

<<脚会说话>>

图书基本信息

书名：<<脚会说话>>

13位ISBN编号：9787531723684

10位ISBN编号：7531723689

出版时间：2009-3

出版时间：北方文艺

作者：(瑞士)马沙弗雷|译者:李百龄

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<脚会说话>>

前言

首先，我自己就是用病理按摩法恢复健康的过来人，接着，在过去几年里，我也把这方法义务地介绍给许多人，他们中很多位恢复了健康。

我本身的疾病会促使我努力地去寻找有效治疗各种疾病的自然方法。我的两膝患关节炎有好多年了，尝遍各种西医和中医治疗法都无效，直到我的一位朋友告诉我，他知道一种治关节炎的好方法，叫“脚部反射区病理按摩法”。

我很愿意试试看，他开始压我脚底的肾脏反射区和膝盖的反射区，两个地方都痛得不得了。痛得我实在不能忍受就哀求他压轻点。

但只治疗三次，我的膝关节炎就好了。

我想这是一种新的治疗法。

帮我治疗的薛弘道先生给我一本德文书《GesundindieZukunft von Hedi Masafret》，整个方法在书上解释得很清楚。

每天晚上，我仔细地阅读这本书，并用自己的脚实习。

两个月后我想可以请其他人试试看。

一个星期日，我的朋友、七十二岁的蔡先生来看我。

他跟我抱怨说他的背很痛。

他已经背痛了八个月，医生给他打针、吃药都没有改善症状。

我答应第二天去看他，并向他说明这种治疗法。

当我开始按摩他的脚部反射区时，他痛得简直不能忍受。

经过几次的按摩后，蔡先生背痛消失了。

两星期后，按摩脚部反射区也不痛了。

蔡先生治疗的结果这么好，他遂介绍他生病的亲戚、朋友们来看我，使得我忙得不得了。

越来越多的人来找我看病，我没法一个人处理。

于是我征求一些自愿的朋友和邻居来学习病理按摩法。

几个星期后，这些学习的人员开始帮着我一起治疗病人。

有时候，一个下午我们要看四十位以上的病人。

对我来说，这个自愿工作人员的团体是一个很大的推动力，促使我继续病理按摩的工作，并尽可能去帮助更多的人。

去年我回到欧洲去度假，发现这病理按摩法在瑞士很普遍。

我参加了一个训练班，并且得到毕业证书。

后来我被请去教一群物理治疗师。

他们已经使用这方法一段时间了，但没有成功，我告诉他们因为用在反射区上的压力不够造成的。

我也去见了本书的作者Hedi Masafret，她现在嫁给Mr. Parli Theiler。

他在瑞士Stoss城有一所很大的健身中心，他已经帮助了成千上万的人们恢复健康。

在这儿，我发现一种上面有很多凸起圆块的按摩踏板，它对治疗非常有用。

当你踩在板上时，因全身的体重向下压，使脚底的反射区承受足够的压力。

这种板可以代替别人的指压治疗，你自己就可以做得很成功。

回到台湾后，我设计了一种适合这儿人用的踏板。

到目前为止，已卖出几百块了。

很多人只用这踏板，每天踩三十分钟，在很短的时间内就治好了很多种病症：如关节炎、胃溃疡、肾脏问题、风湿症……我确信这种病理按摩法源自古老的中国，去年，当我治疗一位老年的从中国大陆来的病人，他回忆大约五十年前，他的祖父在他生病时，也为他做过同样的按摩：他还记起他祖父说：“我们年轻时，每个人都知道这种治病的方法。”

