

Spis treści

WPROWADZENIE	9
Czym jest refleksologia	11
Krótką historią refleksologii	13
Koncepcja zdrowia w medycynie chińskiej	14
Krótką historią współczesnej refleksologii	16
Refleksologia jako terapia komplementarna	18
Podstawowe zasady refleksologii oraz korzyści z niej płynące	20
STREFY REFLEKSOWE	23
Strefy refleksowe na stopach	24
Strefy refleksowe na dłoniach	28
Układ moczowy	32
Serce i układ krążenia	34
Układ oddechowy	35
Układ trawienny	36
Układ hormonalny	39
Układ rozrodczy	42
Układ limfatyczny	44
Układ kostny i mięśniowy	46
Układ nerwowy i głowa	49
SEANS REFLEKSOLOGICZNY	53
Przygotowanie i przebieg masażu refleksologicznego	54
Podstawowe zasady i techniki masażu	58
Dziesięć technik wstępnego masażu odpężającego stopy	62
Automasaż	67

MASAŻ REFLEKSOLOGICZNY I INNE ZABIEGI.....	75
Masaż i inne naturalne metody leczenia.....	76
SCHORZENIA NOSA, GARDŁA I USZU	
Kaszel	78
Zapalenie krtani – ból gardła	79
Przeziębienie, katar (nieżyt nosa).....	80
Zapalenie zatok	81
Zapalenie ucha.....	82
SCHORZENIA OCZU	
Zapalenie spojówek	83
SCHORZENIA SKÓRY	
Trądzik, egzema, łuszczyca	84
UCZULENIA	
Alergie.....	86
SCHORZENIA UKŁADU ODDECHOWEGO	
Astma	87
Zapalenie oskrzeli	88
Rozedma płuc.....	89
SCHORZENIA UKŁADU KRAŻENIA	
Dusznicza bolesna, inaczej dławica piersiowa	90
Nadciśnienie tętnicze	91
SCHORZENIA UKŁADU POKARMOWEGO	
Nieżyt żołądka i jelit	92
Niestrawność	93
Zaparcia	94
Hemoroidy	95
Biegunka	96
Wzdęcia, zespół jelita wrażliwego	97
Nudności, wymioty	98

BÓLE GŁOWY	
Bóle głowy i migreny	99
BÓLE ZĘBÓW	
Bóle zębów	100
ZABURZENIA O PODŁOŻU EMOCJONALNYM	
Stres, niepokój	101
Bezsennosć	102
Zmęczenie	103
Depresja	104
SCHOROZENIA UKŁADU KOSTNEGO I MIĘŚNIOWEGO	
Choroby stawów, artroza, bóle reumatyczne	105
Bóle pleców, rwa kulszowa	106
PRZYPADŁOŚCI MĘSKIE	
Zaburzenia prostaty	107
Impotencja, spadek libido	108
PROBLEMY KOBIECE	
Bolesne miesiączki, zespół napięcia przedmiesiączkowego	109
Bezpłodność	110
Zaburzenia okołomenopauzalne	111
Oziębłość, bolesne stosunki płciowe	112
Cellulit	113
Ciąża i poród	114
Zapalenie pęcherza moczowego	115
ZABURZENIA U DZIECI	
Moczenie nocne	116
Nadpobudliwość	117