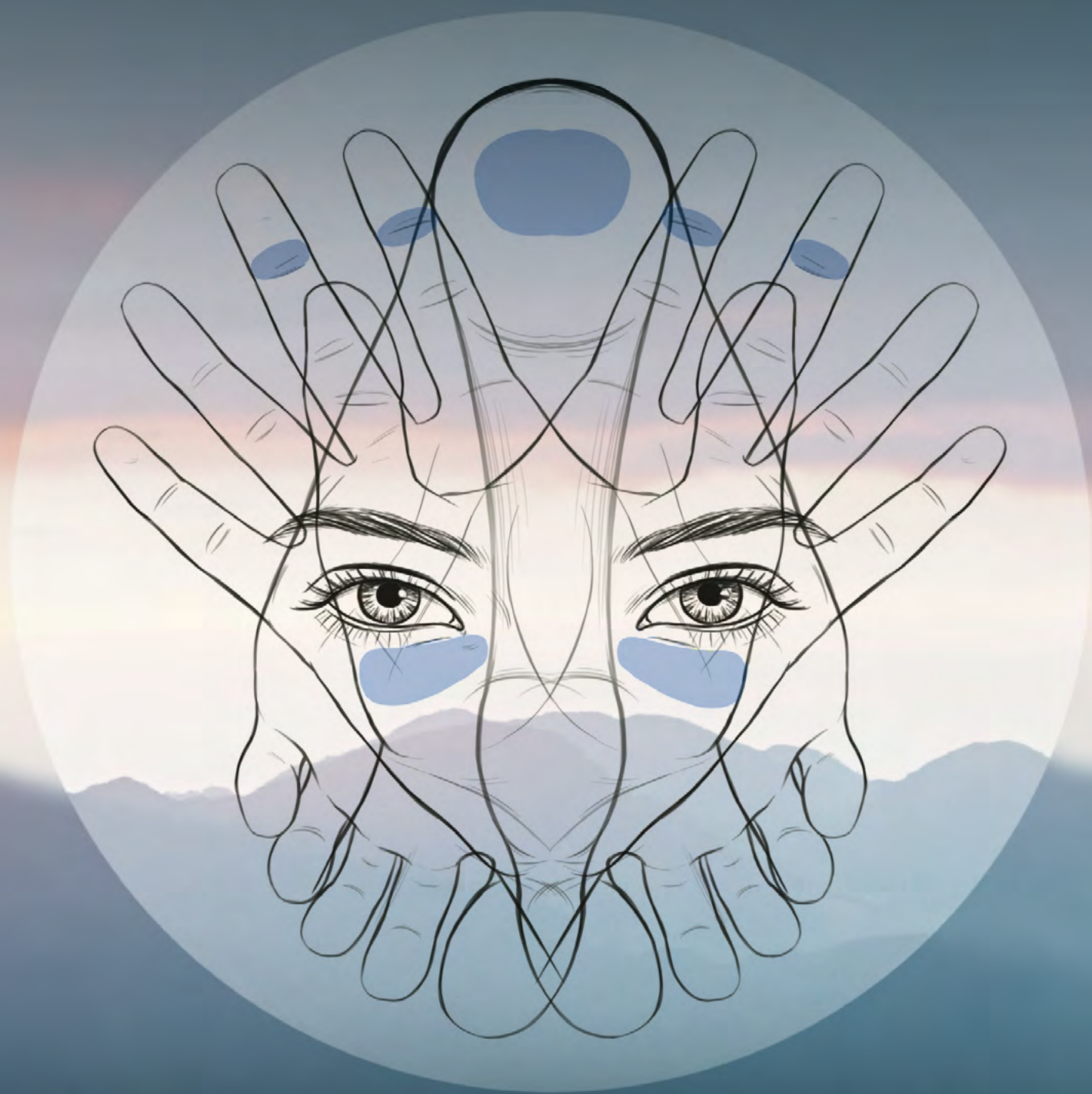


# SÁM SOBĚ TERAPEUTEM



napsal

Bc. Miroslav Dub

ilustrace

MgA. Petra Obrovská

# OBSAH

PŘEDMLUVA .....	5
CO JE TO REFLEXNÍ TERAPIE .....	6
ČÍNSKÝ PENTAGRAM .....	7
PRVEK DŘEVO .....	8
JÁTRA .....	9
ŽLUČNÍK .....	11
OČI .....	14
PÁTEŘ .....	16
PRVEK OHENĚ .....	20
SRDCE .....	21
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA .....	24
DVANÁCTNÍK .....	27
TENKÉ STŘEVO .....	29
PRVEK ZEMĚ .....	31
SLINIVKA .....	32
ŽALUDEK .....	35
SLEZINA .....	38
MANDLE .....	40
PODPAŽNÍ UZLINY .....	42
TŘÍSELNÉ UZLINY .....	44
HRUDNÍ KOST .....	46

