

Vítejte
v naší zábavně-naučné příručce,



kde vás už netrpělivě čeká
tenhle...

Jednoduchý pomocník



pro báječnou pohodu
vašeho těla



při letním cestování

... a k tomu
se navíc něco...



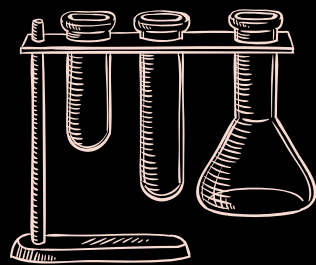
...hodně **zajímavého** dozvíte
a přitom se třeba...

...i trošičku pobavíte.



Ale i když často a rádi
špásujeme, protože nás nebaví
předávat jen strohé informace,
tak jednu věc naprosto vážně
objasníme ještě, než začneme...

... protože všechno, co se tady dozvíte, jsou:



➡ novinky vědy a výzkumu z celého světa podložené 10letým **výzkumem lékařů** a vědců týmu prof. dr. Upledgera z Michiganské univerzity v USA,

➡ znalosti ze studií na **1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy**,



➡ **26 let praxe**, dřiny, odříkání, krve slz a potu v oblasti lidského těla a fyzioterapie...



... a taky životní zkušenosti se všemi pády a vzestupy, které k tomu neodmyslitelně patří.

Ale jak už jsme si v úvodu řekli...

... tahle příručka vás
nemá "vyděsit" odborností:



Tahle příručka
vám **má** jednoduše **pomocť**
a trochu vás u toho pobavit.

Tak jestli vám to takhle **vyhovuje**,
pojd'me na to...



Pokud se chystáte...



... na jakoukoliv cestu, výlet,
nebo dovolenou...

... a u toho občas zažíváte...

všechny možné i
nemožné bolesti

únavu

plnou hlavu
starostí

žádnou
energii



... případně vás něco z tohohle
trápí i když jste doma...

...tak jste tady **správně**,
protože
v **téhle** naší příručce...



objevíte...

... jednu neuvěřitelně
jednoduchou věc,

díky které si

užijete každý den



v plné síle



v úžasném klidu



v naprosté radosti

a zjistíte...

...že to není překvapivě
vůbec nic složitého.

A že k tomu nepotřebujete:

- ✗ žádné speciální dovednosti
- ✗ ani fyzickou kondici, cvičení,
nebo nějaká povzbuzovadla
- ✗ ani extra čas navíc,
který stejně všichni nemáme

a všechno to zvládnete...

... levou zadní...

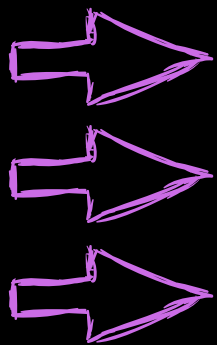
- ➡ klidně i během malé chvilky
- ➡ třeba než vylezete z pod peřinky 😊👍



A co přesně
je ta jedna jednoduchá věc?



...když vám zadrrrrrrnčí budík...

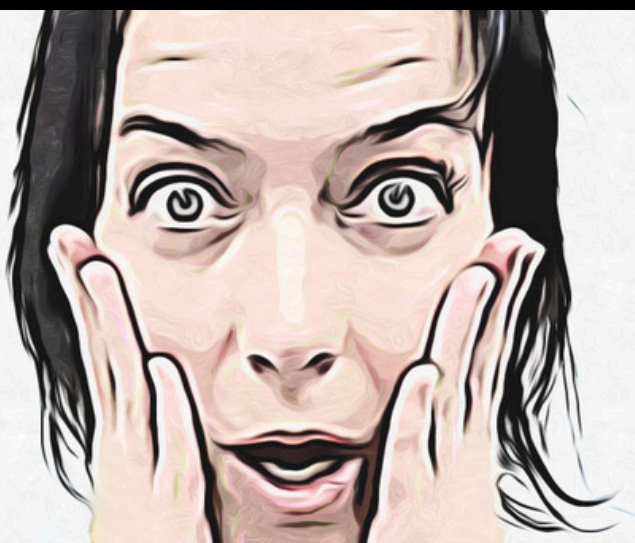


přidejte 5 minut lenošení

vezměte jeden pytlík

a **šup s ním** pod hlavu

COŽE



???

Jestli jsme se nezbláznili...

... ptáte se?

Jaký pytlík?
A proč pod hlavu?

Tak zbystřete, prosím, protože
vám něco...



...ukážu:

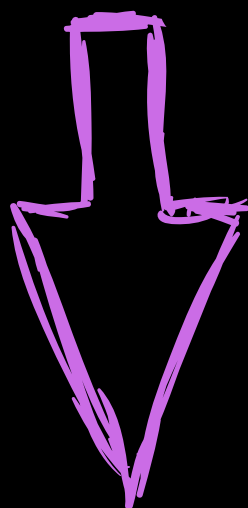
Jako fyzioterapeutka jsem ve své
praxi vždy používala

tohle místo...



... abych na něj přiložila
každému svému pacientovi...

...tohle



Co to je?

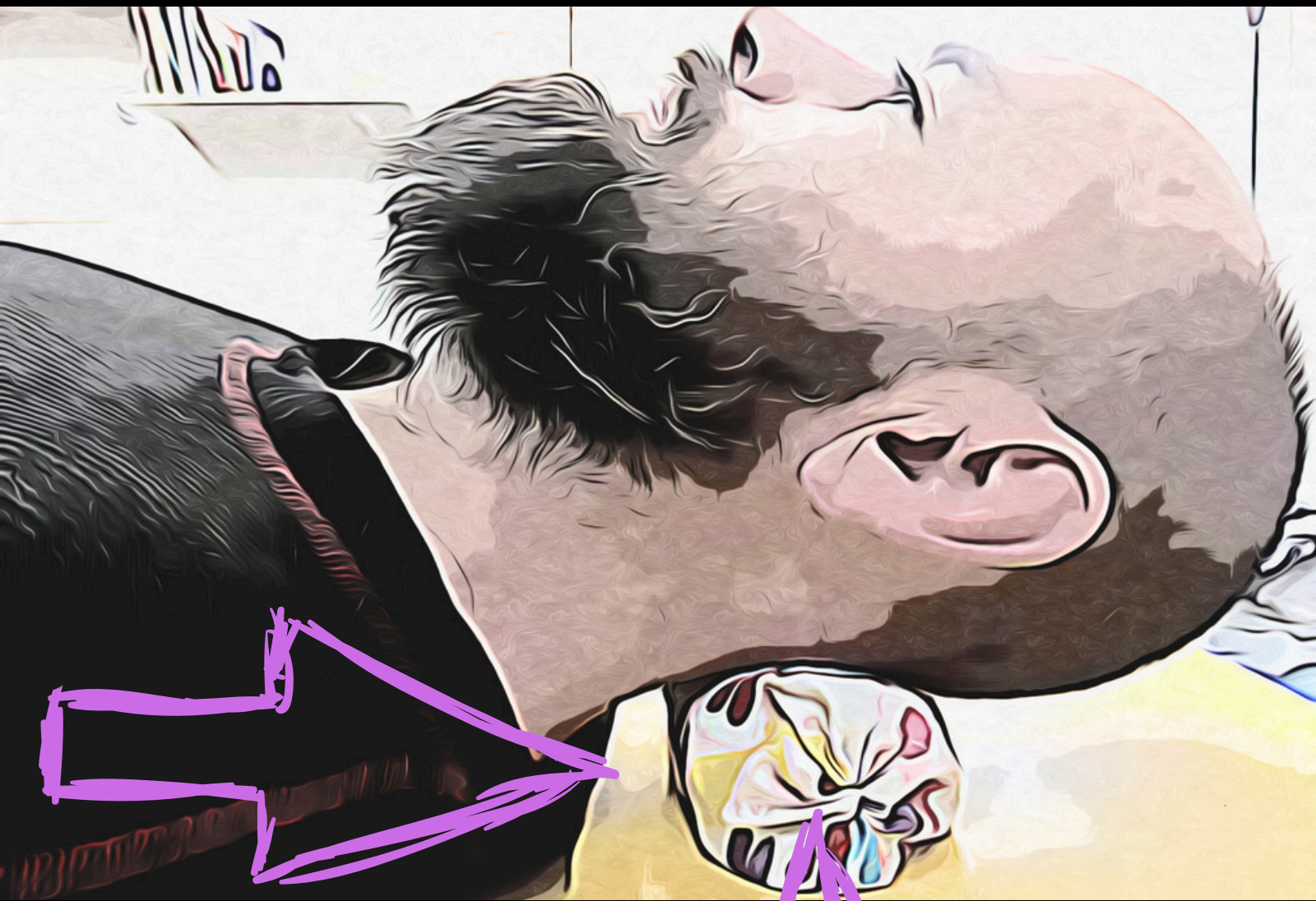
Pytlík.

