

Obsah



CO JE REFLEXNÍ MASÁŽ?	6	LÉČBA KROK ZA KROKEM	28
STRUČNÁ HISTORIE	8	<i>Hlava a krk</i>	30
SYSTEM TĚLNÍCH ZÓN	10	<i>Páteř</i>	32
<i>Podélné zóny</i>	10	<i>Hrudník</i>	34
<i>Příčné zóny</i>	12	<i>Břicho</i>	36
<i>Meridiány</i>	12	<i>Pánev</i>	38
<i>Vztahové zóny</i>	13	<i>Končetiny</i>	40
JAK REFLEXNÍ MASÁŽ PŮSOBÍ?	14	<i>Pohlavní žlázy a orgány</i>	42
<i>Životní styl</i>	14	<i>Mízní systém</i>	44
<i>Změna životního stylu</i>	15	<i>Cviky s chodidlem</i>	46
LÉČBA	16	<i>Masáž ruky</i>	50
JAK REFLEXNÍ MASÁŽ POUŽÍVAT	18	ZKUSME MASÁŽ SAMI	52
<i>Délka léčby</i>	20	BĚŽNÁ ONEMOCNĚNÍ	53
<i>Pravé chodidlo</i>	22		
<i>Levé chodidlo</i>	23		
<i>Postranní oblasti chodidla</i>	24		
<i>Nárt</i>	25		
JAK UCHOPIT CHODIDLO	26		

