

---

# THEORIE

---

Die Heilkraft der Hände entdecken	5
<b>DIE KUNST, SICH SELBST ZU HELFEN</b>	<b>7</b>
Eine Heilkunst mit Geschichte	8
Jiro Murai – der Begründer	8
Der Weg nach Amerika	10
<b>Die heilende Kraft der Hände</b>	<b>12</b>
Heilen mit den Händen – eine uralte Kunst	12
Was sagt die Wissenschaft?	14
<b>Eine Physio-Philosophie</b>	<b>16</b>
So entstehen Blockaden	16
Energiepunkte als Verteiler	19
Sich selbst erkennen	21
<b>Strömen: Die beste Gesundheitsvorsorge</b>	<b>24</b>
Hilfe bei allen Beschwerden	24

---

# PRAXIS

---

<b>HEILEN MIT SANFTEN BERÜHRUNGEN</b>	<b>29</b>
Einfach Hand anlegen	30
Die Grundlagen	30
<b>Das Strömen der Finger</b>	<b>34</b>
Die Finger als Repräsentanten	34
Gezielt strömen	35
<b>Das Strömen der Energiepunkte</b>	<b>40</b>
So strömen Sie richtig	40
Der Hauptzentralstrom – die perfekte Energietankstelle	70
<b>FÜR ALLE FÄLLE DEN RICHTIGEN STRÖMGRIFF</b>	<b>73</b>
<b>Beschwerden von A – Z</b>	<b>74</b>
Sofort anzuwenden	74
Allergien	76
Augenbeschwerden	76
Ballenbeschwerden	77
Beine, schwere	77
Blähungen	78
Blasenbeschwerden	78
Bronchitis	80
Durchblutungsstörungen der Beine	80
Durchfall	81
Ellbogenbeschwerden	81

Erbrechen	82	
Erkältung	82	
Erschöpfung	83	
Ess-Störungen	83	
Fieber	84	
Gallenprobleme	85	
Gehirnerschüttung	86	
Gelenkbeschwerden	87	
Gewichtsprobleme	89	
Halsschmerzen	89	
Hämorrhoiden	90	
Hautprobleme	90	
Herpes	91	
Herzbeschwerden	91	
Hitzewallungen	93	
Hüftbeschwerden	93	
Husten	94	
Immunsystem, geschwächtes	94	
Kniebeschwerden	95	
Kopfschmerzen	96	
Krampfadern	98	
Magenbeschwerden	98	
Menstruationsbeschwerden	100	
Migräne	100	
Nackenbeschwerden	101	
Nebenhöhlenbeschwerden	102	
Nervenschmerzen im Gesicht	102	
Niedergeschlagenheit	103	
Nierenbeschwerden	103	
Ohrenbeschwerden	104	
Parodontose	105	
Prämenstruelles Syndrom	106	
Rheumatische Beschwerden	106	
Rückenbeschwerden	107	
	Schlafstörungen	108
	Schnarchen	109
	Schwindel	110
	Übelkeit	110
	Verstopfung	111
	Wadenkrämpfe	111
	Wunden	112
	Zahnbeschwerden	113
	<b>Das Strömen von Kindern</b>	114
	Linderung leicht gemacht	114
	<b>Strömen in Notfällen</b>	118
	Von Atemnot bis Verschlucken	119

---

**SERVICE**

---

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen und Links, die weiterhelfen	123