Ne, to **není** kouzelný pytlík.

Je to **pytlík** plný prachobyčejných fazolí.

Jenže...

...když ho **správně** použijete...



...stane se **malý zázrak**...

STOP!



Svatuška **řekla** "malý zázrak"?

Já to řeknu **naplno**:

Stane se totiž docela

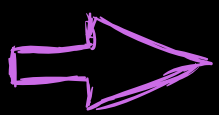
VELKÝ

zázrak

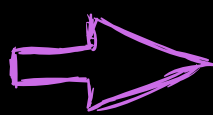
Posud'te sami,
co tahle nenápadná věc...



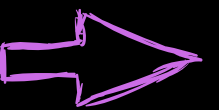
...dokáže:



podpoří činnost
a čištění mozku



zlepšuje
koncentraci



detoxikuje tělo



neklidného
uklidňuje



snižuje horečku
až o 2,5 stupně



zkvalitňuje
spánek



unaveného
oživuje



rozběhnutého
zastavuje



uvolňuje
tělo



zlepšuje
dýchání



hluboce relaxuje
tkáně těla



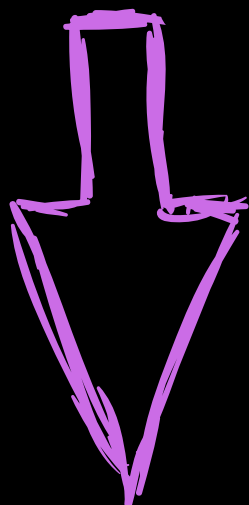
zlepšuje
usínání



zklidňuje, zpomaluje a ztišuje
hyperaktivní děti

...a to je jenom začátek,
protože...

...tahle věc:



tenhle pytlík prachobyčejných fazolí

dokáže...

...když víte,



jak na to,

úžasné věci
s vaším tělem!

Odborně se jmenuje:



KLIDOVÝ BOD

Kapitola 1

Pro koho je a pro koho není

Kapitola 2

Jak ho vyrobit

Kapitola 3

Jak a kdy ho používat

Kapitola 4

Jak to všechno funguje

KLIDOVÝ BOD



Kapitola 1

Pro koho je a pro koho není

Klidový bod je vhodný pro:

- děti
- dospělé
- seniory

...bez rozdílu pohlaví, národnosti, rasy, zdraví nebo nemoci, bohatství nebo chudoby, moudrosti nebo hlouposti.

Je skvělým pomocníkem pro:

všechny unavené, nemocné, bolesti nesoucí a vyčerpané, kteří potřebují nakopnout, nicméně...

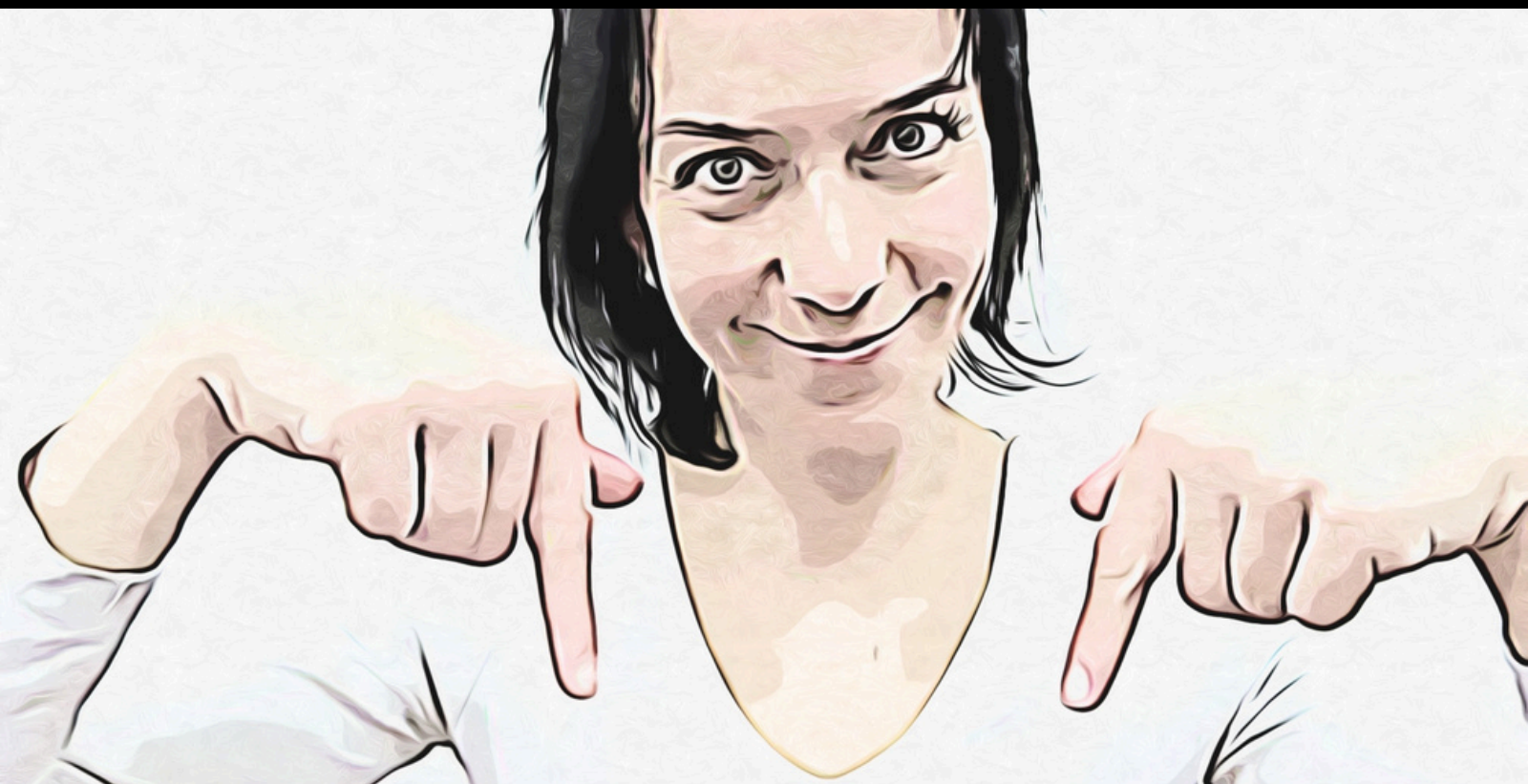
...stejně tak je vhodná pro:

všechny aktivní, zdravé a vitální, kteří potřebují občas zklidnit, případně zrelaxovat.

