

Préface Dr Anis TAYACH et Dr Anas CHRAIBI

— PROTOCOLES —

# HIJAMA CUPPING

GUIDE POUR SOIGNER LES MAUX DU  
QUOTIDIEN FACILEMENT



NORDINE DRADRI

**PROTOCOLES**  
**Hijama - Cupping**  
**GUIDE POUR SOIGNER**  
**LES MAUX DU QUOTIDIEN**  
**FACILEMENT**

**Nordine DRADRI**

**Préface**

**Dr Anis TAYACH**

**Dr Anas CHRAIBI**

# SOMMAIRE

PRÉFACE DU DR ANAS CHRAIBI.....	4
LA STRUCTURE ALLO HIJAMA.....	5
PAROLES DE SAGESSE.....	7
CONSEILS MÉTHODOLOGIQUES.....	8
INTRODUCTION .....	9
LA HIJAMA DEMYSTIFIEE.....	10
PROTOCOLES HIJAMA.....	29
CONCLUSION.....	62
ANNEXES.....	63
TABLE DES MATIÈRES.....	66

L'ouvrage ***PROTOCOLES HIJAMA CUPPING - GUIDE POUR SOIGNER LES MAUX DU QUOTIDIEN*** que vous consultez est régulièrement déposé par son auteur auprès de l'Institut national de la propriété industrielle (INPI), auprès de la BNF (bibliothèque nationale de France), de Copyrightdepot.com et de Copyrightinternational.com.

L'auteur de ce document est en mesure de produire en Justice un Procès-verbal de Constat d'Huissier attestant de la date et du contenu de chacun de ses dépôts.

**Ce livre contient des informations médicales ou des conseils pouvant affecter votre santé.**

Allo Hijama s'efforce de proposer du contenu aussi précis que possible, mais ne peut en aucun cas être responsable du résultat de l'application (liste non exhaustive) des traitements, des techniques, des médicaments des dosages et/ou méthodes proposées dans cet ouvrage.

L'utilisateur en assume la pleine responsabilité. Si les symptômes persistent plus de quelques jours, allez voir un professionnel de la santé. Lui seul est apte à vous fournir un avis médical, quelle que soit votre condition. S'il s'agit d'un jeune enfant, consultez un pédiatre sans attendre. Le numéro des urgences médicales européen est le : 112

# Préface Dr Anas CHRAIBI

Je suis honoré de pouvoir préfacier ce livre de Nordine Dradri sur la hijama, une technique de médecine traditionnelle fascinante. En tant que pédagogue, il a une maîtrise solide des notions physiologiques et pathologiques liées à cette pratique, et sa passion pour aider les autres est manifeste dans chaque page de ce livre.

Ce livre est référencé scientifiquement et structuré de manière à faciliter l'apprentissage de la hijama. Les illustrations sont claires et détaillées, et les explications sont faciles à comprendre. Il s'agit donc d'une ressource précieuse pour toute personne souhaitant apprendre cette technique et l'utiliser soit pour soi-même, soit pour aider les autres.

En parcourant ce livre, j'ai été impressionné par le souci du détail de l'auteur et sa minutie dans la recherche et la présentation des informations. Il est évident qu'il a consacré un temps considérable à ce projet pour s'assurer qu'il soit à la fois complet et accessible.

Je suis convaincu que ce livre sera bénéfique pour de nombreuses personnes intéressées par la hijama inchaAllah. Au nom de tous ceux qui profiteront de cet ouvrage unique dans le monde francophone, je remercie Nordine Dradri pour son travail et lui dis Jazakallah khayr !

**Dr Anas CHRAIBI**

# LA STRUCTURE ALLO HIJAMA

Allo Hijama est une entreprise et un organisme de formation belge dirigé par Nordine DRADRI.

Allo Hijama a vocation à partager tout l'univers de la Hijama via des articles de blog, des tutoriels vidéos et des formations pour les amateurs et les professionnels.

Nous sommes une référence en France et dans les pays francophones. Reconnu pour notre antériorité (2009), notre expertise et notre expérience de terrain.

Ce centre de formation contribue depuis de nombreuses années à la promotion de la Hijama dans le monde entier. Nous souhaitons rendre accessible un savoir complexe partout et pour tous.

Nous espérons que cette pratique ancestrale soit intégrée comme moyen de traitement naturel dans tous les foyers du monde entier.

Nous aspirons à inciter les professionnels de la santé et du bien-être à s'impliquer davantage dans le domaine de la hijama par le biais de nos efforts.

Nos protocoles Hijama sont conçus pour vous fournir toutes les informations dont vous avez besoin pour pratiquer cette méthode de thérapie chez vous ou en cabinet. Ils sont simples à comprendre et à suivre pour profiter rapidement des bienfaits de la Hijama.

L'ouvrage **PROTOCOLES HIJAMA CUPPING - GUIDE POUR SOIGNER LES MAUX DU QUOTIDIEN** est le premier livre de la collection *La Hijama chez moi*. Cette collection novatrice vous propose une approche inédite et originale qui vous permet de pratiquer la hijama à domicile ou dans votre cabinet en toute simplicité et sans danger.

Par notre travail, nous espérons fournir un enseignement de qualité au plus grand nombre. Nous vous souhaitons pleine réussite dans vos apprentissages.

Le prophète Muhammad a dit :

« Lorsqu'une personne meurt, toutes ses œuvres sont interrompues sauf trois : une aumône continue, une science bénéfique propagée, ou un enfant pieux qui fait des invocations en faveur de ses parents. »

**Nordine DRADRI**

Créateur d'Allo Hijama

# PAROLES DE SAGESSE

- **Allah T dit dans le Coran :**

«...et quand je suis malade, c'est Lui qui me guérit. »

- **Le prophète Muhammad** (*que la paix et la bénédiction soient sur lui*) **a dit :**

« Il n'est pas une fatigue, une maladie, un souci, une tristesse, un mal, une angoisse ou même une épine qui n'atteint le croyant sans qu'Allah ne lui efface par cela une partie de ses péchés. »

- **Le prophète Muhammad** (*que la paix et la bénédiction soient sur lui*) **a dit :**

« Allah n'a pas fait descendre une maladie sans qu'il ait également fait descendre son remède. »

- **Le compagnon Ibn Abbas** (*Qu'Allah soit satisfait de lui*) **rapporte que le prophète Muhammad a dit :**

« La nuit du voyage nocturne, aucun groupe d'anges ne m'a approché sans qu'ils m'aient tous dit : O Muhammad, recours à la hijama ” et sous une formulation du compagnon Anas (*Qu'Allah soit satisfait de lui*): “ Ordonne à ta communauté la pratique de la hijama »

# CONSEILS METHODOLOGIQUES

- Rappel des notions anatomiques et physiologiques

Afin d'appréhender au mieux ces protocoles, il est indispensable de comprendre le fonctionnement physiologique du corps humain. Pour chaque protocole, un rappel sur les structures anatomiques et la physiologie humaine des zones de traitement sera systématiquement expliqué de manière simple et concise.

- Explication de la maladie (physiopathologie) et prise en charge de la médecine allopathique

La définition de la maladie sera expliquée de manière simple afin d'en comprendre les causes et les conséquences sur l'organisme. Les traitements conventionnels ainsi que la prise en charge médicale classique seront décrits de manière non exhaustive.

# INTRODUCTION

Au nom d'Allah, le Clément, le Miséricordieux, toutes les louanges Lui reviennent. Nous cherchons Son aide et Son pardon et nous nous protégeons auprès d'Allah contre les maux de nos âmes et les vices de nos actes.

C'est en m'investissant pendant de nombreuses années dans la hijama ainsi que lors de mes études de médecine que l'idée de partager ce savoir par l'enseignement a mûri progressivement, donnant naissance à Allo Hijama.

Découvrez notre ouvrage exclusif sur la Hijama : une ressource essentielle pour les professionnels de la santé, les thérapeutes et les curieux en quête de solutions thérapeutiques naturelles.

Plongez dans un univers où tradition et modernité se rencontrent pour offrir des protocoles détaillés, étape par étape, pour une application sûre et efficace de la Hijama.

Préparez-vous à explorer les multiples facettes de cette pratique ancestrale, de ses bienfaits pour soulager douleurs et troubles divers à ses applications esthétiques innovantes.

Je nourris l'espoir qu'à travers ce travail, je sois une cause de revivification de cette science, dans un cadre sûr et éthique.