那时医生很少，每个人自己按摩，大部分的病都能治愈。

除了我本身的工作外，我能使那么多人重获健康使我很满意。

我特别要感谢台东自愿工作团，他们给我很多鼓励，他们努力地工作了整整两年。

<<脚会说话>>

我也要感谢新竹永泉中心的热心团体，他们热心地学习和帮助别人。

还有嘉义热心的传播者，使病理按摩法更普及。

最后我要强调，这种方法对那些传统的医药治疗方法已失效的病例特别值得推荐，大部分来找我们帮忙的也是这种人。

他们已吃药吃了好多年，打针打了很长一段时间，但病情却没有什麼改进。

我们很高兴能提供一个新方法，使很多人经由这种古老中国传下来的治疗方法，再找到他们的新生活

。

但愿它能帮助众多健康欠佳的人们。

吴若石 一九八二年元月 写于台东市

<<脚会说话>>

内容概要

《脚会说话》以最简单、一看就懂、迅速找到脚部各反应区的方法，告诉读者人体各器官的功能及在脚底的反射区域，并根据各器官常见疾病的症状介绍脚底按摩疗法、有效病例。尤其是对中西医药都无法治愈的顽症宿疾，书中介绍的按摩疗法都可起疗效。附多幅彩色脚底按摩穴位图，清晰、准确，一按就有效果。

作者敬告我们：光按摩新陈代谢器官的反射区是不够的。饮食上小心提防失误，也是非常重要的。书中列出的食品，对身体上的每种病痛均有反应，所以我们可以看出，消化器官的毛病及随之而来的营养不良，皆应归咎于这些食品。

<<脚会说话>>

作者简介

马沙弗雷，瑞士人，护士出身。
她运用起源于中国的脚部反应区病理按摩法为病人治病，由于疗效显著，遂在瑞士开设病理按摩研究班，同时与夫婿Paul Theiler 在瑞士Stoss 创办了一所很大的健康中心，帮助成千上万的人恢复了健康。

<<脚会说话>>

书籍目录

序言第一章：神奇的病理按摩何谓“反射区”反射区如何发挥功用？

血液循环为什么这么重要？

反射区的病症如何在反射区按摩手工按摩法脚踏按摩法你由何处开始按摩？

每天应按摩多久？

我的建议可能发生的各种反应注意事项第二章：有毒物质的排泄 泌尿系统、皮肤第一节：肾脏肾结石牛皮癣多发性关节炎风湿病第二节：输尿管第三节：膀胱和尿道排尿困难第三章：新陈代谢 消化系统第一节：牙齿装假牙困难颞感染牙周病第二节：食道第三节：胃胃胀胃溃疡第四节：十二指肠十二指肠溃疡第五节：肝脏和胆囊黄疸肝硬化肝脏疼痛营养不良症持续性的疲劳和烦躁失眠胆囊发炎/胆结石第六节：胰脏新陈代谢病症糖尿病第七节：小肠慢性腹泻第八节：大肠下腹部胀气阑尾炎便秘第四章：心脏和循环系统第一节：心脏唐氏综合症畸形儿心绞痛心肌梗塞心力衰竭第二节：动脉和静脉高血压第五章：神经系统和有关的骨骼系统第一节：头部 脑所有的器官都有毛病脑震荡头痛偏头痛第二节：鼻窦发炎和化脓第三节：脊椎六年之久的背痛脚痛尾骨痛第四节：颈第五节：太阳丛（腹丛） 消化神经系统第六章：抗体 免疫系统第一节：淋巴系统脚部充水、脚踝肿胀蜂窝组织炎缺乏抗体癌症第二节：脾脏左上腹部痛身体半边刺痛第三节：扁桃腺第七章：内分泌腺第一节：脑下垂体第二节：肾上腺心律不齐第三节：副甲状腺小腿抽筋双腿僵硬缺钙便秘第四节：甲状腺甲状腺肿第八章：生殖系统女性第一节：卵巢和输卵管排卵期和经期时腹痛经期不规则不孕症第二节：子宫和阴道子宫肌瘤第三节：乳房乳房囊肿男性第一节：阴茎第二节：睾丸第三节：附睾丸（副睾丸）第四节：输精管睾丸肿胀右睾丸静脉曲张第五节：前列腺前列腺增大小便有血第九章：呼吸系统第一节：喉声音嘶哑声带麻痹第二节：气管、支气管、肺干咳气喘风寒咳嗽第十章：感觉器官第一节：眼青光眼眼睛肿视力减退眼睛巩膜炎第二节：耳中耳耳咽管急性黏膜炎中耳炎耳鸣：耳朵有尖叫声或嗡嗡声耳聋第三节：平衡感眩晕第十一章：关节第一节：肩右臂僵硬肩膀疼痛左肩受伤第二节：髌关节髌关节疼痛第三节：膝膝伤害关节炎第四节：互相对应的体表和躯体反射区指甲发炎手扭伤，两手腕裂伤腱鞘炎膝盖下的腿骨折腓骨折断右膝受伤手肘发炎大腿受伤股骨颈部跌伤上臂受伤髌关节疼痛颈痛肩带和骨盆带痛第十二章：其他注意事项第一节：我们穿的鞋第二节：食物咖啡牛奶及奶茶牛奶未熟的水果柑橘类水果白酒速溶茶由果皮熬煮而成的茶水全麦制品奶油糕饼类肉汤内脏类食品可乐饮料及巧克力生洋葱、生蒜值得推荐的食物香料植物茶第三节：地底的辐射线及地下水脉地下辐射线有何影响？