Při větších zdravotních potížích
vám pomůže taky:

- po operacích,
- v době rekonvalescence,
- v rámci předoperační péče

A významně vám pomůže i:



- při nachlazení,
- při nádorových nebo degenerativních onemocněních,
- u psychických poruch a poruch vědomí

Kapitola 2

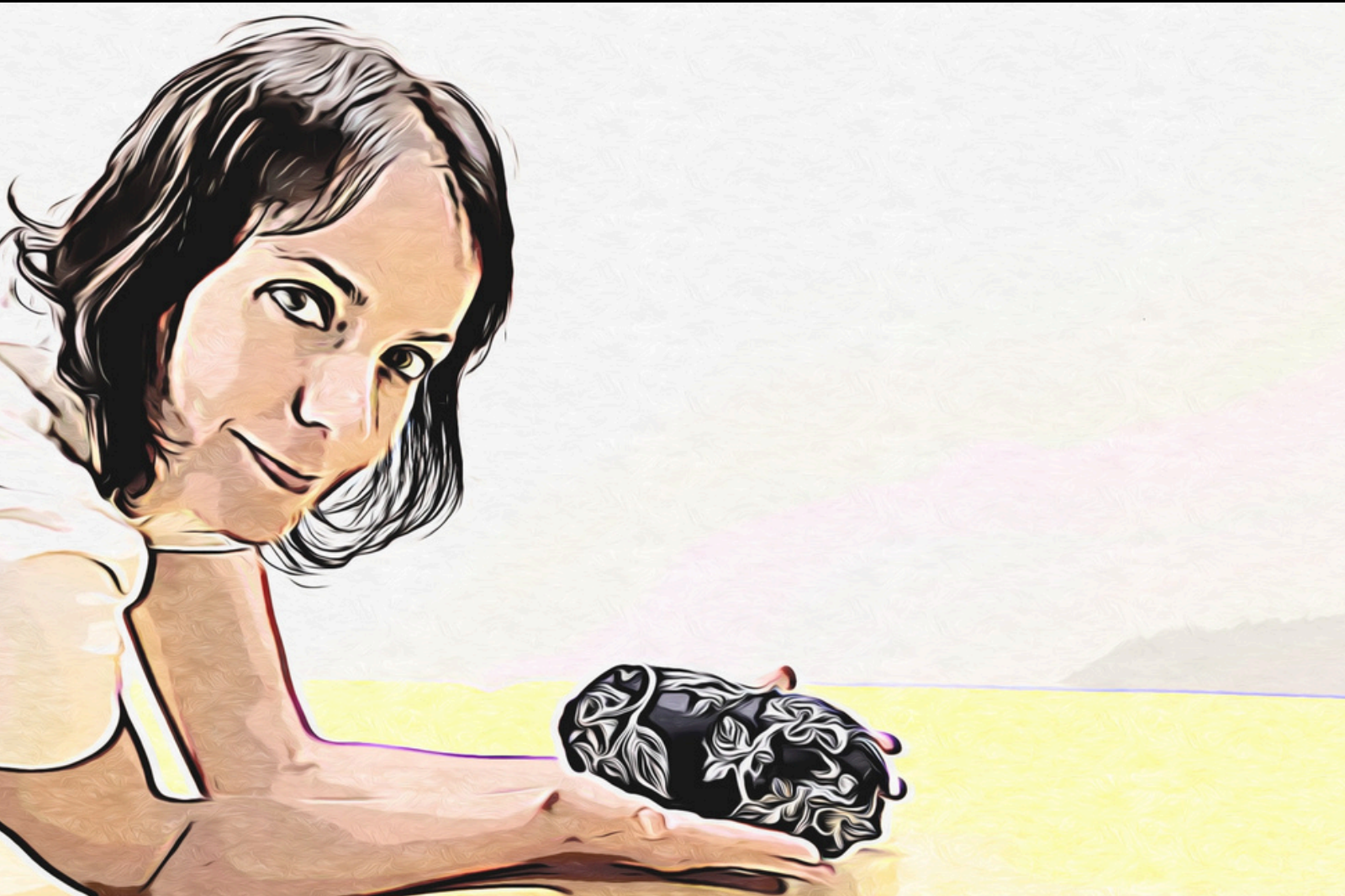
Jak vyrobit KLIDOVÝ BOD?



Je to jednoduché...

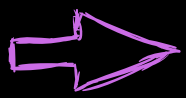
Zvládnete to za 3 minuty...

A já vám teď ukážu,
jak na to...



Takže:

Co bude k výrobě potřeba?



1 ponožku (ideálně teplejší)

která vám doma určitě někde přebývá
(protože tu druhou vzali lichožrouti => jestli
nevíte, kdo jsou lichožrouti, doporučujeme se
podívat někdy na tenhle film:



A k tomu ještě...

➡ 500g bílých malých fazolí

➡ pevnější provázek nebo
silnější gumičku

➡ a druhou ponožku...

... aby vám fazole nezačaly klíčit, až budete
svůj klidový bod prát. 😊 Druhá ponožka slouží
jako vnější, pratelný, obal.



Potom udělejte přesně tohle...

Vezměte fazole nebo hrášek
a nasypete do sklenice...



Opatrně!
Ať si nemusíte hrát na Popelku.

Vezměte 1 ponožku a natáhněte jí na sklenici



A pozor, abyste se mi
u toho neudusili, tak ideálně,
když bude ta ponožka **vypraná...**

Přesypte fazole nebo hrách do ponožky



Výborně!
To nejtěžší máte za sebou...

Ponožku chytněte pořádně na konci
a fazole sklepněte pořádně dovnitř...



Pěkně to tam napěchujte...

... a pak ponožku pevně zavažte na uzel...



Nemáte sílu na utažení? Tak si
třeba **představte** syna nebo
manžela, jak mu **kroutíte** krkem,
když ten prevít **nehodil** ty ponožky
do špíny!!!

Asi nějak takhle...



... no vidíte a najednou je to
utažené co-by-dup!

Ponožku přepulte provázkem na půl, udělejte
2 stejně velké koule a přepásejte je takhle
gumičkou...



Nebojte, až to budete dělat
popáté (jako já 😊😊😊), půjde
vám to úplně samo!

Natáhněte si druhou ponožku na ruku a
navlékněte ji na první ponožku plnou fazolí...



... ideálně, když bude i ta druhá
ponožka vypraná. 😊

A.... to je všechno! Gratuluju!
Právě jste si vyrobili...



...váš první **KLIDOVÝ BOD**!

Jste šikulky! Skvělá práce!

Když budete chtít
vyrobit dětskou variantu...



... použijte jen poloviční
množství fazolí.

Skvělá práce!
Klidový bod máte **připravený...**



Teď se pojděte podívat...

Kapitola 3
Kdy a jak ho používat
u dospělých i u dětí

Kdy používat klidový bod?



Přes **den** ho používejte...

