

■ Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ	44
Концепция Инь – Ян	53
Концепция у-син	54
Энергия Ци	58
Учение чжан-фу	62
Классификация синдромов	64
Правило бу-се	67
Отличия традиционной восточной медицины.....	67
ДОМАШНЯЯ НЕОТЛОЖКА С «ВОСТОЧНЫМ АКЦЕНТОМ»	75
Дела сердечные	75

Как снять болевой приступ?.....	76
Нервная тахикардия: как успокоить сердце?	87
Проблемы желудочно-кишечного тракта.....	93
Изжога.....	93
Тошнота	96
Метеоризм.....	109
Запор.....	123
Диарея.....	128
Боль в желудке	131
В помощь страдающей печени	135

**У ЧЕЛОВЕКА ОБМОРОК:
КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ?**

Судороги: что делать?.....	144
Судороги икроножных мышц	145
Эпилептический припадок.....	147
Астма: как справиться с приступом?	151
Гипертонический криз: снижаем давление ..	159
Простуда: профилактика и лечение	169
Как защититься от простуды?	169
Грипп и прочие ОРВИ.....	175
Отит.....	177
Ангина	179

Насморк	186
Кашель	189
Лихорадка.....	198
Если разболелся зуб	200
Как помочь больной голове?	206
Дыхательные упражнения	208
Массаж	209
Если замучила икота	219
Когда «прихватит» поясницу	226
Почечная колика: первая помощь.....	233
Как быстро восстановить силы.....	239
Общее утомление	239
Если устали ноги	249
Боль в руках	251
В помощь усталым глазам	252
Если нужно успокоиться.....	254
Когда наутро мучительно больно... ..	263
Глоток прохлады.....	265
Другие заболевания.....	266
Бессонница	266
Если не дают покоя комары.....	272
Мозоли	273
Ссадины, порезы.....	273

ПРИЛОЖЕНИЕ	274
Что такое Су-джок терапия?	274
Механический массаж.....	279
Аппликации с природными стимуляторами	280
Прогревание.....	283
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 287