

Оглавление

Предисловие	7
ЧАСТЬ I. Ноги говорят о нашей душе	10
Глава 1. Ноги никогда не лгут!	10
Глава 2. Искусство чтения пальцев ног	17
Глава 3. Консультация Имре Сомоди	24
Глава 4. Читаем человека как книгу	30
ЧАСТЬ II. Ноги говорят о нашем здоровье	36
Глава 1. Посмотрите на свои ноги внимательно!	38
Глава 2. Стопы как карта тела	43
Глава 3. Зоны здоровья	47
Глава 4. О чем говорят наши ногти?	59
Глава 5. Оцените свою обувь	63
ЧАСТЬ III. Исцеляем ноги — изменяем жизнь!	70
Глава 1. Ваши ноги нуждаются в уходе!	71

4 ••• Исцеляющие ноги

Глава 2. Зарядка для ног	75
Глава 3. Скорая помощь для уставших ножек	79
Глава 4. Расслабляющий комплекс	86
Глава 5. Массаж ног: не навреди!	89
Глава 6. Основная программа массажа	97
Первая ступень. Вайрагья	98
Вторая ступень. Джангама	101
Третья ступень. Абхайя	102
Четвертая ступень. Садхана	103
Глава 7. Точечный массаж стоп	107
Первый канал. Даса-марга	110
Второй канал. Шикхара	112
Третий канал. Ида-нади	114
Четвертый канал. Пита	116
Пятый канал. Шарира	118
Шестой канал. Вата	121
Внеканальные точки	124
Глава 8. Основные заболевания: как помочь	130
Артроз, артрит	132
Астма	133
Базедова болезнь	134
Беспокойство	135
Болезненные менструации	135
Болезни голосовых связок	136
Болезни шеи	136
Болезни печени	136
Болезни сердца	137

Болезни желчного пузыря	137
Боли в затылочной области	137
Боли в матке	138
Бронхит	138
Водянка	138
Варикозное расширение вен	138
Воспаление легких и плевры	138
Воспаление среднего уха	139
Вывихи	139
Геморрой	139
Гипертония	140
Гипотония	140
Головокружение	140
Грипп	140
Депрессия	141
Жар	141
Заболевания желудочно-кишечного тракта . . .	141
Заболевания лимфатических узлов	141
Заболевания мочевого пузыря	142
Заболевания суставов	142
Заболевания предстательной железы	142
Запоры	142
Зубная боль	143
Изжога	144
Импотенция	144
Ишиас	144
Климакс	145
Колики	145
Малокровие	145

6 ••• Исцеляющие ноги

Мигрень	145
Мышечная слабость, утомление, боли	146
Невралгия	146
Нарушение обмена веществ	146
Отеки	146
Подагра	147
Прострел	147
Ревматизм	147
Снижение памяти	147
Тошнота	148
Вместо послесловия. Любите себя!	149
Ангелина Могилевская представляет!	152