- Hned ráno, když se probudíte.
- Během dne, když cítíte fyzickou únavu nebo jste naopak rozjetí jak parní lokomotiva.
- Kdykoliv, když vnímáte psychickou únavu, vyčerpání a nebo jste neklidní.

V **noci** ho používejte...

- Večer, před usnutím, místo počítání oveček.
- Kdykoliv v noci, když se vám nedaří spát.

Stačí vždycky na 5 minut



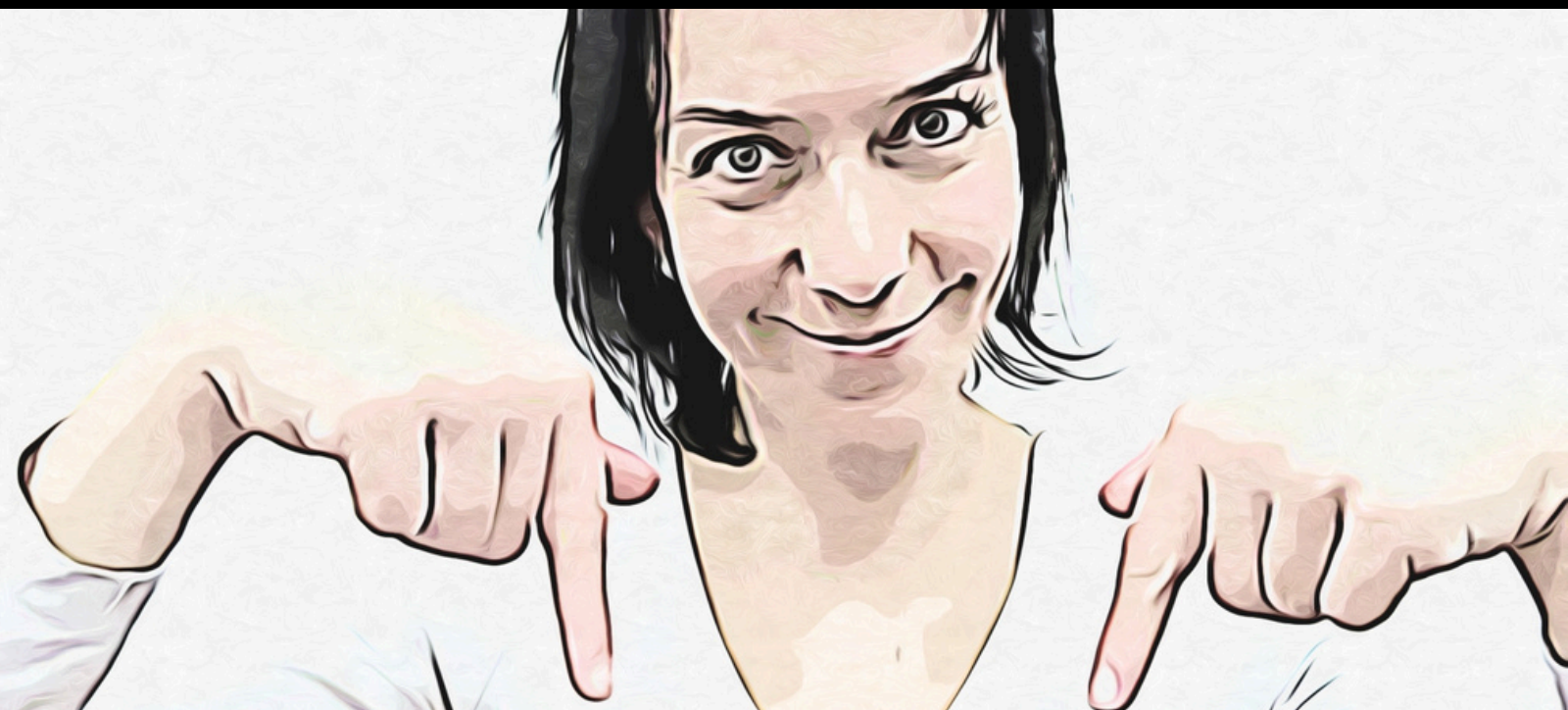
Speciálně při nemoci ho používejte takhle:

- Ležte na něm v klidu 15 minut, kdy při jeho používání se z akutní fáze nemoci přesunete do léčící fáze.
- Pak ho dejte na 15min pryč.
- To celé 3 x dokola zopakujte a...

... začne vám klesat teplota.

Tohle celé opakujete kdykoliv vám
rtuť teploměru vylítne nahoru.

Pamatujte na to, že...



... nejlepší signalizace je jednoduše vaše tělo.
Používejte klidový bod podle svého pocitu a
vnímání tolikrát a tak dlouho, jak vám vaše
tělo napovídá. Ani já, ani žádný pan doktor
není ve vašem těle.

Jen vy sami nejlépe cítíte a vnímáte, co je pro
vás dobré, správné a naopak.

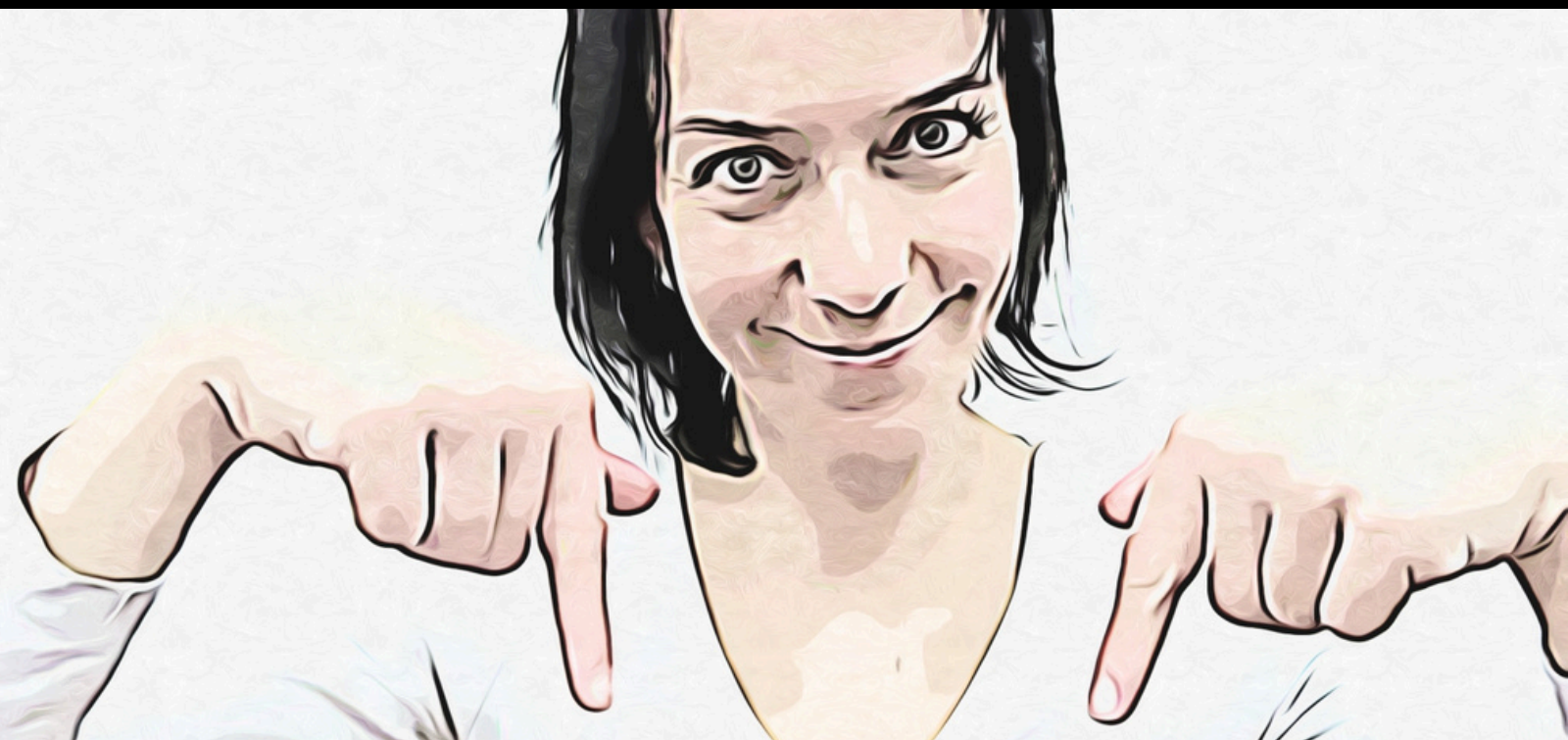
Kdy ho používat u dětí:



