

# Obsah

## Úvod 6

### Kapitola první

#### **Co je reflexní terapie a akupresura rukou 10**

1. Příprava 11
2. Výhody reflexní terapie 12
3. Na co si dát pozor 13
4. Techniky 14

### Kapitola druhá

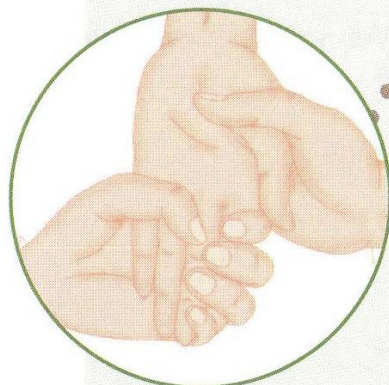
#### **Akupresurní a reflexní body a oblasti na ruce 18**

1. Meridiány a akupresurní body 19
2. Reflexní body a oblasti 24

### Kapitola třetí

#### **Stavy suboptimálního zdraví 28**

1. Bolesti beder 29
2. Bolesti hlavy 31
3. Nespavost 33
4. Závrať 35
5. Šok 37
6. Kóma 38
7. Únava očí 40
8. Zácpa 42



## Kapitola čtvrtá

### **Nemoci oběhové a dýchací soustavy 44**

1. Hypertenze 45
2. Hypotenze 47
3. Ischemická choroba srdeční 49
4. Anémie 51
5. Nachlazení 53
6. Faryngitida 55
7. Chronická bronchitida 57
8. Pneumokoková infekce 59
9. Tuberkulóza 61
10. Bronchiální astma 63

## Kapitola pátá

### **Neurologické a endokrinní poruchy 66**

1. Neuralgie 67
2. Neuróza 69
3. Epilepsie 71
4. Poškození hlavových nervů 72
5. Bipolární porucha 73
6. Akutní cerebrovaskulární  
onemocnění 75
7. Diabetes 77
8. Hypertyreóza 79
9. Klimakterický syndrom 81

## Kapitola šestá

### **Onemocnění trávicí soustavy 84**

1. Chronická gastritida 85
2. Gastroptóza 87
3. Peptický vřed 89
4. Žaludeční a dvanáctníkové  
vředy 91
5. Žlučnickové kameny 93
6. Zánět žlučníku 95
7. Enteritida 97
8. Hemoroidy 99

## Kapitola sedmá

### **Poruchy kosterní a močopohlavní soustavy 102**

1. Cervikální spondylóza 103
2. Zmrzlé rameno 105
3. Vyhřezlá bederní ploténka 107
4. Močové kameny 109
5. Infekce močových cest 111
6. Nefritida 113
7. Prostatitida 115
8. Sexuální dysfunkce u mužů 117

## Kapitola osmá

### **Gynekologické choroby a poruchy 120**

1. Hyperplazie mléčné žlázy 121
2. Abnormální menstruace 123
3. Děložní fibroidy 125
4. Dysmenorea 127
5. Neplodnost u žen 129

## Kapitola devátá

### **Kožní potíže a onemocnění nosu, očí, hrdla a zubů 132**

1. Ekzém 133
2. Kopřivka 135
3. Akné 137
4. Psoriáza 139
5. Tonzilitida 141
6. Alergická rinitida 143
7. Zelený zákal 144
8. Šedý zákal 146
9. Akutní zánět spojivek 148
10. Bolesti zubů 150

### **Rejstřík 152**

