

# Sommaire

Les origines et les principes de la réflexologie	6	Les techniques et les manipulations de base	172
La réflexologie plantaire	13	Les bienfaits et les vertus thérapeutiques	180
Introduction	14	Les problèmes digestifs	182
Avant de commencer	18	Les troubles génito-urinaires	184
Les techniques et les manipulations de base	24	Les troubles menstruels	186
Les relaxations	32	Les troubles au niveau de la tête	188
Commencer la séance	44	Les troubles cardiaques	190
Les manipulations du pied droit	48	Les troubles respiratoires	192
Les manipulations du pied gauche	76	Les problèmes cutanés	194
Les bienfaits et les vertus thérapeutiques	104	Réflexologie plantaire et ciblage thérapeutique des zones réflexes	197
Les troubles circulatoires	108	Récapitulatif	198
Les troubles digestifs	112	Les cartes des pieds	203
Les troubles du foie et de la vésicule biliaire	117	Réflexologie palmaire et ciblage thérapeutique des zones réflexes	209
Les troubles génito-urinaires	118	Récapitulatif	210
Les troubles au niveau de la tête et du cou	122	Les cartes des mains	215
Les troubles musculo-squelettiques	126	Et après...	220
Les douleurs et maux divers	128	Adresses utiles	221
Les troubles respiratoires	130	Index	222
Les problèmes cutanés	134		
L'autothérapie	136		
La réflexologie palmaire	147		
Introduction	148		
Avant de commencer	154		
Les relaxations	158		