

Obsah

| | |
|---|----|
| Předmluva..... | 9 |
| Léčba pomocí reflexních zón: její objevení a účinky | 11 |
| Mapa zdraví | 12 |
| Všimejte si varovných signálů! | 12 |
| Reflexní zóny: mapa těla | 13 |
| Masáž reflexních zón zaručeně působí!..... | 14 |
| Příběh úspěchu reflexních masáží..... | 20 |
| První léčba v době kamenné | 20 |
| Reflexní zóny v různých kulturách | 20 |
| Objevení reflexních zón na nose | 21 |
| Výzkum reflexních zón na chodidlech a rukou | 22 |
| Reflexní zóny na hlavě a bříše..... | 22 |
| Renesance reflexních zón na rukou | 23 |
| Masáže reflexních zón jako součást moderní domácí lékárníčky | 24 |
| Masáž, osvědčená klasika..... | 25 |
| Rozmanitost manuální terapie | 25 |
| Různé metody léčby | 26 |
| Účinek masáží je působivý | 26 |
| Jednotlivé techniky..... | 27 |
| Oleje, kameny a další pomocníci | 30 |
| Reflexní masáže a éterické oleje | 30 |
| Reflexní masáže a drahé kameny | 31 |
| Váčky s bylinkami a masti | 32 |
| Jak hledat a najít reflexní zóny | 34 |
| Jak pomocí metody „bolavých oblastí“ odhalit reflexní zóny? | 35 |
| Odpovědi na časté otázky | 36 |
| Co to vlastně reflexní zóny jsou? | 36 |
| Čím se reflexní masáže liší od akupresury? | 36 |
| K čemu reflexní zóny slouží? | 37 |

| | |
|--|----|
| Kdo může reflexní terapii provádět? | 37 |
| Jak se o reflexní zóny v každodenním životě starat? | 38 |
| Kdy se reflexní terapie nedoporučuje?..... | 38 |
| Na co je třeba dávat obzvlášť pozor?..... | 39 |
| Kdy je možné využít reflexní zóny k léčbě?.... | 39 |
| REFLEXNÍ ZÓNY JEDNODUŠE | |
| Protistresový program | 42 |
| Jak vzniká stres?..... | 42 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 42 |
| Reflexní zóny na hlavě..... | 44 |
| Užitečné podpůrné prostředky: blahodárné éterické oleje a bylinkové čaje | 45 |
| Úleva pro unavené oči | 47 |
| Reflexní terapie nabízí úlevu..... | 47 |
| Reflexní zóny na uchu | 47 |
| Reflexní zóny na čele..... | 48 |
| Podpůrné prostředky | 49 |
| Fit až do vysokého věku..... | 51 |
| Reflexní zóny na rukou a chodidlech | 51 |
| Reflexní zóny na uších | 53 |
| Podpůrné prostředky | 54 |
| Rychlá pomoc pro oslabený měchýř | 55 |
| Kdy problémy nastávají?..... | 55 |
| Reflexní zóny na chodidlech | 55 |
| Reflexní zóny na zádech..... | 56 |
| Podpůrné prostředky | 57 |
| Menší nachlazení – žádný problém! | 59 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 59 |
| Reflexní zóny na chodidlech | 60 |
| Podpůrné prostředky | 61 |
| Úleva pro ženy – menstruace a přechod | 63 |
| Kritické dny a přechod..... | 63 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 63 |
| Reflexní zóny na zádech..... | 65 |
| Podpůrné prostředky | 66 |

| | |
|---|----|
| Úleva pro ženy – menstruace a přechod | 63 |
| Reflexní masáž proti strachu z létání | 68 |
| Reflexní masáž jako ochrana před trombózou | 68 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 68 |
| Reflexní zóny na zádech..... | 70 |
| Podpůrné prostředky | 71 |
| Probud'te se! | 72 |
| Eustres, pozitivní výzva! | 72 |
| Reflexní zóny na uchu | 73 |
| Reflexní zóny v nose..... | 74 |
| Podpůrné prostředky | 75 |
| Studené nohy – pryč po jediném dotyku!..... | 77 |
| Reflexní zóny na hlavě..... | 77 |
| Reflexní zóny na uších..... | 78 |
| Když vám hlava třeští..... | 81 |
| Přičiny jsou různorodé..... | 81 |
| Vyhnete se lékům proti bolesti | 81 |
| Reflexní zóny v týle..... | 82 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 83 |
| Podpůrné prostředky | 84 |
| Odpočinek během dlouhých jízd autem | 85 |
| Řízení: námaha pro páter | 85 |
| Reflexní zóny na šíji | 86 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 87 |
| Podpůrné prostředky | 88 |
| Úleva pro žaludek..... | 89 |
| Jídlo ve spěchu nezasytí | 89 |
| Stres a cigarety problémy vystupňují | 89 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 90 |
| Reflexní zóny na chodidlech | 91 |
| Podpůrné prostředky | 92 |
| Muži a jejich malé problémy | 94 |
| Zvětšení prostaty a problémy s potencí..... | 94 |
| Reflexní zóny v nose..... | 95 |
| Reflexní zóny na rukou a chodidlech | 95 |
| Podpůrné prostředky | 96 |

| | |
|--|-----|
| Úleva pro záda | 98 |
| Pátrejte po příčinách! | 98 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 99 |
| Reflexní zóny na uších..... | 100 |
| Masáž prsty | 100 |
| Podpůrné prostředky | 101 |
| Rýma? Toto vám nos uvolní!..... | 102 |
| Reflexní zóny na rukou | 102 |
| Reflexní zóny na uších..... | 103 |
| Podpůrné prostředky | 104 |
| Stres? Toto vám dodá energii! | 106 |
| Reflexní zóny přinášejí úlevu | 106 |
| Reflexní zóny na chodidlech | 106 |
| Reflexní zóny na obličeji..... | 107 |
| Jak zvládnout den u psacího stolu..... | 110 |
| Ztráta motivace | 110 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 110 |
| Reflexní zóny na uchu | 112 |
| Podpůrné prostředky | 113 |
| Dobré trávení – žádný problém! | 114 |
| Kůže jako nápověda | 114 |
| Reflexní zóny na jazyku | 114 |
| Reflexní zóny na chodidlech | 115 |
| Podpůrné prostředky | 116 |
| Změny počasí bez problémů | 118 |
| Reflexní zóny na uchu | 118 |
| Podpůrné prostředky | 120 |
| Účinný postup proti bolestem zubů | 122 |
| Reflexní zóny na rukou a uších | 122 |
| Reflexní zóny na rukou..... | 123 |
| Reflexní zóny na uších | 124 |
| Podpůrné prostředky | 125 |
| Informace k mapám reflexních zón | 126 |
| 1. Pravidlo levé a pravé strany | 126 |
| 2. Pravidlo přední a zadní strany | 126 |
| 3. Pravidlo etáží | 127 |
| O autorovi | 129 |
| Poznámky | 130 |