

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ZÁKLADY REFLEXNÍ TERAPIE	7
Počátky léčby	7
Vědecký vývoj	8
Teoretické základy terapie	9
Mimovolní reflexy	9
Základy historického vývoje	10
Modely reflexních zón	11
Headovy a Mackenzieho zóny	11
Fitzgeraldův podélně-příčný rastr	13
Chodidla jako zobrazení těla	14
Reflexní zóny na rukou	16
JEDNOTLIVÉ REFLEXNÍ ZÓNY CHODIDEL A JEJICH OŠETŘENÍ	19
Zóny orgánů hlavy a krku	19
Zóny srdce a příslušné zóny	21
Zóny dýchacích orgánů	23
Zóny ledvin a močových cest	25
Zóny trávicích orgánů	26
Zóny žláz a lymfatické zóny	29
Svalové zóny, zóny kloubů a páteře	34

PRAXE REFLEXNÍ TERAPIE	39
Předpoklady terapie	39
Motivace – pozitivní postoje	39
Praktické předpoklady	40
Předpoklady u odborné terapie	42
Technika léčení	43
Masírování a tlak	43
Správné úchopy	45
Základní úchop reflexní terapie	45
Uklidňující úchop při reflexní terapii	47
Provádění manipulací	48
Délka a četnost terapie	50
Osvědčené pomůcky	53
Průběh reflexní terapie	56
První hmatový a vizuální nález	56
Akutní reakce při ošetření	61
Reakce mezi aplikacemi	64
Formy terapie	67
Léčba jednotlivých zón	67
Celostní terapie všech reflexních zón	69
Dodatečná léčba přírodními postupy	70
SAMOSTATNÉ OŠETŘENÍ REFLEXNÍCH ZÓN	72
Možnosti a hranice svépomoci	72
Preventivní opatření a kontraindikace	74
Reflexní terapie k prevenci	77
Potíže krevního oběhu	79
Nízký krevní tlak	80
Vysoký krevní tlak	83
Poruchy prokrvení a krevního oběhu	87
Křečové žíly	91
Srdeční potíže	95
Onemocnění dýchacích orgánů	98
Rýma	98
Zánět vedlejších nosních dutin	101

Kašel	104
Zánět hrtanu, hltanu a mandlí	107
Senná rýma	111
Průduškové astma	114
Poruchy trávení a látkové výměny	117
Všeobecné poruchy trávení	117
Nemoci žaludku	120
Průjem a zácpa	124
Choroby jater a žlučníku	127
Choroby jater	128
Choroby žlučníku	131
Cukrovka	134
Nemoci vylučovacích a pohlavních orgánů	135
Zánět močového měchýře	136
Nemoci ledvin	138
Dráždivý měchýř	141
Noční pomočování	143
Menstruační poruchy	145
Revmatické nemoci	148
Revmatismus obecně	148
Opotřeбенí a zánět kloubů	151
Dna	153
Potíže s páteří	154
Oční a ušní choroby	158
Bolesti v uších	158
Zvuky v uších	161
Šedý zákal	163
Zelený zákal	164
Duševně-nervová onemocnění	167
Nervozita	167
Poruchy spánku	169
Bolesti hlavy	172
Nervové bolesti	174
Jiné léčebné indikace	176
Kožní alergie	176
Bolesti zubů	180

