

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
Trochę historii	9
Wpływ medycyny chińskiej	10
Podstawy naukowe refleksoterapii	10
Co Czytelnik znajdzie w tej książce	11
AKUPRESURA STÓP	13
Leczniczy masaż stóp	13
Technika masażu	15
Masaż ręczny	16
Masaż mechaniczny	17
Czas masowania	17
Możliwe reakcje przejściowe	18
Wydalanie substancji toksycznych	18
Nerki	19
Przewód moczowy	19
Pęcherz moczowy i cewka moczowa	20
Przemiana materii	20
Zęby	21
Przełyk	22
Żołądek	22
Dwunastnica	23
Wątroba i woreczek żółciowy	24
Trzustka	26
Jelito cienkie	27
Jelito grube	28
Jelito ślepe	29
Odbytnica	29
Serce i krążenie krwi	30
Serce	30
Żyłki	33
Układ nerwowy	34
Głowa	34
Mózgowie	34
Mózg z prawą i lewą półkulą	34
Mózdzek z prawą i lewą półkulą	35
Kregosłup	36
Kark	40
Splot słoneczny	40
Przeciwnościła	41
Układ limfatyczny	41
Śledziona	43
Migdałki	44
Gruzoły hormonalne	45

Przysadka	45
Nadnercza	45
Przytarczyczkę	46
Tarczycę	47
Żeńskie narządy płciowe	48
Jajniki i jajowody	48
Macica i pochwa	49
Piersi	50
Męskie narządy płciowe	51
Prącie	51
Jądra i najądrze	51
Nasieniowód	51
Prostata	52
Narządy oddychania	52
Krtani	52
Tchawica, oskrzela, płuca	53
Zatoki przynosowe	54
Narządy zmysłów	55
Oczy	55
Uszy	56
Narząd równowagi	57
Stawy	57
Ramię, staw barkowy i staw biodrowy	57
Kolana	58
Współzależne strefy refleksyjne	59
Mapy stref refleksyjnych	61
Pomoc przy najczęstszych schorzeniach	65
Uwagi dodatkowe	78
Dieta podczas masażu	78
Nieodpowiednie obuwie	80
Promieniowanie ziemne i żyły wodne	81
Kąpiele	82
MASAŻ SHIATSU	83
Podstawy shiatsu	84
Mobilizacja własnych sił ciała	84
Jak działa shiatsu	85
Co można osiągnąć za pomocą palców	86
Prawidłowe użycie rąk	86
Odpowiedni nacisk	87
Sposoby osiągnięcia zdrowia i żywotności	90
Przyczyny ogólnego zmęczenia i wyczerpania	90
Przeciw zmęczeniu	90
Przeciw uczuciu ciężkości w głowie	94
Przeciw zmęczeniu w okolicy krzyża	95
Przeciw sztywnym ramionom	96
Przeciw zmęczeniu rąk i nóg	97

Wzmocnienie żołądka	98
Przeciw obstrukcji	101
Przy bezsenności	101
Wzmocnienie wewnętrznych narządów przez zabieg na palcach	102
Dla dobrego samopoczucia	103
Dla podniesienia energii	103
Przeciw wysokiemu ciśnieniu krwi	104
Przeciw niskiemu ciśnieniu krwi	105
Dla wzmocnienia serca	106
Shiatsu i seksualizm	107
Podnoszenie potencji seksualnej mężczyzny	107
Shiatsu w okolicy kości krzyżowej	107
Shiatsu na dołek żołądka	107
Shiatsu na wątrobę	107
Usunięcie obstrukcji	108
Shiatsu na pęcherz	108
Shiatsu w strefie odbytnicy i krocza	108
Shiatsu na jądra	108
Przeciwdziałanie oziębłości kobiety	108
Utrzymanie atrakcyjności kobiety	109
Dla upiększenia i przeciw zmęczeniu oczu	109
Na powiększenie biustu	110
Przeciw zaburzeniom przekwitania	110
Leczenie metodą shiatsu różnych chorób	114
Bóle żołądka	114
Biegunka	114
Obniżenie żołądka	116
Katar	117
Zatkany nos	119
Chrypka	119
Ból zęba	120
Ból głowy	120
Reumatyzm	121
Reumatyczne bóle ramion	121
Reumatyczne bóle pleców	122
Krwawienie z nosa	122
Sztuczny kark	123
Stłuczenia i zwichnięcia	124
Przesunięcie tarczy międzykręgowej (dysku)	125
Kamienie żółciowe	126
Moczenie nocne	127
Pielęgnacja niemowląt	127
Krzywa szyja	128
Uraz kręgów szyjnych („uderzenie biczem”)	129
Choroba lokomocyjna	130
Zapalenie zatok bocznych nosa	131
Skurcz przy pisaniu	131

Skurcz łydki	132
Zdrętwiałe nogi	133
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach według shiatsu	133
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach zachorowań według metody shiatsu	135
SPECJALNE FORMY MASAŻU	147
Masaże nerwów i masaże punktowe nerwów	147
Masaże wibracyjne	147
Masaże tkanki łącznej	147
Udrożnienie układu limfatycznego	148
Zmęczenie, wyczerpanie	149
Rozstrój depresyjny i stany lękowe	150
Kompleks niższości	151
Nerwowość	152
Nadciśnienie	152
Niedociśnienie, zawroty głowy, grożące omdlenie	153
Bóle głowy i migreny	154
Dolegliwości żołądkowe na tle nerwowym	156
Zaparcia	157
Kaszel, katar, chrypka	157