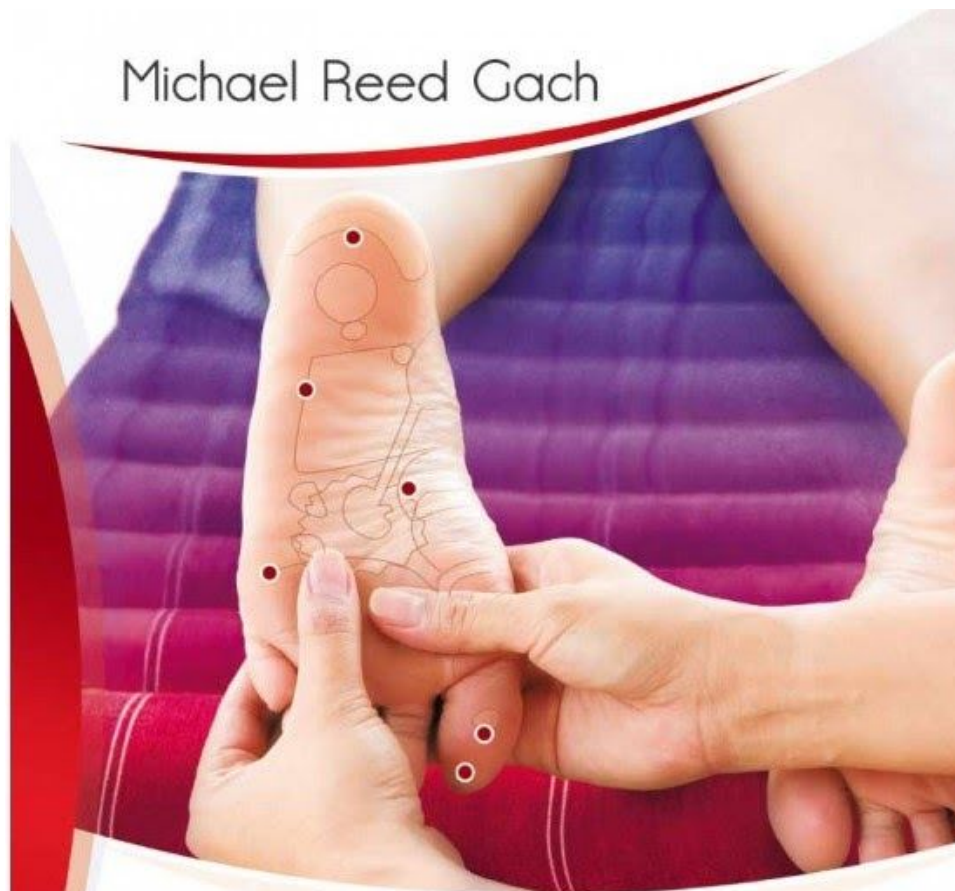


SPIS TREŚCI

Michael Reed Gach



Akupresura

najskuteczniejsze punkty

Podręcznik samodzielnego usuwania
powszechnych dolegliwości



“Akupresura najskuteczniejsze punkty”

Dostępna tutaj:

<https://akumata.pl/sklep/akupresura-najskuteczniejsze-punkty-michael-reed-gach/>

CZĘŚĆ I

WPROWADZENIE DO AKUPRESURY

POCHODZENIE, UŻYCIE I WSKAZÓWKI

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

CZĘŚĆ II

PUNKTY AKUPRESUROWE I TECHNIKI ŁAGODZENIA KONKRETNÝCH DOLEGLIWOŚCI

3. Alergie
4. Artretyzm i reumatyzm tkanek miękkich
5. Astma i problemy oddechowe
6. Bezsenność
7. Biegunka
8. Ból
9. Ból brzucha, niestrawność, zgaga
10. Ból kolan
11. Ból nadgarstków (zespół cieśni nadgarstka, zapalenie ścięgien)
12. Ból oczu
13. Ból pleców i rwa kulszowa
14. Ból uszu
15. Ból zębów
16. Bóle głowy i migrena
17. Choroba lokomocyjna, poranne mdłości, nudności
18. Cięża i bezpłodność
19. Czkawka
20. Depresja i zaburzenia emocjonalne
21. Drażliwość, frustracja, radzenie sobie ze zmianami
22. Impotencja i problemy seksualne
23. Kac
24. Krwawienie z nosa

25. Lęk i nerwowość
26. Napięcie i ból karku
27. Napięcie miesięczkowe, skurcze, PMS
28. Napięcie ramion
29. Obrzęki i zatrzymanie wody
30. Omdlenia
31. Pamięć i koncentracja
32. Poród i karmienie piersią
33. Problemy z kostkami i stopami
34. Problemy z zatokami i katar sienny
35. Problemy ze szczęką (staw skroniowo-żuchwowy)
36. Przeziębienie i grypa
37. Skurcze
38. Trądzik, egzema i inne problemy skórne
39. Uderzenia gorąca
40. Wzmacnianie układu odpornościowego
41. Zaparcia
42. Zespół chronicznego zmęczenia
43. Akupresurowy program poprawy samopoczucia

Słowniczek

Treningi i warsztaty instytutu akupresury

Dodatek A: Położenie Punktów - Ilustracje

Dodatek B: Podsumowanie skutecznych punktów

Przypisy