

OBSAH

Předmluva 7

KAPITOLA PRVNÍ

Akupunkturní dráhy *jing*, spojky *luo* a akubody 9

- 1 Akupunkturní dráhy *jing* a spojky *luo* 9
- 2 Co to jsou akubody 10

KAPITOLA DRUHÁ

Techniky masáže akubodů 13

- 1 Stlačování 13
- 2 Tření a hnětení 14
- 3 Masírování 15
- 4 Nabírání 16
- 5 Tření 16
- 6 Tlačení 17
- 7 Stlačování nehtem – technika vrypu 17
- 8 Silové bodování 17
- 9 Kroucení: 18
- 10 Vytahování 18
- 11 Řasení 19

KAPITOLA TŘETÍ

Přesná lokalizace akubodů 21

- 1 Měření vzdáleností pomocí prstů 21
- 2 Určování vzdáleností pomocí délky kostí 22
- 3 Využití přirozených orientačních bodů těla při lokalizaci akubodů 22
- 4 Využití tlaku 22
- 5 Využití speciálních pozic 22

KAPITOLA ČTVRTÁ

Masáž akupunkturních bodů pro zdraví a krásu 25

- 1 Migréna 25
- 2 Obrna lícního nervu 32
- 3 Křeče obličejových svalů – tiky 37

- 4 Bolesti lícního nervu 42
- 5 Zatuhlá šíje 46
- 6 Spondylóza krční páteře 50
- 7 Krátkozrakost (myopie) 54
- 8 Atrofie zrakového nervu 58
- 9 Akutní zánět spojivek 63
- 10 Tinnitus 68
- 11 Bolesti zubů 72
- 12 Zánět ramenního kloubu 76
- 13 Svalový revmatismus ramen a krku 80
- 14 Bolesti beder 83
- 15 Akutní blokáda bederní páteře 90
- 16 Přetížení bederních svalů 94
- 17 Ischias 97
- 18 Bolesti břicha a nadýmání (břišní distenze) 101
- 19 Bolesti mezižeberních nervů 106
- 20 Chronický průjem 109
- 21 Úžinový syndrom (meralgia paraesthetica) 114
- 22 Tenisový loket 116
- 23 Bolesti paží 118
- 24 Syndrom karpálního tunelu 121
- 25 Ganglionová cysta na zápěstí 123





- 49 Poruchy menstruačního cyklu 209
- 50 Bolestivá menstruace (dysmenorea) 214
- 51 Premenstruační syndrom (PMS) 218
- 52 Nepřítomnost menstruace (amenorea) 222
- 53 Chronický hluboký pánevní zánět 226
- 54 Abnormální vaginální výtok (leukorea) 230
- 55 Svědění vnějších ženských pohlavních orgánů (vulvy) 235
- 56 Hyperplazie mléčných žláz 239
- 57 Ženská neplodnost 243
- 58 Tmavé kruhy pod očima 249
- 59 Váčky pod očima 253
- 60 Vrásky kolem vnějšího koutku očí 256
- 61 Akné 259
- 62 Hrubá a matná kůže 264

REJSTŘÍK 268

- 26 Poranění zápěstí 125
- 27 Bolesti kolene 128
- 28 Křeče v lýtku 130
- 29 Poranění/podvrtnutí kotníku 132
- 30 Zánět Achillovy šlachy (tendonitida) 135
- 31 Bolesti paty 137
- 32 Revmatoidní artritida 140
- 33 Škytavka 142
- 34 Nevolnosti a zvracení 146
- 35 Nechutenství 150
- 36 Bolesti žaludku (stomachalgie) 154
- 37 Zácpa 158
- 38 Nachlazení (viróza) 162
- 39 Kašel 167
- 40 Chronické průduškové (bronchiální) astma 171
- 41 Nedostatečné prokrvení mozku 176
- 42 Bušení srdce a úzkosti 179
- 43 Vysoký krevní tlak (hypertenze) 182
- 44 Nízký krevní tlak (hypotenze) 185
- 45 Nervová slabost (neurastenie) 190
- 46 Nespavost (insomnie) 195
- 47 Nedostatečnost ledvin a předčasné stárnutí 200
- 48 Cukrovka (diabetes) 204

