



PŘEDMLUVA

**KAPITOLA 1
HISTORIE STAROVĚKÝCH ČÍNSKÝCH
OZDRAVNÝCH MASÁŽÍ NOHOU 1****KAPITOLA 2
PRINCIPY OZDRAVNÝCH MASÁŽÍ
NOHOU 5**

Princip krevního oběhu	6
Princip nervové reflexe	7
Princip sítě drah čchi	10
Princip teze biologické holografie	11
Psychologický účinek	12

**KAPITOLA 3
SPECIÁLNÍ POZNATKY K REFLEXNÍM
MASÁŽÍM NOHOU 13**

Psychologické poznatky k ozdravným masážím nohou	14
Kontraindikace u masáží nohou	14
Důležité okolnosti u masáží nohou	14
Stupeň síly a čas u masáží nohou	16
Vyhledávání „neuralgického citlivého bodu“ na reflexních zónách	17
Aplikace běžných masážních pomůcek .	17
Napařování rukou praktika pro vlastní ochranu	18

**KAPITOLA 4
ZÁKONITOSTI ROZMÍSTĚNÍ
REFLEXNÍCH ZÓN NA NOHOU
A ZÁKLADNÍ TECHNIKY 19**

Zákonitosti rozmístění a specifika lokalizace reflexních zón na nohou	20
Vztahy paralelismu u masáže homunkula	24
Základní techniky reflexní masáže nohou	28
Technika sepnutého ukazováku	28

Technika liniového tlačení palcem	28
Technika sepnutých prstů	28
Technika sevření prsty	28
Technika skřípnutí dvojic prstů	29
Technika uchopení nohy a sepnutí prstu	29
Technika pěsti s hákovitým ukazovákem	29
Technika pěsti s hákovitým palcem a ukazovákem	29
Technika uchopení a liniového tlačení oběma dlaněmi	30
Technika pěsti ze čtyř prstů	30
Technika sepnutí dvojice palců	30
Technika liniového tlačení dlaní s přitlakem	30

**KAPITOLA 5
MASÁŽ REFLEXNÍCH PLOCH NOHOU
A LOKALIZACE NOVÝCH
REFLEXNÍCH ZÓN 31**

Posloupnost masáže reflexních ploch a metoda celkového uvolnění	32
Posloupnost ozdravné masáže reflexních ploch	32
Napravující a uvolňující techniky ozdravné masáže nohou	32
Vyšetření reflexní zóny srdce	36
Lokalizace reflexních zón, techniky a indikace	38
Reflexní zóny na chodidle	38
Nadledvinky	39
Nervový pletenec za žaludkem (plexus solaris)	40
Ledviny	41
Močovod	42
Močový měchýř	43
Močová trubice	44
Čelní dutina	45

Čelní dutiny na čtyřech prstech	46	Vnitřní kostrč	83
Trojklanný nerv	47	Prostata nebo děloha	84
Mozeček, mozkový kmen	48	Vnitřní žebra	85
Šíje	49	Třísla	86
Krční páteř.	50	Lymfatické žlázy dolní části těla	87
Nos	51	Vnitřní kyčle	88
Velký mozek	52	Konečník, anus	89
Mozkový podvěsek	53	Sedací nerv na vnitřní straně	90
Příštítná tělíska	54	Reflexní zóny na vnější straně nohy	91
Šítná žláza	55	Ramenní kloub	92
Oči	56	Loket	93
Uši	58	Koleno	94
Trapézový sval	60	Vnější kostrč	95
Plíce, průdušky	61	Reprodukční žlázy (varlata, vaječníky)	96
Srdce	62	Lopatka	97
Slezina	63	Vnější žebra	98
Žaludek	64	Lymfatické žlázy horní části těla	99
Slinivka	65	Vnější kyčle	100
Dvanáctník	66	Dolní část břicha	101
Játra	67	Sedací nerv na vnější straně	102
Žlučník	68	Linie dráhy žaludku na holení	103
Tenké střevo	69	Reflexní zóny na nártní straně nohy	104
Příčný tračník	70	Horní čelist	105
Sestupný tračník	71	Dolní čelist	106
Esovitá klička a konečník	72	Mandle	107
Anus	73	Lymfatické žlázy v hrudi	108
Vzestupný tračník	74	Průdušnice	109
Slepé střevo, apendix	75	Hrdlo	110
Ileocekální chlopeň	76	Vnitřní ucho (rovnovážné ústrojí)	111
Pohlavní žlázy (varlata a vaječníky)	77	Hrud' a prsa	112
Reflexní zóny na vnitřní straně nohy	78	Bránice	113
Krční páteř.	79	Lymfatické žlázy horní a dolní části těla	114
Hrudní páteř	80	Bod <i>jiexi</i>	115
Bederní páteř	81		
Křížová kost	82		

