

## NADLEDVINKY

Reflexní bod nadledvinek leží na malé ploše horní části měkké plošky obou nohou, pod druhým prstem přímo nad reflexním bodem (viz str. 76–77).

## Jak provádět masáže

Začněte položením bříška palce ruky na horní měkkou plošku levé nohy mezi palcem a druhým prstem. Žlázu nadledvinky masírujte technikou otáčení palcem směrem k vnější hraně, dokud nepokryjete oblast pod druhým prstem. Zvedněte palec a několik minut pokračujte lehkým tlakem v masáži této plochy. Pro aktivaci reflexního bodu nadledvinek položte bříško palce přímo na reflexní bod a několikrát jemně stlačte a zase povolte.

Dále střídáte techniku otáčení palcem a techniku stisku a uvolnění. Tytéž sekvence technik opakujte na stejné ploše pravého chodidla.

Prospěšné účinky  
masáže reflexního bodu

Nadledvinky leží nad ledvinami. Produkuji stresové hormony, které tělu pomáhají reagovat na stres a hrají důležitou roli při regulaci a funkci imunitního systému. Práce na reflexních bodech nadledvinek pomůže tělu, aby se lépe vypořádalo se stresem, chronickými záněty, autoimunitními chorobami, alergiemi atd.

**TIP: ODSTRANĚNÍ NADMĚRNÉ CITLIVOSTI**

Pokud je reflexní bod nadledvinek citlivý na dotek, držte ho bříškem palce několik minut, dokud citlivost nepomine.



MĚKKÁ PLOŠKA NOHY ODPOVÍDÁ HORNÍ A STŘEDNÍ ČÁSTI BŘICHA

## SLINIVKA BŘIŠNÍ



Větší část reflexního bodu slinivky leží na levém chodidle uprostřed měkké části plosky a menší část uprostřed měkké části plosky pravé nohy.

### Jak provádět masáž

Začněte s větší částí reflexního bodu slinivky na levém chodidle. Položte bříško palce ruky na vnitřní hranu chodidla, asi v polovině mezi bříšky prstů a patou. Začněte technikou otáčení palce směrem k vnější hraně chodidla asi do poloviny vzdálenosti. Zvedněte palec a začněte znovu na vnitřní hraně, ale trochu blíže k patě. Pokračujte tak dlouho, dokud

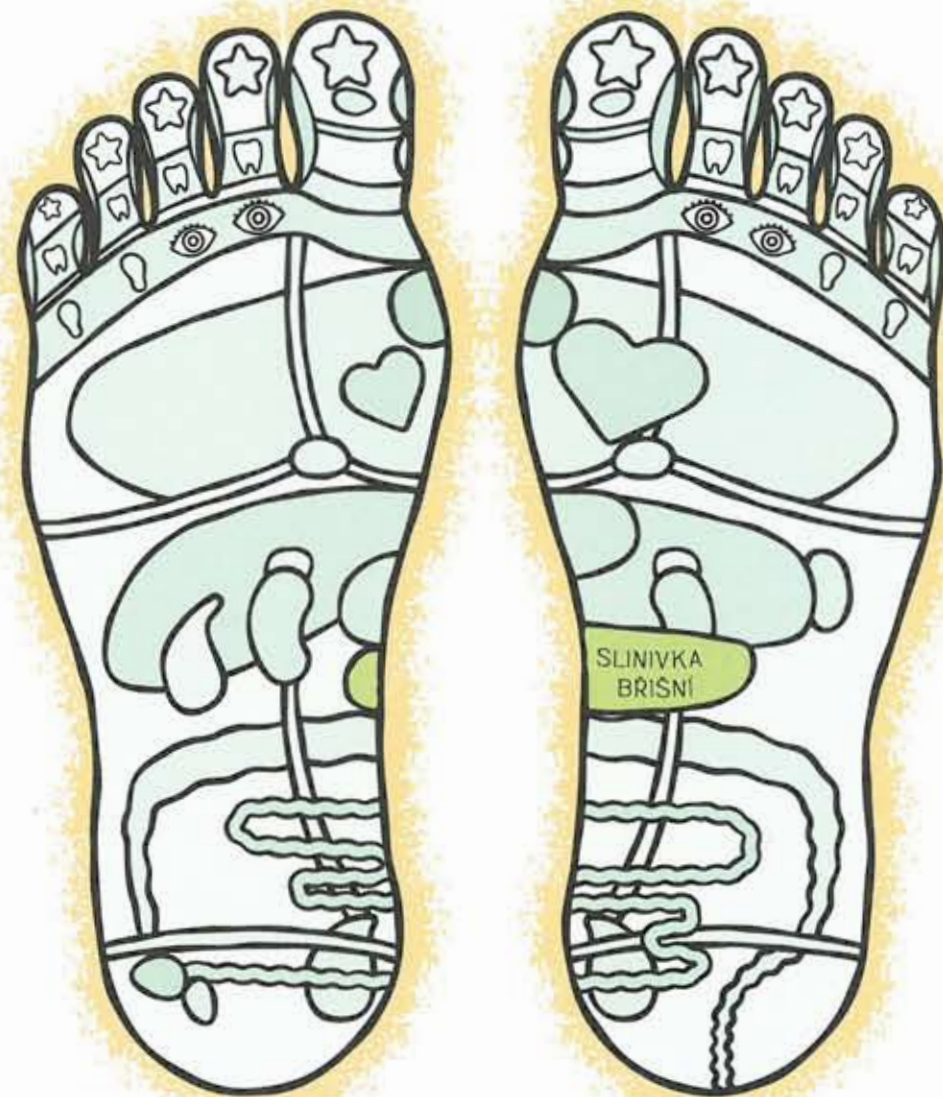
nenamasírujete střední část plosky. Po dokončení levého chodidla začněte s masáží menší části reflexního bodu slinivky na pravém chodidle, na střední měkké části plosky. Začněte otáčením palce opět na vnitřní hraně pod bříškem palce směrem k vnější hraně. Zvedněte palec a znovu pokračujte trochu blíže k patě a masáž několikrát zopakujte.

### Prospěšné účinky masáže reflexního bodu

Slinivka produkuje trávicí šťávy, které pomáhají rozkladu potravy. Produkuje také inzulin k regulaci hladiny krevního cukru v těle. Uklidnění nervů končících v reflexní oblasti slinivky pomůže optimálně zlepšit funkci slinivky a současně zlepšit trávení a ovlivní hladinu krevního cukru.

### TIP: VĚNUJTE ČAS LEVÉ STRANĚ

Protože větší část reflexního bodu slinivky je na levé straně těla, věnujte více času práci na levém chodidle.



MĚKKÁ PLOSKA ODPOVÍDÁ HORNÍ A STŘEDNÍ ČÁSTI BŘICHA