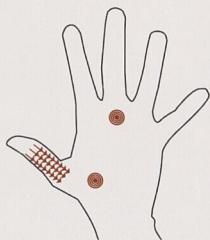
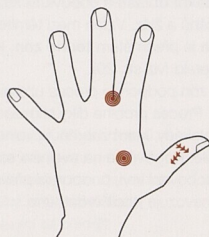


Obsah



Úvod

- Proč reflexologie 6
- Proč reflexologie rukou 7
- Proč je reflexologie tak oblíbená 8
- Komu může reflexologie pomoci 8
- Dějiny reflexologie 10
- Současná reflexologie 11
- Klinické důkazy 12

Jak funguje reflexologie 14

- Teorie v pozadí reflexologie 16
- Reflexologie a ruka 22
- Zkřížené reflexy 24
- Anatomie a fyziologie těla 26

Kúra reflexologie rukou 40

- Na co třeba pamatovat 42
- Příprava 44
- Pohyby, kterými začínáme 48
- Pohyby, kterými končíme 50
- Základní postupy 52

Léčení běžných stavů 58

Léčte se sami: desetiminutová kúra

- Hlava 60
- Uši, nos a hrdlo 62
- Krk a ramena 64
- Ruka a zápěstí 66
- Dýchací systém 68
- Trávicí soustava 70
- Vylučovací soustava 74
- Rozmnožovací soustava 76

Dosahování rovnováhy v systémech organismu 78

Léčte druhé: desetiminutová kúra

- Kůže 80
- Svaly a kostra 82
- Oběhový systém 84
- Imunitní systém 86
- Nervový systém 88
- Systém žláz s vnitřní sekrecí 90
- Dýchací systém 92
- Trávicí systém 94
- Vylučovací systém 96
- Rozmnožovací systém 98

Speciální reflexologie 100

Léčte sebe a druhé: patnáctiminutová kúra

- Těhotenství, 14. až 36. týden 102
- Těhotenství, 37. až 40. týden 104
- Kojenci 106
- Malé děti 108
- Menopauza 110
- Zlatá léta 112
- Konečná stádia nemoci 114
- Zvládnání stresu 116
- Tlumení účinků stresu 118
- Psychická pohoda 120
- Přijímání živin a vyčištění organismu 122

Rejstřík 124



- Teorie v pozadí reflexologie 16
- Reflexologie a ruka 22
- Zkřížené reflexy 24
- Anatomie a fyziologie těla 26



Kúra reflexologie rukou

Dříve, než začnete reflexologii využívat, musíte se na to připravit, přirozeně s ohledem na situaci, v jaké ji budete praktikovat. Pokud ošetřujete partnera/partnerku (pacienta/pacientku), je důležité vzít do úvahy stav ošetřované ruky a přiměřeně tomu léčbu provádět.

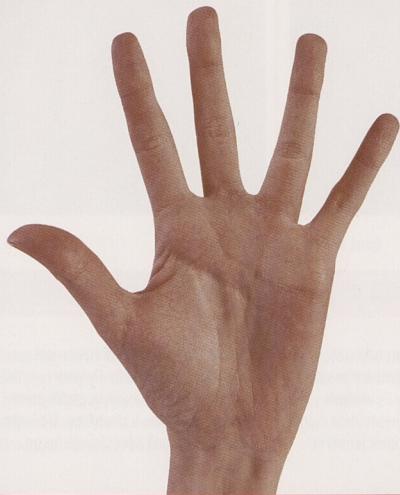
Každá kúra má začínat i končit jistým souborem pohybů, proto byste měli ovládat doporučené postupy.

Celkem je šest základních pohybů, každý je podrobně popsán a znázorněný. Přesto byste se jimi neměli nikdy cítit svázáni, improvizace není zakázaná.

- Na co je třeba pamatovat 42
- Příprava 44
- Pohyby, kterými začínáme 48
- Pohyby, kterými končíme 50
- Základní postupy 52

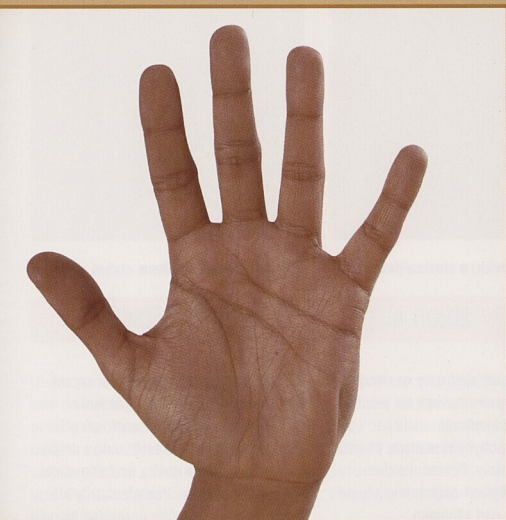


- Hlava 60
- Krk, nos a hrdlo 62
- Krk a ramena 64
- Ruka a zápěstí 66
- Dýchací systém 68
- Trávicí systém 70
- Močový systém 74
- Pohlavní systém 76





- Kůže 80
- Svaly a kostra 82
- Oběhový systém 84
- Imunitní systém 86
- Nervový systém 88
- Endokrinní systém 90
- Dýchací systém 92
- Trávicí systém 94
- Močový systém 96
- Pohlavní systém 98





- Těhotenství 14. až 36. týden 102
- Těhotenství 37. až 40. týden 104
- Kojenci 106
- Malé děti 108
- Menopauza 110
- Zlatá léta 112
- Konečná stadia nemoci 114
- Zvládání stresu 116
- Zabraňování účinkům stresu 118
- Psychická pohoda 120
- Přijímání živin a detoxifikace 122

