

Содержание

Предисловие	6
Часть I. Техника и методика точечного локального массажа и самомассажа	9
Часть II. Лечимся самомассажем	26
Часть III. Точечный самомассаж как «скорая помощь»	64
Усталость ног	64
Судороги икроножных мышц	66
Сильная головная боль, нарушения сна, артериосклеротические состояния	68
Диарея, метеоризм	75
Невралгия седалищного нерва (ишиас)	78
Заболевания коленных суставов	85

4 □ Лечебный самомассаж. 80 приемов неотложной помощи

Целлюлит	90
Пояснично-крестцовый радикулит	106
Шейно-грудной остеохондроз	111
Неотложная помощь для рук	115
Нарушение подвижности лучезапястного сустава	119
Заболевания локтевого сустава	123
Заболевания плечевого сустава	128
Функциональные патологии органов дыхания . . .	142
Насморк, ринит	145
Сердечные заболевания	150
Понос, энтероколит, спазмы внизу живота	153
Предобморочное состояние, стресс	159
Послесловие	164
Книги и статьи автора о массаже	166