SLEPÉ STŘEVO .....	48
PRVEK KOV .....	50
PLÍCE .....	51
PRŮDUŠKY .....	54
TLUSTÉ STŘEVO .....	56
PRVEK VODA .....	58
LEDVINY .....	59
MOČOVÝ MĚCHÝŘ .....	62
POHLAVNÍ ORGÁNY .....	65
PRSY .....	70
DĚLOHA/PROSTATA .....	73
UŠI .....	76
UNIVERZÁLNÍ BODY .....	78
STYDKÁ KOST .....	79
C BOD .....	80
Br BOD .....	83
SOLAR PLEXUS .....	85
S BOD .....	87
D BOD .....	88
P BOD .....	89
M BOD .....	90
JAK SPRÁVNĚ MAČKAT .....	91
ZÓNY .....	92

## NEJČASTĚJŠÍ POTÍŽE A JAK SI S NIMI

PORADIT .....	93
CO JÍST, ABYCHOM BYLI ZDRAVÍ .....	105
POHYB .....	112
ZDROJE/LITERATURA .....	116

# PŘEDMLUVA

Před zhruba 10 lety jsem se začal zajímat o to, jak bych pomohl svojí malé dcerce, které byl diagnostikován atypický dětský autismus. Měl jsem již nějakou dobu v hledáčku různé „alternativní“ metody. Nerad používám slovo alternativní, protože metody, které se pod tento název řadí, jsou většinou velmi staré a staletými vyzkoušené lidstvem. Nejvíce mě zaujala reflexní terapie a to svojí jednoduchostí, přímočarostí, jasným systémem a vynikajícími výsledky. Také mě velmi baví skutečnost, že pomocí této metody (v kombinaci s dalšími kroky) lze většinu onemocnění, chcete-li neduhy, poměrně rychle odstranit a zkvalitnit si tak svůj život o stálé zdraví. Významné je i preventivní působení na nejdůležitější reflexní displeje.

Dostává se Vám do rukou prostřednictvím tohoto e-booku přehled nejdůležitějších plošek (orgánů, kostí) ve Vašem těle, které můžete ovlivňovat.

