

919 410	AP2 1324
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 2-1213,552	



Obsah

6 Akupresura - přírodní léčba tlakem prstů

- 8 Čínská medicína - zkušenost shromažďovaná 4000 let
- 8 Mikrokosmos a makrokosmos
- 10 Akupresura a akupunktura
- 11 Akupresura a masáž
- 14 Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje
- 16 Celostní léčba akupresurou
- 18 Rovnováha jinu a jangu
- 20 Čínské učení o energetických dráhách: meridiány a čchi
- 22 Nejdůležitější meridiány

24 Léčba a samoléčba - jednoduše a efektivně

- 26 Praktické rady
- 27 Akupresurní body a jejich stimulace
- 30 Takto najdete stimulační body
- 31 Masážní techniky
- 32 Stlačování
- 33 Roztahování a spojování
- 33 Posouvání
- 34 Nač je třeba dbát při stimulaci?
- 34 Akupresura u dětí
- 34 Akupresura v těhotenství



- 35 Dvanáct zlatých pravidel akupresury
- 37 Možnosti a meze samoléčby

38 Akupresura u častých potíží

Zdravý(á) a bez bolestí jemným tlakem prstů 40
· Alergie 41 · Dýchací potíže, astma 42 · Vysoký krevní tlak 44 · Depresivní rozlada 46 · Poruchy prokrvení, studené ruce a nohy 48 · Nachlazení, chřipka, rýma 50 · Horečka 52 · Bolesti kloubů 53 · Bolesti v krku 54 · Hemoroidy 55 · Kašel 56 · Problémy s koleny 57 · Bolesti hlavy, migréna 58 · Nedostatečný krevní oběh 60 · Žaludeční potíže 62 · Menstruační problémy 63 · Únava, vyčerpání 64 · Potíže se zády, ústřel, ischias 66 · Poruchy spánku 68 · Bolesti 70 · Nevolnost 72 · Nadváha 73 · Neklid, nervozita, úzkost 74 · Cévní problémy, křečové žíly 76 · Žaživací poruchy 77 · Bolesti zubů 79

80 Krátké samoléčebné programy

- 82 Program proti stárnutí (anti-aging)
- 85 Program na posílení imunity
- 88 Odvykací program pro kuřáky
- 91 Harmonizační program
- 94 Rejstřík