

# Obsah

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Nohama napřed .....</b> | <b>8</b> |
|----------------------------|----------|

## Část první

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Kapitola první: Od Fibonacciho k nohám – Jak chodidla zrcadlí naši duši.....</b> | <b>18</b> |
| Věštění.....  | 24        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Kapitola druhá: Duše a chodidlo – Sedm čakr na nohou .</b> | <b>27</b> |
| První čakra.....  | 30        |
| Druhá čakra .....   | 33        |
| Třetí čakra.....  | 37        |
| Čtvrtá čakra .....  | 40        |
| Pátá čakra.....   | 47        |
| Šestá čakra .....   | 51        |
| Sedmá čakra.....  | 54        |
| Poznámka k číslování prstů.....                               | 57        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kapitola třetí: Kamarádi chodidla – Jak se spřátelit s vlastníma nohama .....</b> | <b>59</b> |
|--|-----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Kapitola čtvrtá: Zkoumání duše – Obecné pozorování nohou. Tvary nohou a jejich význam.....</b> | <b>67</b> |
| Rozdíl mezi levou a pravou nohou .....  | 67        |
| Velké a malé nohy.....  | 71        |
| Pět typů nohou.....   | 71        |
| Barvy nohou.....  | 77        |
| Asymetrické nohy .....  | 78        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kapitola pátá: Vedení, nikoliv velení .....</b> | <b>80</b> |
|--|-----------|

## Část druhá

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Aspekty nohou: Od amputovaných prstů ke srostlým prstům a všechno mezi tím .....</b> | <b>92</b> |
| Amputované prsty .....  | 92        |
| Artritida nohou.....  | 98        |
| Atletická noha a plísňe .....   | 104       |
| Boty .....  | 110       |
| Bradavice .....   | 119       |
| Délka prstů.....  | 125       |
| Dna .....   | 127       |
| Kladívkové prsty .....  | 130       |

---

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| Křečové žíly .....               | 137        |
| Kuří oka a mozoly .....          | 141        |
| Jizvy .....                      | 153        |
| Modřiny .....                    | 155        |
| Odlupující se pokožka .....      | 160        |
| Ostruhy na patách .....          | 162        |
| Oteklé nohy .....                | 165        |
| Oznobeniny .....                 | 167        |
| Pálení na nohou.....             | 170        |
| Ploché nohy .....                | 174        |
| Puchýře .....                    | 176        |
| Srostlé prsty .....              | 180        |
| Stlačené prsty.....              | 183        |
| Stopy .....                      | 187        |
| Třísky a trny.....               | 189        |
| Vbočený prst .....               | 191        |
| Vymknuté a zlomené kotníky ..... | 207        |
| Vysoká klenba .....              | 212        |
| Zarostlé nehty .....             | 214        |
| Zpocené či zapáchající nohy..... | 218        |
| Ztvrdnutí nehtů .....            | 220        |
| Zvrásnění a rýhy .....           | 223        |
| <b>Poznámky .....</b>            | <b>229</b> |