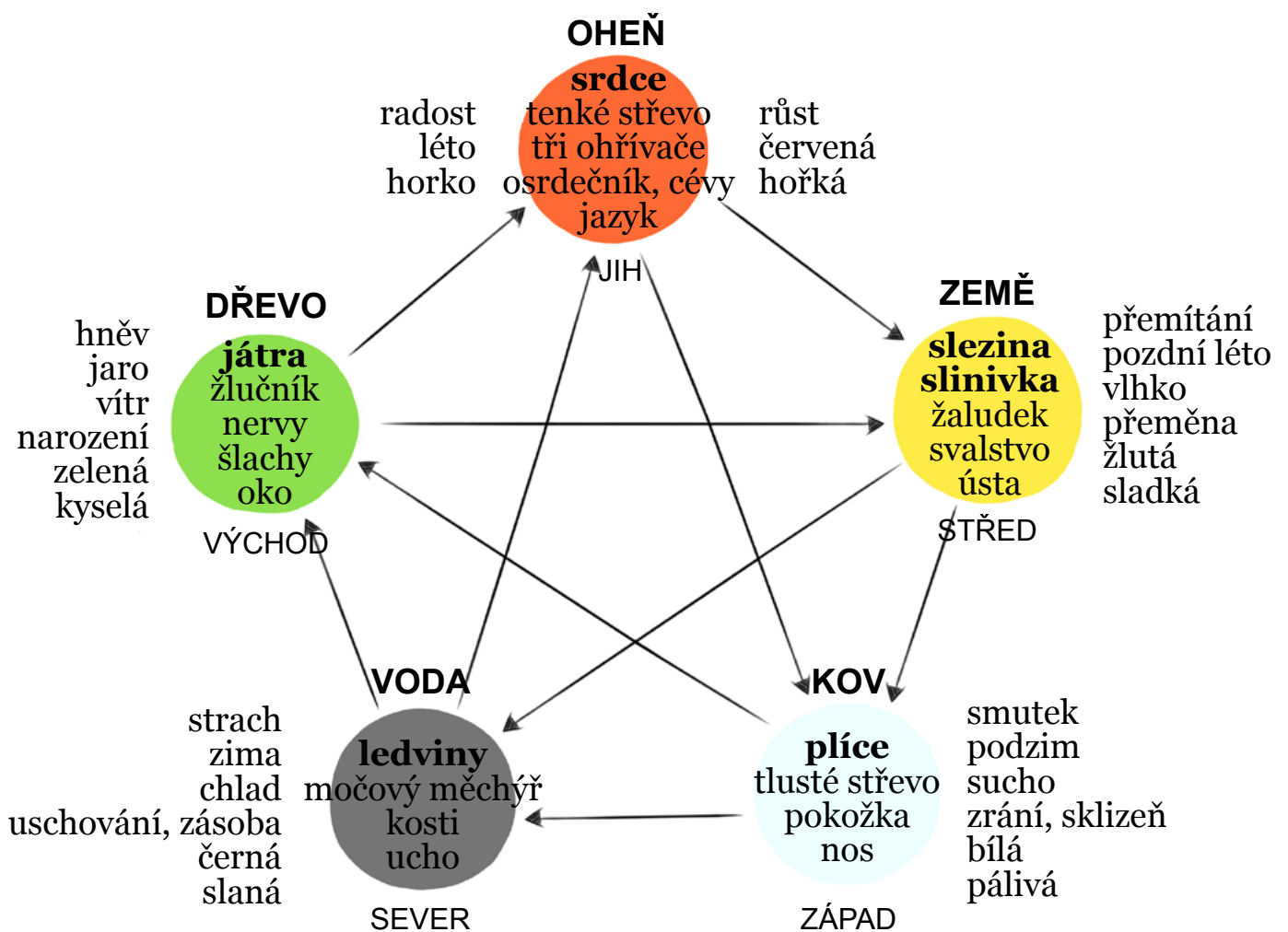
V e-booku naleznete také nejčastější potíže a rady, co a jak často si „mačkat“. Za tento podnět děkuji mojí milované přítelkyni Majce.

# CO JE TO REFLEXNÍ TERAPIE?

Jedná se o velmi starou metodu „sebeléčby“, která má zřejmě kolébku v Číně, Indii a Vietnamu. První zmínky nalezneme v díle Žlutého císaře (3. tis. př. n. l.) jako „metoda pozorování nohou“. Na nástěnné malbě nalezené v hrobce egyptského lékaře (2330 př. n. l.) je patrné, že byla tato metoda využívána ve starém Egyptě.

Další zmínky jsou ze Severní a Jižní Ameriky, kde indiáni využívali souvislosti mezi reflexními ploškami a jednotlivými orgány v těle. Je tedy zřejmé, že metoda vznikla nezávisle na sobě na několika místech světa a s úspěchem se využívá dodnes. Do Evropy se dostala tato metoda zřejmě z Číny po návratu Marca Pola. Za novodobého objevitele je označován Dr. William Fitzgerald. Ten rozdělil tělo na deset podélných zón. Na něj pak navázala americká masérka Eunice Inghamová, když metodu vylepšovala. V naší republice se velmi zasloužil o její propagaci i vlastní terapii Ing. Jiří Janča a jeho soudobí žáci a následovníci manželé Beata a Julius Patakyovi.

# REFLEXNÍ PLOCHY PODLE ELEMENTŮ ČÍNSKÉHO PENTAGRAMU



# DŘEVO





# JÁTRA

Jsou hlavním orgánem látkové výměny.

## **Dysfunkce**

Citlivost na reflexních ploškách.

Pálení žáhy.

Trvale zvýšená teplota.

Reakce na určité potraviny.

Trvalá únava.

Bolestivé místo uprostřed pravého obočí.

Chronická rýma.

Nejrůznější druhy alergií.

## **Lokalizace**

Na pravém chodidle, pod hlavními klouby.

