

# Obsah

Předmluva.....	9
<b>Léčba pomocí reflexních zón: její objevení a účinky .....</b>	<b>11</b>
<b>Mapa zdraví .....</b>	<b>12</b>
Všímejte si varovných signálů!.....	12
Reflexní zóny: mapa těla .....	13
Masáž reflexních zón zaručeně působí! .....	14
<b>Příběh úspěchu reflexních masáží .....</b>	<b>20</b>
První léčba v době kamenné .....	20
Reflexní zóny v různých kulturách .....	20
Objevení reflexních zón na nose.....	21
Výzkum reflexních zón na chodidlech a rukou .....	22
Reflexní zóny na hlavě a břicho .....	22
Renesance reflexních zón na rukou.....	23
Masáže reflexních zón jako součást moderní domácí lékárničky.....	24
<b>Masáž, osvědčená klasika.....</b>	<b>25</b>
Rozmanitost manuální terapie.....	25
Různé metody léčby .....	26
Účinek masáží je působivý .....	26
Jednotlivé techniky .....	27
<b>Oleje, kameny a další pomocníci .....</b>	<b>30</b>
Reflexní masáže a éterické oleje.....	30
Reflexní masáže a drahé kameny .....	31
Váčky s bylinkami a masti .....	32
<b>Jak hledat a najít reflexní zóny .....</b>	<b>34</b>
Jak pomocí metody „bolavých oblastí“ odhalit reflexní zóny? .....	35
<b>Odpovědi na časté otázky .....</b>	<b>36</b>
Co to vlastně reflexní zóny jsou?.....	36
Čím se reflexní masáže liší od akupresury? .....	36
K čemu reflexní zóny slouží? .....	37
Kdo může reflexní terapii provádět? .....	37
Jak se o reflexní zóny v každodenním životě starat? .....	38

Kdy se reflexní terapie nedoporučuje? .....	38
Na co je třeba dávat obzvlášť pozor? .....	39
Kdy je možné využít reflexní zóny k léčbě? .....	39

## REFLEXNÍ ZÓNY JEDNODUŠE

<b>Protistresový program</b> .....	42
Jak vzniká stres? .....	42
Reflexní zóny na ruku .....	42
Reflexní zóny na hlavě .....	44
Užitečné podpůrné prostředky: blahodárné éterické oleje a bylinkové čaje.....	45
<b>Úleva pro unavené oči</b> .....	47
Reflexní terapie nabízí úlevu .....	47
Reflexní zóny na uchu.....	47
Reflexní zóny na čele .....	48
Podpůrné prostředky.....	49
<b>Fit až do vysokého věku</b> .....	51
Reflexní zóny na ruku a chodidlech.....	51
Reflexní zóny na uších .....	53
Podpůrné prostředky.....	54
<b>Rychlá pomoc pro oslabený měchýř</b> .....	55
Kdy problémy nastávají? .....	55
Reflexní zóny na chodidlech .....	55
Reflexní zóny na zádech.....	56
Podpůrné prostředky.....	57
<b>Menší nachlazení – žádný problém!</b> .....	59
Reflexní zóny na ruku .....	59
Reflexní zóny na chodidlech .....	60
Podpůrné prostředky.....	61
<b>Úleva pro ženy – menstruace a přechod</b> .....	63
Kritické dny a přechod.....	63
Reflexní zóny na ruku .....	63
Reflexní zóny na zádech.....	65
Podpůrné prostředky.....	66
Reflexní masáž proti strachu z létání.....	68
Reflexní masáž jako ochrana před trombózou.....	68
Reflexní zóny na ruku .....	68

Reflexní zóny na zádech .....	70
Podpůrné prostředky .....	71
<b>Probud'te se!</b> .....	72
Eustres, pozitivní výzva! .....	72
Reflexní zóny na uchu .....	73
Reflexní zóny v nose .....	74
Podpůrné prostředky .....	75
<b>Studené nohy – pryč po jediném dotyku!</b> .....	77
Reflexní zóny na hlavě .....	77
Reflexní zóny na uších .....	78
<b>Když vám hlava třeští</b> .....	81
Příčiny jsou různorodé .....	81
Vyhněte se lékům proti bolesti .....	81
Reflexní zóny v týle .....	82
Reflexní zóny na rukou .....	83
Podpůrné prostředky .....	84
<b>Odpočinek během dlouhých jízd autem</b> .....	85
Řízení: námaha pro páteř .....	85
Reflexní zóny na šíji .....	86
Reflexní zóny na rukou .....	87
Podpůrné prostředky .....	88
<b>Úleva pro žaludek</b> .....	89
Jídlo ve spěchu nezasytí .....	89
Stres a cigarety problémy vystupňují .....	89
Reflexní zóny na rukou .....	90
Reflexní zóny na chodidlech .....	91
Podpůrné prostředky .....	92
<b>Muži a jejich malé problémy</b> .....	94
Zvětšení prostaty a problémy s potencí .....	94
Reflexní zóny v nose .....	95
Reflexní zóny na rukou a chodidlech .....	95
Podpůrné prostředky .....	96
<b>Úleva pro záda</b> .....	98
Pátřejte po příčinách! .....	98
Reflexní zóny na rukou .....	99
Reflexní zóny na uších .....	100
Masáž prsty .....	100

Podpůrné prostředky .....	101
<b>Rýma? Toto vám nos uvolní!</b> .....	102
Reflexní zóny na rukou .....	102
Reflexní zóny na uších .....	103
Podpůrné prostředky.....	104
<b>Stres? Toto vám dodá energii!</b> .....	106
Reflexní zóny přinášejí úlevu.....	106
Reflexní zóny na chodidlech .....	106
Reflexní zóny na obličejí .....	107
<b>Jak zvládnout den u psacího stolu</b> .....	110
Ztráta motivace .....	110
Reflexní zóny na rukou .....	110
Reflexní zóny na uchu.....	112
Podpůrné prostředky.....	113
<b>Dobré trávení – žádný problém!</b> .....	114
Kůže jako náповěda.....	114
Reflexní zóny na jazyku .....	114
Reflexní zóny na chodidlech .....	115
Podpůrné prostředky.....	116
<b>Změny počasí bez problémů</b> .....	118
Reflexní zóny na uchu.....	118
Podpůrné prostředky.....	120
<b>Účinný postup proti bolestem zubů</b> .....	122
Reflexní zóny na rukou a uších.....	122
Reflexní zóny na rukou .....	123
Reflexní zóny na uších .....	124
Podpůrné prostředky.....	125
<b>Informace k mapám reflexních zón</b> .....	126
1. Pravidlo levé a pravé strany .....	126
2. Pravidlo přední a zadní strany .....	126
3. Pravidlo etáží .....	127
<b>O autorovi</b> .....	129
<b>Poznámky</b> .....	130