

# Avant les aiguilles, le cigare ! 5 protocoles de moxibustion à découvrir

par Laurent Turlin

**Sans chaleur, notre organisme ne fonctionne pas. Au moyen de cigares d'armoise, une plante médicinale, la moxibustion prévient et traite les maladies par application sur des points ou des zones précises du corps. Découvrez cette technique ancestrale qui éloigne et soulage des centaines de maux de notre siècle.**

La physiologie humaine est une succession ininterrompue de transformations (Yang), que ce soit les neurones qui envoient ou reçoivent des messages en transmettant des impulsions électriques, le comportement électrique du myocarde ou encore la stimulation électrique dans la transplantation cardiaque. Du point de vue de la médecine chinoise, les transformations incessantes durant la digestion sont réalisables par le principe de Yang. Sans chaleur, le mouvement est forcément restreint. La circulation du sang ainsi que toutes les fonctions organiques vitales se font grâce aux stimulations, et ce à des degrés divers par l'action de mouvements d'entrée et de sortie, de chaleur, de friction, d'électricité et de vibration.

## La moxibustion, apparue avant l'acupuncture !

En chinois, moxibustion se dit 灸 (jiǔ, prononcé ji-yow). Ce caractère est composé de deux pictogrammes chinois : 久 (jiǔ) signifie «longtemps» et 火 (huǒ, prononcé hu-wo) signifie «feu» ou

«flamme». Leur assemblage signifie «cautériser» ou «moxibustion» selon le contexte dans lequel il est utilisé. Dans cet article, il signifiera moxibustion.

Le matériau utilisé est principalement de la «laine de moxa» sous forme de cône ou de bâton. Depuis des siècles, on combine moxibustion et acupuncture dans la pratique clinique. En chinois, acupuncture se dit 針 (zhēn), ainsi 針灸 (zhēn jiǔ) signifie «acupuncture-moxibustion», que l'on traduit par «piquer-brûler». En Occident, la trace la plus ancienne de moxa date de 1677 ! Il s'agit d'une variété d'armoise, appelée «mogusa» ou, en portugais, «mechia».

Dans le *Ling Shu Jing* («le pivot spirituel»), un classique médical contenant les fondements théoriques de l'acupuncture-moxibustion, il est écrit : «Ce qui ne peut être traité par l'aiguille doit l'être par les moxas.»

## L'armoise a plus d'un tour dans son sac

Les feuilles d'armoise – *Folium Artemisiae Argyi* (Ai Ye) – sont produites dans le centre de la Chine. Les tiges entières

et les sommités fleuries donnent une bourre<sup>1</sup> qui, séchée au soleil et pulvérisée, sert à faire les moxas. L'armoise est connue pour ses propriétés médicinales depuis l'Antiquité. Les Chinois la surnomment «*plante des médecins*». Dans une nouvelle édition de *Materia Medica*<sup>2</sup> apparaît la description suivante de l'armoise : «*La feuille de moxa est amère et âcre, produisant de la chaleur lorsqu'elle est utilisée en petite quantité, et une forte chaleur lorsqu'elle est utilisée en grande quantité. [...] Elle peut ouvrir les 12 méridiens réguliers, voyageant à travers les 3 méridiens Yin pour réguler le Qi et le Sang, expulser le froid et l'humidité, réchauffer l'utérus, arrêter le saignement, réchauffer la Rate et l'Estomac pour éliminer la stagnation, réguler la menstruation et soulager le fœtus. [...] Quand l'armoise est brûlée, elle pénètre tous les méridiens, éliminant des centaines de maladies.*»

## 3 raisons d'utiliser la moxibustion

**1) Elle réchauffe les méridiens des zones corporelles et expulse le froid de votre corps**

Le froid ralentit les fonctions physiologiques jusqu'à faire stagner le Qi, en-

1. Amalgame pelucheux qui se façonne facilement avec les doigts, permettant de créer des cônes de différentes tailles allant du grain de riz à une demi-datte. La grosseur dépend du point à stimuler et de l'effet recherché.

