

Dr Jean-Claude Trokiner

abc akupresury

120 PUNKTÓW AKUPRESUROWYCH

Szybka ulga w codziennych
dolegliwościach

Z francuskiego przełożyła
lek. med. Joanna Józefowicz-Pacula

KDC.pl
KLUB DLA CIEBIE

Spis treści

Kilka uwag na początek	7
Wprowadzenie	9
Wiadomości wstępne	13
I. Układ oddechowy	16
Zapalenie zatok przynosowych	17
Katar	20
Zaburzenia głosu	21
Zapalenie tchawicy i kaszel	23
Zapalenie i ból gardła	26
Zapalenie i ból ucha	28
II. Układ pokarmowy	32
Przewlekłe choroby jelit	33
Zaparcie stolca	35
Biegunka	40
Aerofagia	42
Nudności i wymioty	45
Niestrawność	50
III. Równowaga psychiczna	51
Stres	52
Stany lękowe	54
Stany depresyjne	58
Zaburzenia snu	62
Nadwrażliwość emocjonalna	64
Niezdycydowanie	65
Rozkojarzenie	66
Trema	67
Brak pewności siebie	68
Szok emocjonalny	69
IV. Ból	70
Ból głowy	71
Ból w okolicy czoła	72
Ból tyłu głowy i/lub na pograniczu karku	73
Ból rozsadzający skronie	75
Kręczy szyi	76
Ból zęba	79
Ból barku	80
Ból łokcia	82
Ból nadgarstka	86
Ból biodra	90
Ból kolana	93

Ból kostki	97
Ból pleców	99
Ból okolicy lędźwiowej	100
Kurcze mięśniowe	103
V. Dolegliwości kobiece	106
Bolesne miesiączki	107
Zespół ciężkich nóg	108
Uderzenia gorąca	110
Cellulitis	112
Pogorszenie samopoczucia	115
Przed miesiączką	115
Po posiłkach	116
Po zjedzeniu konkretnych pokarmów	117
Po wypiciu alkoholu, pod wpływem hałasu lub w ciemności ..	118
Pod wpływem gorąca lub zimna	119
Na zmianę pogody lub pod wpływem wilgoci	120
Pod wpływem negatywnych emocji	121
VI. Kilka innych wskazań do akupresury	122
Zmęczenie	122
Skłonność do omdleń	125
Nadmierny apetyt	126
Brak apetytu	128
Szum w uszach	129
Zawroty głowy	131
Nadwrażliwość na zimno	132
Nadmierna potliwość	133
Napady duszności	135
Uporczywe kichanie	137
Czkawka	139
Nałogowe palenie tytoniu	140
Choroba lokomocyjna	141
Wszystko, co piecze	142
Zapalenie spojówek	143
Neuralgia (nerwoból) nerwu trójdzielnego	145
Osłabienie libido	147
VII. Akupresura „kosmetyczna”	149
Zmarszczki czołowe	151
Ciężkie powieki i worki pod oczami	152
Zmarszczki międzybrowne	153
Zmarszczki wokół oczu	154
Zmarszczki wargi górnej	156
Podsumowanie	158