OBSAH

Předmluva 8
Úvod 10
Poděkování 12
Co je shiatsu? 17

Část první: Porozumění bolesti 25
A. Stres 35
B. Bolesti hlavy 40
C. Hromadění tekutin – zduření tkání při nachlazení 48
D. Zácpa 58
E. Zažívací potíže 62
F. Bolesti zad 63
G. Nespavost 71
H. Melancholie, nedostatek energie 73
Ženský koutek 76
I. Menstruační bolesti 76
J. Menopauza 83
K. Péče o prsa a rakovina prsu 88

Část druhá: Jak předcházet zranění a sebepoškození 97
A. Uživatelé počítačů 99
B. Jogging a další sportovní aktivity 106
C. Lidé často cestující letadlem 113

Část třetí: Jak si upevnit dobrý zdravotní stav 121
A. Cvičíme s rodinou 124
B. Těhotenství, porodní stahy a porod 140
C. Vaše děti a shiatsu 150
D. Shiatsu pro dříve narozené 159
E. Shiatsu pro ty, kteří vyžadují zvláštní péči 161
F. Jak přistupovat k umírání 172