# La Hijama Démystifiée

- Les 5 théories en bref !.....12
- Les points Hijama en 4 Étapes.....18
- Hijama sèche ou humide?.....24
- Temps de Résultats de la Hijama?.....27
- Quelles Connaissances pour la Hijama?.....29

La Hijama, une pratique thérapeutique ancienne, continue de fasciner par ses multiples bénéfices attribués à la santé.

Centrée autour de l'extraction de sang à des fins de purification et de guérison, cette technique se distingue par son approche holistique, visant à rééquilibrer et à revitaliser le corps.

Bien que ses origines soient enveloppées de tradition, des études récentes ont commencé à éclairer scientifiquement ses effets bénéfiques, la plaçant sous un nouveau jour de reconnaissance et d'appréciation dans le monde médical.

Cet livre explore les cinq théories clés qui sous-tendent les effets thérapeutiques de la Hijama, offrant ainsi un aperçu de son potentiel en tant que pratique complémentaire dans la gestion de diverses conditions de santé.

### **La Hijama repose sur cinq idées clés :**

- elle nettoie et équilibre le sang
- renforce le système de défense du corps
- soulage la douleur et l'inflammation
- agit sur le système nerveux
- et ajuste les hormones.

Les points de Hijama que je vais vous proposer dans les protocoles à venir s'inscrivent nécessairement dans l'une de ces théories essentielles.

# Les 5 théories en bref !



## 1

### Nettoyage et Équilibre du Sang

La Hijama est connue pour son action de nettoyage du sang, éliminant les substances indésirables comme les cellules abîmées, le sucre, le cholestérol et d'autres toxines.

Le Professeur Ahmad Ghiyath Jabakji met en lumière cette pratique comme un moyen de revitaliser la santé, contribuant à la réduction de divers maux tels que les migraines ou les troubles cardiaques. Une recherche en Syrie a révélé que la Hijama aide à normaliser de nombreux indicateurs sanguins, jouant ainsi un rôle à la fois purificateur et régulateur.



### EN PRATIQUE

- autour de la quatrième vertèbre thoracique (para T4)
- derrière les oreilles (rétro jugulaires)
- près du coccyx (para coccygien)
- dans le creux poplité (derrière le genou)
- sur le dos du pied.

# Les 5 théories en bref !



## 2

### Équilibrer et Stimuler le Système Immunitaire

La Hijama peut aider à renforcer le système de défense de votre corps. Des études, comme celle du Dr Sahbaa Bondok, montrent qu'elle peut augmenter les cellules qui protègent contre les infections et réduire les réactions excessives du système immunitaire.

Cela signifie qu'elle pourrait équilibrer votre immunité et réduire les effets négatifs de certains traitements médicaux.



### EN PRATIQUE

- le thymus situé sur la vertèbre T4
- le milieu de la poitrine (au milieu du sternum)

# Les 5 théories en bref !



## 3

### **Soulager la Douleur et Réduire l'Inflammation**

La Hijama est connue pour son action de nettoyage du sang, éliminant les substances indésirables comme les cellules abîmées, le sucre, le cholestérol et d'autres toxines.

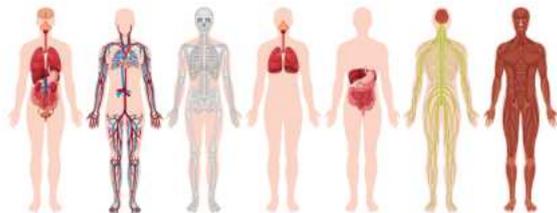
Le Professeur Ahmad Ghiyath Jabakji met en lumière cette pratique comme un moyen de revitaliser la santé, contribuant à la réduction de divers maux tels que les migraines ou les troubles cardiaques. Une recherche en Syrie a révélé que la Hijama aide à normaliser de nombreux indicateurs sanguins, jouant ainsi un rôle à la fois purificateur et régulateur.



### **EN PRATIQUE**

- Trajets douloureux, par exemple là où passe le nerf sciatique en cas de sciatique
- Sur la zone douloureuse (point local)
- près de l'endroit affecté, connus sous le nom de points gâchettes (point locorégional ou Trigger points)

# Les 5 théories en bref !



4

## Apaiser et Stimuler le Système Nerveux

Cette approche met en lumière comment la Hijama influence le système nerveux, pouvant accroître le niveau de monoxyde d'azote, essentiel pour la transmission nerveuse. Cela est particulièrement bénéfique pour ceux ayant des troubles neurologiques, comme après un AVC ou pour les personnes épileptiques, laissant envisager des améliorations dans la récupération et la qualité de vie.

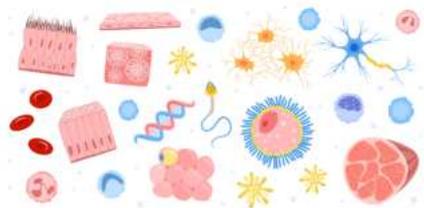
Il est aussi possible de réguler le fonctionnement des organes, offrant des avantages pour des troubles variés comme les problèmes digestifs, cardiaques ou pulmonaires.



### EN PRATIQUE

- La septième cervicale (C7) et le sacrum (médio-sacrée) (relaxation des organes)
- sur l'étage vertébral correspondant à l'organe ciblé (stimulation de l'organe) par exemple de part et d'autre de la T8 pour le foie ou para T10 pour les reins...

# Les 5 théories en bref !



## 5

### L'Impact de la Hijama sur les Hormones

La Hijama a un effet remarquable sur nos glandes et hormones, jouant un rôle clé dans le maintien de notre santé. Elle aide à réguler les hormones, comme dans la fertilité, la fonction thyroïdienne et même le contrôle du diabète.

Des études montrent que la Hijama peut améliorer les cas d'infertilité en agissant sur les hormones ovariennes, avec des résultats impressionnants. Elle est également bénéfique pour les personnes ayant des troubles thyroïdiens ou diabétiques, aidant à ajuster les niveaux de sucre dans le sang et à améliorer la fonction des glandes importantes.



#### EN PRATIQUE

- La septième cervicale (C7) pour relaxer les organes de la tête et du tronc (thorax + abdomen)
- Au dessus du pli interfessier pour relaxer les organes du bassin et des jambes
- de part et d'autre de la colonne vertébral pour une stimulation des organes

# Les points Hijama en 4 Étapes

## 1

### Le raisonnement scientifique

Se poser les bonnes questions...

- est ce que c'est une maladie de surcharge et faire de l'épuration
- est ce que c'est une maladie de globules blancs etc et faire de l'immunorégulation
- est ce que c'est une maladie où il y a de la douleur, je vais vérifier si c'est de la douleur nociceptive, mécanique, inflammatoire...
- est ce qu'il y a des organes qui sont impliqués, je vais les rechercher avec mes fameuses cartes ostéopathiques et les traiter en sympathique et parasympathique

Grâce à ce raisonnement scientifique et à la physiopathologie on va deviner beaucoup de points.

Sur les cartes classiques de Hijama, les points du raisonnement scientifique se trouvent le plus souvent sur la partie postérieure.

Cette première étape permet de traiter l'essentiel des points.



### EN PRATIQUE

- Trop de sucre, trop de cholestérol ou pas assez de fer j'applique la théorie 1 avec l'épuration.
- Faiblesse ou dysfonctionnement du système immunitaire, j'applique la théorie 2

# Les points Hijama en 4 Étapes

## 2

### Les points de logique anatomique

Ce sont des points situés sur les organes en souffrance.

Pour cette étape, il y a intérêt à connaître plus ou moins la localisation des organes.

Sur les cartes classiques de Hijama, les points de logique anatomique se trouvent le plus souvent sur la partie antérieure

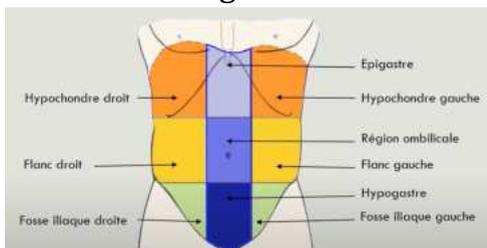
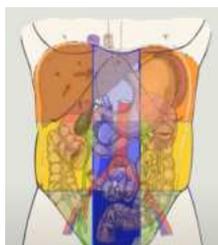
Astuce : le moving Cupping nous aidera à bien localiser le(s) point(s) à traiter devant (zone avec coloration significative)



### EN PRATIQUE

- si le patient à des problèmes d'intestin, on va poser des ventouses autour du nombril parce que c'est là que se trouve les intestins
- si le patient à un problème de foie, on va poser la ventouse sur le côté droit du flanc car c'est là que se trouve le foie etc...