2. *Chinese acupuncture and moxibustion*, Dr Cheng Xinnong, 1987.

traînant alors des douleurs par blocage du Yang. À l'opposé, la chaleur active le Sang et la circulation du Qi: «*Puisque la stagnation du Qi et du Sang est souvent soulagée en réchauffant le Qi, la moxibustion est la bonne façon de générer du Qi avec l'aide du cône de moxa enflammé.*»

Il est évident que la moxibustion a pour fonction de réchauffer les méridiens et de favoriser la circulation sanguine. Par conséquent, elle est principalement utilisée en clinique pour traiter les maladies causées par l'humidité froide ainsi que par des froids pénétrant les muscles profonds, comme les rhumatismes.

## 2) Elle équilibre le Qi et le Sang pour harmoniser votre organisme

La moxibustion dirige le Qi et le Sang vers le haut ou le bas. Par exemple, administrée sur le point d'acupuncture *Yong Quan* (Rein 1) situé sous la plante des pieds – le point le plus Yin du corps –, elle traite les excès sexuels, les déficiences dans la partie inférieure du corps, ainsi que le syndrome du Yang du Foie. La moxibustion sur *Bai Hui* (Du 20) – situé sur le dessus de la tête, point le plus Yang du corps – peut conduire le Yang Qi vers le haut, par exemple pour traiter le vertige.

## 3) Elle peut vous sauver la vie... tout simplement !

Le Yang Qi est le fondement du corps humain. S'il est suffisant, vous aurez une longue vie. Mais s'il est perdu, la mort se produit... La moxibustion renforce le Yang Qi et empêche le collapsus de votre organisme.

## Moxibustion au gingembre... ou à l'ail ?

Il y a plusieurs façons de pratiquer la moxibustion, les voici.

### Moxibustion indirecte : le cône isolé de la peau

Le cône de moxa enflammé ne repose pas sur la peau directement, mais il est isolé par l'un des 4 matériaux suivants.



#### a) Au gingembre si carence en Yang

On coupe une tranche de gingembre d'environ 0,5 cm. On perce de nombreux trous dessus et on la pose sur le point sélectionné. Au-dessus de ce morceau de gingembre, on place un gros cône de moxa enflammé. Quand le patient le sent brûlant, on l'enlève et on en allume un autre. Cette méthode est indiquée dans les symptômes causés par une faiblesse de l'Estomac et/ou de la Rate, comme la diarrhée, les douleurs abdominales, des articulations ainsi que tous les symptômes résultant d'une carence en Yang.

#### b) À l'ail contre les inflammations

On coupe une tranche d'ail d'environ 0,5 cm d'épaisseur (une seule grosse gousse d'ail suffit). On perce des trous dedans, on la place sur la pointe avec le cône de moxa enflammé dessus. On renouvelle le cône dès que le patient le sent brûlant. Cette méthode est indiquée pour traiter les inflammations et les infections cutanées, les ulcères, furoncles, morsures d'insectes ou encore la tuberculose.

#### c) Au sel en cas de douleurs

Les cônes sont souvent appliqués au niveau de l'ombilic. On appelle aussi cette méthode «moxibustion au point de *Shen Que* (Ren 8)». On remplit l'ombilic avec du sel, on place un grand cône de moxa sur le dessus puis on l'allume. Cette méthode est efficace pour toutes les douleurs, les vomissements et la diarrhée, une hernie ou une dysenterie prolongée. En effet, la moxibustion sur du sel restaure le Yang après l'effondrement de celui-ci.

On peut vérifier ce problème notamment par des symptômes de transpiration excessive, du froid dans les membres et/ou un pouls indétectable. Les cônes de moxa peuvent donc être utilisés successivement jusqu'à ce que la transpiration s'arrête, que le pouls se rétablisse et que les 4 extrémités se réchauffent.

### Moxibustion directe : le cône brûlant sur la peau

Dans ce cas, on applique le cône directement sur la peau. Cela crée une phlyctène<sup>3</sup> qui laisse la peau humide sous l'effet de la chaleur. Appliquez un bâton de moxa allumé sur un point ou une zone sélectionnée. Il est facile de contrôler la chaleur, le temps de moxibustion et l'effet thérapeutique avec cette méthode. C'est donc la plus couramment utilisée aujourd'hui.

Elle comprend 2 types : moxibustion «doux-chaud» et moxibustion «picoquant le moineau».

#### 1) Moxibustion légèrement chaude (moxa doux)

Appliquez un bâton de moxa enflammé sur la zone pendant 5 à 10 minutes. Maintenez le bâtonnet de moxa à la perpendiculaire au-dessus du point, à 3 cm environ de la peau, jusqu'à ce que la zone devienne rouge.

