



## CONSEILS POUR LES REGLES DOULOUREUSES

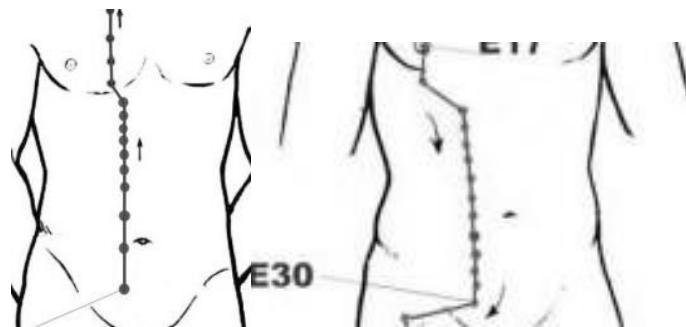
### **En prévention pendant 3à 4 jours avant vos règles :**

Huile d'onagre en capsules, à raison de 2 grammes /jour

### **Pendant les règles, en cas de fortes douleurs :**

Stimuler avec les pouces, des deux côtés, en faisant des pressions circulaires les plus profondes possibles, au moins 1 minute par point.

Points : 2 lignes sur le ventre : celle à une demi largeur de pouce de la ligne médiane (méridien du Rein), et la ligne à 3 de la ligne médiane(méridien de l'Estomac).



Aussi, stimuler :

Le point Rate 6, à une largeur de main au-dessus de la malléole interne de la cheville des 2 côtés.



Le point Gros Intestin 19 qui se trouve entre les narines et la lèvre supérieure, des deux côtés





Les points du Vaisseau Conception, sur la ligne médiane entre nombril et haut du pubis.



## Huile essentielle de Basilic

L'huile essentielle de Basilic présente des propriétés antispasmodiques puissantes. Son utilisation lors de règles douloureuses va permettre de diminuer les spasmes de l'utérus, et donc la douleur liée aux règles.

- Diluez-en 2 ou 3 gouttes d'HE de basilic dans 1 c.à c. d'huile végétale.
- Massez-vous doucement le bas-ventre et le bas du dos.



Sylvain Dorey  
**SHIATSU**  
*Lyon*

 shiatsulyon

Praticien agréé SPS  
Syndicat Professionnel de Shiatsu



06 71 43 90 21  
sylvain.dorey@gmail.com

**NOW COWORKING**  
Immeuble Citroën  
35 rue de Marseille, 69007 Lyon