

# OBSAH

---

Úvod	5
------	---

## Co je reflexní terapie

Působení reflexní terapie	8
Energetické zóny	10
Oblasti působení	12
Reflexní body na nohou	14
Reflexní body na rukou	16
Péče o nohy a ruce	18
Používané techniky	20
Příprava	22
Výběr terapeuta	24
Kurzy	25
Práce s druhým	26

## Kostra a zažívací soustava

Kostra	28
Anatomie, reflexní body	29
Působení na kostru	30
Svépomoc	32
Zažívací soustava	34
Anatomie, reflexní body	35
Působení na soustavu	36
Svépomoc	39

## Žlázy s vnitřní sekrecí, vylučovací a pohlavní ústrojí

Žlázy s vnitřní sekrecí	44
Anatomie, reflexní body	45
Působení na žlázy	46
Svépomoc	48
Vylučovací soustava	52
Anatomie, reflexní body	53
Působení na soustavu	54
Svépomoc	55



Pohlavní orgány	58
Anatomie, reflexní body	59
Ošetření bodů	60
Svépomoc	61
Plánované rodičovství	64

## **Kardiovaskulární a lymfatická soustava**

Kardiovaskulární soustava	66
Anatomie, reflexní body	67
Působení na soustavu	68
Svépomoc	70
Lymfatická soustava	72
Anatomie, reflexní body	73
Působení na soustavu	74
Svépomoc	76
Podpora imunity	78

## **Reflexní terapie pro nohy**

Celkové ošetření nohou	80
Páteř	82
Hlava	83
Horní část trupu	85
Horní část břicha	87
Spodní část břicha	88
Spodní část zad, boky	90
Levá noha	92
Závěrečná fáze	94
Zhodnocení terapie	96

## **Reflexní terapie pro ruce**

Celkové ošetření rukou	98
Páteř	99
Oblast hlavy	100
Horní část trupu	102
Oblast břicha	105
Koleno	107
Pohlavní orgány	108
Závěrečná fáze	110
Dokonalé uvolnění	111
Rejstřík a poděkování	112