- Když mají horečku. Umí ji snížit až o 2,5 stupně.
- Když dítě v sobě vnímá neklid, zklidní ho.
- U dětí, co jsou jak rakety, které se neumí zastavit, zpomalit, při mluvení chrlí jedno slůvko za druhým, až při tom nemůžou popadnout dech.

Dětem pomáhá i při...

- nácviku logopedie - u nevlastního syna tím podporuju lepší vyslovování písmene R. Jakmile použijeme klidový bod, řekne R na první dobrou.
- bolestech, které tlumí.



Mám i osobní zkušenosti jak u dětských, tak u dospělých pacientů napojených na přístroje, kdy se jejich životní funkce po použití klidového bodu výrazně zlepšovaly!

Jak přesně používat
klidový bod?



Pohodlně si lehněte na záda

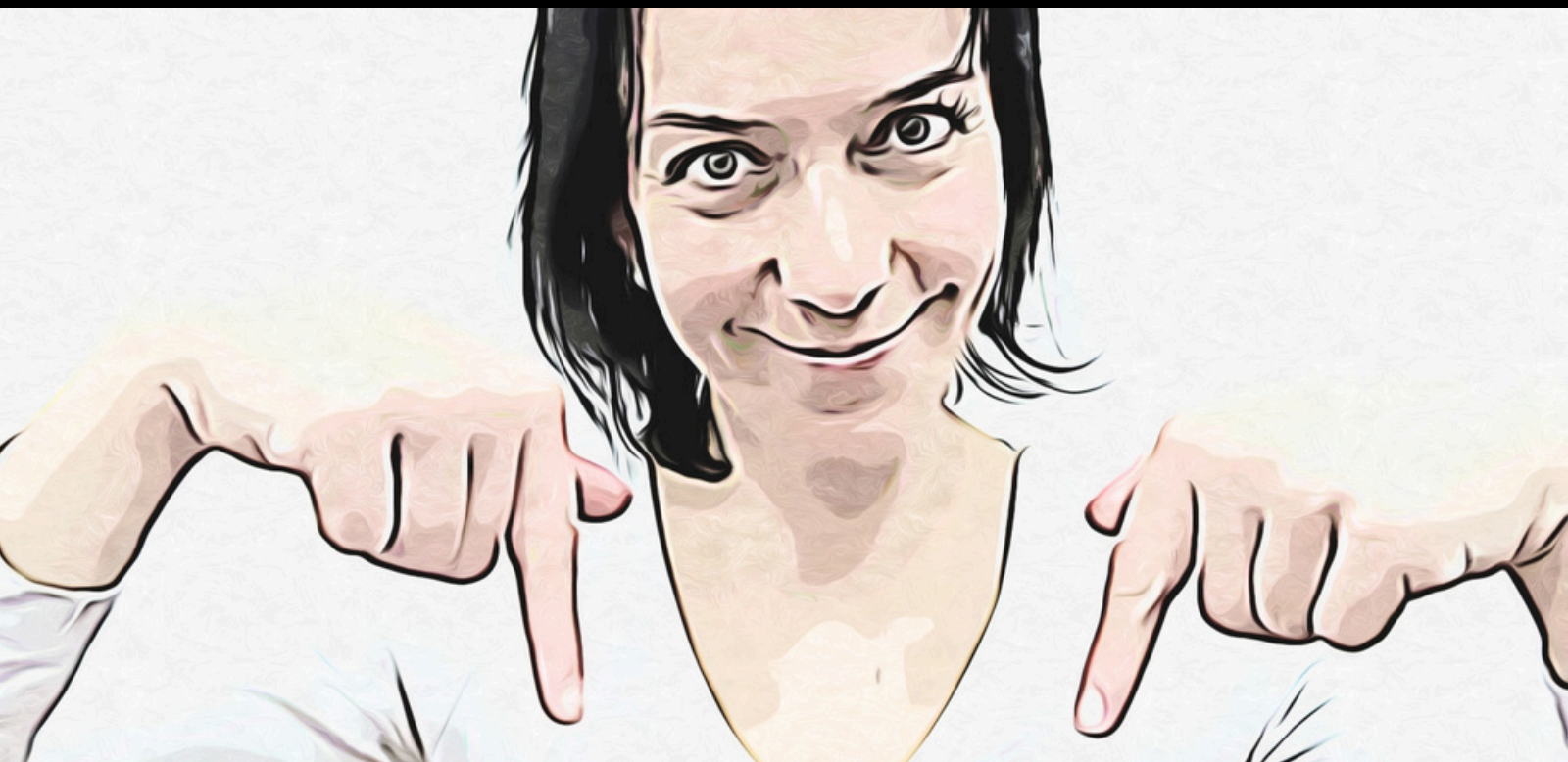
- lehněte si kdekoliv
- na gauč, na zem, venku na trávu,

hlavně na klidné místo...



Dám vám můj tajný tip...

Máme doma celkem 6 dětí,
takže
když potřebuju oázu klidu...



já osobně si lehnu...

...občas i na podlahu do koupelny.

A dětem říkám:

"Nerušit! I maminky potřebujou na záchod!" 😊

Zkrátka, jde to opravdu všude.

Klidový bod si dejte pod hlavu do míst,
kde končí vlasy. Kdo nemá vlasy,
tak přesně pod uši.

Tohle je **správné** místo:



A **lehněte** si na něj

Vaše hlava, nos by měly být v rovině.
Prostě se na něm nekruťte jako žížala. :-)

Takhle je to **správně**:



Kontrolu udělejte tak, že si rukama
přejedete přes uši a střed bodu
bude přesně pod nima na zemi.

Bod nesmí sjet na krk
a ani na vlasovou část hlavy.

Takhle je to špatně...



Ještě jednou **správné** místo...



...i z **jiných** pohledů...



Ted' už tedy víte,
po technické stránce,

jak a kdy používat klidový bod.



