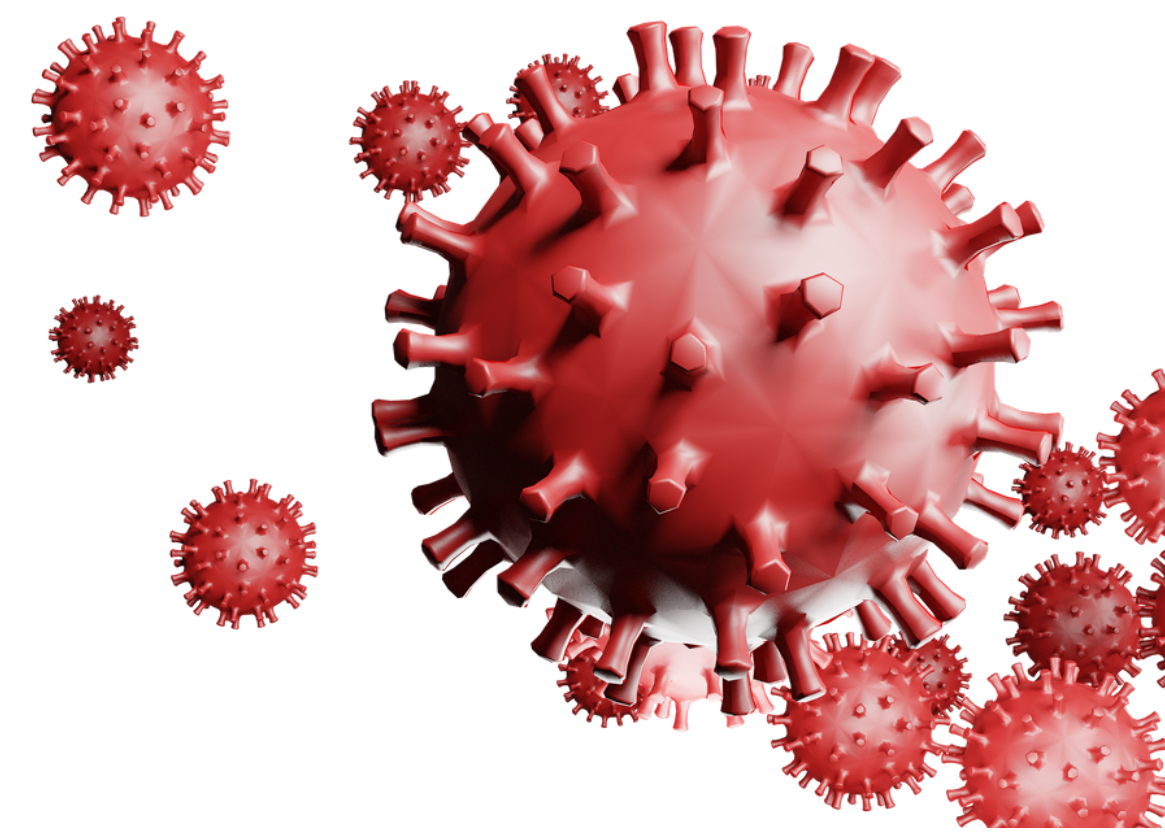


# 3 klíčové kroky

COVID-19



když chcete  
být zdraví

Dr. Pavel Ordán  
regenerační centrum Harmonie Cheb

**Prodělali jste covid?**

**Máte z něj strach?**

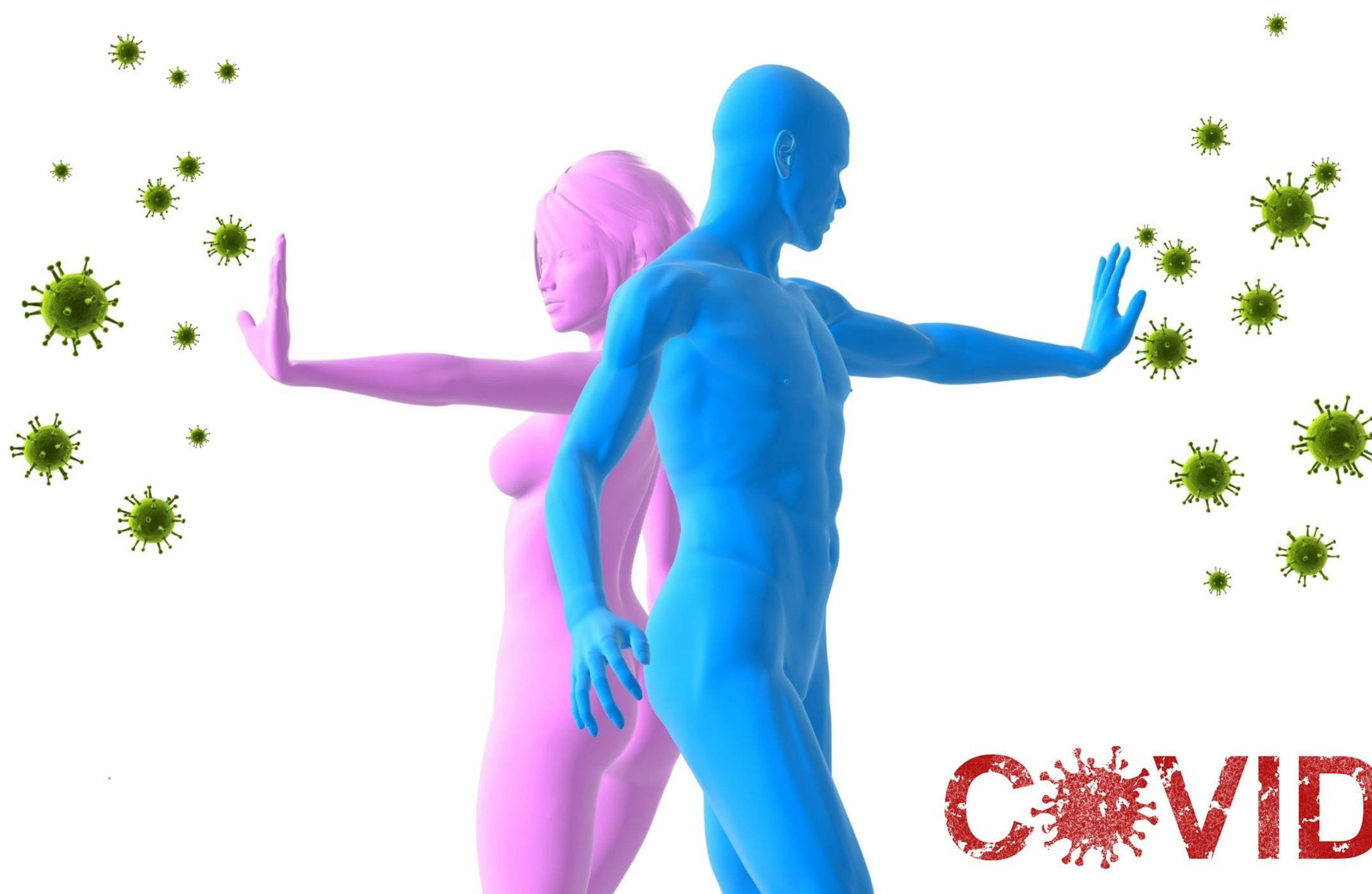
**Bojíte se následků?**

Pak jste tady správně.

V téhle mojí příručce

**objevíte, že...**

# Nemusíte mít strach



## pokud...

... poznáte

**3 jednoduché  
a zároveň  
klíčové kroky**

v boji s covidem.

