

Obsah

Nohama napřed	8
---------------------	---

Část první

Kapitola první: Od Fibonaccioho k nohám – Jak chodidla zrcadlí naši duši.....	18
Věštění.....	24

Kapitola druhá: Duše a chodidlo – Sedm čakr na nohou .	27
První čakra.....	30
Druhá čakra.....	33
Třetí čakra.....	37
Čtvrtá čakra.....	40
Pátá čakra.....	47
Šestá čakra.....	51
Sedmá čakra.....	54
Poznámka k číslování prstů.....	57

Kapitola třetí: Kamarádi chodidla – Jak se spřátelit s vlastníma nohama	59
--	-----------

Kapitola čtvrtá: Zkoumání duše – Obecné pozorování nohou. Tvary nohou a jejich význam.....	67
Rozdíl mezi levou a pravou nohou	67
Velké a malé nohy.....	71
Pět typů nohou.....	71
Barvy nohou.....	77
Asymetrické nohy	78

Kapitola pátá: Vedení, nikoliv velení	80
--	-----------

Část druhá

Aspekty nohou: Od amputovaných prstů ke srostlým prstům a všechno mezi tím	92
Amputované prsty	92
Artritida nohou.....	98
Atletická noha a plísňe	104
Boty	110
Bradavice	119
Délka prstů.....	125
Dna	127
Kladívkové prsty	130

Křečové žíly	137
Kuří oka a mozoly	141
Jizvy	153
Modřiny	155
Odlupující se pokožka	160
Ostruhy na patách	162
Oteklé nohy	165
Oznobeniny	167
Pálení na nohou	170
Ploché nohy	174
Puchýře	176
Srostlé prsty	180
Stlačené prsty	183
Stopy	187
Třísky a trny	189
Vbočený prst	191
Vymknuté a zlomené kotníky	207
Vysoká klenba	212
Zarostlé nehty	214
Zpocené či zapáchající nohy	218
Ztvrdnutí nehtů	220
Zvrásnění a rýhy	223

Poznámky	229
-----------------------	------------