

Obsah

| | |
|---------------------------|----|
| Vítejte | 6 |
| O knize | 8 |
| Kontraindikace a prevence | 10 |

Kapitola 1

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| ZÁKLADNÍ PRINCIPY | 12 |
| Co je reflexologie? | 13 |
| Jak reflexologie funguje | 14 |
| Přínosy | 15 |
| Reflexologická mapa | 16 |
| Zobrazení chodidla ze všech stran | 18 |
| Určení reflexních bodů: | |
| Jak využít horizontální oblasti | 20 |
| Jak využít vertikální zóny | 21 |

Kapitola 2

| | |
|--|-----------|
| TECHNIKY | 22 |
| Techniky reflexologie: | |
| Otáčení palcem | 23 |
| Otáčení jedním a dvěma prsty | 24 |
| Stisk a otáčení třemi prsty a napínání žlábků pod prsty | 25 |

Kapitola 3

| | | | |
|----------------------|-----------|-----------------------|-----|
| REFLEXNÍ BODY | 26 | | |
| Mozek | 28 | Močovody | 78 |
| Hypofýza | 30 | Tenké střevo | 80 |
| Týl | 32 | TLusté střevo | 82 |
| Dutiny | 34 | Sedací nerv | 84 |
| Zuby | 36 | Ileocekální chlopeň | 86 |
| Čelist | 38 | Slepé střevo | 88 |
| Štítná žláza | 40 | Třísla | 90 |
| Oči | 42 | Močový měchýř | 92 |
| Uši | 44 | Šíje / krční páteř | 94 |
| Ramena | 46 | Záda / hrudní páteř | 96 |
| Lopatky | 48 | Bedra / bederní páteř | 98 |
| Srdce | 50 | Křížová kost | 100 |
| Plíce | 52 | Kostrč | 102 |
| Jícen | 54 | Děloha / prostata | 104 |
| Brzlík | 56 | Ramenní kloub | 106 |
| Prsa | 58 | Paže | 108 |
| Bránice | 60 | Lokty | 110 |
| Solar plexus | 62 | Ruce / zápěstí | 112 |
| Žaludek | 64 | Kyčle | 114 |
| Slezina | 66 | Nohy | 116 |
| Játra | 68 | Kolena | 118 |
| Žlučník | 70 | Chodidla | 120 |
| Slinivka břišní | 72 | Vaječníky / varlata | 122 |
| Nadledvinky | 74 | | |
| Ledviny | 76 | | |
| | | Seznam nemocí | 124 |
| | | Rejstřík a poděkování | 128 |