# Krok číslo 1

Chci se vás nejdřív na něco zeptat:

Vzpomenete si ještě na

**1 důležitou věc,**

kterou znáte

**ze základní školy?**

Pamatujete si na tohoto pána...


$$E=mc^2$$

Albert Einstein

Díky němu jste se už  
na základní škole učili, že...

**...hmota bez energie  
nemůže fungovat**

**A proč tady teď  
zmiňují fyziku?**

Abych vám připomněl,  
že to, co vám teď ukáži,  
jsem si nevyucal z prstu, ale...

**učili jste se to už jako  
děti na základní škole**



Ale jak vám fyzika ze základní školy

**pomůže proti covidu?**

Abyste tomu dobře rozumněli...  
připomenou trochu jednoduché fyziky:

Allfou a omegou žití tady na planetě je

# energie

Když dojde k jejímu zablokování ve vašem těle,  
tak onemocníte, nebo zemřete.

Každá buňka vašeho těla obsahuje  
plusovou a minusovou polaritu.

Když je toto v **rovnováze**,  
vaše buňky se neustále regenerují a

# vy jste zdraví

Tohle jsou prachobyčejné fyzikální zákony v praxi.

# Je to úplně stejné, jako...



...když zaléváte zavlažovací hadicí zahrádku...



Když do zahrádky nejde voda,  
stane se z ní poušť...



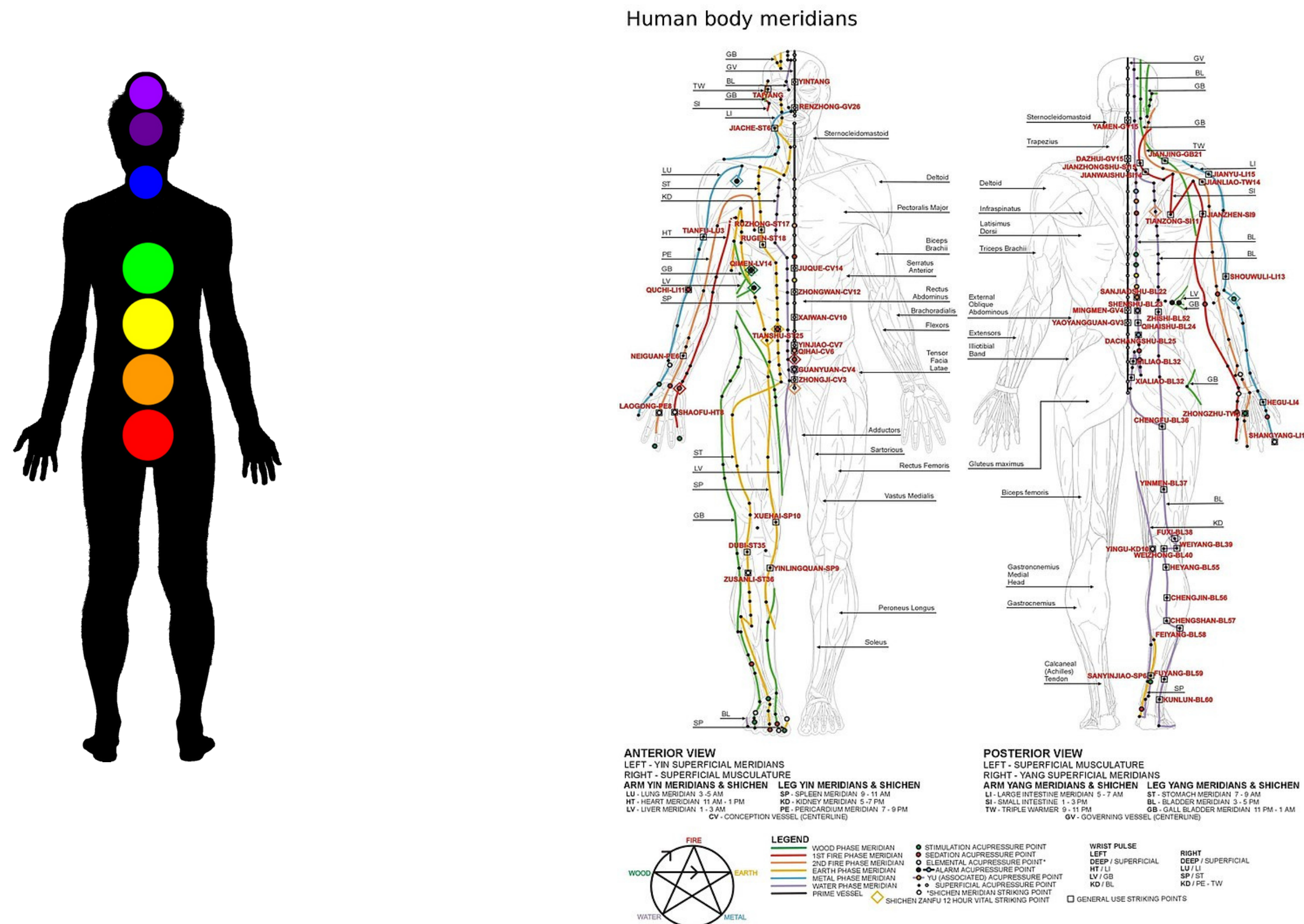
... můžete ji hnojit čím chcete,  
nic tam neporoste.

# Krok číslo 1

Nikdy **nezapomeňte**, že tyhle  
**fyzikální zákony platí**  
v běžném **denním životě** nás všech.

A právě teď vám ukáži,  
**jak toho využijete**  
**v boji proti covidu:**

# Rozvod energie ve vašem organismu zajišťují **čakry** a **meridiány**



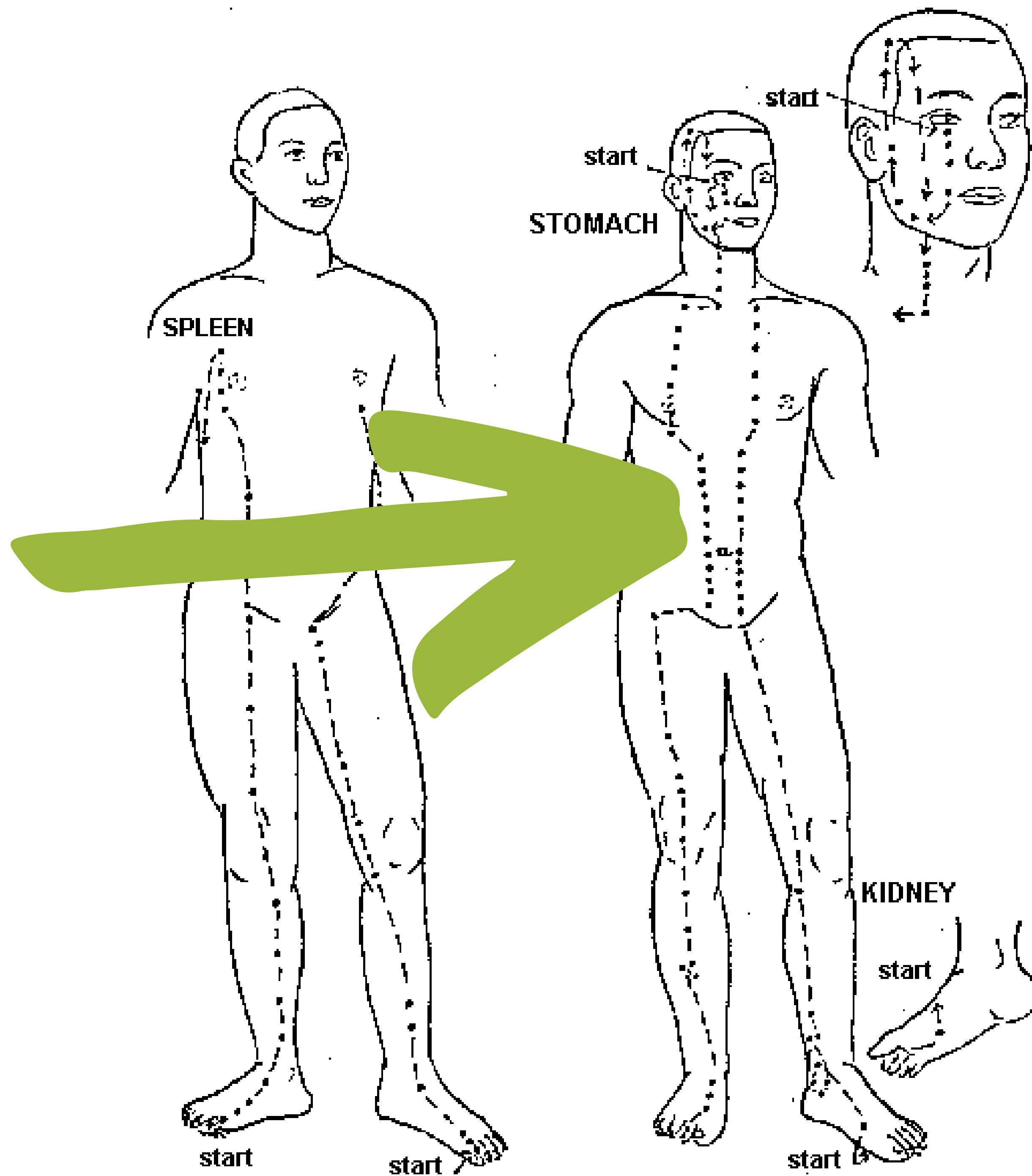
Podle fyziků jsou **čakry** místa, ze kterých se rozvádí energie do celého vašeho těla pomocí **meridiánů**.