其他生物的反应如何？

如何测知地下辐射线？

如何采取防护措施？

如何保护自己免受辐射第四节：整体的和谐心理或精神上的疾病从何而来？

消极的念头源自何处？

死者如何缓和紧张的情绪？

第五节：游泳与盆浴第十三章：对症按摩有毒物质的排泄 泌尿系统关节皮肤新陈代谢 消化系统心脏和循环系统神经系统和有关的骨骼系统抗体 免疫系统内分泌腺生殖系统呼吸系统感觉器官 关节其他

<<脚会说话>>

章节摘录

头痛 患头痛的人多得难以相信。

他们每天吃下去无数的药片。

为什么人会患头痛呢？

看看你的大脚趾头。

这两个趾头是不是很直？

或是向里面斜、压着第二个趾头？

大脚趾上是不是有压迫第二趾留下的压印？

是不是起了老茧？

有一位教治疗体操的温太太来问我的看法。

她每星期三，而且只在星期三头会痛。

为什么会有这种现象呢？

只要看看她的脚就够了。

温太太的脚很宽，穿的却是一双流线型的尖鞋，根本容不下大脚趾。

大脚趾的血液供应经常受到阻碍。

经过一段时期后，会留下大量的沉积物 只要了解反射区和相对应器官交互关联的人，都会知道头部在这种状况下不可能充分发挥功能，并且会有痛楚。

那么为什么总会在星期三痛呢？

和她交谈了一会儿以后，发现每星期一、二、四、五温太太都是在家里教她的病人，每星期三她固定要到医院去工作。

她在家工作的时候，穿的是拖鞋，但到医院去时，她必须穿那双尖鞋。

穿拖鞋的时候，血液供应通常都很足够。

但穿上鞋子后，血液供应就越来越差，两三个小时后，情况就很恶劣了。

温太太经过一番挣扎，终于决定不再那么爱漂亮，去选了一双健康一点的鞋子，并且将大脚趾压迫的区域加以按摩消除。

从那时起，她就不知道头痛是怎么回事了。

缺钙便秘 郭太太患有便秘。

除十二指肠外，她的肠道的反射区，一般而言还差强人意。

那么排便不良的原因是什么呢？

是不是缺乏钙质？

最好的查证办法就是采取行动。

我按摩她的脚5分钟，在刚开始按摩她的第二只脚时，郭太太就赶紧要站起来上厕所！

风寒咳嗽 62岁的王太太曾经因感冒而得了顽强的咳嗽达六年之久。

每当天气转冷，这毛病就困扰着她。

回到有暖气的家里，喉咙的刺激暂时会好一点。

夏天时，她完全正常。

到了秋季和较冷的日子，咳嗽就开始了。

这一年，特别严重，医生开了止咳片让她暂时舒适一会儿。

王太太一直盼望着夏天，但这次很遗憾的是，夏天并没有为她带来解放。

天气变热反而增加呼吸的困难，因而她的病况渐渐恶化，她的体重减轻，在晚上常常无法睡觉，因为躺在床上使她几乎无法呼吸。

医生在特别严重时给她打针和服用肾上腺皮质素药片。

王太太可以暂时过得去，但只是治标的办法，气喘还是会犯。

当她的情况更加恶化的时候，她的外甥女正好去探望她，回来后告诉我她的状况，并且请求我和她一起去。

王太太呼吸时简直是在抽搐。

<<脚会说话>>

我检查了她的脚，发现和我预期的完全相符。

