

First Published in 2021 by Fair Winds Press,
an imprint of The Quarto Group.
100 Cummings Center, Suite 265-D,
Beverly, MA 01915, USA. T (978) 282-9590
F (978) 283-2742

Translation © Miroslava Kopicová, 2021

Sestavení, úprava a produkce
Quarto Publishing Inc.
6 Blundell Street
London N79BH
Editor: Claire Waite Brown
Senior art editor: Emma Clayton
Designer and Illustrator: Emily Portnoi
Art Director: Gemma Wilson
Publisher: Samantha Warrington

Stefanie Sabouchianová
Reflexní terapie ruky pro začátečníky

Z anglického originálu *Hand Reflexology for Beginners. A Practice for Promoting Self-Care* vydaného nakladatelstvím Fair Wind Press v Beverly v roce 2021 přeložila Miroslava Kopicová.

Odpovědná redaktorka Ivana Mergerová
Sazba Pavel Lukáš
Technická redakce Jana Bromová a Pavel Kolín

Vydalo nakladatelství Mladá fronta
ve společnosti Albatros Media a.s.,
se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4,
v roce 2021 jako svou 38 077. publikaci.

Vytištěno v Číně
Vydání první
Všechna práva vyhrazena

ISBN 978-80-204-5743-1

www.albatrosmedia.cz
www.mf.cz
www.kniha.cz

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou
doporučenou spotřebitelskou cenu

**Informace v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací
účely. Nemají nahradit doporučení lékaře. Před zahájením
jakéhokoli nového zdravotního programu navštivte,
prosím, svého lékaře.**

mladá fronta



Vítejte	6
O této knize	8
Buďte opatrní	10

Kapitola 1

ZÁKLADNÍ PRINCIPY **12**

Co je to reflexní terapie?	14
Přínos	16
Mapa reflexních zón na ruce	18

Kapitola 2

TECHNIKY RUKY **24**

Techniky reflexní terapie	26
Uvolnění ruky	34

Kapitola 3

KOMPLETNÍ REFLEXOLOGICKÁ SESTAVA **36**

Zóna hlavy a šíje	38
Zóna hrudníku	42
Zóna horní a střední části břicha	48
Zóna spodní části břicha a pánve	52
Zóna středové linie a páteře	56
Zóna paží a nohou	60

OBSAH

Kapitola 4

KONKRÉTNÍ OBTÍŽE

64

Terminologie ruky	66	Alergie	100
Ucpané dutiny	67	Artritida	101
Bolest hlavy způsobená napětím	68	Bolení břicha	102
Bolest hlavy související s dutinami	69	Gastritida	103
Migréna	70	Nevolnost	104
Tonsilitida	72	Ranní nevolnost	105
Bolest v krku	73	Cukrovka	106
Bolest zubů	74	Ledvinové kameny	107
Namáhané oči	75	Zácpa	108
Bolest čelisti	76	Průjem	109
Deprese	78	Crohnova choroba	110
Stres	79	Syndrom dráždivého tračníku	111
Bolest šíje	80	Premenstruální syndrom	112
Dysfunkce štítné žlázy	82	Zánět močových cest	113
Tinnitus	84	Bolest ve střední části zad	114
Ušní infekce	86	Skolióza	115
Nachlazení a chřipka	87	Bolest ve spodní části zad	116
Únava	88	Ischias	118
Vysoký krevní tlak	89	Syndrom karpálního tunelu	120
Astma	90	Bolest v lokti	121
Bronchitida	92	Bolest kyčle	122
Bolest ramene	94	Bolest kolene	123
Škytavka	96	Bolest lýtky	124
Refluxní choroba	97	Bolest kotníku a chodidla	125
Úzkost	98	Rejstřík	126
Zánět	99	Poděkování	128