**Meridián** si představte jako zavlažovací hadici na zahrádce...



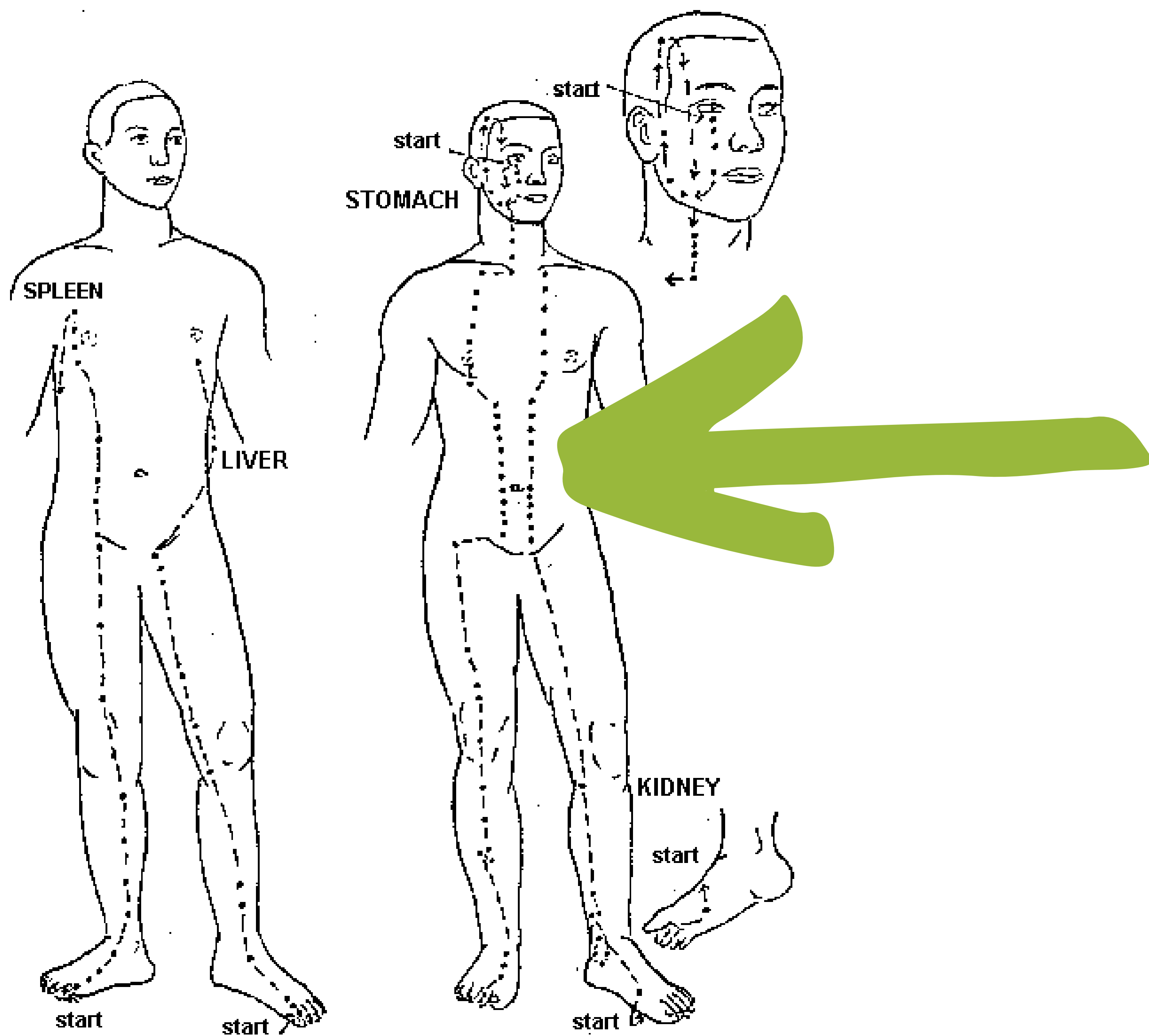
# A teď to hlavní v souvislosti s covidem:

# Žaludeční meridiány



**vyživují vaše plíce a...**

# ... ledvinové meridiány



**vyživují vaše průdušky.**

**Což jednoduše znamená...**

...že máte vodní nádrže (tím myslím žaludek a ledviny),  
ze kterých vám hadicemi (tím myslím meridiány)  
proudí voda (tím myslím energie), kterou...

# naprosto nutně potřebujete

pro růst a regeneraci vaší zahrádky  
(tím myslím plíce a průdušky)...



Když vám to takhle dobře funguje...

# ...funguje vám buněčná regenerace!

Plíce se vám uzdravují...



Všichni okolo mají chřipky, covidy  
a vy máte plíce jak závodní plavec.

Co ale musíte udělat pro to,

# aby to takhle fungovalo?

**Krok číslo 2**



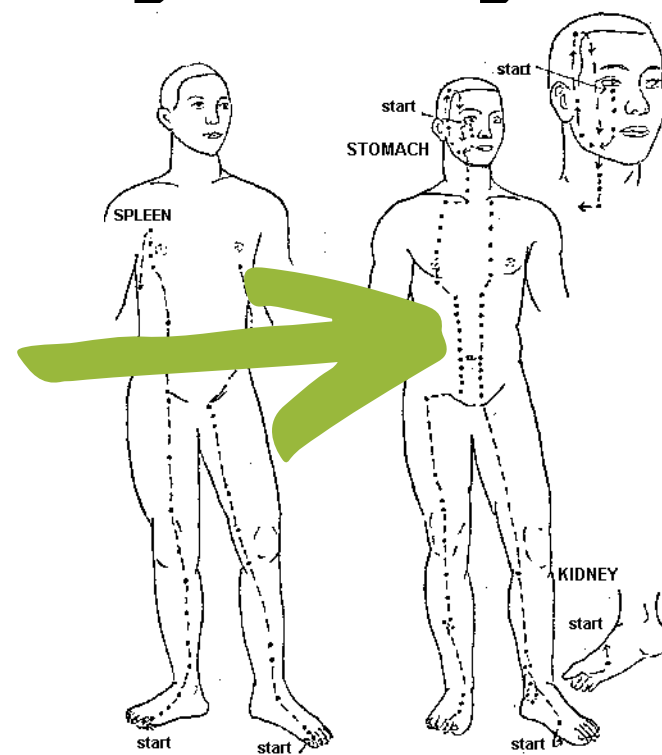
# Nesmíte si zavřít...