Tout au long de la séance, éloignez-le régulièrement de la peau avant de le remettre en place. La sensation de chaleur doit rester supportable.

3. Ampoule vésiculeuse remplie de sérosité, généralement transparente, qui s'amasse sous l'épiderme à la suite d'une brûlure, d'une contusion ou lors de certaines affections cutanées.

## 2) Moxibustion «picorant le moineau» (becquetage)

Approchez régulièrement le bout du bâton de moxa allumé à l'endroit voulu, comme un moineau qui becquette des graines, sans brûler la peau. Déplacez le bâtonnet de gauche à droite ou bien répétez un mouvement circulaire près de la zone à chauffer.

## Fatigue, infections, rhumatismes... traités à plus de 400°C!

On utilise la moxibustion pour réchauffer. À cet effet, elle est utile pour :

- **soulager les rhumatismes et les problèmes d'articulations** grâce aux propriétés des feuilles d'armoise, à la fois amères et âcres. La propriété âcre est revitalisante, elle mobilise le Qi, tandis que l'amer élimine la lourdeur des articulations ;
- **stimuler le système digestif** en cas de douleurs abdominales, de diarrhées ou de constipation, etc.
- **booster le système circulatoire** en cas de jambes lourdes, d'hypertension, etc.
- **traiter les troubles menstruels** (règles irrégulières et/ou abondantes) et de la libido (impuissance, frigidité, etc.) ;
- **combattre les infections microbiennes et les tumeurs** : la moxibustion multiplie le nombre de globules blancs, essentiels aux défenses de l'organisme contre les agressions microbiennes ;
- **renforcer les défenses immunitaires et la vitalité**. Parce qu'elle stimule la production des lymphocytes T et des globules blancs, la moxibustion est utilisée en prévention, comme une voie royale d'entretien de la vie. Le point E36 (*Zu San Li*) du méridien de l'Estomac est traditionnellement utilisé pour prévenir les états grippaux, les attaques du vent froid et de l'humidité ;
- **lutter contre la fatigue** (elle s'avère extrêmement efficace!) ;
- **augmenter l'énergie et la joie de vivre**.

En pratique, on brûle le bâtonnet de moxa puis on applique l'extrémité incandescente à quelques centimètres de la peau, sur un point d'acupuncture précis. À savoir que, lors d'une séance, la chaleur atteint plus de 400 °C! Généralement, 3 à 7 cônes de moxa sont utilisés pour chaque point, et il faut compter 10 à 15 minutes pour l'application. Votre meilleur repère : la zone «*moxée*» devient rouge. Une fois cet état atteint, la séance est finie. Après une moxibustion, différents degrés de brûlures peuvent rester dans la région soignée. Au mieux, il n'y a qu'un léger signe rouge qui disparaît très vite. On recommande de ne pas consommer d'aliments gras ou piquants, de ne pas boire d'alcool, de ne pas manger de fruits et de légumes crus. Il est aussi conseillé de s'abstenir de relations sexuelles, et plutôt de se reposer, de rester au chaud et de conserver un esprit calme et positif.

### La moxibustion est-elle faite pour vous ?

Attention! En raison de la forte chaleur dégagée par les bâtonnets de moxa, il existe quelques précautions à prendre.

- Ne faites pas de séance de moxibustion en cas de fièvre supérieure à 38 °C, de syndrome de chaleur<sup>1</sup>, de transpiration excessive, de perte de sang ou d'œdèmes généralisés. La moxibustion est également interdite quand la peau est rouge, sur la zone chaude et/ou brûlée.
- Pendant la ménopause, il est préférable de consulter un médecin ou un praticien confirmé afin d'éviter de provoquer un plus grand déséquilibre.
- Chez la femme enceinte, il est interdit de pratiquer la moxibustion sur le bas-ventre, l'abdomen, les sacro-iliaques et les lombaires.
- Ne pratiquez pas la moxibustion si vous venez de sortir de table. Attendez au moins 4 heures.
- La moxibustion est contre-indiquée si vous êtes de constitution faible ou dénutri(e), mais également si vous êtes diabétique, en raison du risque d'infection.
- Ne faites jamais de moxibustion sur les varices, les ulcères variqueux ou les artérites et, de manière générale, si vous avez une mauvaise circulation sanguine.
- Ne pratiquez jamais la moxibustion si vous êtes en colère ou, pire, ivre.
- Évitez la moxibustion sur le visage (surtout autour des yeux) car elle peut causer une suppuration et laisser des cicatrices. Évitez également la région du cœur.
- Ne faites pas de moxibustion sur les cicatrices récentes ni à proximité des muqueuses ou des organes reproducteurs.
- N'utilisez pas de moxa lorsque vous avez de fortes céphalées et/ou de l'hypertension.

