

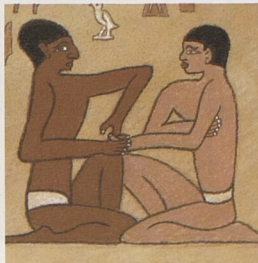
Obsah

	Jak pracovat s touto knihou	5
	Předmluva	8
Kapitola první:	Stres a spokojenost	14
Kapitola druhá:	Principy reflexologie	18
	Nohy – pohled na chodidla	24
	Nohy – pohled na nártý	26
	Nohy – pohled z vnější strany	28
	Nohy – pohled z vnitřní strany	30
	Ruce – pohled na dlaně	32
	Ruce – pohled na hřbety	34
Kapitola třetí:	Základní techniky	36
Kapitola čtvrtá:	Jak rozumět svému tělu	40
	Trávicí soustava	42
	Pohlavní ústrojí	46
	Dýchací soustava	50
	Oběhová soustava	54
	Lymfatický systém	56
	Endokrinní systém	58
	Kosterní soustava	62
	Mozek a obličejové oblasti	68
	Svalový systém	72
	Solar plexus	73
	Vylučovací systém	74
Kapitola pátá:	Léčba nohou	76
	Relaxační cvičení nohou	77
	Základní sezení s nohou	80
Kapitola šestá:	Léčba rukou	88
	Relaxační cvičení rukou	89
	Základní sezení s rukou	92





Kapitola sedmá: Léčba specifických onemocnění 98



Trávicí soustava	102
Dýchací soustava	106
Srdce	108
Lymfatický systém	110
Endokrinní systém	112
Centrální nervová soustava	116
Kosterní soustava	118
Močové cesty	122
Psychosomatická onemocnění	124

Tabulka odkazů na nemoci	136
--------------------------	-----

Rejstřík	140
----------	-----