...ty hadice s vodou pro vaši zahrádku:



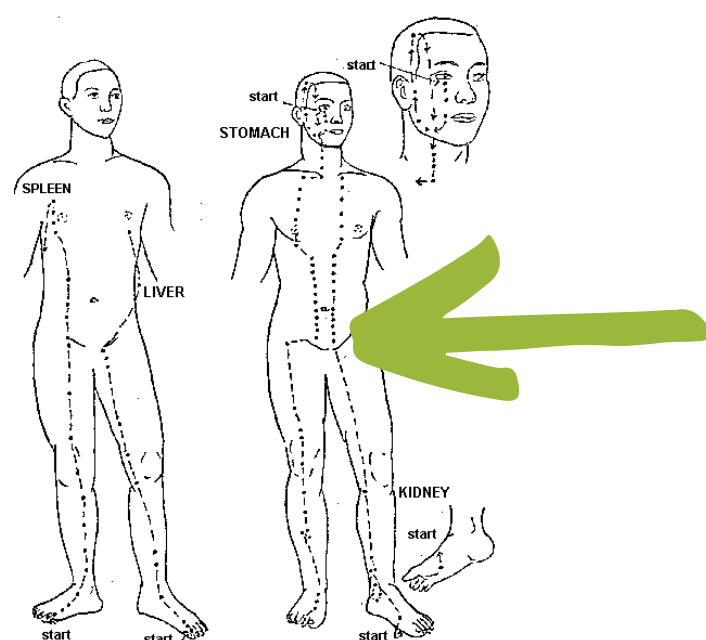
## energii ze žaludku

která vám vyživuje vaše plíce:



## energii z ledvin

která vám vyživuje vaše průdušky...



A to uděláte

# jen jedním způsobem:

Žaludek je synonymum pro strach a nervozitu.  
Všichni určitě znáte, že se říká: "Mám žaludeční nervózu."

## **A teď pozor...**

Ještě jednou to radši zopakují:

**Energie ze žaludku  
vám vyživuje plíce!**

Když máte strach, nebo jste nervózní,  
zavíráte si přísun energie do vašich plic!

Aby vám dobře fungovali plíce

**je doslova životně  
důležité:**



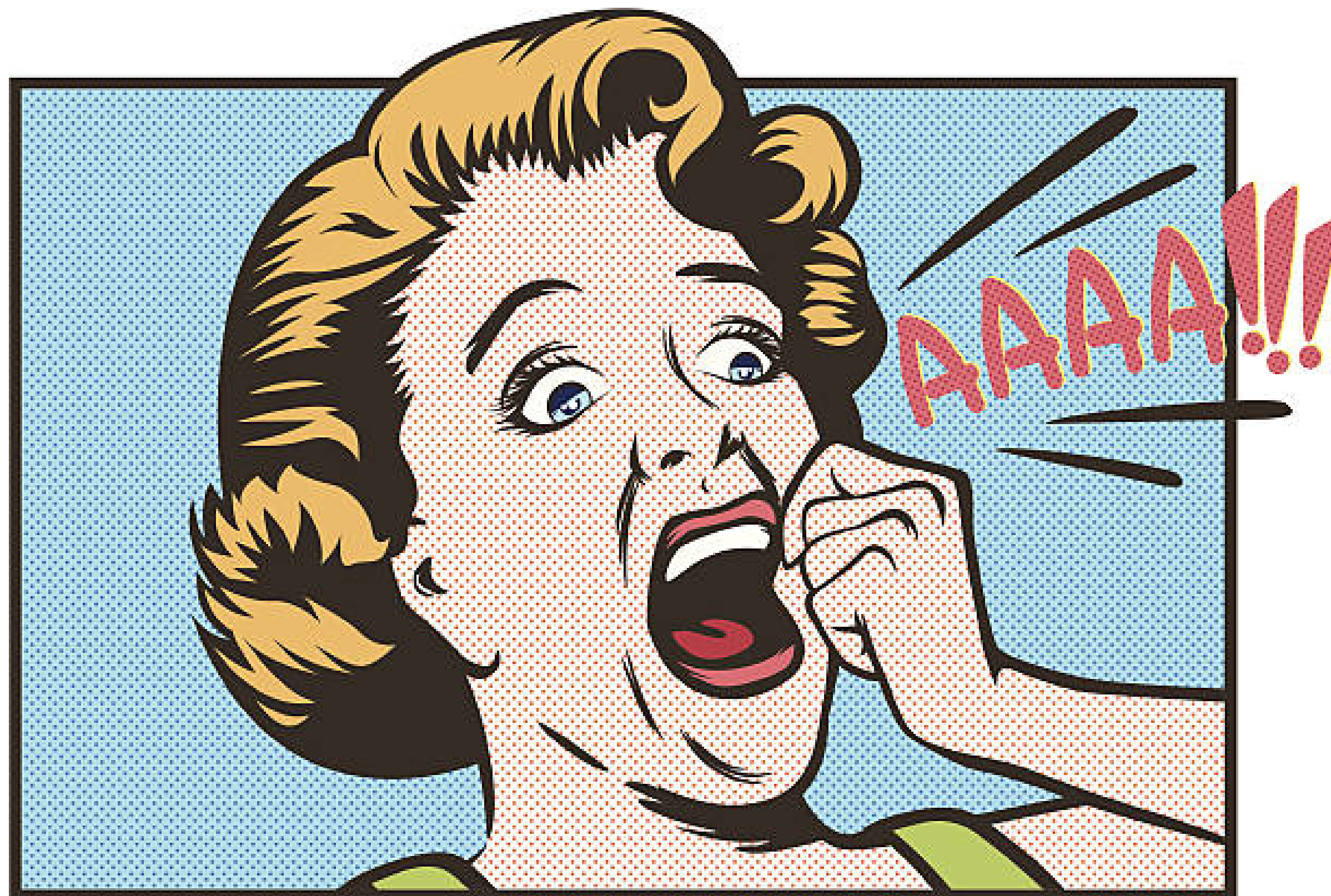
Uvědomit si, že regenerace funguje  
na základě fyzikálních zákonů  
(jak si teď právě ukazujeme)



A naprostým základem je...  
**... nemít strach**

Víte proč?

Je to úplně stejné,  
jako když vstoupíte do silnice a...



... leknete se, když před vámi prudce zabrzdí auto.

V tu ránu máte žaludek jako kámen

žaludeční dráhy vám zablokují nohy  
a **nejste** schopní udělat ani krok

střevní dráhy vám zablokují ruce  
a **nejste** schopní s nimi ani pohnout

žaludek vám zablokuje plíce  
a **nemůžete** se nadechnout...

**protože jste si právě...**

# ... zavřeli přísun energie

(hadici s vodou pro vaši zahrádku)

Jenže,

## jak nemít strach, když...

... nás současná společnost neustále něčím straší (aktuálně covidem) a my se bohužel necháme. Odvykli jsme si používat zdravý selský rozum.