1. Y compris une forte fièvre causée par le froid commun, ou une chaleur due à un défaut de Yin.

### Votre corps, votre royaume : mais avez-vous les bons soldats ?

Le rôle du système immunitaire est de défendre le corps contre les infections et les maladies. Pour cela, il mobilise le thymus, la rate, les amygdales, les ganglions lymphatiques, etc. ainsi que les globules blancs, les macrophages et les mastocytes. L'efficacité du système immunitaire réside dans son action d'immunosurveillance. Il veille en permanence à l'élimination des cellules anormales de l'organisme (virus, bactéries, champignons, parasites, cellules cancéreuses, etc.) mais divers facteurs peuvent l'affaiblir : mauvaise alimentation, fatigue, stress...

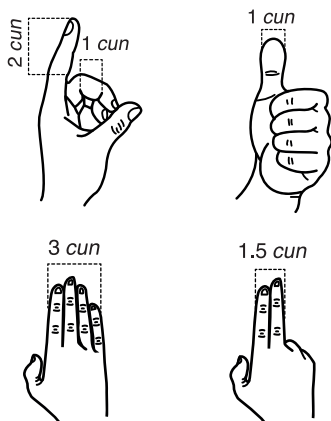
Si vous souffrez régulièrement de rhumes ou de mycoses, si vous avez une infection chronique ou une maladie auto-immune, cela signifie que votre système est faible !

En médecine chinoise, l'immunité est comparable à ce qu'on appelle l'Énergie orthodoxe, aussi appelée Qi correct ou Zheng Qi. Considérez votre corps comme un royaume. Dans tout royaume, il y a des frontières et, pour les garder, il y a une armée. Votre armée est votre Zheng Qi (l'Énergie correcte). En fonction de votre abondance ou de votre déficience de Zheng Qi, vous serez souverain de votre royaume (bonne santé) ou soumis aux envahisseurs (maladie). L'abondance de Zheng Qi est garante d'une protection maximale de l'organisme contre les maladies, auquel cas les agresseurs (virus, vent-froid-chaaleur-humidité-canicule, bactéries, épidémie, pandémie, etc.) ne peuvent pas envahir le corps. D'où la citation du Su Wen : « *Tant que le Zheng Qi (Énergie correcte) est bien présent à l'intérieur du corps, les Xie Qi (Énergies destructrices) ne peuvent pas nuire.* »

L'entretien de la vitalité des fonctions de l'organisme, de l'équilibre Yin-Yang, des organes-entrailles et du Shen-Esprit favorisent la capacité de défense du Zheng Qi. L'usage des bâtonnets de moxibustion permet de consolider votre terrain et de répondre aux préceptes de base de la préservation de la vie dans la philosophie taoïste. Elle agit sur le maintien de l'équilibre Yin-Yang, ce qui permet à l'Énergie défensive (Wei Qi) de protéger l'organisme des agressions extérieures et à l'Énergie correcte de prévenir les perturbations internes.

## Autotraitement : quels sont ces points qui rallongent la vie ?

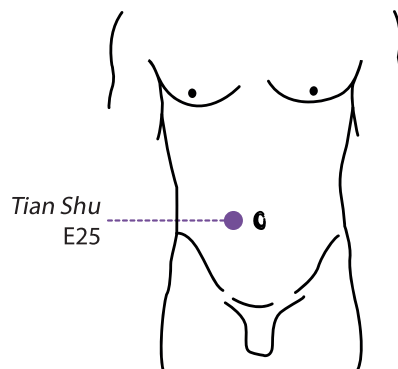
Utilisez le système des *cun* (outil de mesure des médecins chinois)



En acupression ou en moxibustion, on utilise un système de mesure spécifique pour localiser de manière précise le point à masser : le *cun*. 1 *cun* représente la longueur de la deuxième phalange du majeur. L'avantage est qu'il s'agit d'un système de mesure personnalisé, puisque basé sur l'anatomie de chacun. Cette unité de mesure peut aussi être déterminée en utilisant la largeur d'un ou de plusieurs doigts.