Il faudra se baser sur la localisation des organes



# Les points Hijama en 4 Étapes

## 3

### Les points issus de la Sunna

La santé est précieuse, et sa préservation est considérée comme une responsabilité essentielle, pas seulement moralement, mais aussi dans la foi musulmane. Le Prophète a souligné l'importance de se soigner avec des moyens licites, rappelant à chacun l'importance de maintenir une bonne santé.

Dans notre quête de bien-être, nous rencontrons deux voies principales :

- la médecine conventionnelle, fondée sur les preuves scientifiques, et les approches complémentaires comme l'acupuncture ou la naturopathie.
- Mais au-delà de ces méthodes, il y a la médecine prophétique, ancrée dans les enseignements islamiques, offrant non seulement des bienfaits pour la santé mais aussi un moyen de renforcer la foi.

L'encouragement à pratiquer la Hijama, une thérapie soulignée dans la Sunna, illustre parfaitement cet aspect. Reconnue pour ses multiples bienfaits, elle est vue comme un remède privilégié, encouragé par des anges lors du voyage nocturne du Prophète et recommandé fortement dans ses enseignements.

# Les points Hijama en 4 Étapes

## 3

### Les points issus de la Sunna

C'est une pratique qui, au-delà de ses avantages thérapeutiques évidents, est valorisée pour son origine divine, soulignant un chemin vers la guérison qui transcende le savoir médical conventionnel.



#### EN PRATIQUE

- si c'est un problème de fertilité ou tout ce qui va affecter le bas ventre, on va traiter sur les plis de l'aine (el wirk)
- si c'est plus un problème au visage, on va traiter les rétro jugulaire (Al-akhda3ain)
- sur le milieu du crâne appelé Al-Yâfûkh (lieu fréquent de calvitie chez l'homme), Al Juzza (lobe occipital :zone qui gère la vue), Al qaffa etc.

Les points issus de la sunna sont des points de logique anatomique.

# Les points Hijama en 4 Étapes

## 4

### Intégration des savoirs d'autres disciplines

Cette étape nous ouvre à un éventail de connaissances provenant d'autres traditions de guérison comme la naturopathie, l'acupuncture, et la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Cette étape consiste à enrichir notre approche en puisant dans un large éventail de disciplines holistiques.

La majorité des points employés en Hijama correspondent à ceux du méridien du Rein et aux classifications DU/REN trouvés en médecine traditionnelle chinoise (MTC). Ainsi, la carte utilisée pour la Hijama ressemble à une version simplifiée de celle en MTC.

Bien que l'ouverture à d'autres disciplines soit bénéfique, il est important de discerner et de ne pas incorporer aveuglément des croyances ou des pratiques qui s'écartent des fondements de notre propre tradition. La prudence est de mise pour éviter de mélanger des concepts qui pourraient être en contradiction avec les principes de la Hijama et les croyances islamiques.

# Les points Hijama en 4 Étapes

## 4

### Intégration des savoirs d'autres disciplines



#### EN PRATIQUE

- si on veut traiter le stress, on peut ajouter le point 6 (MTC) à notre protocole
- le tiers inférieur de l'avant bras ou sur l'articulation du pouce pour traiter une colopathie fonctionnelle (trajet non officiel du nerf vague)



# Hijama sèche ou Humide ?

Dans ce chapitre, nous explorerons la pratique fascinante de la hijama, une technique de soin traditionnelle qui se décline en deux méthodes principales :

- la hijama sèche, qui stimule la circulation sanguine sans incisions
- la hijama humide, une méthode recommandée historiquement et reconnue pour son efficacité purificatrice.

Nous aborderons les différentes variantes de la hijama sèche, leurs applications spécifiques, et les considérations importantes pour choisir entre la hijama sèche et humide, en mettant l'accent sur des conseils pratiques adaptés à diverses conditions et besoins.

## La Hijama sèche

Cela implique d'encourager la circulation du sang, contribuant ainsi à un meilleur flux sanguin. L'idée est d'aider le corps à se débarrasser des déchets ou des toxines, en les déplaçant de l'organe affecté jusqu'à la surface de la peau. La peau a tant de petits vaisseaux sanguins qu'elle peut redistribuer ces déchets sur toute sa surface. Cette méthode a été mentionnée par un expert, Jayasuriya Anton, dans son livre sur l'acupuncture traditionnelle chinoise.

# Hijama sèche ou Humide ?



## EN PRATIQUE

Types principaux :

- Dry cupping (hijama sèche standard) : On place une ventouse sur la peau et on la laisse pendant 10 minutes. L'important ici n'est pas combien de temps elle reste, mais quelle est la force d'aspiration utilisée : plus la pression est grande et plus l'effet est bénéfique.
- Une étude a montré que le meilleur effet est atteint en 10 minutes.
- Moving cupping (hijama mobile) : Cette méthode utilise une succion légère et la ventouse est bougée sur la peau, souvent en utilisant de l'huile pour faciliter le mouvement. Elle est idéale pour un massage, spécialement sur le dos.
- Flash cupping : Ici, l'objectif est de stimuler le flux sanguin en plaçant et enlevant rapidement les ventouses, habituellement toutes les 30 secondes, favorisant ainsi une meilleure circulation du sang.

# Hijama sèche ou Humide ?

## La Hijama Humide

Cette technique est très valorisée et a été recommandée par le prophète Muhammad. *(que la paix et la bénédiction soit sur lui)*.

Elle est populaire dans le monde entier, y compris en Europe et aux États-Unis, où l'on trouve des centres spécialisés. Elle consiste à retirer du corps les toxines accumulées, ayant des bénéfices reconnus comme la réduction de substances nuisibles dans le sang et l'amélioration du fonctionnement du système immunitaire.

Il est généralement recommandé d'opter pour la hijama humide, sauf dans certains cas spécifiques où la hijama sèche est préférable, comme chez les enfants de moins de dix ans ou en présence de certaines douleurs musculaires.



### EN PRATIQUE

- En général, préférer la hijama humide est conseillé. Cependant, la hijama sèche est recommandée dans certaines situations, comme chez les jeunes enfants, pour des problèmes de douleur ou de constipation, ou quand il y a une inflammation dans les articulations.
- Il est important de ne pas utiliser la hijama sèche sur des tumeurs ou en présence de certains médicaments qui fluidifient le sang, car cela pourrait causer des complications.

# Temps de Résultats

Examinons comment le temps nécessaire pour observer les bénéfices de la hijama peut varier significativement en fonction de l'ancienneté du problème de santé abordé, en distinguant les situations récentes des cas plus anciens ou chroniques.

## **Généralement, il y a deux scénarios possibles**

- Si le problème de santé est récent, qu'il vient de survenir ou qu'il est là depuis peu de temps, on dit qu'il est aigu ou subaigu. Dans ces cas, les bienfaits de la hijama peuvent se manifester très vite.

Il n'est pas rare que des douleurs apparues récemment disparaissent juste après la première séance de hijama.

**On constate souvent l'efficacité recherchée dans les 3 à 4 jours suivants.**

- Si le problème est plus ancien, on l'appelle chronique, ce qui signifie qu'il dure depuis longtemps. Les résultats peuvent alors prendre plus de temps à se faire sentir.

**Il faut habituellement attendre de 15 à 21 jours pour juger si la séance a été bénéfique.**

Pour traiter complètement le souci de santé, il peut être nécessaire d'avoir plusieurs séances, soit une fois par mois ou même une fois par semaine, selon les cas.

# Temps de Résultats



## EN PRATIQUE

- Troubles hormonaux : 4-6 séances (1/mois)

Au bout de 3 mois, recommander des examens médicaux pour évaluer la prise en charge (écho, prise de sang...) et revoir le protocole si besoin

- Troubles douloureux : au moins 3 séances (1/mois)

Si au bout de 2 séances (à 1 mois d'intervalle) pas d'amélioration, revoir le diagnostic et modifier la prise en charge

- Troubles fonctionnels : 3-6 séances (ex : digestif...)