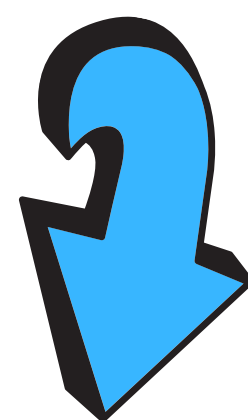
Jak říkávali naše babičky:

"Komu není zhůry dáno, v apatice nekoupí."

"Vem rozum do hrsti."

A obzvlášť tahle rada od nich je nad zlato:

**"Počítej do deseti a zhluboka dýchej!"**



A to je doslova a do písmene **k nezaplacení,**

**protože...**

Když **pořádně** a **správně** dýcháte:

- ✓ zvětšuje se vám kapacita plic,
- ✓ zklidňujete se a tím **přestáváte mít strach,**
- ✓ a zároveň tím uvolňujete průtok energie z žaludku do plic a z ledvin do průdušek (zprůchodníte hadici s vodou pro vaši zahrádku)

## Krok číslo 3

který vám pomůže (nejen) v boji proti covidu

**je...**

# ... jednoduché dechové cvičení

díky kterému budete mít všechno to,  
co jsem v téhle příručce ukázal,  
pod kontrolou.

Nejen, že vám

## **zprůchodní energii**

(jak moc je to důležité už teď víte),

ještě k tomu vám i

## **nastartuje ledviny,**

což (jak za chvíli zjistíte), je

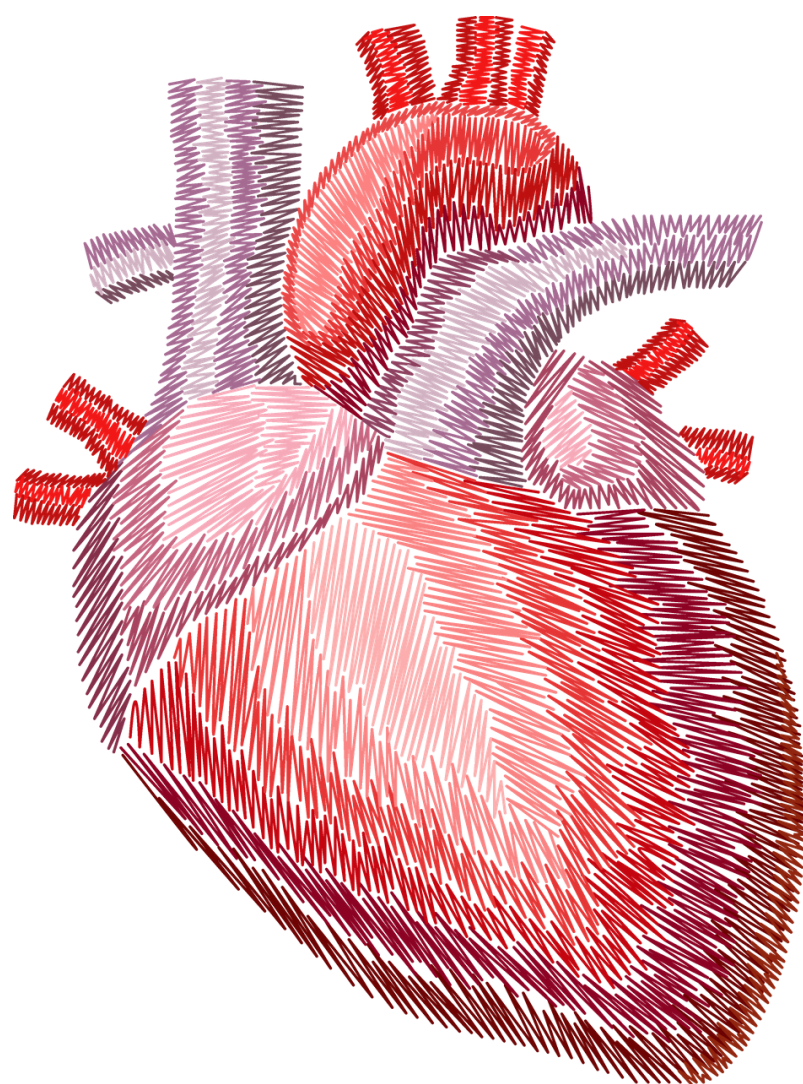
## **dvojnásob důležité,**

## **protože...**

... pravá ledvina vám energeticky zásobuje pravou průdušku.

**Levá ledvina** vám energeticky zásobuje levou průdušku...

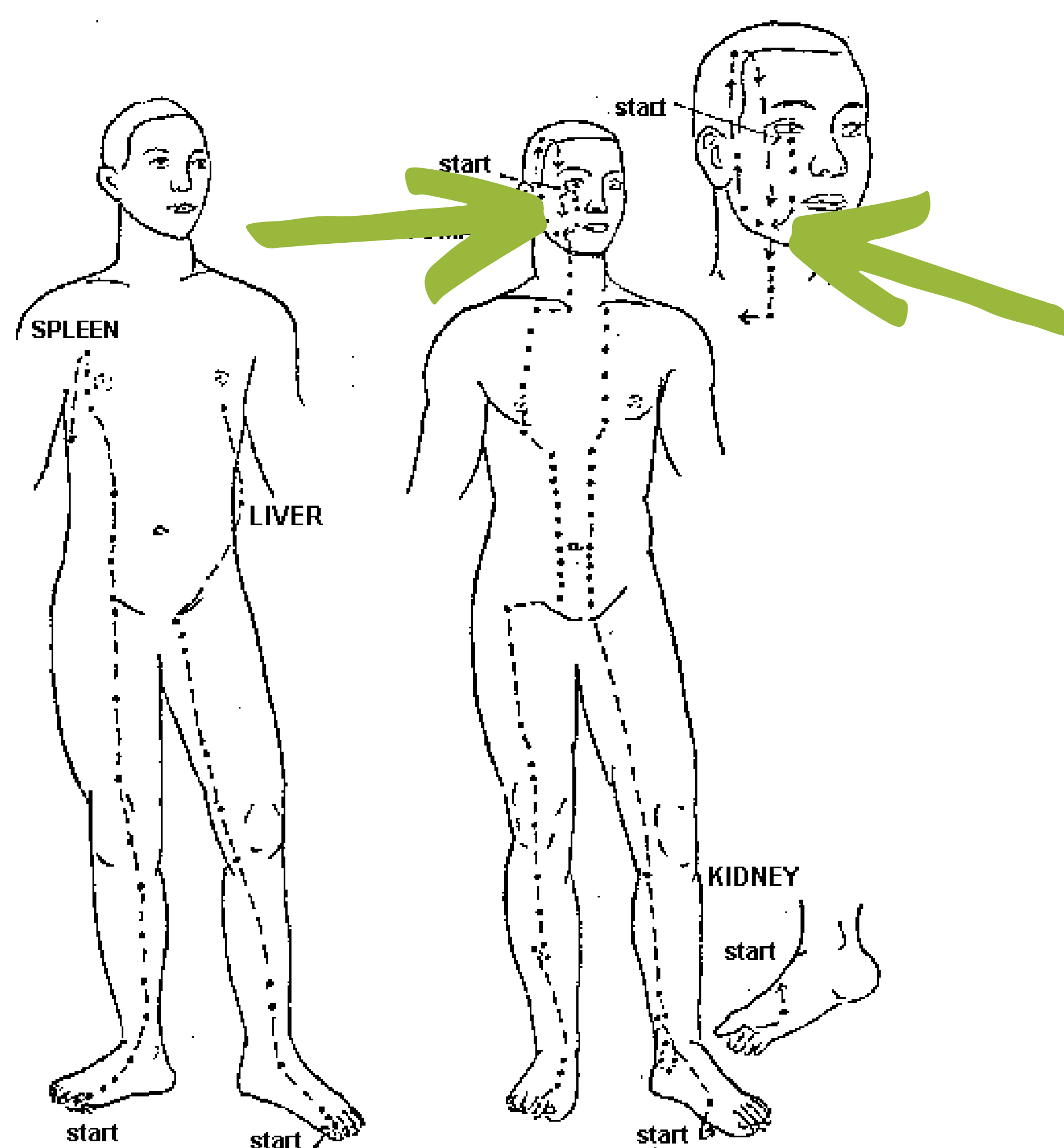
**... a hlavně vaše srdce!**



Spousta pacientů s covidem totiž zemře proto, že jim selže srdíčko.

