

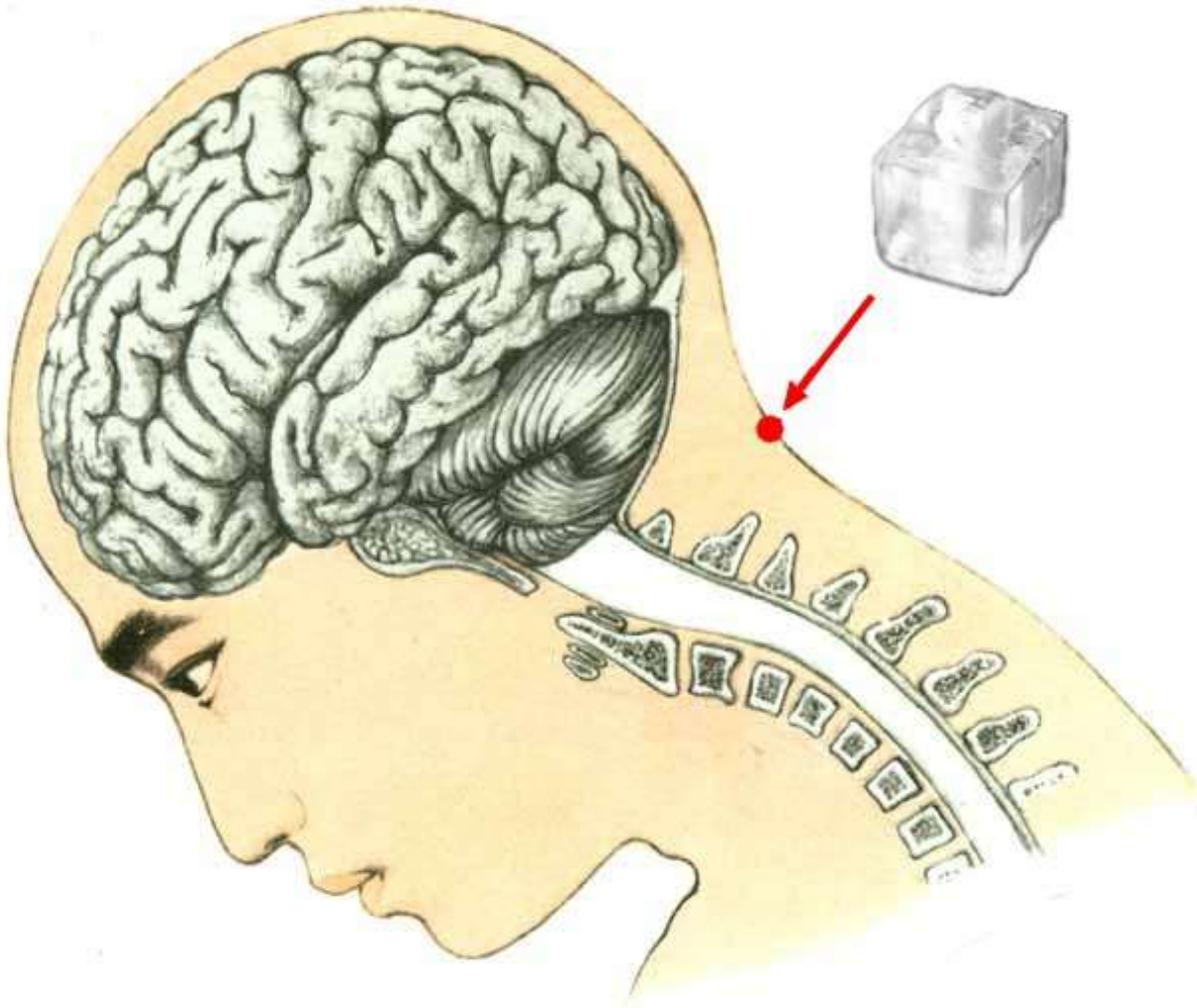
En appliquant un glaçon sur un point très précis de votre cou, vous pouvez dire adieu aux insomnies et aux maux de tête !

Vous avez sans doute déjà entendu parler de l'acupuncture : En gros il y a des points de pression qui peuvent permettre de soulager certaines douleurs en agissant sur le réseau nerveux, si on sait les localiser correctement. Voici un de ces points qui pourrait vous être bien utile, et en plus il est très facile à trouver, vous allez voir ! Ce point-là, c'est le point Feng Fu.



Le point Feng Fu se trouve juste sous votre crâne, en haut de votre nuque. Vous pouvez trouver ce petit creux en passant votre doigt, au niveau de la séparation entre votre cou et votre tête...

Selon les spécialistes de l'acupuncture, la stimulation de ce point peut améliorer la santé générale de votre corps, et être la source d'un grand bien-être !



Il existe de nombreuses manières de stimuler ce point. Une manière très efficace, et assez simple à mettre en œuvre, c'est de s'allonger sur le ventre et de poser un glaçon dessus. Vous pouvez aussi fixer le glaçon avec un bandeau, un bout de tissu si vous ne voulez pas rester allongé. Il faut laisser le glaçon une vingtaine de minutes...

Pour ceux qui s'inquiéteraient, sachez qu'il est impossible d'attraper froid en faisant cela.

