



INDICE

6 Introduzione

9 Principi di riflessologia

La storia della riflessologia 10 • Come agisce la riflessologia 14 • Mappe di riflessologia plantare 16 • Mappe di riflessologia palmare 20

25 Benefici della riflessologia

Perché si pratica la riflessologia? 26 • Riflessologia per tutti 28 • La ricerca in riflessologia 31 • Riflessologia e medicina 32 • I successi riportati 34 • Una visita dal riflessologo 36

39 Prendersi cura di mani e piedi

Anatomia del piede e della mano 40 • Piedi e mani: istruzioni per l'uso 42 • I percorsi della salute 46 • Attrezzi per autotrattamento 50 • Esercizi di rilassamento 52

57 La seduta di riflessologia

Preparazione della seduta di riflessologia 58 • Tecniche 62 • Tecniche dolci per il piede 68 • Sequenza completa di riflessologia plantare 74 • Tecniche dolci per la mano 98 • Sequenza completa di riflessologia palmare 102 • Condizioni particolari 118 • Autotrattamento 124

131 Problemi di salute

L'uso della riflessologia per disturbi specifici 132 • Stitichezza 134 • Mal di testa 136 • Dolori alla schiena e al collo 138 • Dolore 140 • Artrite e reumatismi 142 • Altri problemi di salute 144

154 Indirizzi utili

156 Indice analitico

160 Ringraziamenti

160 Gli autori