

# Obsah

---

## 11 Seznamte se s Cross-tejpy

- 12 Co je cross-tejp
- 15 Na co si dát pozor
- 16 Aplikace cross-tejpů jednoduše
- 17 Osobní příběh cesty k tejpování
- 21 Bezpečné cross-tejpování
- 23 Tejpy pro harmonizaci psychiky

## 25 Kam cross-tejpy nalepit

- 26 Alergická reakce
- 28 Bolest břicha
- 30 Bolest hlavy
- 32 Bolest v krku, zánět v krku
- 34 Bolest kolene, potíže s kolenem
- 36 Bolest ucha a tinitus
- 38 Bolest zad
- 40 Boule, modřiny

- 42 Cestovní horečka, kinetóza
- 44 Horečka, úžeh, návaly horka
- 46 Kašel
- 48 Křeče svalů
- 50 Nachlazení
- 52 Nevolnost, mořská nemoc, kinetóza
- 54 Popáleniny, spálení od slunce
- 56 Průjem
- 58 Rána, modřiny, kousnutí hmyzem
- 60 Rýma
- 62 Spánek
- 64 Svalové křeče, napětí
- 66 Únava, vyčerpání, kolaps
- 68 Zácpa
- 70 Zvracení

## 73 Závěrem to nejdůležitější

- 74 Závěr

## 78 Zdroje