

# Obsah

Co je reflexní terapie?	6
Kořeny reflexní terapie	8
Prvky	10
Jak reflexní terapie funguje?	12
Tělní systémy	16
Reflexní terapie a my	20
Úvod k mapám reflexních plošek	22
Reflexní mapy a anatomie	24
Mapy nohy	26
Mapy ruky	30
Pečujeme o své ruce a nohy	34
Začínáme	36

Z anglického originálu *Reflexology*, vydaného nakladatelstvím Parragon, přeložil Jan Nemejovský.

Parragon  
Queen Street House  
4 Queen Street  
Bath BA1 1HE, UK

Copyright © Parragon Books Ltd, 2008  
Photography: Simon Punter  
Czech edition © Nakladatelství Slovart, s. r. o., 2008  
Translation © Jan Nemejovský, 2008  
Postface © Josef Vrba, 2008

Všechna práva vyhrazena. Bez písemného svolení vlastníka práv není dovoleno publikaci ani žádnou její část použít pro reprodukování, pro ukládání do rešeršního systému nebo ji šířit jakýmkoli prostředky, ať již elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak.

Odpovědná redaktorka: Jarmila Slavíková  
Odborná revize: Eva Vrbová a Josef Vrba  
Korektorka: Alžběta Lapáčková  
Editorka: Kateřina Hladká  
Vydalo Nakladatelství Slovart, s. r. o., v roce 2008  
Vydání první  
Sazbu zhotovil Alias Press, s. r. o., Bratislava  
Vytisknuto v Číně

NÁRODNÍ KNIHOVNA



\*1001921988\*

PREZENČNÍ FOND

54 D 157863



023.  
09/14 7380





Masážní techniky	38	Léčba záchvatů paniky a stavů úzkosti	78
Uvolňujeme nohy	40	Léčba škytavky	79
Hlavní terapie: nohy	42	Léčba unavených očí	80
Uvolňujeme ruce	52	Léčba bolesti uší	81
Hlavní terapie: ruce	56	Léčba nevolnosti v dopravních prostředcích	82
Léčba konkrétních potíží	64	Léčba batolat a malých dětí	84
Léčba stresu	66	Samoléčba: energie a vitalita	86
Léčba bolestí hlavy	68	Samoléčba: relaxace	88
Léčba bolestí zad	70	Samoléčba: nastartování metabolismu	90
Léčba zácpy	71	Samoléčba: detoxikace	92
Léčba premenstruačního syndromu	72	Doslov reflexního terapeuta Josefa Vrby	94
Léčba nespavosti	76	Významový slovník	95
Léčba kocoviny	77	Rejstřík	96