A zbývá *poslední a nejdůležitější...*



Kapitola 4

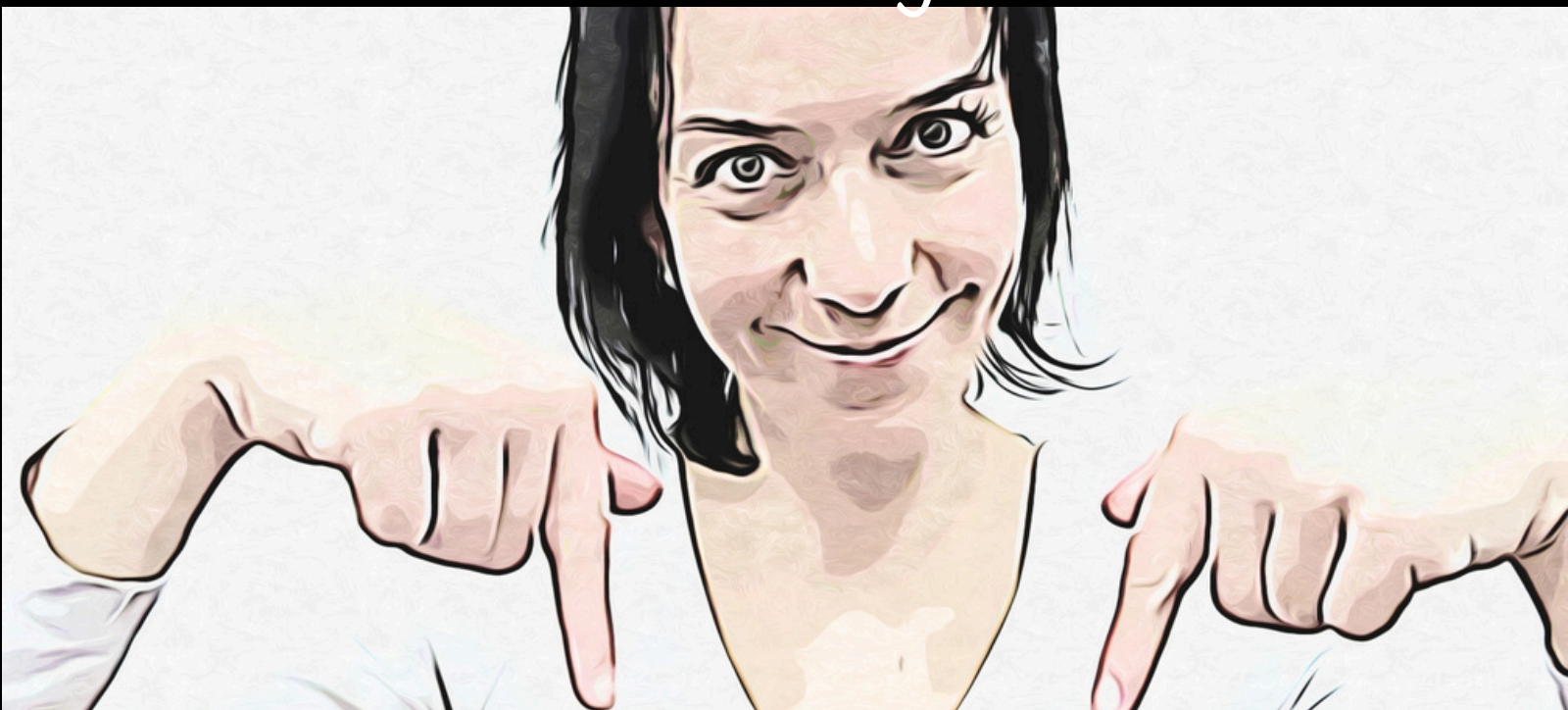
Jak to všechno funguje

Když si na klidový bod lehnete...



vyvolá to ve vašem těle
pokaždé reakci.

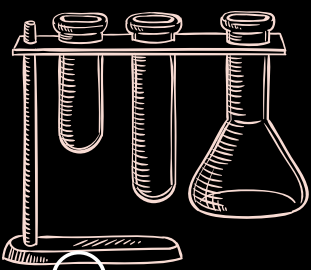
Opravdu VELMI zjednodušeně
řčeno se děje tohle:



Klidový bod stlačuje mozkomíšní mok.

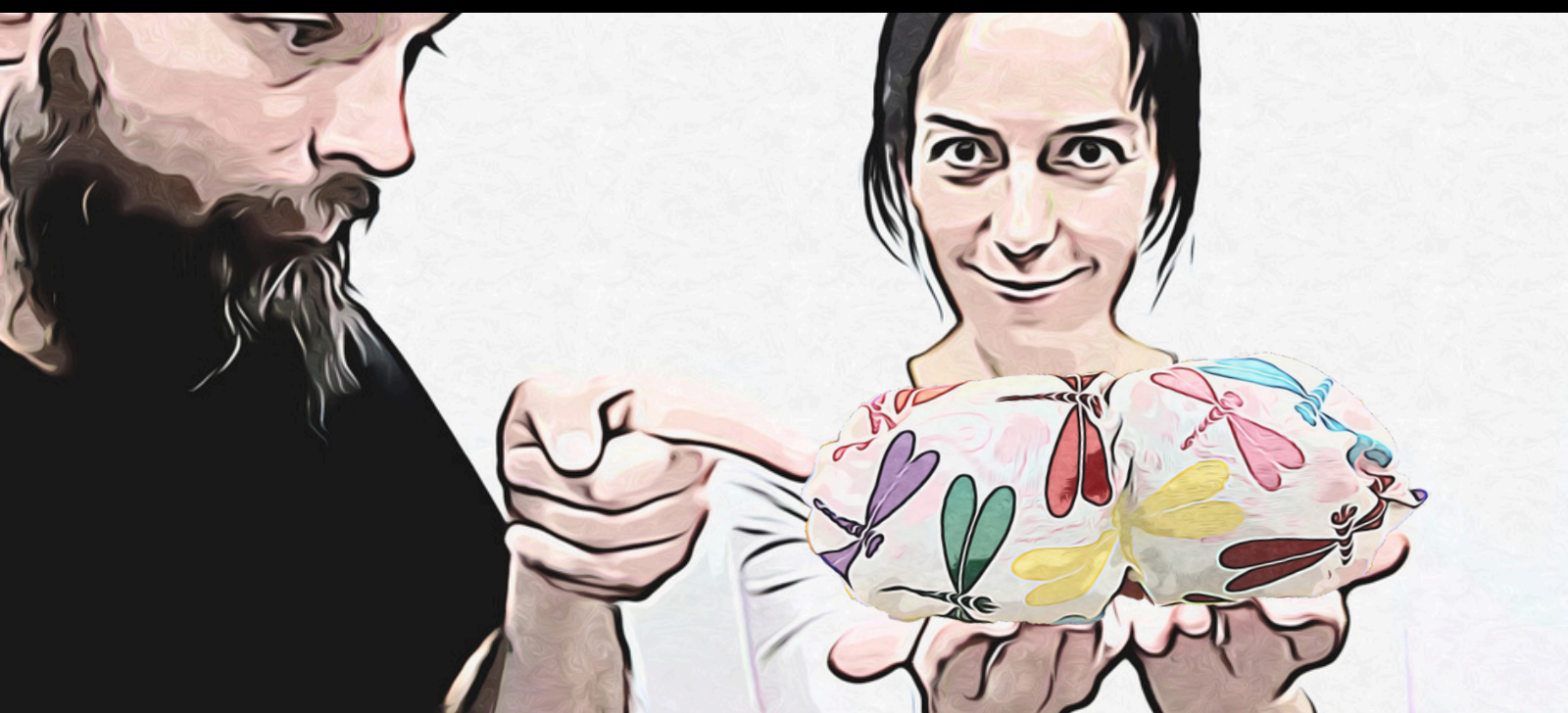
Pomocí toho se čistí váš mozek.

