

Obsah

Předmluva	4
Úvod	7

První část

1 Co je skutečnou příčinou bolestí?	16
2 Význam pojivové tkáně	30
3 Chybějící článek	43

Druhá část

4 Práce s vlastním tělem	54
5 Obnova spojení	61
6 Obnova rovnováhy	77
7 Obnova hydratace	97
8 Obnova uvolnění	121
9 Ošetření rukou a nohou	131

Třetí část

10 Techniky MELT v praxi	148
11 Rehydratace horní a dolní části těla	174
12 Uvolnění šíje a beder	211

Čtvrtá část

13 Sestavy MELT	224
14 MELT jako svépomocná doplňková péče	262
Závěr	288
Doporučená literatura	290
Poděkování	294
Rejstřík	298