### Tian Shu : le point E25

Traite les troubles des voies gastro-intestinales.

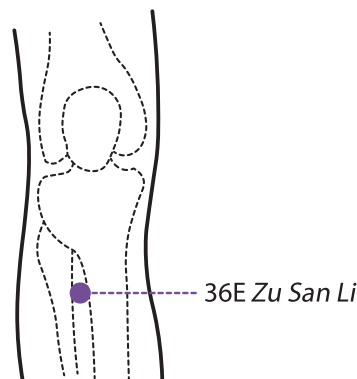


**Localisation :** 2 *cun* au-dessous de l'ombilic.

**Principales indications :** efficace en cas de diarrhée, syndrome dysentérique, borborygmes, constipation.

### Zu San Li : le point 36E (trois miles de pied)

Pour la tonification générale ; principal point pour tonifier le Qi et le Sang.



**Localisation :** à partir de l'espace de l'articulation du genou, mesurez 3 *cun* en dessous et un travers de doigt sur le côté, le majeur touchant la crête tibiale. Le point se trouve dans une dépression qu'on peut sentir grâce à une palpation « dynamique ».

## Le Qi correct : le secret de ceux qui vivent longtemps

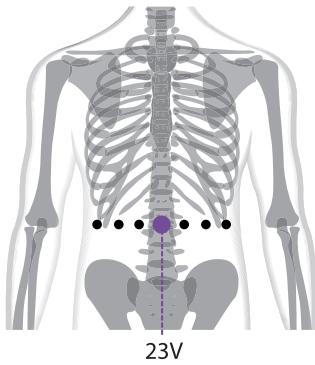
Le Qi correct est la notion la plus importante en médecine chinoise. Il désigne les substances fondamentales constituant les organes et les viscères, le réseau de communications et de liaisons, le Qi, le Sang et les liquides organiques. Il assure la survie du corps, les mouvements harmonieux du Yin (les éléments physiques) et du Yang (le dynamisme de la fonction énergétique et de la fonction métabolique du corps). Il est à l'origine des capacités de résistance et de combat face aux maladies. Les personnes souvent malades ont un Zheng Qi faible et celles en bonne santé générale possèdent un Zheng Qi robuste et propice à la longévité. Il agit également sur la capacité du corps à se réparer. Plus le Zheng Qi est fort, plus la convalescence sera réduite et plus le Zheng Qi est faible, plus elle sera longue. Il gère, enfin, la capacité d'adaptation du corps vis-à-vis de l'environnement interne et externe. On peut dire que c'est « l'immunité antique ».

### Principales indications :

- Fatigue, épuisement, convalescence ;
- Dyspnée, toux ;
- Troubles digestifs, douleurs épigastriques, vomissements, éructations, distension et douleurs de l'abdomen, flatulences, diarrhée ;
- Œdème, hypertension ;
- Vertiges, perte de connaissance, fièvre, frissons ;
- État maniaco-dépressif.

Le point E36 prévient les maladies, préserve la santé et prolonge la vie. Travaillez-le de façon régulière à partir de 35 ans une fois par semaine, tout au long de l'année. Pour ce faire, massez-le 10 minutes puis stimulez-le en moxibustion 10 à 15 minutes sur chaque jambe.

## Shen Shu : le point V23 (Shu du Rein)

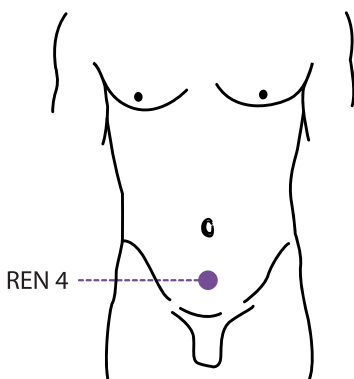


**Localisation :** 1,5 *cun* en dehors de la ligne médiane postérieure, au niveau du bord inférieur du processus épineux de la 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire.

### Principales indications :

- Troubles de la miction, urine trouble, énurésie, sang dans l'urine ;
- Impuissance, éjaculation précoce, douleur des parties génitales ou hypogastrique aiguë ;
- Menstruations irrégulières, rhume chronique, émaciation chez la femme en raison de rapports sexuels pendant les menstruations, leucorrhées rouges ou blanches ;
- Diarrhée, borborygmes, nourriture non digérée dans les selles, minceur malgré un excès de nourriture, douleur de la région côtière costale, distension de l'estomac, vomissements ;
- Surdité, insuffisance rénale, acouphènes, vertiges, cécité nocturne, vision floue.

