

Obsah

Úvod 6

- Proč reflexologie 6
- Proč reflexologie ruky? 6
- Proč je reflexologie tak populární? 8
- Komu může reflexologie pomoci? 8
- Historie reflexologie 10
- Moderní reflexologie 11
- Klinický důkaz 12

Jak reflexologie funguje? 14

- Teorie v reflexologii 16
- Reflexologie a ruka 22
- Souhlasné reflexní body 24
- Anatomie a fyziologie těla 26

Sezení s reflexologií ruky 40

- Mějte na mysli 42
- Příprava 44
- Počáteční kroky 48
- Závěrečné kroky 50
- Základní techniky 52
- Jak využít tuto péči 57

Ošetření běžných stavů 58

Ošetření sebe: 10minutová ošetření

- Stavy hlavy 60
- Stavy ucha, nosu a krku 62
- Stavy šíje a ramen 64
- Stavy ruky a zápěstí 66
- Stavy dýchací soustavy 68
- Stavy trávicí soustavy 70
- Stavy vylučovací soustavy 74
- Stavy reprodukční soustavy 76

Harmonizace tělesné soustavy 78

Ošetření druhých: 10minutová ošetření

- Stavy kůže 80
- Svalovo-kosterní soustava 82
- Oběhová soustava 84
- Imunitní systém 86
- Nervová soustava 88
- Endokrinní systém 90
- Dýchací soustava 92
- Trávicí soustava 94
- Vylučovací soustava 96
- Reprodukční soustava 98

Specializovaná reflexologie ruky 100

Ošetření sebe a ostatních:

15minutová ošetření

- Těhotenství, 14–36 týden 102
- Těhotenství, 37–40 týden 104
- Kojenci 106
- Malé děti 108
- Menopauza 110
- Zlaté roky 112
- Terminální nemoci 114
- Zvládnutí stresu 116
- Boj proti stresu 118
- Citová pohoda 120
- Živiny a detoxikace 122

Rejstřík 124

Poděkování 128