

Obsah

ÚVOD	9
Špetka historie	9
Vliv čínské medicíny.....	10
Vědecké základy reflexní terapie	10
Co čtenář v této knize najde.....	11
AKUPRESURA CHODIDEL	13
Léčebná masáž chodidel	13
Masážní technika	15
Ruční masáž	16
Mechanická masáž	17
Doba masírování	17
Možné přechodné reakce	18
Vylučování toxických látek	18
Ledviny	19
Močovod.....	19
Močový měchýř a močová trubice	20
Látková přeměna	20
Zuby.....	21
Jícen.....	22
Žaludek.....	22
Dvanáctník.....	23
Játra a žlučník.....	24
Slinivka	26
Tenké střevo	27
Tlusté střevo.....	28
Slepé střevo	29
Konečník	29
Srdce a krevní oběh	30
Srdce	30
Křečové žíly.....	33
Nervová soustava	34
Hlava	34
Mozek.....	34
Pravá a levá mozková hemisféra.....	34
Pravá a levá hemisféra mozečku.....	35
Páteř.....	36
Krk.....	40
Solar plexus	40
Protilátky	41
Lymfatický systém.....	41
Slezina	43
Mandle	44
Hormonální žlázy.....	45

Hypofýza	45
Nadledvinky	45
Příštítná tělíska	46
Štitná žláza	47
Ženské pohlavní orgány	48
Vaječníky a vejcovody	48
Děloha a pochva	49
Prsa	50
Mužské pohlavní orgány	51
Penis	51
Varlata a nadvarlata	51
Chámovod	51
Prostata	52
Dýchací orgány	52
Hrtan	52
Průdušnice, průdušky, plíce	53
Vedlejší dutiny nosní	54
Smyslové orgány	55
Oči	55
Uši	56
Rovnovážný orgán	57
Klouby	57
Paže, kloub ramenní, kloub kyčelní	57
Kolena	58
Souvztažné reflexní zóny	59
Přehled reflexních zón	61
Pomoc při nejčastějších chorobách	66
Několik upozornění navíc	78
Co jíst či nejíst v době masáže	78
Nevhodná obuv	80
Zemní záření a podzemní prameny	81
Koupele	82
MASÁŽ SHIATSU	83
Základy shiatsu	84
Mobilizace vlastních tělesných sil	84
Jak shiatsu působí	85
Čeho lze dosáhnout pomocí prstů	86
Správné používání rukou	86
Odpovídající tlak	87
Jak dosáhnout zdraví a vitality	90
Příčiny celkové únavy a vyčerpání	90
Proti únavě	90
Proti „těžké hlavě“	94
Proti únavě v krajině křížové	95
Proti ztuhlým ramenům	96
Proti únavě rukou a nohou	97

Posílení žaludku.	98
Proti zácpě	101
Při nespavosti.....	101
Posílení vnitřních orgánů pomocí zákroku na prstech	102
Pro dobrý pocit	103
Na zvýšení energie.....	103
Proti vysokému krevnímu tlaku	104
Proti nízkému krevnímu tlaku.....	105
Na posílení srdce	106
Shiatsu a sex	107
Zvýšení mužské sexuální potence	107
Shiatsu v krajině kosti křížové	107
Shiatsu na nadbřišku	107
Shiatsu na játra	107
Jak se zbavit zácpy	108
Shiatsu na močový měchýř	108
Shiatsu v krajině konečníku a rozkroku	108
Shiatsu na varlata	108
Proti ženskému chladu	108
Udržení ženské přitažlivosti.....	109
Pro zkrášlení a proti únavě očí	109
Na zvětšení poprsí.....	110
Proti klimakterickým poruchám.....	110
Léčení různých chorob metodou shiatsu	114
Bolesti žaludku.....	114
Průjem.....	114
Snížení žaludku	116
Katar (rýma).....	117
Ucpaný nos.....	119
Chrapot.....	119
Bolesti zubů	120
Bolesti hlavy.....	120
Revmatismus	121
Revmatické bolesti ramen.....	121
Revmatické bolesti zad.....	122
Krvácení z nosu	122
Ztuhlý krk.....	123
Pohmožděniny a výrony (podvrtnutí)	124
Vysunutí meziobratlové ploténky (disku)	125
Žlučové kameny.....	126
Noční pomočování	127
Péče o nemluvnata.....	127
Křivý krk.....	128
Poranění krčních obratlů („bičové trauma“).	129
Kinetóza (nemoc z pohybu).....	130
Zánět vedlejších dutin nosních	131
Písařská křeč.....	131

Křeč v lýtkách.	132
Zdřevěnělé nohy	133
První pomoc podle shiatsu při nehodách a náhlých případech	133
První pomoc podle metody shiatsu při náhlých zdravotních problémech.....	135
ZVLÁŠTNÍ FORMY MASÁŽE	147
Masáže nervů a bodové masáže nervů.....	147
Vibrační masáže.....	147
Masáže pojivové tkáně	147
Zprůchodnění lymfatického systému.....	148
Únava, vyčerpání.....	149
Deprese a stavy úzkosti.....	150
Komplex méněcennosti	151
Neuróza.....	152
Vysoký krevní tlak.....	152
Nízký tlak, závratě, nebezpečí mdlob	153
Bolesti hlavy a migrény.....	154
Žaludeční potíže nervového původu	156
Zácpy.....	157
Kašel, katar, chraptot.....	158