

MICHAEL REED GACH

HEILENDE PUNKTE

*Akupressur zur Selbstbehandlung
von Krankheiten*

Aus dem Amerikanischen von Clemens Wilhelm

Mit zahlreichen Fotos und Zeichnungen

Knour®

GAS • & Z.P

Inhalt

Vorwort11
-------------------	-----

TEIL I

EINFÜHRUNG IN DIE AKUPRESSUR

URSPRÜNGE, ANWENDUNGSGEBIETE UND GRUNDSÄTZE

1 Was ist Akupressur?15
2 Die Praxis der Selbstakupressur.26

TEIL II

PRAXIS DER AKUPRESSUR

PUNKTE UND TECHNIKEN

3 Akne, Ekzem und andere Hautprobleme	48
4 Allergien	57
5 Angst und Nervosität66
6 Arthritis und Weichteilrheumatismus75
7 Asthma und Atembeschwerden83
8 Aufgetriebensein und Wasserretention90
9 Augenüberanstrengung96
10 Chronisches Ermüdungssyndrom101
11 Depressionen und emotionale Harmonisierung111
12 Diarrhöe.122
13 Erkältungen und Grippe.129
14 Gedächtnis und Konzentration.141
15 Handgelenkschmerzen (Karpaltunnelsyndrom und Tendinitis).150

16	Hitzewallungen.155
17	Immunsystem-Kräftigung.163
18	Kater.174
19	Kieferprobleme.181
20	Knieschmerzen.189
21	Knöchel und Füße.195
22	Kopfschmerzen und Migräne.202
23	Krämpfe.211
24	Magenschmerzen, Verdauungsstörungen und Sodbrennen	219
25	Menstruationsbeschwerden, Krämpfe und prämenstruelles Syndrom.	230
26	Nackenschmerzen und steifer Nacken.	239
27	Nasenbluten.	246
28	Nebenhöhlenbeschwerden und Heuschnupfen.	251
29	Ohnmacht.	259
30	Ohrenschmerzen.	264
31	Reisekrankheit, morgendliches Erbrechen und Übelkeit .	269
32	Reizbarkeit, Frustration und Bewältigung von Veränderungen.	275
33	Rückenschmerzen und Ischias.	286
34	Schlaflosigkeit.	294
35	Schluckauf.	303
36	Schmerzen.	309
37	Schulterverspannungen.	320
38	Schwangerschaft und Unfruchtbarkeit.	328
39	Sexualprobleme.	337
40	Verstopfung.	348
41	Wehen, Geburt und Stillen.	355
42	Zahnschmerzen.	370
43	Akupressurprogramm für Ihr Wohlbefinden.	376
	Anhang A: Tafeln.	383
	Anhang B: Alphabetisches Verzeichnis der Energiepunkte .	389
	Register.	405