

Obsah

Úvod	5
Základní zásady	7
Základy	7
Mechanismy	8
Cílové skupiny	12
› Děti	12
› Dospívající	13
› Ženy	13
› <i>Kuže</i>	14
› Muži	14
› Senioři	15
› Handicapované osoby	16
Umístění reflexních ploch	17
Chodidlo	21
Masážní technika	25
Určení polohy bolestivých bodů	25
Výklad bolesti	26
Prostředí	26
Základní pravidla	27
Délka trvání a četnost masáží	27
Terapie	29
Jak provádět masáž	29
Reakce	31
Endorfiny	31
Použití reflexologie	33
Zahájení ošetření	35
Relaxovat a stimulovat	35
› Jak postupovat	35
Průběh ošetření	36

Močové ústrojí	41
Reflexologický zásah	42
‣ Ledvinové kameny	43
Nervová soustava	45
Solar plexus	45
Reflexologický zásah	49
Mízní oběh	53
Reflexologický zásah	53
Dýchací ústrojí	67
Reflexologický zásah	67
Kosterní a svalová soustava	73
Reflexologický zásah	73
‣ Ischiatické body	75
‣ Osteoporóza	77
‣ Nervy a onemocnění páteře	77
Zažívací ústrojí	91
Játra a slinivka břišní	94
Reflexologický zásah	94
Kardiovaskulární soustava	107
Reflexologický zásah	107
Pohlavní ústrojí	113
Reflexologický zásah	113
Smyslové orgány	119
Reflexologický zásah	119
Endokrinní žlázy	125
Reflexologický zásah	125
‣ Podvěsek mozkový	125
‣ Štítná žláza	128
‣ Příštítná tělíska	128
‣ Brzlík	128
‣ Slinivka břišní	128
‣ Nadledviny	129
‣ Pohlavní žlázy	129
Reflexologie ruky	135
‣ Stimulování některých reflexních bodů na ruce	141
Dodatek	153

Pokud se Vám kniha líbila,
nabízíme výběr podobně žánrově laděných knih s 20% slevou

Reflexologie při léčbě specifických obtíží	155
Kožní problémy	155
Alergie	156
Úzkostlivost	157
Bolesti hlavy	158
Záněty močového měchýře	159
Jaterní poruchy	159
Nespavost	160
Vysoký tlak	161
Zvětšená prostata	162
Ischias	162
Menopauza	163
Rýma	163
Stres	164

Slovníček pojmů 167

Bibliografie 169

Mapa reflexních bodů na noze 170

POVINNÝ VÝTISK



ADRESA OBJEDNAVATELE:

Jméno a příjmení

Bydliště

..... PSČ

Telefon

Vyneste knihu uměle,
pečlivě ušitím a se
zvláštní adresou zřetelnou.

Nakladatelství ALPRESS
Na Příkopě 3143
738 01 Frydek-Místek

POPLATEK ZA DOBÍRKU UHRADÍM