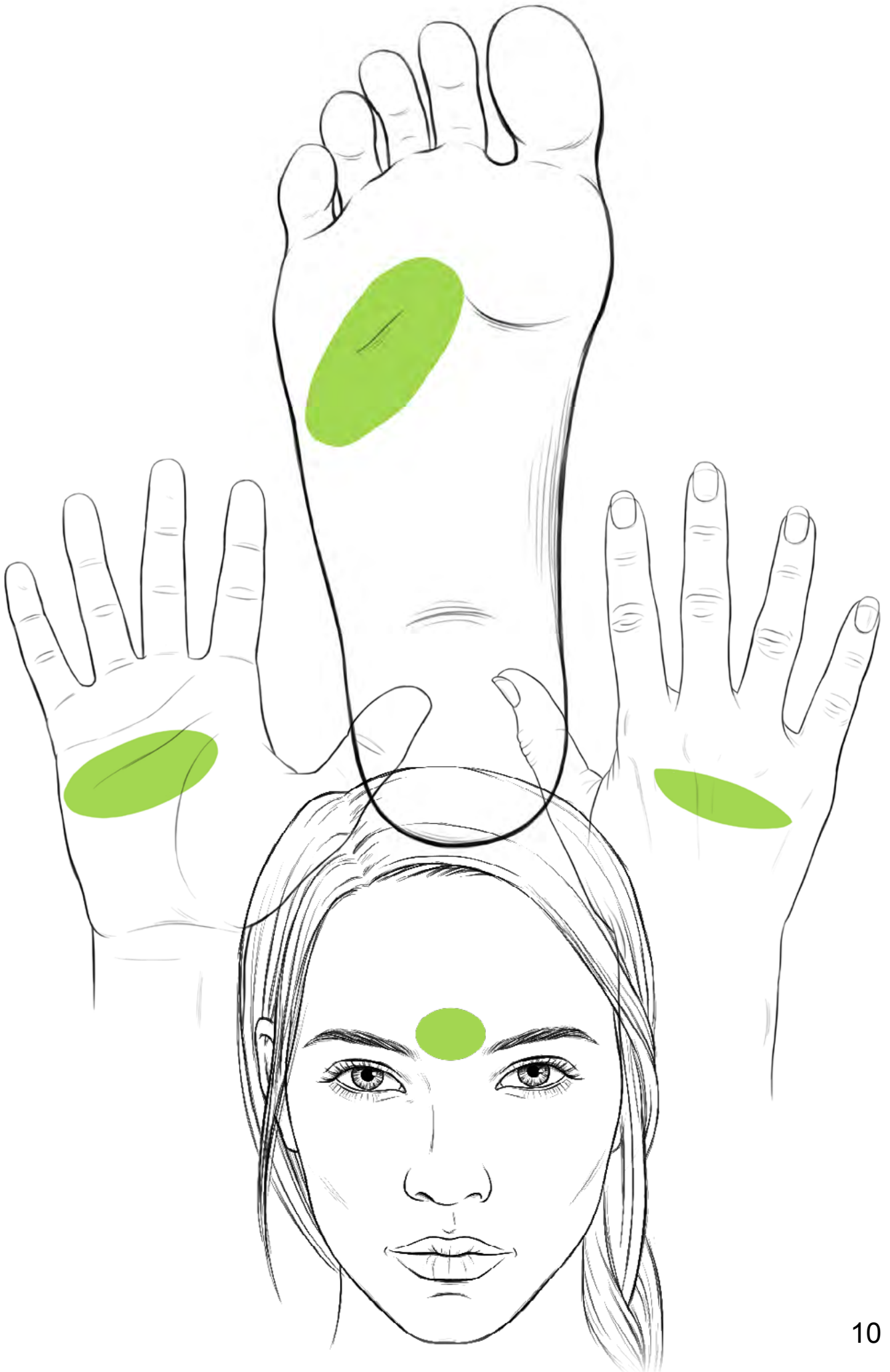
Je to největší reflexní ploška.

Mačká se celá ploška, zejména bolestivá místa. Při velmi silné bolesti se pouze hladí.

K posílení jater se užívá zinek a vitamín A.

## **Bylinky**

ostropestřec mariánský, hořec žlutý, pelyněk pravý, pampeliška (smetánka lékařská)



# ŽLUČNÍK

## **Funkce**

Zásobník žluče, má vliv na celý organismus.

## **Dysfunkce se projevuje**

Fyzická nerovnováha, podrážděnost, nesnášenlivost.

Hormonální potíže.

Potíže s klouby (tenisový loket, kyčle, kolena z vnějších stran, kotníky).

Problémy s krční páteří (prochází meridián žlučníku).

Kožní problémy v místech kloubů, lupénky, alergie, alergické projevy s vnitřními problémy, zácpa.

