

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Болевые точки: оружие или панацея	5
Глава 1. Противопоказания при проведении массажа и некоторые рекомендации	10
Глава 2. Получение удовольствия от болевого воздействия	12
Глава 3. Психологическая настройка перед проведением массажа	15
Глава 4. Основные методы воздействия на точки и зоны	20
Поглаживание	23
Вибрация	25
Надавливание	26
Растирание	28
Толчки большим пальцем	29
Вонзание	29
Резание	31
Защипывание.	31
Глава 5. Массаж болевых точек	32
Головные боли	32
Усталость глаз и умственное переутомление	52
Боли в ухе.	55
Зубная боль.	56
Боль и напряжение в щечных мышцах.	59
Боли в шее и плечах	61
Ломящая или ноющая боль в шейно-затылочной области.	63
Боли в области плечевого пояса, в надключичной области и в руке	65
Боли в грудной клетке	67
Боли в верхнелопаточной области	68

Боль в плече	70
Боли в области локтя и кисти	78
Боль в лучезапястном суставе	81
Боли в области тазового пояса и ног	85
Боли в ягодицах и тазобедренном суставе.	87
Боль в пояснично-крестцовой области, в наружной части бедра, по передненаружной части голени	88
Боль в подколенной ямке, отдающая вверх и вниз, иногда в область седалищного бугра	91
Боль в ягодичных мышцах, отдающая в заднюю часть бедра и голень	92
Боли по внутренней поверхности ноги, отдающие в пах	93
Боль и судороги в икроножной мышце	95
Боли в коленных суставах.	98
Депрессия	101
Бессонница	106
Хроническая усталость	110
Укачивание в транспорте	115
Изжога и боли в желудке	117
Икота.	119
Носовое кровотечение	121
Насморк	122
Простудные заболевания	125
Кашель.	128
Бронхиальная астма	130
Аллергия	132
Нарушение обмена веществ и заболевания кожи	134
Импотенция	136
Болезненные менструации	139
Заключение. Боль — пропуск к здоровью.	143