Obsah

Předmluva 7

První část: Teoretické základy

1 Úvod do akupresury 12
2 Jak vyhledávat akupresurní body 15
3 Základní techniky akupresurní masáže 34

Druhá část: Buddhistická akupresura v praxi

4 Všeobecné obtíže – pro muže i ženy 40
Břišní křeče
Srdeční angina (angina pectoris)
Artritická bolest v rameni
Artritická bolest v koleně
Astma
Zranění zad
Bolest zad

Křeče v lýtku
Nemoci krční páteře
Opary a omrzliny
Nachlazení
Zácpa
Kašel
Lupy
Cukrovka
Průjem
Potíže s polykáním
Potíže s chůzí zaviněné stářím
Závratě, mdloby
Rozedma (emfyzém)
Zvětšené břicho – syndrom pivního břicha
Tlak v očích
Cizí těleso v dýchací trubici (Heimlichův manévr)
Ztuhlé rameno („rameno padesátníků")
Žlučové kameny
Gastroptóza – snížení žaludku
Nemoc dásní a zubní kaz
Bolesti hlavy
Bušení srdce
Hemoroidy
Škytavka
Vysoký krevní tlak
Špatné trávení
Nespavost
Mimovolné mrkání
Migrénové bolesti hlavy
Kinetóza
Svalová křeč stěny hrudníku
Svalová bolest
Krátkozrakost
Bolesti šíje a ramen
Krvácení z nosu
Necitlivost rukou a prstů
Obezita
Přepínání svalstva nohou a chodidel
Bolavé paty
Prevence rakoviny
Odvykání kouření

Revmatická artritida
Hučení v uších (tinitus)
Pásový opar
Dýchavičnost
Sinusitida (zánět paranazálních dutin)
Ztuhlá šíje
Bolest žaludku
Stres – duševní a tělesná únava
ečné zrno
Oteklé nohy a bolavá záda
Angína a infekce hrdla
Bolest zubů
Křečové žíly
Zvracení
Mlaději vyhlížející tvář

5 Pouze pro muže 101
Předčasná ejakulace
Potíže s erekcí

6 Pouze pro ženy 103
Zablokovaný mléčný kanálek
Absces prsu
Příprava ke kojení – před porodem a po něm
Potíže s močením po porodu
Fibrózní prsy
Nesprávná poloha plodu
Nedostatečný přítok mléka
Menstruační potíže
Zpožděný porod
Výchova plodu v děloze

Třetí část: Tělesná i duševní pohoda

◆

7 Každodenní program pro dobrou pohodu 112
8 Poklepávání – prevence a léčba nemocí 118
9 Známý lidový léčebný prostředek – *kua sa* neboli škrábání kůže ... 121

◆

Poděkování 124