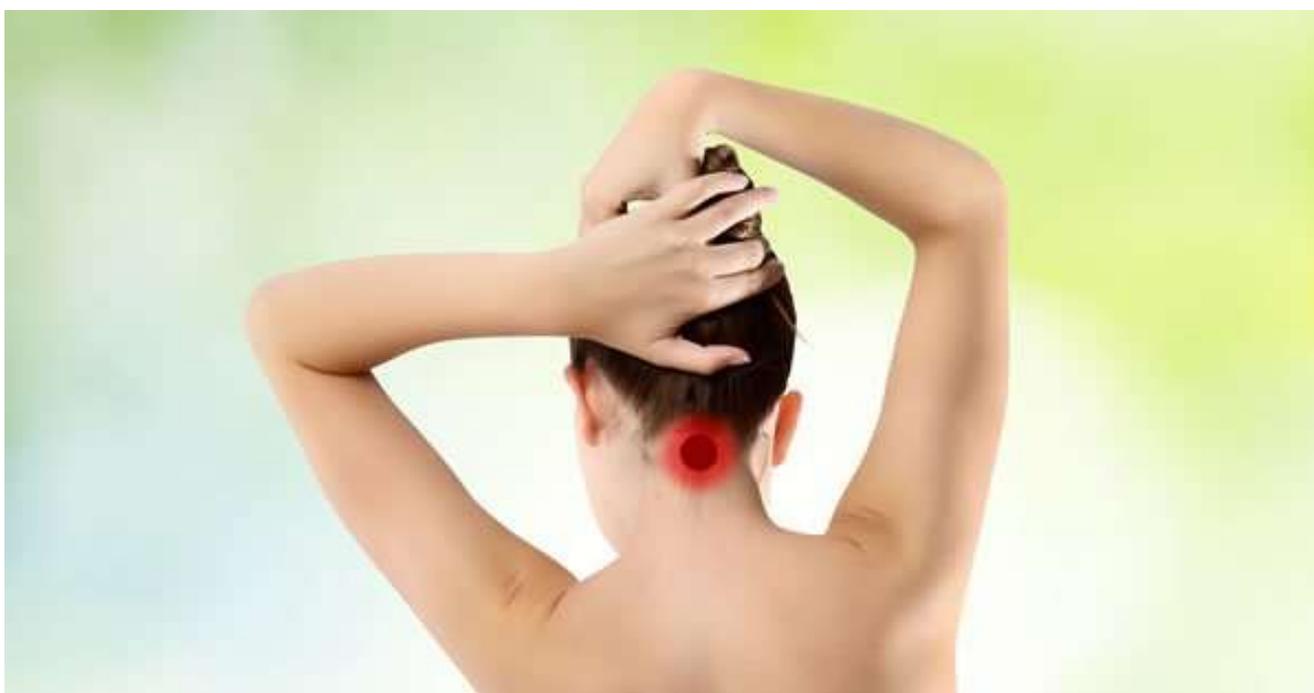
Au tout début, vous allez sentir le froid du glaçon pendant une trentaine de secondes. Mais juste après, vous allez au contraire sentir une sensation de chaleur provenant du point Feng Fu, et qui enveloppe petit à petit votre tête ! C'est assez surprenant quand on le fait pour la première fois, et aussi très agréable...



Vous pouvez répéter le processus tous les 2-3 jours, le matin à jeun ou le soir juste avant d'aller se coucher de préférence.

Les premiers jours, vous allez commencer à ressentir une sensation d'euphorie et de bonheur quasi enivrante, car ce procédé libère un flux assez conséquent d'endorphine dans le corps !

Au fil du temps, vous constaterez de nombreux bénéfices : votre sommeil devrait commencer à s'améliorer, votre humeur et votre vitalité aussi. Vous aurez une meilleure digestion, attraperez froid moins facilement... Et si vous avez d'habitude mal à la tête, aux dents ou aux articulations, cette douleur devrait être considérablement apaisée, ou même disparaître totalement !



Il s'avère que la stimulation de ce point peut avoir des effets extrêmement bénéfiques pour de nombreux problèmes de santé.

Bien entendu, cela ne dispense en rien de l'aide et de l'avis d'un médecin : Le point Feng Fu n'est pas un remède à lui tout seul, vous l'aurez compris, par contre il peut apporter un grand soulagement et vous aider à combattre certaines maladies et à faciliter votre guérison.

Par exemple, il pourrait aider à soulager des problèmes comme l'asthme chronique, les maladies cardiovasculaires, les problèmes de thyroïde, les troubles menstruels, l'impuissance, la frigidité... Il semble même qu'il ait une action bénéfique sur la lutte contre la cellulite !



Vous pouvez aussi stimuler votre point Feng Fu par auto – massage. Tout doucement, massez ce point avec le gras des doigts. Les effets sont plus diffus et moins puissants qu'avec le glaçon, mais vous ressentirez aussi une grande sensation de bien-être !

Vous pouvez le faire seul, ou bien demander à quelqu'un de vous masser. C'est encore le mieux, car vous pourrez vous relâcher totalement et décontracter tous vos muscles. Faites-le faire par une personne de confiance, avec laquelle vous vous sentez bien : dans tous les massages, une relation de confiance, de confort et de bien-être entre les individus est essentielle !

Profitez bien de vos massages ! N'hésitez pas à partager cet article, et à nous faire part de votre expérience, après avoir essayé. Quand on voit les sensations incroyables que cela procure, on se dit qu'il faut que ça se sache autour de nous !

Source : Pausecafein