所有重要器官的反射区都非常敏感，但特别是肾上腺（肾上腺皮质素）和支气管，还有淋巴腺的反射区。

按摩使得王太太舒畅了很多，她答应每天继续按摩。

从那时起，两年过去了，王太太的情况好了很多。

有时候还是会有呼吸困难，但不像以前那么严重。

她可以好好地睡觉，体重也略微增加，可以自己做家事，甚至于可以作长距离的散步。

但如果有哪一天不做一小时的按摩，那一天就不好过。

她的那些反射区除肾上腺反射区以外情况都很好。

等王太太这些反射区的沉积物都清除了以后，她的毛病就可以根除了。

风湿病 柯太太得了风湿病好几年了，肩膀的肌肉及右手肘处特别疼痛。

夏天，情况较好。

但从寒冷的第一天起，就开始那悲惨的、针刺般的疼痛。

不只是寒冷，还有潮湿的气候、肌肉用力过度，及她本身错误的饮食习惯，使得风湿病不可避免。

风湿病是公众的第一号敌人，因为它，每年有10%的人不能工作，这疾病呈现的明显症状如下：

——紧张，使得循环系统、肌肉、结缔组织、腿部、韧带等的情况都很糟。

——旧创不再继续恶化、但也一直不能完全复原。

柯太太告诉我，她的右手肘因受伤整整折磨了她10年。

她不记得肩膀受伤过。

我在她的脚部找到了问题的根源。

因为穿着窄而尖的鞋，将脚部肩膀的反射区压住了，使血液循环不畅 症状显现的是有关的器官也不能得到足够的血液供应。

我强调过要将风湿病治好，主要在于肾脏、输尿管和膀胱发挥功能，在柯太太的反射区再一次地得到证明。

当我触及肾脏反射区时，柯太太很快地将脚抽回去并带着哭声说：“你非得要用手指甲来戳我吗？”

我示范给她看，用的是指节不是指甲；因沉积物积在这些点产生刺痛。

其他的反射区情况如何呢？

非常的敏感：——肾上腺，不能分泌足够的肾上腺皮质素（这种物质有抗发炎作用）。

——副甲状腺，钙的新陈代谢不良。

——胃肠道、肝脏和胆囊：不易排出有毒物质并且缺乏合成作用所需的营养。

柯太太也有很多错误的饮食习惯：如一天喝四到五杯加奶的咖啡，很多的生果类和柑橘，她最喜欢的一道菜是用烧烤过的牛肉煮的汤。

这样的饮食习惯使得她得了风湿病。

柯太太开始每天花30到45分钟做病理按摩。

她也改变了她的饮食习惯。

慢慢地身体觉得舒服了，三个月后，她不觉得痛了。

她继续按摩直到反射区恢复正常。

现在她每星期做两次预防性的按摩以避免再受到风湿病的痛苦。

<<脚会说话>>

编辑推荐

《脚会说话》特色： 脚底的秘密 风靡欧洲和中国台湾的神奇病理疗法 台湾销量最大的健康书：第145次印刷 《脚会说话》繁体字版已售200万册！

吴若石说：“这《脚会说话》治好了我的病。”
脚需要呼吸 上下肢对应的反射区彩图 反射区综合图表彩图 各种病症的对症按摩表 如何避免地下辐射线及地下水脉对我们的伤害

<<脚会说话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>