Tohle je velmi zjednodušeně popsán objev, na
který přišli právě vědci z lékařského institutu
Michiganské univerzity v USA pod vedením
prof. dr. Upledgera.



Ono se toho ve vašem těle děje pochopitelně
mnohem víc. To se můžete dozvědět v nějakém
našem on-line vysílání, kde je víc prostoru.

V téhle příručce si teď ukážeme,
co dělat, abyste z toho vytěžili
co nejvíc:



- položte se na klidový bod,
- zavřete oči...

...a sami pro sebe
se v duchu zeptejte:

S jakým **pocitem** si jdu na ten
klidový bod lehnout?

Mám hlavu **plnou**
myšlenek a starostí?

Nebo jí mám **vyvětranou**
jak ložnici po ránu?

Pak si lehněte,
nechte účinkovat



5 minut

... pak otevřete oči, klidový bod odložte
a v duchu se zase sami sebe zeptejte:

Ještě mám plnou hlavu starostí?



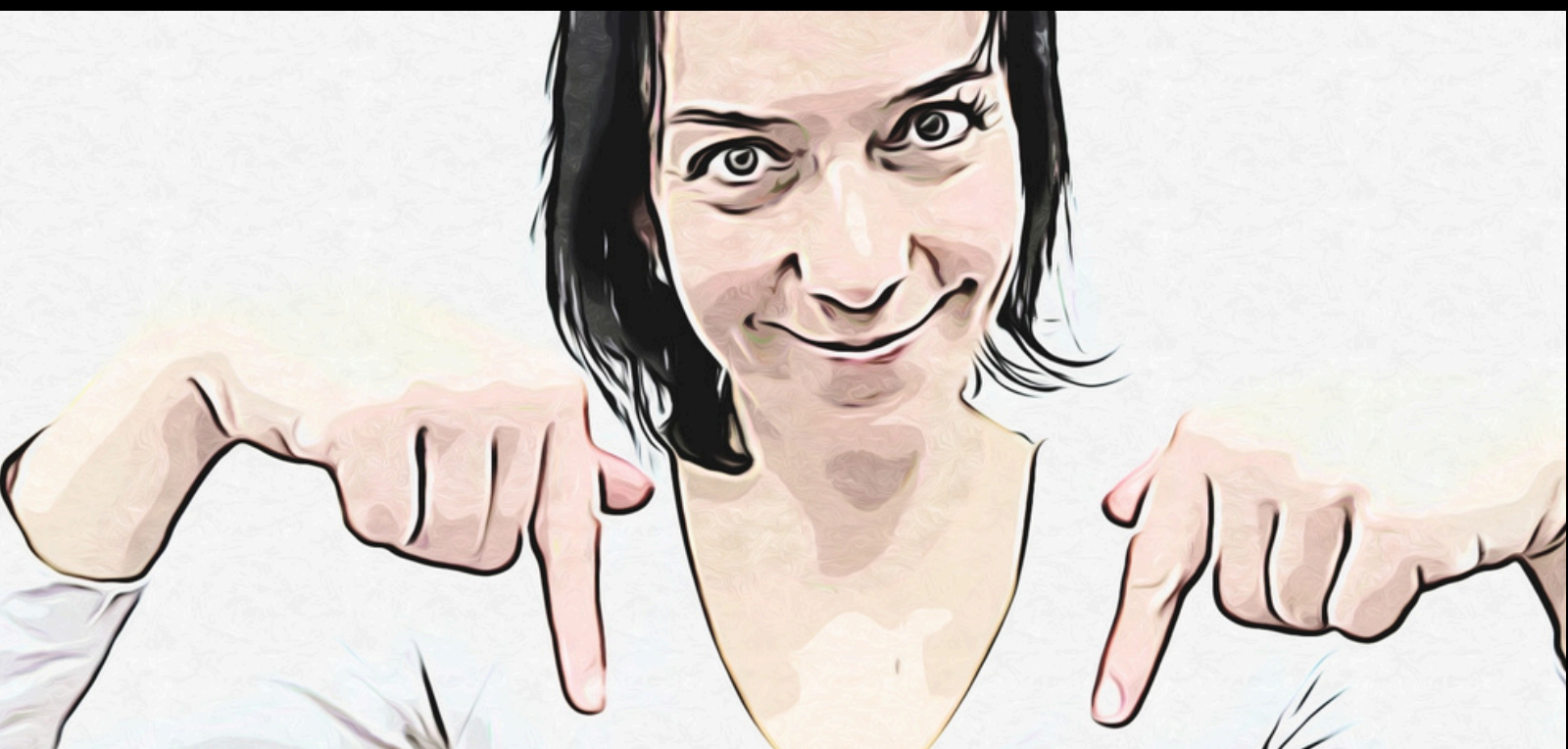
Ještě mám špatné myšlenky?

Nebo je to...



... lepší!

Po každém použití
klidového bodu...

