



Indice

Capitolo 1 Principi di base **1**

Storia del massaggio del piede **2**

Informazioni generali sul massaggio del piede **4**

1. Il piede è "il secondo cuore" 4
2. Segnali di pericolo alla pressione delle zone riflesse 4
3. Perché il massaggio del piede è così diffuso 4
4. Intensità del massaggio del piede 5
5. Durata e frequenza del massaggio del piede 5
6. Sequenza del massaggio del piede 6
7. Scegliere i punti da massaggiare 6
8. Avvertenze 6
9. Indicazioni per il massaggio del piede 7
10. Controindicazioni per il massaggio del piede 8

Dotazione necessaria al massaggio del piede **9**

1. Locale in cui praticare il massaggio del piede 9
2. Strumenti 9
3. Prodotti per massaggio 11

Capitolo 2 Zone del riflesso podale **15**

Teoria del massaggio del piede **16**

1. Teoria del canale 16
2. Teoria bio-olografica 16
3. Teoria della circolazione sanguigna 16
4. Principio del riflesso 16

Regioni riflesse principali **17**

1. Regioni riflesse primarie del piede 17
2. Regole delle regioni riflesse 30

Canali e punti sul piede 32

1. Canale dello stomaco (Yangming)	32
2. Canale della colecisti (Shaoyang)	33
3. Canale della vescica (Taiyang)	34
4. Canale della milza (Taiyin)	36
5. Canale del fegato (Jueyin)	37
6. Canale del rene (Shaoyin)	38
7. Punti supplementari	39

Manipolazioni di base 40

1. Pressione	40
2. Impastamento	41
3. Spinta	42
4. Pressione con le nocche delle dita	42
5. Frizione	43
6. Presa	44
7. Rotazione	44
8. Percussione con la palma della mano	45
9. Torsione	45
10. Percussione con la punta delle dita	45
11. Stretta	46
12. Presa-torsione	46
13. Manipolazione con le unghie	46
14. Sfregamento	47
15. Diffusione	47

Capitolo 3 Massaggio del piede per la cura delle malattie più diffuse 49

Raffreddore 50

1. Sommario	50
2. Regioni riflesse specifiche	50
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	50
Avvertenze	56



Cefalea ed emicrania	57
1. Sommario	57
2. Regioni riflesse specifiche	57
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	57
Avvertenze	62
Rinite allergica	63
1. Sommario	63
2. Regioni riflesse specifiche	63
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	64
Avvertenze	69
Faringite	70
1. Sommario	70
2. Regioni riflesse specifiche	70
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	71
Avvertenze	76
Stipsi	77
1. Sommario	77
2. Regioni riflesse specifiche	77
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	77
Avvertenze	82
Distensione addominale e diarrea	83
1. Sommario	83
2. Regioni riflesse specifiche	83
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	84
Avvertenze	88
Singhiozzo	89
1. Sommario	89
2. Regioni riflesse specifiche	89
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	89
Avvertenze	94

Inappetenza 95

1. Sommario	95
2. Regioni riflesse specifiche	95
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	95
Avvertenze	100

Dispepsia 101

1. Sommario	101
2. Regioni riflesse specifiche	101
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	101
Avvertenze	106

Ipertensione 107

1. Sommario	107
2. Regioni riflesse specifiche	107
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	107
Avvertenze	112

Gastralgia 113

1. Sommario	113
2. Regioni riflesse specifiche	113
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	114
Avvertenze	118

Tosse 119

1. Sommario	119
2. Regioni riflesse specifiche	119
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	120
Avvertenze	125

Palpitazioni cardiache 126

1. Sommario	126
2. Regioni riflesse specifiche	126
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	126
Avvertenze	130



Diabete	131
1. Sommario	131
2. Regioni riflesse specifiche	131
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	131
Avvertenze	136
Insonnia	137
1. Sommario	137
2. Regioni riflesse specifiche	137
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	137
Avvertenze	142
Disturbi di memoria	143
1. Sommario	143
2. Regioni riflesse specifiche	143
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	143
Avvertenze	148
Spondilosi cervicale	149
1. Sommario	149
2. Regioni riflesse specifiche	149
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	150
Avvertenze	154
Lombalgia	155
1. Sommario	155
2. Regioni riflesse specifiche	155
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	156
Avvertenze	160
Artralgia	161
1. Sommario	161
2. Regioni riflesse specifiche	161
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	162
Avvertenze	166

Sindrome menopausale 167

1. Sommario	167
2. Regioni riflesse specifiche	167
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	168
Avvertenze	172

Disturbi del ciclo mestruale 173

1. Sommario	173
2. Regioni riflesse specifiche	173
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	174
Avvertenze	178

Disfunzioni sessuali 179

1. Sommario	179
2. Regioni riflesse specifiche	179
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	180
Avvertenze	184

Patologie della prostata 185

1. Sommario	185
2. Regioni riflesse specifiche	185
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	186
Avvertenze	190

Iperplasia delle ghiandole mammarie 191

1. Sommario	191
2. Regioni riflesse specifiche	191
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	192
Avvertenze	196

Antinvecchiamento 197

1. Sommario	197
2. Regioni riflesse specifiche	197
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	197
Avvertenze	202



Obesità	203
1. Sommario	203
2. Regioni riflesse specifiche	203
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	203
Avvertenze	208
Acne	209
1. Sommario	209
2. Regioni riflesse specifiche	209
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	209
Avvertenze	214
Disturbi d'ansia	215
1. Sommario	215
2. Regioni riflesse specifiche	215
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	215
Avvertenze	220
Spossatezza e debolezza	221
1. Sommario	221
2. Regioni riflesse specifiche	221
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	221
Avvertenze	226
Perdita dei capelli	227
1. Sommario	227
2. Regioni riflesse specifiche	227
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	227
Avvertenze	231
Pelle secca	232
1. Sommario	232
2. Regioni riflesse specifiche	232
3. Manipolazioni e tecniche di massaggio	232
Avvertenze	237

Ubriachezza 238

- 1. Sommario 238
- 2. Regioni riflesse specifiche 238
- 3. Manipolazioni e tecniche di massaggio 238
- Avvertenze 243

Tabagismo 244

- 1. Sommario 244
- 2. Regioni riflesse specifiche 244
- 3. Manipolazioni e tecniche di massaggio 244
- Avvertenze 249

Indice analitico 251