A teď vám ještě ukáži na tomto obrázku...





Meridián žaludku vede přes plíce dál  
do očí, nosu a pusy.

Když tudy **energie** z žaludku **neproudí**,  
**ztrácíte chuť a čich**  
což jsou velmi časté příznaky covidu.

**A proto vám teď ukáži:**

Jak vypadá správné

# dechové cvičení

které vám

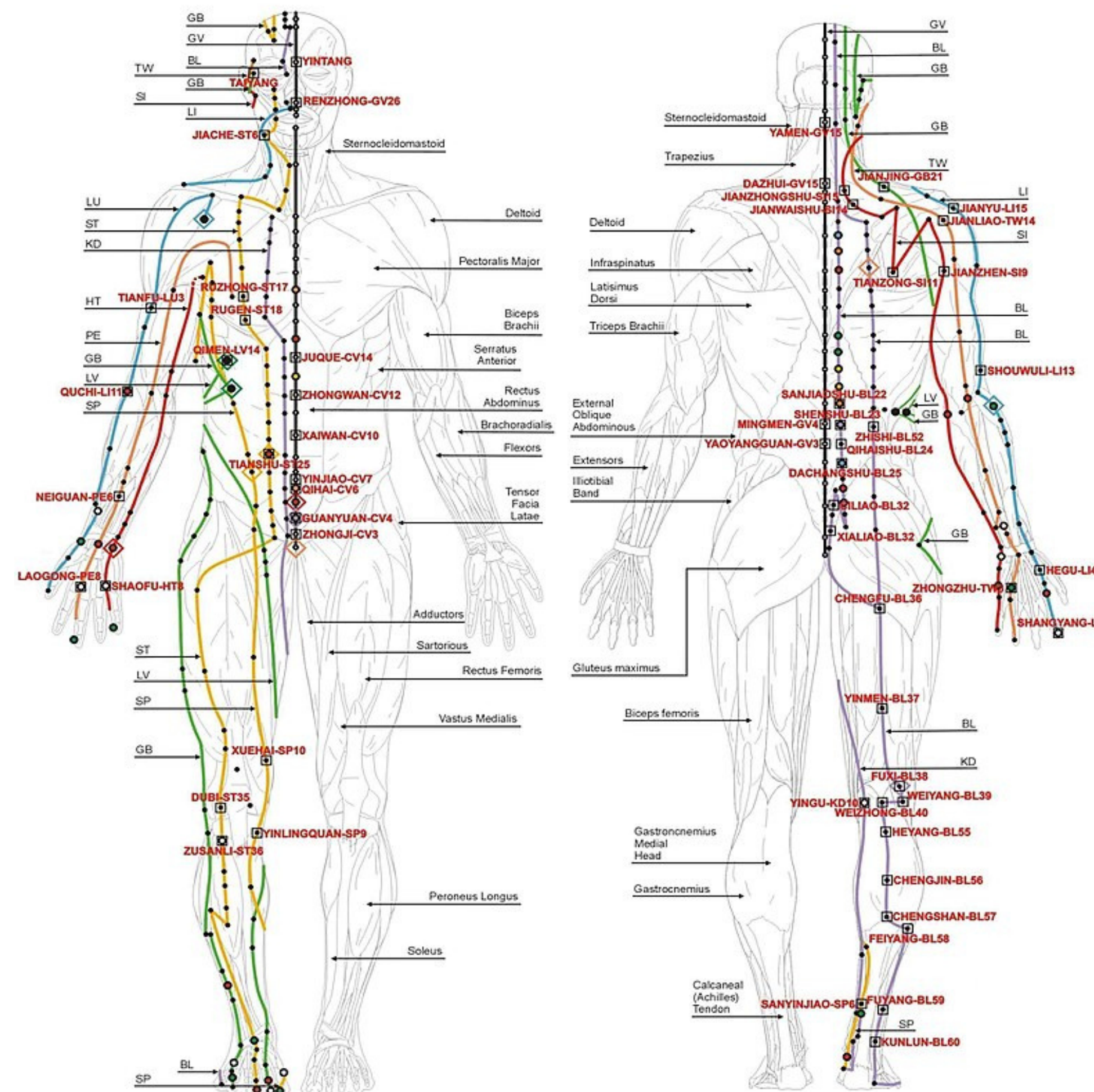
**dokáže**

**účinně pomoci:**

# Hlavně do něj zapojte ruce.

## Do rukou totiž vedou meridiány střev, srdce a plic...

Human body meridians



**ANTERIOR VIEW**  
 LEFT - YIN SUPERFICIAL MERIDIANS  
 RIGHT - SUPERFICIAL MUSCULATURE  
**ARM YIN MERIDIANS & SHICHEN**  
 LU - LUNG MERIDIAN 3-5 AM  
 HT - HEART MERIDIAN 11 AM - 1 PM  
 LV - LIVER MERIDIAN 1 - 3 AM  
**LEG YIN MERIDIANS & SHICHEN**  
 SP - SPLEEN MERIDIAN 9 - 11 AM  
 KD - KIDNEY MERIDIAN 5-7 PM  
 PE - PERICARDIUM MERIDIAN 7 - 9 PM  
 CV - CONCEPTION VESSEL (CENTERLINE)

**POSTERIOR VIEW**  
 LEFT - SUPERFICIAL MUSCULATURE  
 RIGHT - YANG SUPERFICIAL MERIDIANS  
**ARM YANG MERIDIANS & SHICHEN**  
 LI - LARGE INTESTINE MERIDIAN 5 - 7 AM  
 SI - SMALL INTESTINE 1 - 3 PM  
 TW - TRIPLE WARMER 9 - 11 PM  
**LEG YANG MERIDIANS & SHICHEN**  
 ST - STOMACH MERIDIAN 7 - 9 AM  
 BL - BLADDER MERIDIAN 3 - 5 PM  
 GB - GALL BLADDER MERIDIAN 11 PM - 1 AM  
 GV - GOVERNING VESSEL (CENTERLINE)



- LEGEND**
- WOOD PHASE MERIDIAN
  - 1ST FIRE PHASE MERIDIAN
  - 2ND FIRE PHASE MERIDIAN
  - EARTH PHASE MERIDIAN
  - METAL PHASE MERIDIAN
  - WATER PHASE MERIDIAN
  - PRIME VESSEL
  - STIMULATION ACUPRESSURE POINT
  - SEDATION ACUPRESSURE POINT
  - ELEMENTAL ACUPRESSURE POINT\*
  - ALARM ACUPRESSURE POINT
  - YU (ASSOCIATED) ACUPRESSURE POINT
  - SUPERFICIAL ACUPRESSURE POINT
  - SHICHEN MERIDIAN STRIKING POINT
  - SHICHEN ZANFU 12 HOUR VITAL STRIKING POINT
  - WRIST PULSE
  - LEFT DEEP / SUPERFICIAL
  - HT / LU
  - LV / GB
  - KD / BL
  - RIGHT DEEP / SUPERFICIAL
  - LU / LI
  - SP / ST
  - KD / PE - TW
  - GENERAL USE STRIKING POINTS

...takže pokud chcete mít  
 tohle všechno pod kontrolou...

