



## OBSAH

1.	Úvod	11
2.	Historie reflexologie neboli reflexní terapie	15
3.	Základy reflexní terapie	19
3.1	Tělní zóny	19
3.2	Určení zón na chodidle	23
4.	Co jsou to reflexní zóny	27
5.	Umístění reflexních zón na chodidle	29
6.	Uložení a umístění pacienta	31
7.	Vlastní provádění masáže	33
8.	Průběh masáže	39
9.	Automasáže – samopomoc	43
10.	Pomocné nástroje a prostředky	45
11.	Vlastní reflexní zóny	49
11.1	Oblast hlavy	50
11.2	Páteř, klouby, pohybový systém těla	57
11.3	Zóny močových cest	71
11.4	Zóny žláz s vnitřní sekrecí	75
11.5	Zóny lymfatického systému	88
11.6	Reflexní zóny srdce	101
11.7	Zóny dýchacích cest	104
11.8	Reflexní zóny zažívacího traktu	107
12.	Stručné shrnutí	117
12.1	Dosavadní přehled	117
12.2	Reakce nemocného	118
12.3	Vnější projevy různých potíží nohou	123
12.4	Diagnostikování pomocí chodidla	124
12.5	Subjektivní účinek reflexní terapie	128
12.6	Význam abnormálních reflexních zón na chodidle	130

12.7	Četnost reflexních masáží na chodidle	133
12.8	Kauzální nebo druhotné reflexní zóny	139
13.	Reflexní zóny rukou	143
13.1	Porovnání reflexních zón nohou a rukou	143
13.2	Reflexní masáž rukou	145
14.	Reflexní terapie nervových zakončení	161
15.	Zvláštní reflexní zóny	169
16.	Některé vlivy na reflexní zóny	183
16.1	Vliv obuvi na reflexní zóny	183
16.2	Zemní rušivé vlivy – geopatogenní zóny	184
16.3	Vliv vody a koupání	187
17.	Několik příkladů kombinací reflexní masáže	189
18.	Závěr	197

*„Chci bych vám popsat jednu příhodu svého přítele, která má nepřímou souvislost s naším léčením. Byl obdivován z mé strany s celou akcí i podrobností kolem reflexních masáží jsem mu pověděl. Asi po 10 dnech byl jako projektant poslán do jednoho ze závodů v okolí. V době, kdy procházel dílnou, projevil se u jednoho mladého muže záchvat padoucnice. Po menším váhání, kdy se seběhlo více lidí, ale nikdo nic nedělal, sehnul se můj přítel a provedl kratší masáž nám známých míst na levé noze. Ani ne snad minuta stačila k tomu, aby mladý muž mohl komunikovat s přihlížejícími lidmi.“*

Další komentář snad není třeba. Přejeme Vám mnoho úspěchů při praktickém používání reflexní terapie.

Jiří Kuchař a Petr Šus  
Nadace VIGEO