Attention à l'hygiène de vie + activité physique nécessaire

- Troubles cognitifs, des acquisitions, troubles de la mémoire, retard de langage etc. : 6-8 séances (le plus long)

**Plus la maladie est complexe, plus la prise en charge est multidisciplinaires : orthophonie, psychomotricité, et rééducation si nécessaire**

# Quelles connaissances pour la Hijama?

Pour pratiquer la Hijama dans les règles de l'art, certaines compétences sont essentielles :

- Une bonne connaissance des pratiques d'hygiène, particulièrement en ce qui concerne le traitement du sang
- Une compréhension de base en anatomie et des mécanismes des maladies (physiopathologie) afin de les soulager voire de guérir inshallah
- Une maîtrise complète des principes religieux spécifiques à la hijama



## EN PRATIQUE

- Pour le premier point, une formation à la fois théorique et pratique est indispensable, et doit être supervisée par quelqu'un qui maîtrise déjà ces connaissances pour garantir la sécurité des patients.

**Il sera demandé de suivre au minimum une formation en hygiène et salubrité.**

- On peut s'auto-former dans les domaines 2 et 3, mais cela demande de l'engagement, de l'application et de la persévérance. Un livre détaillé ou des cours en ligne sur ces sujets peuvent être suffisants.

# Quelles connaissances pour la Hijama?



## EN PRATIQUE (suite)

- Acquérir les notions de base en physiologie humaine récurrentes dans l'approche de la Hijama médicale ou "scientifique" :
  - l'appareil circulatoire (réseaux artériel, veineux et lymphatique)
  - l'appareil cutané-musculo-squelettique (peau, muscle, articulation...)
  - le système nerveux central et autonome (moelle, nerfs, ganglion, sympathique/parasympathique...)
  - le système hormonal (hypophyse, gonades, thyroïde...)
  - le système immunitaire (thymus, moelle osseuse...)

# Protocoles Hijama

Dans cette section, je vous présente mes protocoles de hijama, élaborés avec soin sur la base d'une réflexion approfondie :

- en physiopathologie
- en anatomie
- sur les principes fondamentaux de la Hijama



La physiopathologie est l'étude des modifications fonctionnelles dans le corps qui résultent d'une maladie ou d'un déséquilibre, nous aidant à comprendre comment les différents troubles affectent notre organisme.



L'anatomie, quant à elle, se consacre à l'étude de la structure et de l'organisation des différents organes et tissus qui composent notre corps.

**Ces deux disciplines sont essentielles pour concevoir des protocoles de hijama adaptés, efficaces et sécuritaires.**

Je tiens à intégrer également, lorsque pertinent, des éléments issus de la médecine prophétique, enrichissant ainsi l'approche thérapeutique.

Il est important de souligner que les informations fournies ici ne se substituent en aucun cas à une formation professionnelle en hijama,

- ni à l'avis ou à l'intervention d'un professionnel de santé qualifié.

Cet ouvrage est destiné à compléter vos connaissances et à enrichir votre pratique, mais il est essentiel de consulter un spécialiste pour toute intervention spécifique liée à la hijama.



# Maladies de la tête

- Les céphalées (maux de tête, migraines.....33

# LES CEPHALEES

Les céphalées, communément appelées maux de tête, sont des douleurs ou inconforts dans la région du crâne, du cuir chevelu, ou du cou. Elles sont l'un des troubles les plus courants du système nerveux et peuvent affecter des personnes de tous âges, races et niveaux socio-économiques.



## Classification Principale

Les céphalées sont généralement classées en deux grandes catégories :

### • Céphalées Primaires

Ce sont des conditions de maux de tête *qui ne sont pas causées par un autre trouble sous-jacent*. Les types les plus communs incluent :

- Migraine : Caractérisée par des maux de tête souvent unilatéraux, pulsatile, pouvant durer de quelques heures à 3 jours. Peut s'accompagner de nausée, de vomissements, et de sensibilité à la lumière ou au bruit.
- Céphalée de tension : Le type le plus courant, ressenti comme une pression ou une tension autour du front, du cuir chevelu, ou du cou. Généralement bilatérale et d'intensité légère à modérée.
- Céphalée en grappe : Épisodes de douleurs extrêmes, souvent autour d'un œil, accompagnées de larmoiement ou de congestion nasale. Ces maux de tête sont rares et surviennent en séries ou grappes.

### • Céphalées Secondaires

Elles résultent d'une autre maladie ou condition qui provoque une activation ou une pression sur les structures sensibles à la douleur de la tête. Les exemples incluent :

- Céphalée attribuable à une trauma ou une blessure à la tête : Survenant après un coup ou une chute.
- Céphalée attribuable à des troubles vasculaires : Comme un AVC ou une méningite, où la douleur de tête est un symptôme d'un problème plus grave.
- Céphalée attribuable à une substance ou à son sevrage : Causée par l'abus de médicaments, leur retrait, ou l'exposition à certaines substances.

# LES CEPHALEES (suite)



## Diagnostic et Traitement

Le diagnostic des céphalées se base souvent sur l'histoire clinique et un examen physique. Des examens supplémentaires peuvent être nécessaires pour exclure des causes secondaires. Le traitement dépend du type de céphalée, de sa fréquence, et de sa cause sous-jacente. Il peut inclure des médicaments, des thérapies comportementales, et des modifications du mode de vie.



## EN PRATIQUE

Pour la pose des ventouses choisir :

- les points régulation des organes de la tête (région de la septième cervicale)
- région du thymus pour booster l'immunité (sur la quatrième vertèbre thoracique)
- région épurative et régulatrice (de part et d'autre de la quatrième vertèbre thoracique)
- sur le corps du muscle trapèze pour un effet relaxant (plexus brachial)
- région de régulation des organes de la tête, derrière les veines jugulaires (derrière le muscle SCM ou SCOM)
- région du muscle trapèze et insertion du grand dorsal pour un effet relaxant (sur l'angle inférieur de l'omoplate)
- région pour soulager les maladies neuro-vasculaires et pour un effet relaxant (de part et d'autre du trou occipital)

# LES CEPHALEES

**OBJECTIFS :** Améliorer les symptômes et diminuer la fréquence des épisodes douloureux



## Étapes pour réaliser une séance de hijama

**1 Rassemblez tout le matériel** nécessaire pour réaliser une séance de hijama

**2 Massez quelques minutes et posez les ventouses.**

**3 Retirez les ventouses**



## PROTOCOLE HIJAMA



# Maladies respiratoires

- Asthme.....45

# L'ASTHME

L'asthme est une maladie chronique des voies respiratoires caractérisée par une inflammation et une réactivité accrue des bronches. Cela conduit à des épisodes récurrents de sifflements, d'essoufflement, de sensation d'oppression thoracique et de toux, surtout la nuit ou tôt le matin. L'asthme peut toucher les individus de tout âge, mais il commence souvent dans l'enfance. La sévérité et la fréquence des symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent être influencées par des facteurs environnementaux, des allergènes, l'exercice ou le stress.



## Classification Principale

- **Selon la Sévérité des Symptômes :**
  - Asthme intermittent : Symptômes moins de 2 jours par semaine et réveils nocturnes moins de 2 fois par mois.
  - Asthme persistant léger : Symptômes plus de 2 fois par semaine, mais pas quotidiennement.
  - Asthme persistant modéré : Symptômes quotidiens avec des réveils nocturnes fréquents.
  - Asthme persistant sévère : Symptômes continus et fréquents réveils nocturnes.
- **Selon les Déclencheurs ou Types Spécifiques :**
  - Asthme allergique : Déclenché par des allergènes tels que le pollen, la poussière, les acariens ou les poils d'animaux.
  - Asthme non allergique : Sans lien clair avec des allergènes.
  - Asthme d'effort : Provoqué par l'activité physique.
  - Asthme nocturne : Symptômes qui s'aggravent ou sont principalement présents la nuit.
  - Asthme sévère : Difficile à contrôler avec des traitements standards.

# L'ASTHME (suite)



## Diagnostic et Traitement

- **Histoire Clinique** : Discussion approfondie des symptômes, des déclencheurs potentiels, de la fréquence des épisodes d'asthme, et de tout antécédent familial d'asthme ou d'allergies.
- **Examen Physique** : Évaluation des voies respiratoires, recherche de signes d'allergies ou d'autres affections associées.
- **Tests de Fonction Pulmonaire** : Utilisation de la spirométrie pour mesurer la capacité pulmonaire et la vitesse à laquelle les poumons peuvent être vidés, aidant à confirmer le diagnostic d'asthme.
- **Tests d'Allergie** : Pour identifier les allergènes spécifiques qui peuvent déclencher l'asthme.
- **Évaluation de la Réactivité Bronchique** : Test de provocation bronchique pour évaluer la sensibilité des voies aériennes.

