

## QU'EST CE QUE LA LUXOPUNCTURE ?

La luxopuncture est une technique réflexe comme le shiatsu, la digitopuncture ou la réflexologie.

Son objectif est de rééquilibrer le système hormonal et d'aider à retrouver son bien être psychique et physique en intervenant sur :

- le stress, la nervosité, les peurs, la mélancolie ..pour vous amener à un effet relaxant. Chaque émotion est associée à un organe et créent un déséquilibre.

- la fatigue en améliorant la qualité du sommeil et de l'endormissement en stimulant la mélatonine et l'endorphine. Un mauvais sommeil est source d'un mauvais drainage ; d'une mauvaise régénération cellulaire, entraîne la mauvaise humeur ...

- l'organisme pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique pour drainer et détoxifier en profondeur.

- les hormones des les inconforts de la ménopause pour stopper ses effets indésirables.

La luxopuncture est une technique qui agit grâce à la stimulation par infrarouge douce et indolore sur des points réflexes ou dits énergétiques.

Ces points sont placés sur des méridiens reliés à différents organes. Cette technique permet un rééquilibrage hormonal, l'organisme est boosté, amélioration de l'état émotionnel.

Cette technique permet de travailler en profondeur et donne de très bons résultats, elle vous apporte bien être et confort.

## BIENFAITS DE LA LUXOPUNCTURE.

- Drainage lymphatique.
- Amincissement.
- Amélioration de l'humeur
- Bonne qualité de sommeil.
- Amélioration de l'endormissement.
- Confort sur les effets indésirables de la ménopause.
- Amélioration du transit ....



# MODE D'ACTION



## QUEL EST LE MODE D'ACTION DE LA LUXO ?

Les modes d'actions des techniques réflexes ou énergétiques sont encore difficiles à observer et à expliquer scientifiquement. Certaines hypothèses sont émises, notamment dans le traitement des troubles anxieux ou compulsifs. A l'instar des techniques de réflexothérapie ou énergétiques, le but est de corriger un déséquilibre fonctionnel de certains organes : systèmes hormonal, digestif ou lymphatique par exemple. L'énergie du rayonnement infrarouge LUXO® est transférée aux terminaisons nerveuses qui constituent le point réflexe. Cette stimulation énergétique agirait sur le système nerveux végétatif (ou autonome), visant, entre autres, à rétablir l'équilibre fonctionnel du système hormonal. Il existe 2 organes très importants dans le système hormonal : l'hypothalamus et l'hypophyse. Ils sont situés dans le cerveau et interviennent dans la régulation du système nerveux végétatif, dans la sécrétion de neurohormones et dans les fonctions comportementales (comportement alimentaire, dépendance tabagique et alcoolique, stress, rythmes biologiques veille-sommeil...). Elles secrètent les endorphines. L'hypothalamus produit également en partie la dopamine. L'hypophyse stimule la production d'œstrogènes et de progestérone par les ovaires.

## LE SYSTEME HORMONAL INFLUE SUR NOTRE COMPORTEMENT

Notre comportement repose sur 4 hormones essentielles : **La sérotonine** Elle influe sur l'appétit, l'humeur et le sommeil. Un déséquilibre peut engendrer un appétit dépassant les besoins alimentaires, des fringales avec comme conséquence une prise de poids. Elle a un effet anti-dépresseur et procure un sentiment de détente. De récentes études démontrent que la consommation de sucre ou de chocolat augmentent les taux de sérotonine. Ceci expliquerait, chez les personnes anxieuses, l'attirance ou la compulsion vers les aliments sucrés ou le chocolat. Un état dépressif serait lié à un déficit en sérotonine. **Les endorphines** Elles procurent plaisir, calme et sérénité. L'expérience gustative des sucres, des graisses, du chocolat produit des endorphines dans le corps, tout comme la consommation de tabac ou d'alcool. En manquer, c'est se sentir anxieux, stressé. **La dopamine** Un déséquilibre dans les taux de dopamine augmenterait les compulsions, c'est-à-dire l'envie irrésistible de consommer notamment des aliments sucrés ou gras, de fumer ou de consommer de l'alcool, car ces actes augmentent les taux d'endorphines et de sérotonine, procurant ainsi un état de bien-être artificiel. **La mélatonine** Elle est synthétisée à partir de la sérotonine. Elle joue un rôle fondamental dans la régulation de notre horloge biologique et du cycle veille /sommeil, alors que la sérotonine participerait plus spécifiquement à l'éveil, à l'initiation du sommeil ainsi qu'au sommeil paradoxal. Lorsqu'un dérèglement de la production de mélatonine survient, les facultés d'endormissement sont diminuées et le sommeil perturbé. Les déséquilibres fonctionnels du système hormonal seraient ainsi responsables de certains troubles tels que les troubles du comportement alimentaire, la dépendance tabagique, les états anxieux et les troubles du sommeil... A l'instar de

l'acupuncture, l'objectif des séances LUXO est de faire disparaître ou atténuer fortement ces troubles afin que, par exemple, la personne retrouve un comportement alimentaire équilibré, ressente une diminution de l'envie de fumer ou retrouve des cycles de sommeil normaux.