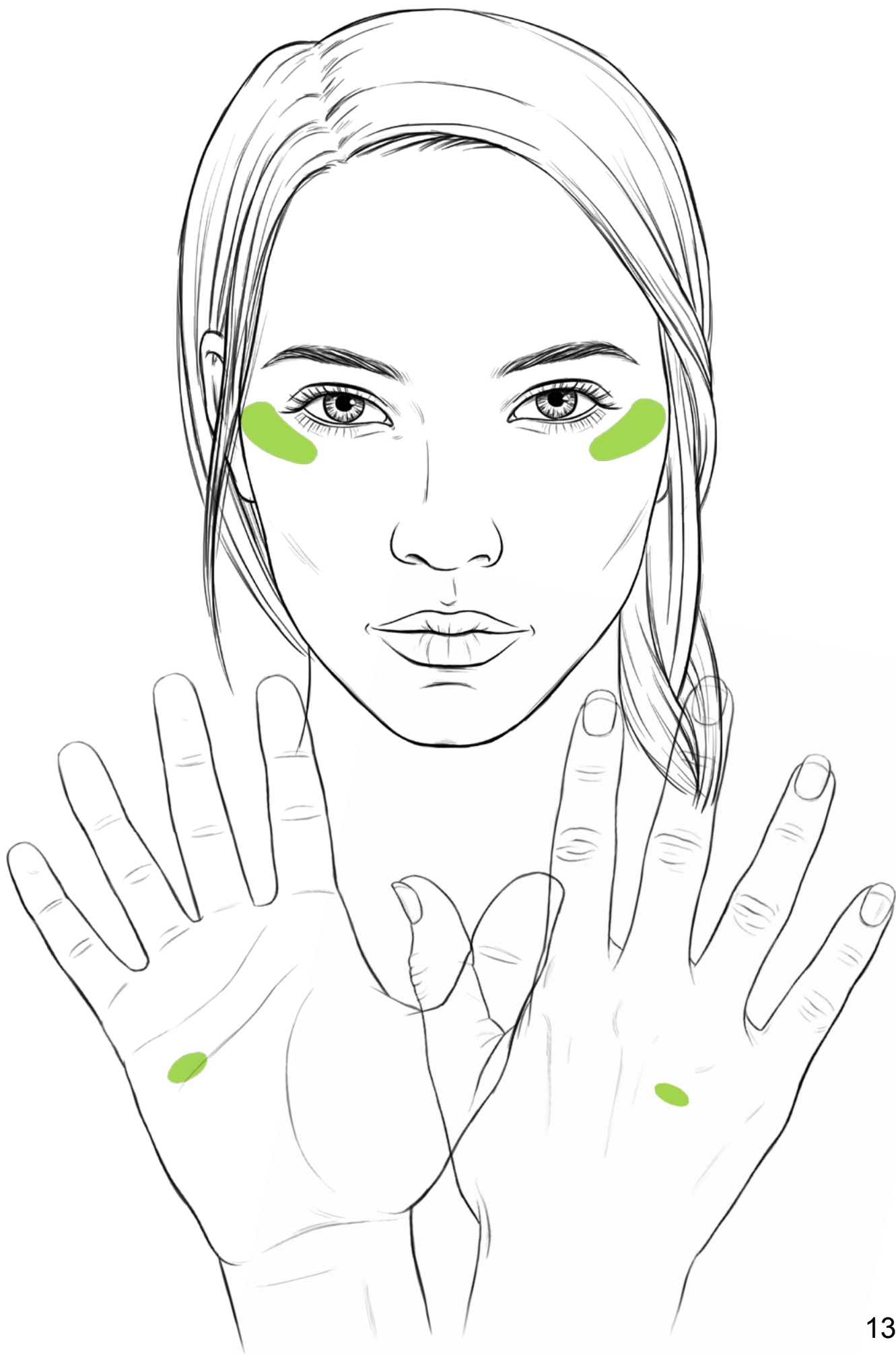
## **Lokalizace**

Pravé chodidlo, mezi 3. a 4. nártní kostí, na pozadí plošky jater, také na nártu (snáze se najde).

Masáž: 10 – 15x najednou, vícekrát denně.

Při kolikách: na nártu levé nohy (akup.bod 43), na pravé noze pouze hladit.





# OČI

Problémy se zrakem bývají většinou spojeny s nedostatečnou funkcí jater.

**2. prst:** krátkozrakost

**3. prst:** dalekozrakost

## Lokalizace

Třetí článek 2. a 3. prstu (ukazovák, prostředník). Mačkají se klešťovitě. Masáž se může provádět několikrát za den.

## Doporučení

bylinky: světlík lékařský, zinek a vitamín A

