

Předmluva	9
Úvod	11

ČÁST PRVNÍ

Co je to reflexologie rukou	13
Základy reflexologie rukou	17
Postup při reflexních masážích	19

Oblast I – Reflexní zóny hlavy a páteře	20
Reflexní plošky páteře	20
Reflexní plošky pohybového systému	25
Reflexní plošky oblasti hlavy	29
Reflexní plošky lymfatického systému	37
Reflexní plošky dutin a zubů	43
Reflexní plošky žláz s vnitřní sekrecí	49
Reflexní plošky slinivky	55
Reflexní plošky nadledvinek	57

Oblast II – Reflexní zóny hrudníku a vrchní části břicha	58
Dýchací cesty – plíce a průdušky	59
Reflexní ploška srdce	64
Reflexní ploška plexu solaris – maximální zóna	64
Reflexní ploška bránice	65
Reflexní ploška sleziny	70
Reflexní zóny břicha a zažívacích orgánů	72
Reflexní plošky jater a žlučníku	72
Reflexní ploška žaludku	78
Reflexní plošky dvanáctníku	79
Oblast III – Reflexní zóny břicha a močových cest	82
Reflexní zóny močového systému	83
Reflexní plošky močových cest	86

Reflexní plošky pohlavních orgánů	90
Dolní lymfatický systém	96
Závěr první části	100

ČÁST DRUHÁ – Praktické využívání metody

Úvodní slovo před zahájením léčby	103
1. Upravená strava (dieta)	104
2. Základ bylinné léčby	104
3. Akupunktura	104
4. Reflexní terapie	104

VLASTNÍ POSTUPY

Univerzální body reflexologie rukou	105
Univerzální bod „C“	105
Univerzální bod „Br“	107
Univerzální bod „D“	108
Univerzální bod „S“	110
Současné působení na více reflexních plošek	111
Návaznost některých masáží	112
Speciální postupy reflexních masáží	116
Uzliny v prsou, potíže s prsy	116
Trojklaný a lící nerv	120

PRAKTICKÉ RADY

Akné	123
Alergie	123
Angína	123
Astma	123
Bércové vředy	123
Bolest hlavy	124

Bronchitida	124
Cukrovka	124
Děloha	124
Deprese	124
Dermatitidy	125
Dna, dnavé bolesti	125
Dutiny	125
Dýchací cesty	125
Epilepsie	126
Hemoroidy	126
Hluchota	126
Horečka, zvýšená teplota	127
Chřipka	128
Imunitní systém	128
Ischias	128
Kašel	129
Klouby (hybnost)	129
Krevní tlak vysoký	129
Krevní tlak nízký	131
Křeče	131
Ledviny	132
Lupénka (psoriasis)	132
Lymfatický systém	132
Migréna	134
Nádorová onemocnění	134
Nachlazení	135
Nervozita	135
Nervy	135
Nespavost	136
Nos	137
Oči	137
Opary	137
Otoky	137
Páteřní potíže	138
Prsy	138
Rány	139

Revmatismus	139
Slezina	140
Slinivka	140
Srdce	141
Střeva	141
Svědění	142
Štítná žláza	142
Třes (tremor)	143
Ušní potíže	143
Únava	144
Uzliny	144
Vaječníky	145
Varlata	145
„Voda v koleně“	146
Vřed dvanáctníkový	146
Vyčerpanost	147
Zácpa	147
Záněty obecně	147
Závratě	149
Zuby	149
Žáha pálení	149
Žlázy s vnitřní sekrecí	149
Žloutenka	150
Žlučník	151
Závěr	152
Přehled obrázků	153