## Guan Yuan : le point Ren 4 (porte de l'origine)



Point majeur pour les troubles urogénitaux (surtout gynécologiques).

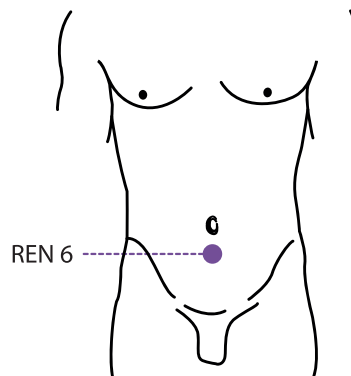
**Localisation :** sur la ligne médiane antérieure, 2 *cun* au-dessus du bord supérieur de la symphyse pubienne et 3 *cun* en dessous de l'ombilic.

### Principales indications :

- Insuffisance rénale ;
- Peur(s) profondément enracinée(s) ;
- Urination fréquente, énurésie, émission séminale, impuissance ;
- Infertilité, aménorrhée, saignement pendant la grossesse ou après l'accouchement, leucorrhées rouges ou blanches.

## Qi Hai : le point Ren 6 (mer du Qi)

Traite l'épuisement psychique et physique, fortifie essentiellement le Qi et le Yang.



**Localisation :** sur la ligne médiane du bas de l'abdomen à 1,5 *cun* en dessous du nombril et 3,5 *cun* au-dessus du bord supérieur de l'os pubien.

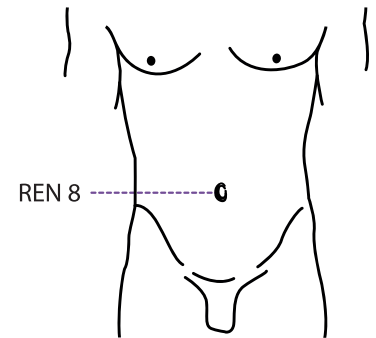
### Principales indications :

- Déséquilibre des systèmes urinaire, reproducteur, digestif et respiratoire ;
- Perte de conscience ;
- Asthme, dyspnée, bronchite ;
- Troubles gynécologiques, menstruations irrégulières, infertilité ;
- Troubles de la fonction sexuelle chez l'homme, prostatite.

C'est le point clé de la longévité : il agit sur le système immunitaire et le Yang Qi. Il traite les états d'épuisement et de convalescence, mais il est aussi stimulé en prévention. Travaillez-le 2 fois par semaine pendant trois mois, 10 à 15 minutes. Vous pouvez aussi le chauffer avant les changements de saison en association avec E36.

Attention : ce point est interdit à la stimulation à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

## Shen Que : le point Ren 8 (portail de l'esprit)



Ce point ne se pique pas. Seule la moxibustion indirecte est possible. Elle est même très efficace sur du sel ou du gingembre.

**Localisation :** au centre de l'ombilic.

### Principales indications :

- Perte de conscience ;
- Borborygmes, diarrhée chez les personnes âgées, douleur autour de l'ombilic ;
- Œdème ;
- Distension abdominale ;
- Fonction urinaire douloureuse.

## Zhong Wan : le point Ren 12 (cavité du centre)

Traite les troubles fonctionnels de l'estomac. **Localisation :** sur la ligne médiane antérieure, 4 *cun* au-dessus de l'ombilic et 4 *cun* en dessous de l'angle sterno-costal.

### Principales indications :

- Toutes les maladies de l'estomac et de la rate : lésion interne, douleur, plénitude épigastrique, etc.

- Nausées malgré une ingestion alimentaire faible, reflux gastriques, vomissements (parfois de sang), distension abdominale, douleur intense de l'abdomen ;
- Anxiété menant à des douleurs épigastriques.

### Ming Men : le point Du 4 (porte de la vie)

Tonifie le Yang, surtout le Yang du Rein.

**Localisation :** sur la ligne médiane postérieure, en dessous du processus épineux de la 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire.