... dělejte...

**2 x denně  
po 5 minutách**

... následující jednoduché dechové cvičení,

které zároveň vřele doporučuji  
místo počítání oveček,  
pokud nemůžete usnout:



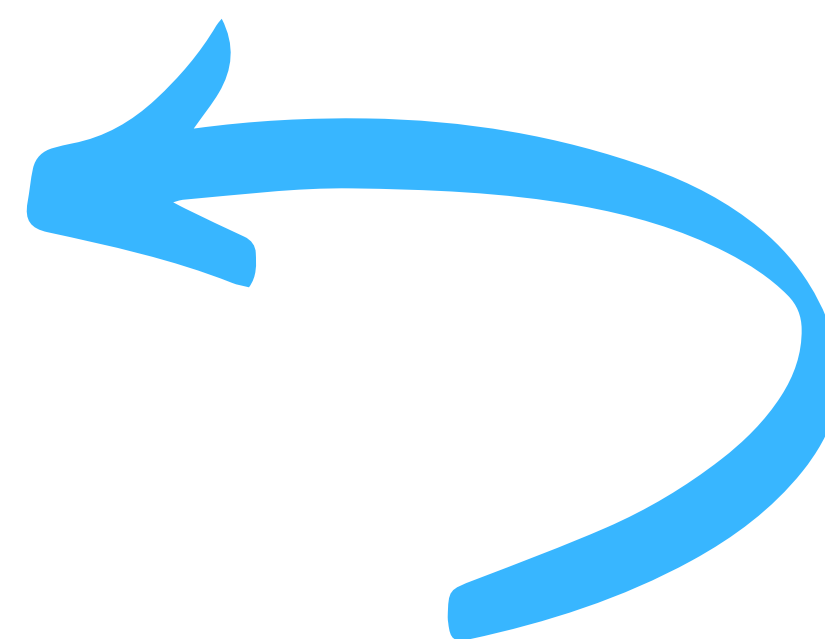
Posadte se do příjemné polohy.  
Narovnejte si záda.  
Dejte ruce volně podél těla.



Dlaně vytočte nahoru.  
Zápěstí nechte úplně uvolněné.  
Zhluboka a pomalu se nadechujte  
nosem. A když to nejde, tak pusou.



Zvedejte ruce k hrudníku  
s dlaněmi nahoru.  
A pokračujte v nádechu.



Nádech vrcholí v této poloze rukou.

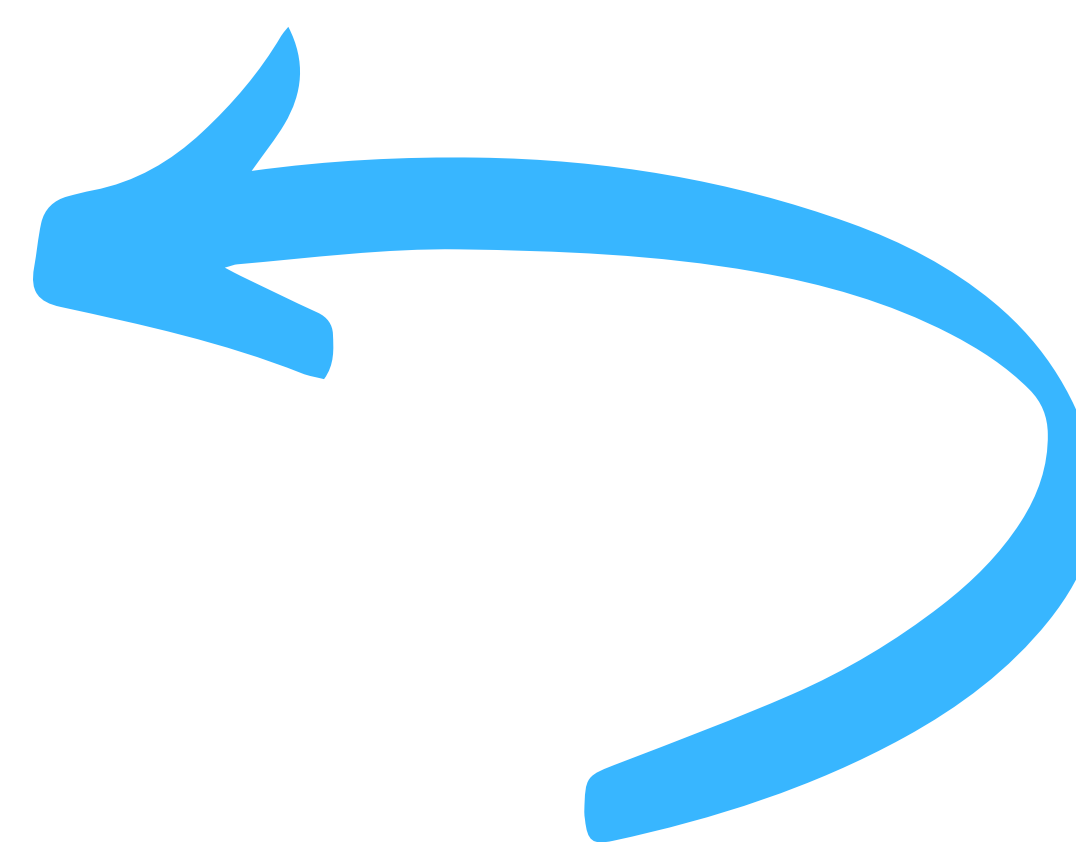
Představte si, že naberete vodu do dlaní a teď tu vodu  
z dlaní opět vylejete...



Dlaně otočte směrem dolů.  
A začněte pomalu vydechovat.



Ruce stlačujte dolů jako píšť.  
A pořád vydechujte.



Výdech končí v téhle poloze.  
Ruce jsou volně podél těla.

Když správně dýcháte, naskakuje vám husí kůže. Po 2-3 nádeších máte pocit, jako byste drželi něco teplého v dlaních.



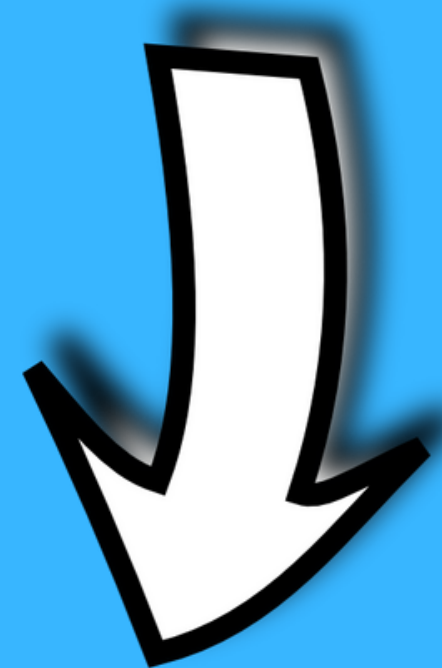
A to celé opakujte  
**2 x denně**  
**po 5 minutách**



