclat et jeunesse au visage avec l'acupressure. Introduction **101**
- Chapitre 12 Protocoles d'acupressure pour le Visage **107**

#### **Section 5 Diététique chinoise traditionnelle pour redonner éclat et jeunesse au visage 113**

- Chapitre 13 Diététique Chinoise Traditionnelle pour redonner éclat et jeunesse au visage Introduction **115**
- Chapitre 14 Aliments anti-rides/anti-affaissement de la Médecine Traditionnelle Chinoise **121**
- Chapitre 15 Alimentation qui redonne éclat et jeunesse au visage et atténue taches brunes et taches de vieillesse **133**
- Chapitre 16 Beauté de l'œil Soins par la diététique **141**

#### **Section 6 Méthodes efficaces pour redonner éclat et jeunesse au visage 147**

- Chapitre 17 Exercices de Qi gong **149**
- Chapitre 18 Beauté du visage Usage des ventouses **155**
- Chapitre 19 Technique Gua sha **159**
- Chapitre 20 La moxibustion pour redonner éclat et jeunesse au visage **167**

#### **Section 7 Traitements complets par la MTC pour redonner éclat et jeunesse au visage 169**

- Chapitre 21 Problèmes spécifiques du visage Traitements de la racine - ou cause profonde - et des branches - ou symptômes - **171**
- Rides **171**
- Double menton/Affaissement des traits du visage **181**
- Poches sous les yeux et cernes **184**
- Dépigmentations du visage et taches brunes/de vieillesse **189**
- Contre-indications et précautions pour les soins de beauté sur le visage par acupuncture **194**

**Deuxième partie**  
**Les techniques spécifiques du Dr Ping Zhang pour redonner**  
**éclat et jeunesse au visage**

**Section 8 Techniques spécifiques pour traiter les problèmes du visage 199**

- Chapitre 22      • Augmenter la production de collagène **201**  
                    Traitement par acupuncture/acupressure **201**  
                    Phytothérapie **204**  
                    Moxibustion **204**  
                    Massage au rouleau de jade **204**  
                    Gua Sha **205**  
                    Conseils diététiques **205**  
                    Applications Locales **205**
- Chapitre 23      • Drainage Lymphatique **207**  
                    Traitement par acupuncture/acupressure **207**  
                    Phytothérapie **209**  
                    Gua Sha **209**  
                    Conseils diététiques **209**
- Chapitre 24      • Remonter l'affaissement des traits du visage **211**  
                    Traitement par acupuncture/acupressure **211**  
                    Phytothérapie **212**  
                    Moxibustion **212**  
                    Gua Sha **212**  
                    Massage au Rouleau de jade **213**  
                    Conseils diététiques **213**  
                    Applications locales **213**
- Chapitre 25      • Taches et dépigmentations du visage **215**  
                    Traitement par acupuncture/acupressure **215**  
                    Phytothérapie **216**  
                    Gua Sha **216**  
                    Conseils diététiques **217**  
                    Applications locales **217**
- Chapitre 26      • Cernes, poches sous les yeux et yeux gonflés **219**  
                    Traitement par acupuncture/acupressure **219**  
                    Phytothérapie **220**  
                    Gua Sha doux **220**

	Massage doux au Rouleau de Jade <b>221</b>
	Conseils diététiques <b>221</b>
	Applications locales <b>221</b>
Chapitre 27	• Soins aux essences de fleurs <b>223</b>
	Rituels de bains aux fleurs dans la Chine ancienne <b>224</b>
	Une seule essence pour traiter différents problèmes de peau <b>226</b>
	Essences de fleurs pour redonner au visage éclat et jeunesse <b>228</b>

### **Troisième partie**

#### **Spa aux plantes à faire soi-même : Beauté du visage par la MTC, sans aiguilles**

Chapitre 28	Préparations aux plantes à faire soi-même : Beauté du visage par la MTC, sans aiguilles <b>231</b>
	Créer une préparation exfoliante à base de plantes/aliments <b>231</b>
	Masques à base de plantes/aliments pour différents types de peau <b>232</b>
	Masques à base de plantes/aliments pour des problèmes spécifiques <b>233</b>
	Réalisez votre propre crème <b>236</b>
Chapitre 29	Étape par étape, Procédures de soin pour redonner éclat et jeunesse au visage par le spa et la MTC <b>239</b>
Appendice A	Protocoles d'acupressure. Photos <b>245</b>
Appendice B	Acupuncture, Gua sha et massages par le rouleau de jade. Photos <b>251</b>

Soins du visage par la Médecine Traditionnelle Chinoise. Photos avant et après **273**

Bibliographie **277**

Index **279**