#### Principales indications :

- Paludisme avec alternance de frissons et de fièvre ;
- Acouphènes, vertiges, céphalées, épilepsie ;
- Hémorroïdes, sang dans les selles ;
- Raideur de la colonne vertébrale, douleur lombaire, colonne vertébrale irradiant vers l'abdomen ;
- Insuffisance rénale.

## 5 protocoles de moxibustion à l'efficacité prouvée

La médecine chinoise s'intéresse depuis longtemps aux maladies épidémiques et à leurs traitements. En moxibustion, voici les protocoles prouvés pour renforcer votre immunité.

### Pour être (et rester) en bonne santé

**E36 : bâton de moxa, 15 minutes de chaque côté**

Cet autotraitement prévient rhume et grippe, soutient les défenses immunitaires et accroît la longévité. Faites-le régulièrement à partir de 40 ans, 1 fois

toutes les 2 semaines en période d'entretien, puis augmentez la fréquence en fonction de votre état.

### Pour mieux respirer (fonctionne pour la Covid-19 !)

**RM8 + E25 : bâton de moxa pendant 15 minutes**

Cet autotraitement améliore la respiration, renforce l'appétit et réduit les émotions négatives. Faites 1 séance par jour jusqu'à rétablissement.

À ce sujet, une étude publiée dans le *Journal d'acupuncture-moxibustion*, datant du 12 juin 2020, rapporte que « l'efficacité du traitement par la moxibustion dans la zone des points d'acupuncture de Shen Que (Ren 8) et Tian Shu (E 25) a été démontrée pour soigner de la Covid-19 en réduisant efficacement les émotions négatives et en améliorant les symptômes de détresse thoracique et de perte d'appétit ».

### Pour une immunité en acier : protocole 2 en 1

**Ren 4 : bâton de moxa pendant 15 minutes**

Cet autotraitement renforce votre immunité. Faites-le tous les jours jusqu'à rétablissement.

Une étude<sup>4</sup> chinoise de mars 2001 montre que la moxibustion sur le point *Guan Yuan* (Ren 4) renforce l'immunité des souris porteuses de tumeurs.

**V23 + Ren 4 : bâton de moxa pendant 15 minutes**

Voici un deuxième autotraitement pour renforcer votre immunité. Comme le premier, faites-le quotidiennement jusqu'à rétablissement.

### Pour vous protéger des maux de l'hiver

**Ren 4 + Ren 6 + Ren 12 + Du 4 : bâton de moxa pendant 15 minutes**

Cet autotraitement rallonge la vie ! Faites-le 1 fois par semaine, surtout en période de temps froid ! Dans ses *Notes sur la moxibustion*, Bian Que<sup>5</sup> dit : « Lorsqu'un homme en bonne santé a souvent de la moxibustion aux points de Guang Yuan (Ren 4), Qi Hai (Ren 6), Ming Men (Du 4) et Zhong Wan (Ren 12), il vivra une très longue vie, au moins 100 ans. »

Je vous propose maintenant de rassembler tous les points que nous avons vus pour créer...

### ... mon « super-traitement de longévité »

**V23 + E25 + E36 + Ren 4 + Ren 6 + Ren 8 + Ren 12 + Du 4 : bâton de moxa sur tous les points.**

Ce super-traitement, à faire 2 fois par mois, est le meilleur moyen de rallonger la vie ! Bien sûr, adaptez-le en fonction de votre état de santé actuel.

La médecine chinoise est une médecine personnelle de « terrain » qui, comme l'horlogerie haut de gamme, est unique pour chacun. Si vous avez le moindre doute quant à la pratique seul(e), consultez votre médecin ou votre praticien.

La pratique clinique, ainsi que les publications scientifiques récentes, prouvent ainsi que la moxibustion est utile pour prévenir les maladies et rester en bonne santé.

Prévenir vaut mieux que guérir... Je vous souhaite une bonne année 2021 sous le signe du Buffle de Métal !

#### Laurent Turlin

Laurent Turlin est praticien en médecine chinoise et acupuncteur à Paris. Doctorant à l'Académie des sciences, arts et recherches de Montréal, il est spécialisé dans la méthode d'équilibre d'acupuncture du docteur Tan. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont le dernier, *Les Automassages chinois*, est disponible aux Éditions Leduc.s.



4. *Journal of Traditional Chinese Medicine* = Chung i tsa Chih Ying wen pan, 1 Mar 2001, 21(1):68-71 PMID: 11360545

5. Selon la légende, c'est le premier médecin chinois connu.