

Obsah

Úvodem	7
Předmluva	9
Vztah rodičů a dětského lékaře	9
Akupresura jako první řešení nejčastějších dětských potíží	9
Proč tato kniha	9
Akupresura: původ a techniky	11
Vznik a vývoj akupresury	11
Kdy a jak používat akupresuru	11
Masážní body	12
Způsoby masáže – harmonizace, tonizace, rozmasírování	14
PŘEHLED POTÍŽÍ A JEJICH ŘEŠENÍ	15
Malátnost, nechutenství, únava	17
Zánět spojivek	20
Noční pomočování	24
Opakované infekce horních dýchacích cest	28
Chřipka s horečkou	31
Nespavost a problémy se spánkem	34
Bolest zubů	37
Bolest v krku	40
Cestovní nevolnost, mořská nemoc – kinetózy	43
Bolest ucha	46
Bolest břicha (břišní koliky)	49
Bolest hlavy	52
Krátkozrakost	55
Ztráta vědomí	57
Svědění	60
Sípavé a namáhavé dýchání	62
Alergická rýma	66
Zácpa	69
Strnutí krku	72
Kašel	74
Pohmožděniny	77
Zvracení	80

PŘÍLOHY

1. Základní principy čínské tradiční medicíny	84
Čchi	84
Jin a jang.	84
Zařazení orgánů a jejich funkce z energetického hlediska	85
Učení o pěti prvcích	86
Vztah mezi emocemi a nemocí.	87
Klasifikace tělesných konstitucí.	87
Vliv střídání ročních období a počasí na tělesné orgány	87
Úloha meridiánů.	88
2. Další léčebné metody čínské medicíny	89
Akupunktura	89
Masáž Tuina	90
Moxibusce, moxování	90
Čínská fytoterapie	90
3. Seznam použitých akupresurních bodů	91
Literatura použitá při překladu názvosloví	93