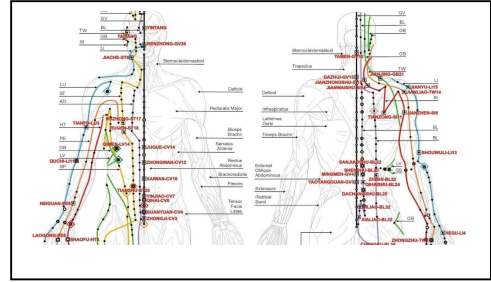


# MTC



## L'Acu

La méthode implique d'agir sur des points précis du corps afin de favoriser la circulation du Qi (énergie vitale) et de rétablir l'équilibre entre Yin et Yang. L'objectif étant de soulager divers maux tels que les douleurs, le stress, les troubles du sommeil, etc...

## Remède Traditionnel MTC

Les praticiens en MTC utilisent des substances provenant de différentes parties de plantes (feuilles, racines, tiges, fleurs, graines) ainsi que des minéraux et des ingrédients animaux pour préparer des remèdes traditionnels. Ces remèdes visent à rééquilibrer les énergies du corps et à traiter une grande variété de problèmes de santé.

Ces remèdes comptent plusieurs milliers de substances, dont environ 300 sont couramment utilisées. On y retrouve des plantes connues telles que le gingembre, la cannelle ou le ginseng, ainsi que des éléments plus rares du règne animal ou minéral. Ces substances sont prescrites par les praticiens de la MTC sous différentes formes, telles que des tisanes, des extraits liquides ou des gélules, afin de rétablir l'équilibre des énergies du corps et de traiter une grande diversité de problèmes de santé.



## Moxibustion

La moxibustion est une méthode utilisant de l'armoise (moxa), une plante sèche et broyée, pour réchauffer des points d'acupuncture. On peut appliquer le moxa en utilisant des cônes, des bâtonnets ou des rouleaux. L'objectif est de les rapprocher de la peau, au niveau de points du corps sélectionnés. On utilise cette méthode de thérapie par la chaleur pour soigner différentes affections telles que les douleurs articulaires, les problèmes de circulation, les migraines ou les problèmes digestifs.



## Diététique

La diététique chinoise traditionnelle est un système alimentaire global qui cherche à préserver l'harmonie des énergies yin et yang dans le corps. D'après cette méthode, tous les aliments ont des caractéristiques énergétiques (chaud, froid, neutre) qui impactent le fonctionnement du corps. Il s'agit de préparer des repas équilibrés en ce qui concerne les saveurs, les températures et la nature des ingrédients, dans le but de prévenir les déséquilibres et de promouvoir la santé.

La diététique chinoise met l'accent sur l'équilibre entre la nourriture, les saisons et les rythmes circadiens. Elle suggère donc des aliments qui conviennent aux différentes périodes de la journée et de l'année afin de préserver la santé de l'organisme. On reconnaît cette méthode culinaire ancestrale pour ses propriétés thérapeutiques et son efficacité dans la prise en charge de divers problèmes de santé.



## Ventouse

La fonction de la ventouse est d'activer la circulation du Qi et du sang, afin d'enlever les blocages responsables de la douleur.

La thérapie par les ventouses comporte de nombreux bienfaits.

- Renforcement du système immunitaire par la stimulation de la circulation énergétique et sanguine. L'action des ventouses permet de supprimer les énergies perverses à l'origine de la maladie (vent, froid, humidité, chaleur).
- Soulagement des douleurs et tensions des muscles. Les ventouses contribuent à dissoudre les blocages internes permettant ainsi d'apaiser les tensions et douleurs musculaires.
- Détoxification des tissus. Les massages par les ventouses permettent d'éliminer les toxines accumulées dans certaines régions du corps.
- Tonification des muscles. Certains types de massage, comme le massage papillon ou massage minceur, permettent de muscler le ventre et améliorer la silhouette.

*Nb : Du fait qu'elle mobilise le sang, il est possible d'avoir des marques rouges, ou parfois violettes sur la peau (comme des suçons) pendant 2 à 3 jours, mais absolument indolore.*

*Il est parfois possible également, si elles sont utilisées en massage, de ressentir des courbatures durant 24h. Un peu comme après une séance d'ostéopathie. C'est tout à fait normal, étant donné que l'on aura fait travailler les muscles. Mais pas de panique, cette sensation ne dure pas dans le temps.*



## Thérapie Manuelle

Pratique manuelle douce visant à traiter les limites de mobilité musculaire et articulaire.

Cette discipline part du postulat qu'une douleur physique peut avoir des origines multifactorielles :

- **Physique** (accident, chirurgie, blessure, invalidité temporaire ...)
- **Psychique** (choc émotionnel divers : peurs, deuil, divorce, burn out, perte d'emploi, solitude ...)
- **Héréditaire** (héritage génétique de nos ancêtres, ...)
- **Energétique** (Aurique, Médecine traditionnelle chinoise ....).



## L'Aculift

C'est un traitement simple, non douloureux, non traumatisant et ne comportant aucun risque.

L'Aculift permet dans 70 à 80% des cas d'atténuer considérablement les rides naissantes ou encore peu marquées. Elle redonne un coup d'éclat à la peau.

En phase d'attaque, une cure de 10 séances est mise en place (2 séances par semaine en 15 jours puis 1 séance par semaine pendant un mois).

En phase d'entretien, 2 à 4 séances annuelles suffisent le plus souvent.

Il est préférable d'agir à la fin de l'hiver ou au début du printemps et à la fin de l'été ou au début de l'automne.

L'Aculift agit sur une cause essentielle de formation des rides : le déséquilibre de tension entre un muscle et son antagoniste.

C'est à la fois un traitement préventif et curatif de la ride. Il demande à être mis en œuvre dès que possible avant l'apparition de profonds sillons irrécupérables !

### ***Définition du lifting***

Lift : vient de l'anglais : ascenseur dans le sens de « remonter » !

Une ride est toujours le résultat, quel que soit l'état de la peau, d'un déséquilibre permanent entre un muscle et son antagoniste.

Le lifting sert à redonner à la peau **son éclat, sa tonicité, sa souplesse, son teint et son élasticité.**

Dans le pire des cas, on stabilisera les rides présentes en les atténuant un tant soit peu, on préviendra d'autres rides et on éliminera les plus petites.

Ne nous leurrions pas, toutes les rides ne s'en vont pas ! Certaines resteront présentes quoique bien atténuées.

***Un visage sans aucune ride, serait comme une mer sans vague....***

