



Úvod 6

Základní principy 8

Obsah

Upozornění Reflexologii a akupresuru nelze považovat za náhradu lékařské péče: porada s lékařem je nutná ve všech případech péče o zdraví, především však v případě jakýchkoliv příznaků, které vyžadují stanovení diagnózy a léčbu. Velká opatrnost je na místě při používání tlakových bodů v těhotenství. Bližší údaje naleznete ve Varováních, uvedených v celé knize, a v Kontraindikacích (viz str. 80). Přestože jsme přesvědčeni o správnosti doporučení a informací v této knize, autoři ani vydavatel nepřijímají žádnou odpovědnost za jakékoliv poškození zdraví utrpěné při uplatňování některého ze zde doporučených postupů.

Dějiny 16

Reflexologie 32

Dnešní význam 24

Akupresura 62

Léčebné postupy 78

První pomoc 81

Tlumení bolesti 86

Zdravotní potíže 98

Vnitřní já 110

Ženské potíže 114

Mužské potíže 122

Slovníček 124

Rejstřík 126

Poděkování 128