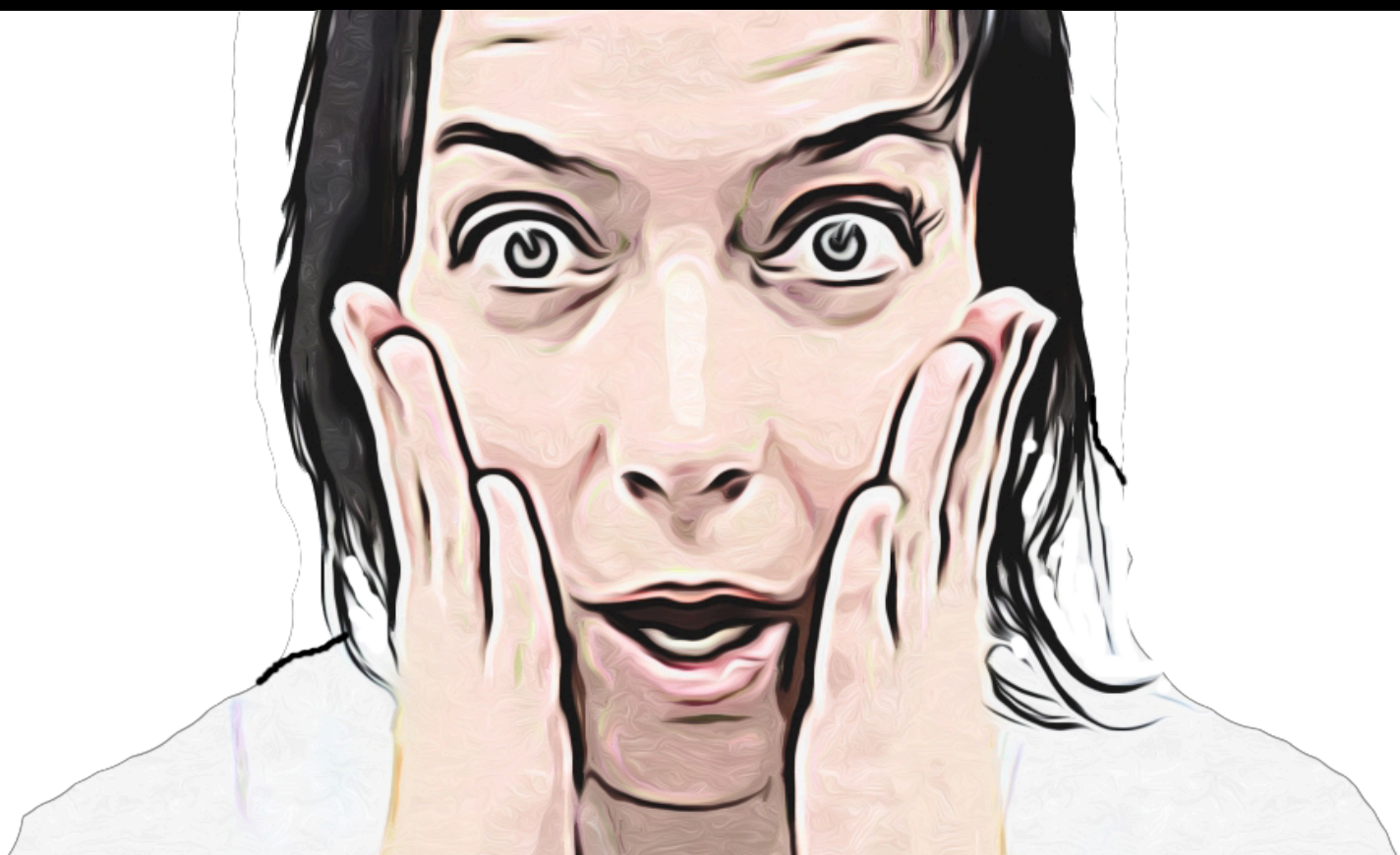


... to vždycky bude o kousek lepší!

Je to jednoduše jen
o tréninku a procvičování.

A hlavně...

...nelekejte se!



Nejde všechno hned. Nejsem kouzelnice
a zázraky do 5 minut neumím.
Jedno je však jisté: Klidový bod...

...vám dokáže skvěle pomoci



Tohle je fakt ověřený
10letými vědeckými výzkumy.

A já osobně to mám ověřeno léty praxe
a zkušenostmi pacientů...

...kteří prošli mýma rukama



... ze všech věkových kategorií
a nejrůznějších profesí:



rodiče malých dětí



pacienti před
a po operacích



dělníci



profesionální sportovci



ale třeba i
přetlakovaný právník



senioři z domu

pečovatelských služeb



děti z dětského
domova

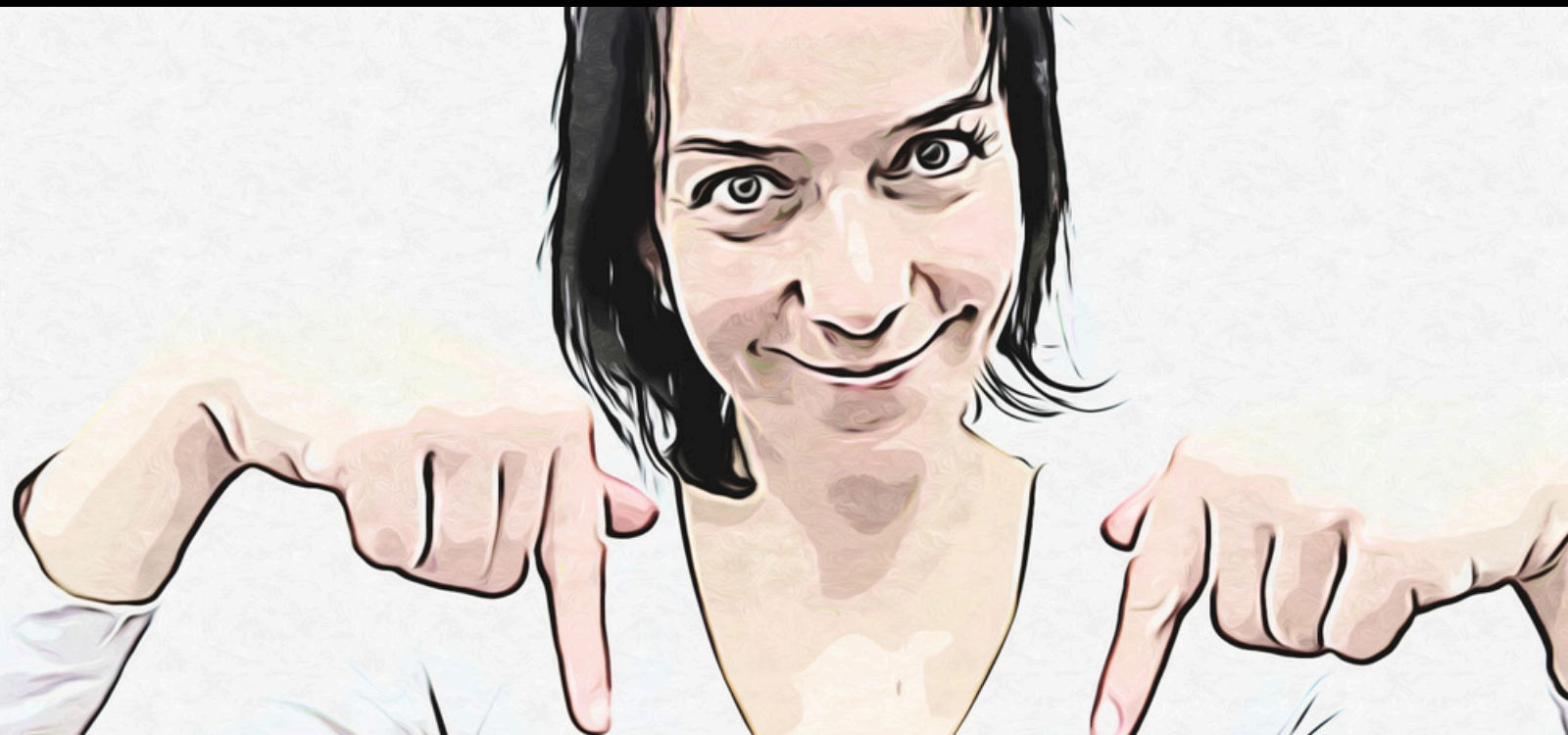


klienti v LDN po
mozkové příhodě



děti v kómatu,
napojené na přístroje

Jedna zkušenost, která mě obzvlášť těší, protože jde o děti...



Ředitelka domova dětí:

"Používám tuto pomůcku u dětských klientů, kteří za mnou docházejí, když mají starosti a řeší se nějaký jejich problém. Děti tuto pomůcku mají rády a já ještě víc, když vidím jejich zklidnění. Nejen psychické ale i fyzické. Starší děti jsou schopné lépe vyhodnotit situaci kde chybovaly a i když mi je vyčítáno, že nemám pak takovou účast problematických dětí v poradně, klidový bod používám, protože právě díky němu děti chodí s méně problémy. Mě samotné tahle pomůcka hodně pomohla a dodnes se k ní sama vracím. Těší mě, že díky vlastním zkušenostem mohu dál předávat tuto techniku, která je na provedení opravdu jednoduchá, funkční a časově nenáročná."

Jestli i **vy** chcete
aby vám tahle malá...



...úplně jednoduchá a časově
naprosto **nenáročná** pomůcka
zlepšila váš život,

začněte ji podle tohoto návodu
jednoduše **používat**:



Ať vám slouží tak dobře,
jako slouží nám!

To vám ze srdce přeji...



lektorka a odborná fyzioterapeutka
z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy
s 26-letou praxí, přední odbornice a
autorka výukových programů na léčbu
bolestí a bolestivých stavů lidského těla

a...



lektor a odborník na moderní technologie a
výživu lidského těla a zároveň
příležitostný **herec a figurant** v téhle příručce

Dohromady pak
autoři webového portálu
o tajemstvích **zdravého těla**

DotekyPohybu.cz