

Band I

Geschichten, die die Füße erzählen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einführung	6
Geschichten, die die Füße erzählen	7
Perfekte Gesundheit, perfekte Füße	8
Zonentherapie	10
Manifestierte Reaktionen	11
Reflexe in den Händen und Füßen	12
Positionen der Reflexe	13
Augen	20
Ohren	22
Entzündete Mandeln und Halsschmerzen	23
Stirn- und Nebenhöhlenentzündung	24
Drüsen	27
Bauchspeicheldrüse	33
Diabetes	33
Asthma und die Nebennieren	34
Haben die Nerven Einfluss auf unsere Haut?	36
Das Herz	36
Die Galle	40
Die Leber	41
Der Rücken	45
Nierenerkrankungen	47
Lähmung	50
Ischias	52
Schleimbeutelentzündung	55
Nervenentzündung der Schulter	56
Arthritis	60
Kreislauf und Stauung	60
Entspannungseffekt in Fällen von Verstopfung	62
Rektalbeschwerden	63
Prostata	64
Hämorrhoiden	66
Blasenentzündung	69

Beschwerden der weiblichen Organe	70
Reflexe an anderen Stellen des Körpers (neben Fußreflexen)	73
Geistesverfassung und Verdauung	74
Geistesverfassung und Ansprüche	76
Was bedeutet Schmerz?	77
Die Bedeutung eines stabilen Kreislaufs	78

Beschwerden der weiblichen Organe	70
Reflexe an anderen Stellen des Körpers (neben Fußreflexen)	73
Geistesverfassung und Verdauung	74
Geistesverfassung und Ansprüche	76
Was bedeutet Schmerz?	77
Die Bedeutung eines stabilen Kreislaufs	78

Band II

Geschichten, die die Füße erzählt haben

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	83
Worum handelt es sich bei dieser Reflexmethode?	85
Die Ingham-Druckmethode der Reflexologie	85
Zonentherapie	87
Worum handelt es sich bei der Zonentherapie mit Hilfe der Reflexe?	87
Drüsenreflexe in den Füßen	88
Schwindel	90
Komplexität der Reflexe	90
Die wissenschaftliche Massage	90
Produktivität	91
Erläuterung der Technik	92
Erfolgreicher Anwender	93
Nur nichts übereilen	94
Einfach zu finden	94
Schmerzen	95
Zu erwartende Reaktionen	96
Anwendungsdauer	97
Osteopathisches Prinzip	98
Steißbeinreflex	99
Aufgeschlossenheit	100
Charakter	101
Gefühle	102
Betrachte diesen Tag	103
Die Macht der Gedanken	103
Einfluss von Sorgen	104
Zorn	106
Hormone	107
Beziehung der Drüsen zueinander	109
Kann eine Drüse operativ entfernt werden?	109
Drüsenschwäche	110
Solarplexus	111
Hirnanhangdrüse	112
Schlaflosigkeit	114

Akromegalie	115
Prostata	117
Schilddrüse	119
Eierstöcke	123
Milz	124
Der Sympathikus	125
Kopfschmerzen	125
Arthritis	128
Arbeitsunfähigkeit	128
Die Bedeutung besserer Fußpflege	129
Endpunkte	130
Haare und Nägel	130
Schluckauf	131
Bauchspeicheldrüse	132
Diabetes	133
Nierensteine	134
Nierenfunktion	136
Bluthochdruck	137
Atrophie des Sehnervs	138
Schlaganfall	139
Kreislauf	139
Epilepsie	140
Lymphdrüsen	141
Die Brust	143
Nebenschilddrüsen	143
Asthma	143
Den Weg freimachen	147
Auszüge aus „Therapeutic Sarcognomy“	148
Nachwort	151
Grüne Weiden	151
Nachwort und Dank	152