OBSAH

Posloupnost masírování reflexních zón na nohou	116
Levá noha	116
Pravá noha	117
Lokalizace nových reflexních zón na nohou	118

KAPITOLA 6 ZÁKLADY ZÁPADNÍ A ČÍNSKÉ MEDICÍNY 121

Stručná anatomie lidského těla	122
Pohybový systém	122
Respirační systém	124
Trávicí systém	126
Oběhový systém	128
Imunitní systém	130
Nervový systém	132
Vjemový systém	134
Endokrinní systém	136
Močový systém	138
Reprodukční systém	140
Základy čínské medicíny	142
Koncept celostnosti	142
Léčení na základě diferenciací diagnostiky	142
Základy učení o jin-jangu	143
Protikladnost a omezování se jin-jangu	143
Vzájemné kořenění a využívání se jin-jangu	143
Ubývání a narůstání jin-jangu	144
Vzájemná přeměna jin-jangu	144
Základy učení o pěti hybatelích	144
Charakteristika pěti hybatelů a přiřazení věcí k nim	144
Základní obsah nauky o pěti hybatelích	144

KAPITOLA 7 VYŠETŘENÍ REFLEXNÍCH ZÓN, JEJICH VÝBĚR A KOMBINOVÁNÍ. 147

Vyšetření	148
Bolestivá metoda vyšetření	148
Nebolestivá metoda vyšetření	149
Strategie výběru a kombinace zón	154
Masírování příznakových reflexních zón	154
Masírování stěžejních reflexních zón	155
Důležitost celkové masáže nohou	157
Příklady kombinování zón	158
Reflexní zóny obsažené v různých systémech	158
Příklady častých kombinací zón	159

KAPITOLA 8 METODA OZDRAVNÉ MASÁŽE LÝTEK . 163

Princip ozdravné masáže lýtek	164
Druhé srdce lidského těla	164
Generátor lidského těla	165
Studené ruce a nohy jsou zdrojem všemožných nemocí	165
Křeče lýtek signalizují narušení zdraví	167
Pět skupin nebezpečných příznaků	167
Tvrdnutí lýtek snadno přivodí bolesti beder	168
Stimulace vitality NK buněk	168
Každodenní pětiminutovka prevence rakoviny	169
Oběh zvyšující imunitu	170
Automasáže lýtek	171
Provádění masáží lýtek podle zón	171
Vnitřní strana	171
Zadní strana	172
Vnější strana	173

Zákolení	174
Achilovka	174
Masírování lýtek podle masážních technik	175
Hnětení a svírání lýtek	175
Hlazení a tření lýtek	176
Popleskávání lýtek	177
Techniky léčebných masáží lýtek	178
Přední strana nohy	178
Zadní strana nohy	180

KAPITOLA 9 KLINICKÉ KAZUISTIKY A STUDIE O MASÁŽÍCH NOHOU

Klinické kazuistiky	184
Řešení zduření mléčných žláz přes nohy	184
Dva masážní zákroky neočekávaně vyléčily kameny v močových cestách	185
U nechutenství dětí je základem zharmonizovat na nohou slezinu a žaludek	186
Reflexní zóny na nohou regulují cukrovku a jsou účinné na retenci moči	187
Masáž chodidla léčí děložní myomy ..	188
Nožní terapie odstranila strádání s prostatou	189
Léčebný účinek masáže chodidel u následků mozkové příhody je velmi dobrý	191
Účinek masáží chodidel u dětské mozkové obrny je velmi dobrý	192
Studie a konferenční referáty	193
Vliv máčení nohou v horké vodě na dynamické parametry mozkových cév	193

Aplikovaný výzkum fotoelektrického snímkování změn průtoku krve u 50 případů cervikálního syndromu ..	196
O použití některých technik u masáží nohou	198
Dva příklady léčení demyelinizace míchy masáží nohou	199
Léčba nožními masážemi není vhodná pro každého	200

KAPITOLA 10 RECEPTY K DOMÁCÍM OZDRAVNÝM KOUPELÍM NOHOU

Malé recepty na domácí koupele nohou	204
Recept na zahřátí drah a zprůchodnění sítě spojnicek	204
Recept na zahřátí ledvin, rozptýlení chladu a odstranění únavy	205
Zkrášlující recept	205
Recept na spaní	205
Recept na bolestivou menstruaci	205
Recept proti zácpě	205
Bolesti pat u lidí středního a vyššího věku	205
Recept na ozdravnou koupel nohou	205
„Pomocné látky“ do vody ke koupeli nohou	206
Alkohol	206
Sůl	207
Citron	207
Ocet	207
Zázvor	208
DODATEK AUTORA	209