Le traitement vise à contrôler la maladie à long terme tout en traitant les exacerbations de manière aiguë :

- **Contrôleurs à Long Terme** : Médicaments pris quotidiennement pour maintenir l'asthme sous contrôle, principalement les corticoïdes inhalés.
- **Médicaments de Secours** : Bronchodilatateurs à action rapide pour soulager les symptômes immédiats.
- **Modification du Mode de Vie** : Éviter les déclencheurs connus, maintenir un environnement intérieur sain, suivre un régime alimentaire équilibré, et faire de l'exercice régulièrement selon les capacités.
- **Plans d'Action pour l'Asthme** : Plans personnalisés pour aider les patients à reconnaître les symptômes précoces d'une exacerbation et à ajuster leur médication en conséquence.
- **Éducation** : Comprendre la maladie, la gestion des médicaments, l'utilisation correcte des inhalateurs, et la reconnaissance des signes avant-coureurs d'exacerbations.

# L'ASTHME (suite)



## EN PRATIQUE

Pour la pose des ventouses choisir :

- 1 : zone de régulation des poumons sur la septième cervicale (parasympathique)
- 2 : zone de régulation des poumons de part et d'autre de la deuxième et troisième vertèbre thoracique (sympathique)
- 3 : zone pour booster les défenses immunitaires sur la quatrième vertèbre thoracique (thymus)
- 4 : zone d'épuration des poumons de part et d'autre de la quatrième vertèbre thoracique.
- 5 : zone pour booster les défenses immunitaires au milieu du sternum
- 6 : traitement sur la partie supérieure des poumons (Apex) efficace pour la BPCO
- 7 et 8 : traitement au niveau de la base des poumons efficace dans les atteintes respiratoires restrictives comme dans les fibroses pulmonaires.

# L'ASTHME

**OBJECTIFS :** Intervenir pour équilibrer l'activité des poumons, libérer la cage thoracique et améliorer l'amplitude respiratoire et améliorer la qualité de vie au quotidien.



## Étapes pour réaliser une séance de hijama

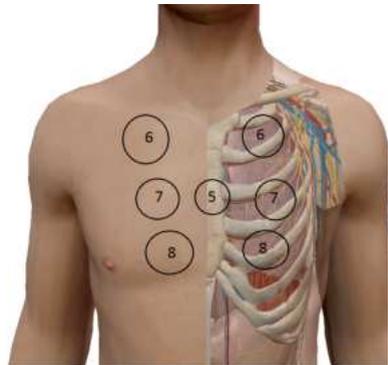
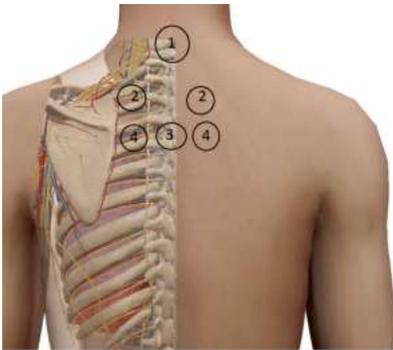
**1 Rassemblez tout le matériel** nécessaire pour réaliser une séance de hijama

**2 Massez quelques minutes** et posez les ventouses.

**3 Retirez les ventouses**



## PROTOCOLE HIJAMA



# Maladies Digestives

- Troubles de l'estomac.....54

# LES TROUBLES DE L'ESTOMAC

Les troubles de l'estomac sont des affections qui perturbent le fonctionnement normal de l'estomac, affectant divers individus indépendamment de leur âge. Ils se manifestent par des symptômes tels que des douleurs, des brûlures, des nausées, ou de l'indigestion, souvent liés à des facteurs comme les infections, le régime alimentaire, ou le stress. Le traitement dépend de la cause spécifique et peut varier de simples changements alimentaires à des interventions médicales.



## Classification Principale

- **Troubles Fonctionnels :**

- Dyspepsie fonctionnelle : Sensation persistante ou récurrente de douleur ou de malaise dans la partie supérieure de l'abdomen. Ce n'est pas causé par une maladie sous-jacente identifiable.

- **Troubles Inflammatoires :**

- Gastrite : Inflammation de la muqueuse de l'estomac, souvent due à une infection, à l'abus d'alcool, à l'usage prolongé d'AINS, ou au stress.
- Ulcères gastriques : Plaies ouvertes qui se développent sur la muqueuse interne de l'estomac, souvent dues à une infection par H. pylori ou à l'utilisation prolongée d'AINS.

# LES TROUBLES DE L'ESTOMAC (suite)

- **Troubles liés à l'Acidité :**
  - Reflux gastro-œsophagien (RGO) : Le contenu acide de l'estomac remonte dans l'œsophage, causant souvent des brûlures d'estomac et d'autres symptômes.
  
- **Troubles Moteurs :**
  - Gastroparésie : Ralentissement du mouvement des aliments à travers l'estomac, entraînant des nausées, des vomissements, et une sensation de satiété précoce.
  
- **Troubles Malins :**
  - Cancer de l'estomac : Croissance anormale de cellules qui peut se développer n'importe où dans l'estomac, avec des symptômes souvent vagues au début et devenant plus prononcés à mesure que le cancer progresse.

# LES TROUBLES DE L'ESTOMAC (suite)



## Diagnostic et Traitement

- L'entretien médical : Discussion des symptômes, des habitudes alimentaires, et de l'historique médical du patient.
- L'examen physique : Vérification des signes de douleur ou de tendresse dans la région abdominale.
- L'endoscopie gastrique : Permet d'examiner l'intérieur de l'estomac à l'aide d'une caméra sur un tube flexible.
- Les tests d'imagerie : Comme l'échographie ou la TDM (tomodensitométrie) pour visualiser l'estomac.
- Les analyses de sang : Pour vérifier la présence d'inflammation, d'anémie, ou d'autres marqueurs.
- Les tests de respiration ou les biopsies : Utilisés pour détecter des infections comme Helicobacter pylori.
  
- Le traitement des troubles de l'estomac dépend de la cause sous-jacente et peut inclure des modifications alimentaires, médicaments, gestion du stress et chirurgie (dans les cas graves ou lorsque les autres traitements n'ont pas fonctionné, comme pour les ulcères résistants ou le cancer de l'estomac)

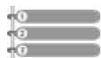


## EN PRATIQUE

- 1: pour stimuler l'activité de l'estomac (parasymphatique) sur la septième cervicale (C7)
- 2 : stimulation de l'activité de l'estomac (sympathique) avec une pose de ventouse directement et de part et d'autre de la cinquième vertèbre thoracique (en T5 et en para T5)
- 4 : action locale sur l'estomac avec une pose de 4 ventouses sur le processus xiphôïde et sur l'estomac

# LES TROUBLES DE L'ESTOMAC

**OBJECTIFS :** Intervenir pour prévenir les reflux acides (RGO), diminuer l'inflammation de l'estomac et soulager les symptômes de l'hernie hiatale.



## Étapes pour réaliser une séance de hijama

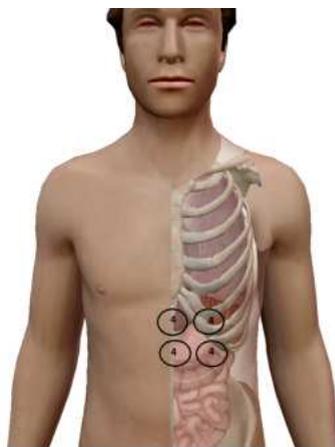
**1 Rassemblez tout le matériel** nécessaire pour réaliser une séance de hijama

**2 Massez quelques minutes et posez les ventouses.**

**3 Retirez les ventouses**



## PROTOCOLE HIJAMA



# Maladies Musculo-squelettiques

- Genou.....79

# GENOU

Les douleurs au genou sont fréquentes et peuvent être causées par une variété de facteurs, tels que les blessures, l'usure due à l'âge, ou des conditions médicales spécifiques. Elles peuvent survenir suite à une entorse, une surutilisation, des déséquilibres musculaires, ou des maladies dégénératives comme l'arthrose. La structure complexe du genou, incluant os, ligaments, tendons, et cartilages, le rend susceptible aux douleurs.



## Classification Principale

- **Douleurs mécaniques** : Liées à l'usure, comme l'arthrose.
- **Douleurs inflammatoires** : Associées à des maladies comme l'arthrite.
- **Douleurs post-traumatiques** : Suite à des blessures comme les entorses ou les fractures.



