

Obsah

Úvod 6

Kapitola první

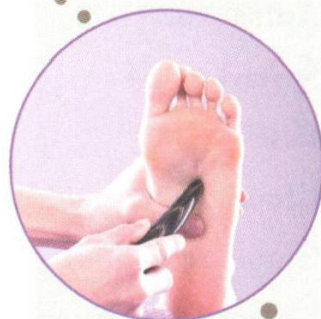
Co je reflexní terapie a akupresura nohou 8

1. Výhody 9
2. Nástroje 10
3. Délka a počet procedur 11
4. Základní techniky 12
5. Pořadí jednotlivých kroků při ošetření 15
6. Intenzita stimulace 15
7. Co je třeba mít na paměti 16
8. Běžné reakce 17
9. Neobvyklé reakce 18
10. Indikace 19
11. Kontraindikace 20

Kapitola druhá

Akupresurní body a reflexní zóny na noze 22

1. Meridiány a akupresurní body 23
2. Reflexní zóny 29



Kapitola třetí

Léčba běžných

onemocnění 40

1. Diabetes 41
2. Hypertenze 44
3. Hypotenze 46
4. Arterioskleróza 48
5. Bolesti hlavy 50
6. Závrať 52
7. Bolesti zubů 54
8. Tinnitus 56
9. Běžná nachlazení 58
10. Chronická bronchitida 60
11. Astma 62
12. Škytavka 64
13. Kašel 65
14. Chronická faryngitida 66
15. Chronická rinitida 68
16. Chronické onemocnění žaludku 70
17. Psychogenní zvracení 72
18. Průjem 73
19. Zácpa 76
20. Žaludeční vředy 78
21. Zánět žlučníku a žlučové kameny 80
22. Chronická hepatitida a cirhóza jater 82
23. Chronická nefritida 84
24. Močové kameny 86
25. Neuralgie trojklaného nervu 88
26. Obličejová paralýza 90
27. Neurodermatitida 91
28. Následky mozkové mrtvice 94
29. Nespavost 96
30. Hypersomnie 98
31. Noční pocení 101
32. Anémie 102
33. Obezita 104
34. Zelený zákal s otevřeným úhlem 105
35. Zablokované rameno 107
36. Cervikální spondylóza 109
37. Akutní namožení bederní páteře a ústřel 111
38. Chronické bolesti v bedrech 113
39. Ischias 115
40. Revmatoidní artritida 118
41. Nepravidelná menstruace 120
42. Bolestivá menstruace (dysmenorea) 122
43. Leukorea 124
44. Zánětlivé onemocnění pánve 126
45. Porucha pohlavní touhy 128
46. Neplodnost 130
47. Hyperplazie prsu 133
48. Akutní mastitida 135
49. Nedostatek mateřského mléka 137
50. Klimakterický syndrom 139

- 51. Poluce 141
- 52. Porucha erekce 143
- 53. Hyperplazie prostaty 146

Kapitola čtvrtá

Každodenní péče o zdraví 148

- 1. Žijte dlouho a dobře 149
- 2. Odstranění únavy 151
- 3. Tonizace mozku a osvěžení mysli 152
- 4. Vyživení srdce a zklidnění nervů 154
- 5. Aktivace plic a zmírnění napětí
v hrudníku 156
- 6. Regulace a posilování sleziny
a žaludku 157
- 7. Doplnění jater a zlepšení zraku 159
- 8. Tonizování ledvin a posilování
beder 160
- 9. Udržování dobré tělesné kondice 162
- 10. Péče o pleť 164

Rejstřík 166

