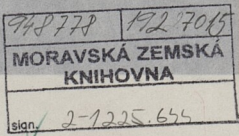




- 6 Předmluva
- 8 Samoléčba jemnými doteky
vlastních rukou
- 10 Odmasírujte své každodenní potíže
- 12 Do it yourself Massage-Basics
- 14 Automasáž jednoduchá
a účinná
- 16 Energetické masáže
- 18 Příbuzné techniky
- 20 Masáž reflexních zón
- 22 Švédská masáž
- 24 Automasáž proti
běžným potížím od A do Z
- 26 Alergie
- 28 Astma
- 30 Bolest a ztuhlost šje
- 32 Bolesti břicha a žaludku, pálení žáhy
- 34 Bolesti hlavy a migréna
- 36 Bolesti kolena
- 38 Bolesti kříže a zad



Obsah



8

10	Bolesti uší
12	Bolesti v krku
11	Bolesti zubů
16	Kašel
18	Krevní tlak - vysoký, nízký
50	Křečce a bolesti svalů
52	Křečové žily
51	Menstruační potíže
56	Nadýmání
58	Nachlazení
60	Nateklé nohy
62	Nemoci močového měchýře a cest
61	Nespavost
66	Nevolnost
68	Potíže v přechodu
70	Průjem
72	Revmatické potíže
71	Slabozrakost
76	Strach
78	Vyčerpání
80	Zácpa
82	Závrať
81	Zaživací potíže

86	Uvolnění a energie pro zaneprázdněné
88	Vitalita a síla
90	Pro lepší koncentraci
92	Odpocinek a relaxace