## Diagnostic et Traitement

### Diagnostic

Inclut l'examen clinique, l'imagerie par rayons X, IRM, ou échographie pour identifier la cause spécifique.

### Traitement

Varie de la physiothérapie, médicaments anti-inflammatoires, à la chirurgie pour les cas graves, en fonction de la cause sous-jacente et de la sévérité des symptômes.



## EN PRATIQUE

Pour la pose des ventouses choisir :

- 1 : action sur le genou et la jambe, derrière le genou (creux poplité)
- Attention, faire une seule pression avec la pompe sur ce point
- 2 : en haut du genou (tendon du droit fémoral)
- 3 : sur les ménisques (au niveau des interlignes articulaires)
- 4 : sur le côté droit du genou (extrémité proximale de la fibula)

# GENOU

**OBJECTIFS :** Intervenir pour soulager la douleur, diminuer l'inflammation et pour un regain de l'amplitude du genou

## Étapes pour réaliser une séance de hijama

- 1 Rassemblez tout le matériel** nécessaire pour réaliser une séance de hijama
- 2 Massez quelques minutes** et **posez les ventouses.**
- 3 Retirez les ventouses**



EN PRATIQUE



# Maladies de la femme et de l'homme (sexuelles et urinaires)

- Infertilité (homme et femme).....8

# L'INFERTILITE

L'infertilité concerne à la fois hommes et femmes et se définit par l'incapacité à concevoir après un an de rapports sexuels réguliers sans contraception. Chez la femme, elle peut être due à des problèmes d'ovulation, de trompes de Fallope ou de l'utérus, tandis que chez l'homme, elle est souvent liée à des anomalies du sperme.



## Classification Principale

- **Infertilité féminine :**
  - Problèmes d'ovulation : Absence ou irrégularité des ovulations.
  - Obstructions tubaires : Blocage des trompes de Fallope empêchant la rencontre des ovules et des spermatozoïdes.
  - Anomalies utérines : Fibromes, polypes, ou malformations congénitales de l'utérus.
- **Infertilité masculine :**
  - Anomalies du sperme : Faible numération, mauvaise mobilité ou morphologie anormale des spermatozoïdes.
  - Obstructions : Blocages empêchant l'éjaculation du sperme.
- **Facteurs mixtes ou inexpliqués :** Cas où les deux partenaires présentent des facteurs d'infertilité ou où la cause ne peut être déterminée après les tests diagnostiques.



## Diagnostic et Traitement

Pour le diagnostic de l'infertilité, les médecins effectuent des évaluations comprenant:

- des analyses de sperme
- des tests hormonaux
- des échographies
- et parfois une hystérosalpingographie pour les femmes, ou une biopsie testiculaire pour les hommes.

Le but est d'identifier les causes sous-jacentes telles que les troubles ovulatoires, les obstructions des voies spermatiques ou les problèmes utérins.

Le traitement de l'infertilité varie selon la cause et peut inclure:

- des médicaments pour stimuler l'ovulation
- des interventions chirurgicales pour corriger les anomalies anatomiques
- des techniques de reproduction assistée comme l'insémination intra-utérine (IIU) ou la fécondation in vitro (FIV),

La prise en charge est souvent multidisciplinaire, impliquant des spécialistes en fertilité, des urologues, des endocrinologues et des psychologues.



## EN PRATIQUE

Pour la pose des ventouses choisir :

- 1 : milieu du sternum (thymus) pour booster l'immunité
- 2 : région de l'utérus (chez la femme uniquement)
- 3 : région des ovaires + zone de l'artère iliaque et fémorale
- 4 : région du pubis (zone du plexus veineux prostatique et zone de la prostate)
- 5 : la région de la septième cervicale (C7)
- 1 : région du thymus pour booster l'immunité (T4)
- 6 : région épurative et régulatrice (para T4)
- 7 : région des glandes surrénales (T10-T11)
- 8 : région de la troisième lombaire (L3), régulation des ovaires et de la prostate
- 9 : région du sacrum, régulation des ovaires et de la prostate (médo-sacrée)
- 10 : région du coccyx (para-coccygien) = même effet que la pose ventouses au niveau de l'aîne

# L'INFERTILITE

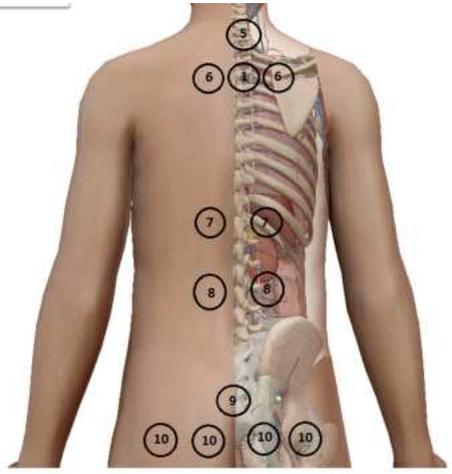
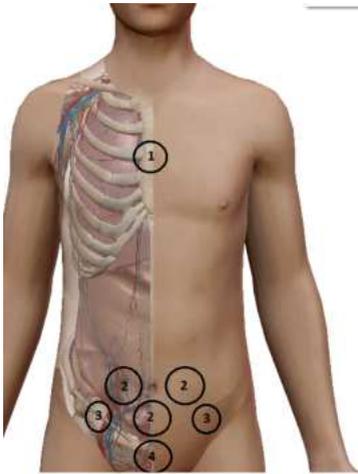
**OBJECTIFS :** Intervenir entre J8-J12 (avant l'ovulation) et vers J20 (pour préparer le nouveau cycle) si le cycle est de 28 jours.

## Étapes pour réaliser une séance de hijama

- 1 Rassemblez tout le matériel nécessaire pour réaliser une séance de hijama
- 2 Massez quelques minutes et posez les ventouses.
- 3 Retirez les ventouses



EN PRATIQUE



# Les maladies de la circulation sanguine

- Jambes lourdes.....91

# LES JAMBES LOURDES

Les jambes lourdes sont souvent le symptôme d'une mauvaise circulation sanguine, généralement associée à l'insuffisance veineuse. Cela se manifeste par des sensations de pesanteur, des douleurs, des crampes nocturnes, et parfois des gonflements.



## Classification Principale

- **Fonctionnelle** : Sensation de lourdeur sans pathologie veineuse sous-jacente.
- **Organique** : Associée à des varices visibles, des œdèmes, ou des troubles cutanés.



## Diagnostic et Traitement

Diagnostic :

L'évaluation médicale peut inclure l'anamnèse, l'examen physique, et des tests comme l'échodoppler veineux, permettant de visualiser le flux sanguin et de détecter d'éventuelles obstructions ou reflux.

Traitement :

Les options varient de changements de style de vie (activité physique, surélévation des jambes, hydratation) à l'utilisation de bas de contention. Les médicaments veinotoniques peuvent être prescrits pour améliorer le tonus veineux. Des traitements plus invasifs, comme la sclérothérapie ou la chirurgie, peuvent être nécessaires pour les cas avancés. La gestion de l'insuffisance veineuse est cruciale pour éviter les complications comme les ulcères veineux ou la thrombose.



## EN PRATIQUE

Pour la pose des ventouses choisir :

- 1 : stimulation (sympathique) du retour veineux des jambes (région de la troisième lombaire L3)
- 2 : stimulation (parasymphatique) du retour veineux des jambes (région du sacrum, au dessus du pli fessier)
- 3 : stimulation (vasculaire) du retour veineux des jambes (de part et d'autre du coccyx)
- 4 : stimulation locale du retour veineux (au milieu de la cuisse)
- 5 : stimulation (vasculaire) des jambes (derrière le genou - creux poplité)
- 6 : stimulation locale du retour veineux (au milieu du mollet)
- 7 : stimulation (vasculaire) du retour veineux des jambes (sur le plis entre la fesse et la cuisse)
- Posez des ventouses autour des varices avec une aspiration faible à moyenne et procédez aux ventouses mobiles (action esthétique)

# LES JAMBES LOURDES

**OBJECTIFS :** Intervenir pour un effet veinotonique, décongestionnant et pour prévenir et atténuer l'aspect des varices.