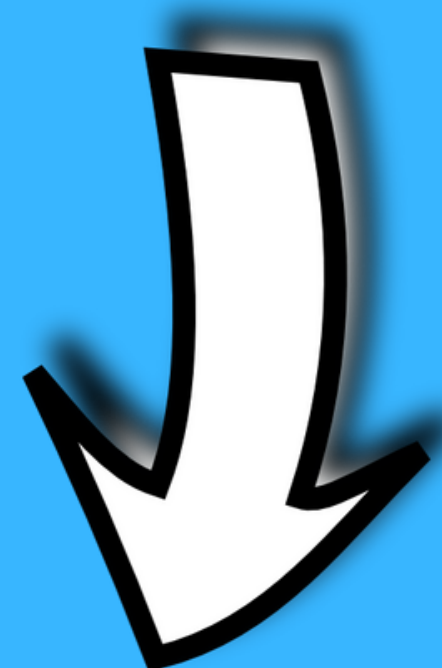


Jestli tohle dechové cvičení  
**sami nezvládnete**

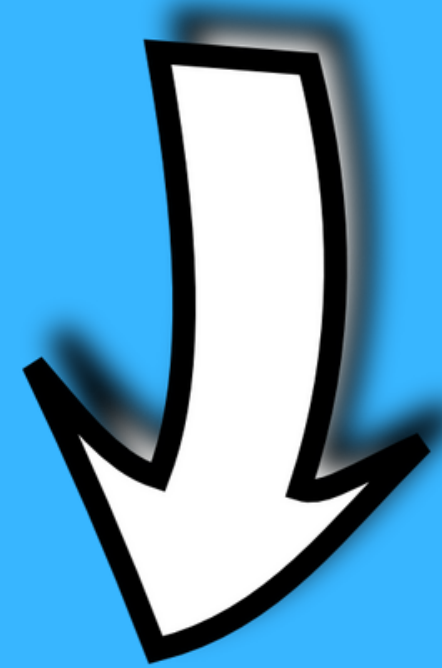
tak na nic nečekejte a



volejte na **608 163 939**  
ve všední dny mezi 7:30 - 17:00 hod.



řekněte, že jste četli  
tuhle moji příručku



a dostanete...

... termín návštěvy  
v mé ordinaci v Chebu...



Pak sedněte do auta nebo vlaku  
a přijedte za mnou.

**A žádný strach...**

Ukážu vám co a jak,  
přidáme k tomu akupresuru nebo akupunkturu  
a za **půl hodiny zjistíte**, že je všechno jinak.

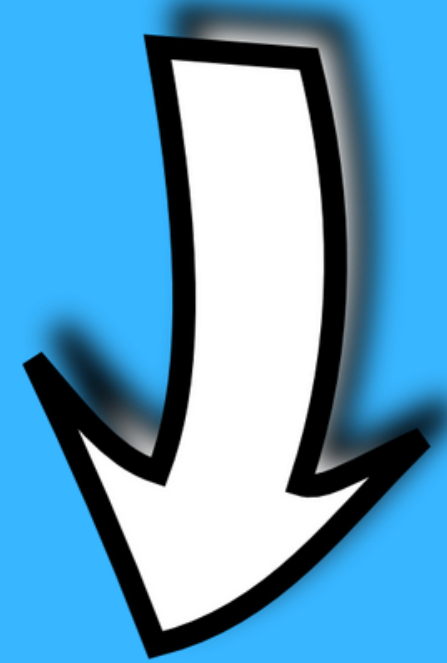
Pokud máte průběh covidu těžší  
a bude to hodně špatné,  
tak **pojedete domů z 80% zdraví**.

Když to bude lehčí forma,  
tak budete **úplně zdraví**.

Když přijedete z větší dálky, tak vás nechám 2 hodiny se  
projít někde po Chebu, nebo si někde sednout,  
pak Vás zkontroluji a vše případně ještě jednou  
zopakujeme.

# **Takže ještě jednou:**

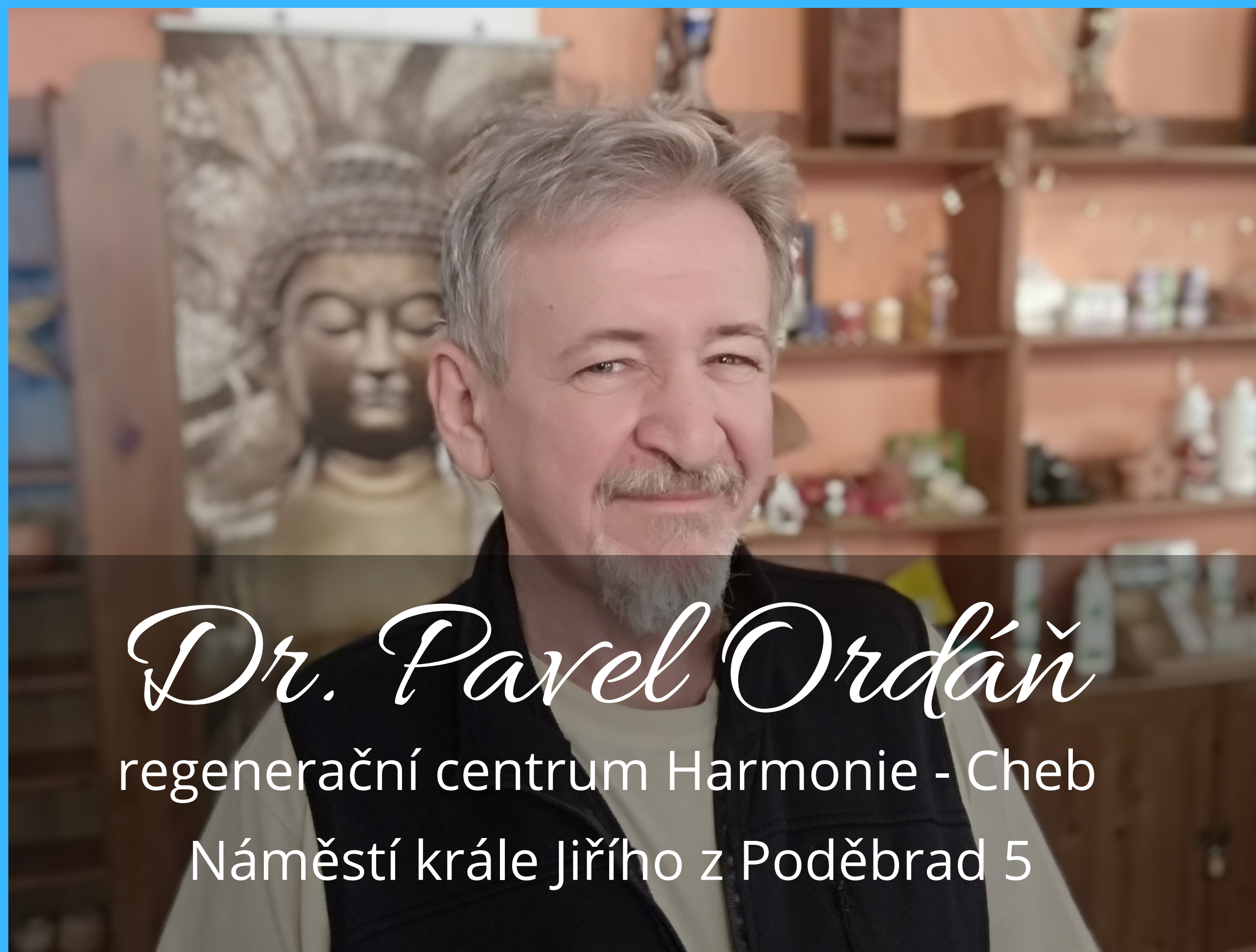
# na nic nečekejte...



**volejte na 608 163 939**

(ve všední dny mezi 7:30 - 17:00 hod.)

Ukážu vám co a jak,  
a za **půl hodiny zjistíte**,  
že je všechno jinak.



*Dr. Pavel Ordáň*

regenerační centrum Harmonie - Cheb

Náměstí krále Jiřího z Poděbrad 5