

SPIS TREŚCI



Część I

WPROWADZENIE DO AKUPRESURY:

POCHODZENIE, UŻYCIE I WSKAZÓWKI

1. Czym jest akupresura?	15
2. Stosowanie akupresury na sobie	21

Część II

PUNKTY AKUPRESUROWE I TECHNIKI ŁAGODZENIA KONKRETNÝCH DOLEGLIWOŚCI

3. Alergie	33
4. Artretyzm i reumatyzm tkanek miękkich	39
5. Astma i problemy oddechowe	43
6. Bezsenność	47
7. Biegunka	53
8. Ból	57
9. Ból brzucha, niestrawność i zgaga	63
10. Ból kolan	69
11. Ból nadgarstków (zespół cieśni nadgarstka, zapalenie ścięgien)	73
12. Ból oczu	77
13. Ból pleców i rwa kulszowa	81
14. Ból uszu	87
15. Ból zębów	91
16. Bóle głowy i migrena	95
17. Choroba lokomocyjna, poranne mdłości, nudności	101
18. Ciąża i bezpłodność	105
19. Czkawka	111
20. Depresja i zaburzenia emocjonalne	115
21. Drażliwość, frustracja, radzenie sobie ze zmianami	121
22. Impotencja i problemy seksualne	127
23. Kac	133
24. Krwawienie z nosa	139
25. Lęk i nerwowość	143
26. Napięcie i ból karku	147
27. Napięcie miesięczkowe, skurcze i PMS	151
28. Napięcie ramion	157
29. Obrzęki i zatrzymywanie wody	161
30. Omdlenia	165
31. Pamięć i koncentracja	169

32. Poród i karmienie piersią	175
33. Problemy z kostkami i stopami	185
34. Problemy z zatokami i katar sienny	189
35. Problemy ze szczęką (staw skroniowo-żuchwowy)	195
36. Przeziębienie i grypa	199
37. Skurcze	207
38. Trądzik, egzema i inne problemy skórne	211
39. Uderzenia gorąca	217
40. Wzmacnianie układu odpornościowego	221
41. Zaparcia	229
42. Zespół chronicznego zmęczenia	233
43. Akupresurowy program poprawy samopoczucia	239
 Słowniczek	 243
Treningi i warsztaty instytutu akupresury	245
Dodatek A: Położenie Punktów – Ilustracje	246
Dodatek B: Podsumowanie skutecznych punktów	251
Przypisy	259