## Étapes pour réaliser une séance de hijama

- 1 Rassemblez tout le matériel nécessaire pour réaliser une séance de hijama
- 2 Massez quelques minutes et posez les ventouses.
- 3 Retirez les ventouses



EN PRATIQUE



COMMENT FAIRE LA HIJAMA VARICE

# Les maladies de la peau

- Eczéma.....94

# L'ECZEMA

L'eczéma est une maladie de la peau courante qui peut apparaître sous différentes formes, mais les plus communes sont la dermatite atopique et l'eczéma de contact. La dermatite atopique est souvent liée à des allergies et peut être héréditaire, se manifestant par des rougeurs, des démangeaisons et une peau sèche. L'eczéma de contact, quant à lui, survient lorsque la peau réagit à un irritant ou un allergène spécifique.



## Classification Principale

- **Eczéma Atopique (Dermatite Atopique) :**

Génétiquement prédisposé, il se manifeste souvent dès l'enfance et peut être lié à d'autres conditions allergiques comme l'asthme ou la rhinite allergique. Il est caractérisé par une peau sèche, des démangeaisons et des rougeurs.

- **Eczéma de Contact :**

Résulte d'une réaction allergique ou irritante due au contact direct de la peau avec un allergène ou irritant spécifique, entraînant des rougeurs, des démangeaisons et parfois des vésicules.



## Diagnostic et Traitement

### Diagnostic

Basé sur l'examen de la peau, l'histoire des symptômes, et parfois des tests cutanés pour identifier les allergènes spécifiques.

### Traitement

Les émoullients pour hydrater la peau et les dermocorticoïdes pour réduire l'inflammation sont centraux, avec une attention particulière à la corticophobie. L'éducation thérapeutique est cruciale pour une gestion efficace.



## EN PRATIQUE

Pour la pose des ventouses choisir :

- 1 : pour stimuler l'activité du thymus (parasymphatique) et booster les défenses immunitaires sur la septième cervicale (C7)
- 2 : pour stimuler les défenses immunitaires (thymus) sur la quatrième vertèbre thoracique
- 3 : à poser s'il y a des troubles de l'allergie et notamment des allergies alimentaires. En rétro-ombilicale (derrière le nombril) sur la quatrième vertèbre lombaire
- 4 : pour stimuler les défenses immunitaires (moelle osseuse) au milieu du sternum (médio sternal)
- 5 : autour du nombril si présence d'allergie alimentaire
- O : autour des plaques d'eczéma (en périlésionnel)

# L'ECZEMA

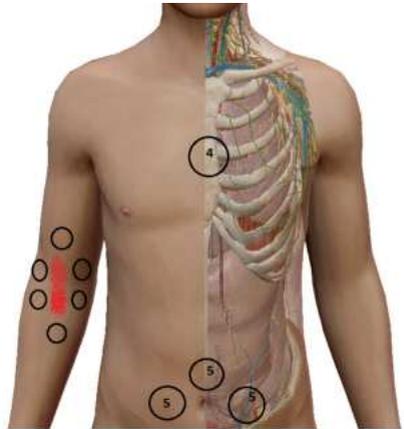
**OBJECTIFS :** Intervenir pour diminuer les symptômes de l'eczéma, booster les défenses immunitaires, diminuer les plaques d'eczéma et améliorer la qualité de vie

## Étapes pour réaliser une séance de hijama

- 1 Rassemblez tout le matériel nécessaire pour réaliser une séance de hijama
- 2 Massez quelques minutes et posez les ventouses.
- 3 Retirez les ventouses



EN PRATIQUE



# Autres protocoles

- Les allergies.....97

# LES ALLERGIES

L'allergie est une réaction excessive du système immunitaire à des substances habituellement inoffensives, appelées allergènes. Elle peut se manifester par divers symptômes, affectant la peau, les voies respiratoires, les yeux, ou le système gastro-intestinal. Ces réactions sont dues à une sensibilisation de l'organisme qui, au contact répété avec l'allergène, déclenche une réponse immunitaire inappropriée. Les allergènes courants incluent le pollen, la poussière, certains aliments, les poils d'animaux, et les piqures d'insectes.



## Classification Principale

- **Allergies respiratoires** : Rhinite, asthme.
- **Allergies alimentaires** : Réactions à certains aliments.
- **Allergies cutanées** : Eczéma, urticaire.
- **Allergies médicamenteuses** : Réactions à des médicaments.



## Diagnostic et Traitement

Le diagnostic des allergies intègre une évaluation approfondie de l'histoire médicale du patient, permettant d'identifier les symptômes et les expositions potentielles aux allergènes. Les tests cutanés, comme les prick tests, sont couramment utilisés pour déterminer la réaction de la peau à des allergènes spécifiques, provoquant une petite zone de gonflement et de rougeur en cas de sensibilité. Les analyses sanguines peuvent quantifier les anticorps IgE spécifiques à certaines substances, fournissant une confirmation objective de la sensibilité allergique. Ces méthodes diagnostiques, combinées, aident à cibler efficacement les allergènes responsables et à élaborer un plan de traitement adapté.

Le traitement des allergies vise à réduire les symptômes et à prévenir les réactions futures.

Il peut inclure :

- des antihistaminiques pour soulager les démangeaisons, l'écoulement nasal et les éternuements
- des corticoïdes pour réduire l'inflammation.
- La désensibilisation, ou immunothérapie allergénique, est une option pour certains cas, exposant progressivement le patient à l'allergène pour diminuer la sensibilité.

Les modifications de l'environnement et du mode de vie sont également cruciales pour éviter les allergènes. En cas d'allergies sévères, un auto-injecteur d'épinéphrine peut être nécessaire pour traiter les réactions anaphylactiques.



## EN PRATIQUE

Pour la pose des ventouses choisir :

- 1 : pour stimuler l'activité du thymus (parasympathique) et booster les défenses immunitaires sur la septième cervicale (C7)
- 2 : pour stimuler les défenses immunitaires (thymus) sur la quatrième vertèbre thoracique
- 3 : à poser s'il y a des troubles de l'allergie et notamment des allergies alimentaires. En rétro-ombilicale (derrière le nombril) sur la quatrième vertèbre lombaire
- 4 : pour stimuler les défenses immunitaires (moelle osseuse) au milieu du sternum (médio sternal)
- 5 : autour du nombril si présence d'allergie alimentaire
- sur les rétro-jugulaires si atteinte au niveau des organes de la tête
- O : autour des plaques d'eczéma (en périlésionnel)

# LES ALLERGIES (1)

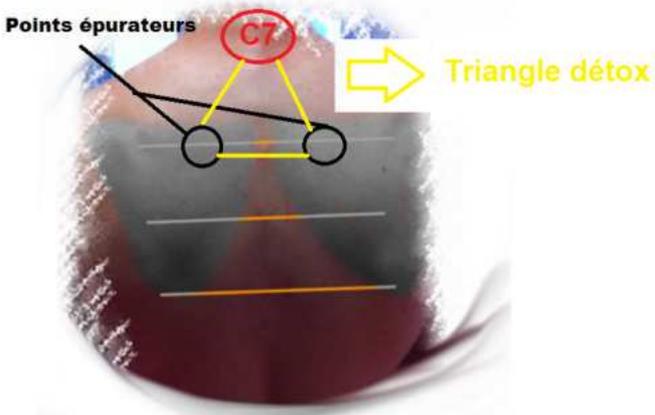
**OBJECTIFS :** Intervenir pour diminuer les symptômes de l'allergie, booster les défenses immunitaires et améliorer la qualité de vie

## Étapes pour réaliser une séance de hijama

- 1 Rassemblez tout le matériel nécessaire pour réaliser une séance de hijama
- 2 Massez quelques minutes et posez les ventouses.
- 3 Retirez les ventouses



### EN PRATIQUE



# LES ALLERGIES (2)

**OBJECTIFS :** Intervenir pour diminuer les symptômes de l'allergie, booster les défenses immunitaires et améliorer la qualité de vie

## Étapes pour réaliser une séance de hijama

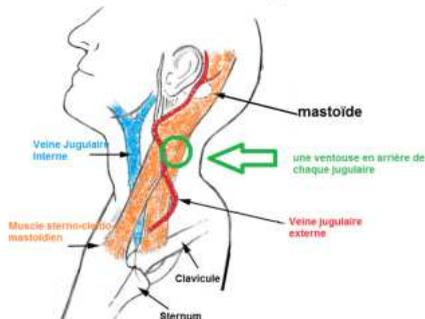
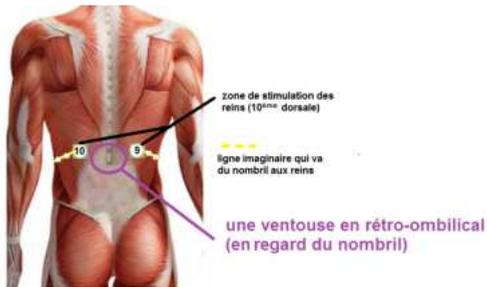
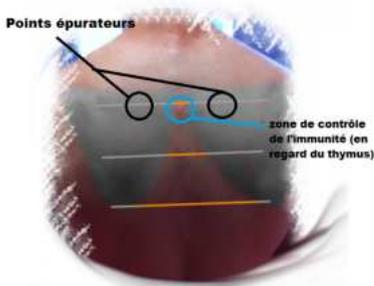
**1 Rassemblez tout le matériel** nécessaire pour réaliser une séance de hijama

**2 Massez quelques minutes** et **posez les ventouses.**

**3 Retirez les ventouses**



**EN PRATIQUE**



# CONCLUSION

En clôturant ce voyage au cœur de la Hijama, je tiens avant tout à vous remercier profondément pour avoir choisi ce livre. Votre intérêt et votre confiance sont le moteur de mon engagement continu dans la diffusion des connaissances autour de cette pratique ancestrale et bénéfique.

Je suis particulièrement ravi de vous annoncer que cet ouvrage n'est que le premier jalon d'une série dédiée à l'approfondissement et à l'élargissement de notre compréhension de la Hijama. Notre voyage ensemble ne fait que commencer. Dans les prochains livres, nous continuerons à explorer, avec encore plus de détails et d'applications pratiques, comment la Hijama peut enrichir et améliorer notre vie quotidienne.

Je vous invite à rester connecté avec nous. Suivez notre évolution sur les réseaux sociaux et abonnez-vous à notre chaîne YouTube. Vous y trouverez des mises à jour régulières, des conseils pratiques et des annonces sur nos dernières parutions. Votre engagement et votre curiosité sont les clés qui ouvrent les portes à un savoir plus profond et partagé.

Partagez votre voyage avec la Hijama. Les connaissances acquises à travers ce livre ont le potentiel de transformer des vies, et en les partageant, vous contribuez à créer un monde plus accueillant et informé. Ensemble, faisons de la Hijama un pilier de bien-être accessible à tous, pratiqué avec sagesse et respect, dans l'intimité de nos foyers ou dans le professionnalisme de nos cabinets.

La Hijama, pratiquée depuis des siècles et recommandée par le Prophète Mohamed (que la paix soit sur lui), est plus qu'une médecine. C'est une tradition riche, un patrimoine mondial précieux que nous avons la responsabilité de préserver et de valoriser.

Par vos discussions, votre pratique et votre partage, vous jouez un rôle crucial dans la protection de ce trésor de la médecine traditionnelle. En adoptant la Hijama dans notre vie, nous prenons soin de notre santé et de celle de nos proches d'une manière profondément naturelle et holistique. C'est une voie vers le bien-être qui mérite d'être explorée et vécue pleinement.

Je vous encourage à partager vos expériences, à dialoguer sur les bienfaits ressentis et à inviter d'autres à découvrir cette pratique. Ensemble, nous avons le pouvoir non seulement de bénéficier personnellement de la Hijama, mais aussi de contribuer à sa reconnaissance et à sa valorisation comme un élément essentiel de la médecine traditionnelle et contemporaine.

Merci d'avoir partagé ce parcours avec moi. Continuons à apprendre, à partager et à grandir ensemble, au service de l'humanité et du bien-être collectif.

Nordine DRADRI  
Créateur d'Allo Hijama  
25/03/2024

# ANNEXES

- Biographie de l'auteur.....108
- Coordonnées de l'auteur.....109

# BIOGRAPHIE DE L'AUTEUR

Nordine DRADRI est ingénieur pédagogique et étudiant en médecine. Il a créé en 2009 la marque Allo Hijama. Nordine est motivé par la même mission pédagogique qui guide le site aujourd'hui : la promotion de la pratique de la Hijama au plus grand nombre.

Allo Hijama reste une organisation hybride, une entreprise commerciale ciblant la réalisation d'une mission sociale positive. Le siège de Allo Hijama se trouve en Belgique.

Au travers de ses nombreux voyages, Nordine a découvert les médecines alternatives ancestrales et rapidement il est tombé amoureux de la Hijama - Cupping Thérapie.

Formé dans un premier temps à la médecine des plantes (Herboristerie) au sein de l'association pour le renouveau de l'herboristerie, il s'est formé auprès des plus grands spécialistes dans les sciences fondamentales médicales. Il rencontre ensuite le Dr Ouhmous et le Dr Aït M'hammed Mouloud au Maroc auprès de qui il se forme à la Hijama.

Après plusieurs années de pratique, il éprouve le besoin de transmettre cet art au plus grand nombre. Au départ, Nordine propose son enseignement aux professionnels de la santé et du bien-être puis au grand public et notamment les familles souhaitant se soigner avec la Hijama.

Aujourd'hui, Nordine est une référence dans le domaine de la Hijama en France et à l'international. Il a accompagné plus de 1000 apprenants et son blog est consulté par des milliers de personnes à travers le monde.

Ses apprenants pratiquent sur tout le globe et soulagent de nombreuses personnes. Convaincu de l'efficacité de cette thérapie, il s'est donné la mission de rendre accessible la Hijama à tous.

# COORDONNEES DE L'AUTEUR

Nordine DRADRI

Tèl : +336.51.62.47.76 (sms ou message whatsapp)

contact : avicenna.forma@gmail.com

- **Site internet :**



[www.hijama-troyes.fr](http://www.hijama-troyes.fr)

- **Nos formations professionnalisantes :**

- Formation HijamaExpert et Formation Hijama santé intime (spécialisation)



- Formation Hydrofacial - Microneedling



- **Notre boutique en ligne**



Découvrez notre boutique en ligne spécialisée dans la vente de matériel pour la pratique de la hijama. Nous proposons une large gamme de ventouses, kits complets, produits d'entretien et compléments.

Service client de qualité et expédition rapide. Parcourez notre catalogue en ligne dès maintenant !

# TABLE DES MATIERES

<b>Avertissement Copyright</b> .....	X
<b>Préface du Dr Anas Chraïbi</b> .....	X
<b>Sommaire</b> .....	X
<b>La structure Allo Hijama</b> .....	X
<b>Paroles de sagesse</b> .....	X
<b>Conseils méthodologiques</b> .....	X
<b>Introduction</b> .....	X

## **La Hijama Démystifiée**.....X

- Les 5 théories en bref !.....X
- Les points Hijama en 4 Étapes.....X
- Hijama sèche ou humide?.....X
- Temps de Résultats de la Hijama?.....X
- Quelles Connaissances pour la Hijama?.....X

## **Les Protocoles**.....X

## **Les Maladies de la tête**.....X

- Les maux de tête, les migraines.....X

## **Les Maladies respiratoires**.....X

- Asthme.....X

## **Les Maladies digestives**.....X

- troubles de l'estomac.....X

**Les Maladies musculo-squelettiques.....X**

- Genou.....X

**Les Maladies de la femme et de l'homme (sexuel et urinaire).....X**

- Infertilité (homme et femme).....X

**Les maladies de la circulation sanguine.....X**

- Jambes lourdes.....X

**Les maladies de la peau.....X**

- Eczéma.....X

**Autres protocoles.....X**

- Les allergies.....X

CONCLUSIONS.....X

ANNEXES.....X

Biographie de l'auteur.....X

Coordonnées de l'auteur.....X

# Collection *La Hijama chez moi*

La collection *La hijama chez moi* vous offre une expérience unique et originale pour découvrir et pratiquer la hijama chez vous ou dans votre cabinet, à travers des livres pratiques et détaillés qui vous guident pas à pas pour soulager les maux courants et renforcer la santé de toute votre famille.

Le livre ***Protocoles Hijama Cupping - Guide pour soigner les maux du quotidien facilement*** est la réponse à la demande croissante de particuliers et de professionnels qui pratiquent la hijama pour améliorer la santé. Avec des conseils pratiques et des protocoles, c'est une ressource indispensable pour tous ceux qui cherchent à améliorer leur santé et leur bien-être.

Offrez à votre famille ou à vos patients une médecine douce et naturelle.

## **L'auteur Nordine DRADRI**

Créateur de la marque Allo Hijama et expert en Hijama depuis 2009. Ingénieur pédagogique de métier et étudiant en médecine, il saura vous transmettre en toute simplicité l'art de la pratique de la Hijama à travers ses formations et ses ouvrages.

