



Nohy na zem!

Nohy na zem – to není pobídka pro ty, kteří mají sklony k romantice a snění. Myslím to doslova, protože je dobré, když lidské tělo má přímý kontakt se zemí. A častěji než jednou ročně na dovolené na pláži. Bosky se dá trávit čas v parku na dece, bosky se dá chodit i běhat. Země nás léčí, protože tělo se pravidelným kontaktem se zemským povrchem ladí a harmonizuje na optimální funkčnost.



Bosonohá premiéra po letech

V dětství jsem bosky trávila vřady skoro celé léto, ale pak jsem nohy zavřela do bot a nijak jsem nad tím nepřemýšlela. V roce 2013 jsem se přihlásila na svůj první bosonohý běh. Na pražské Ladronce se chystala akce Prague Barefoot Run, která kromě prezentace s během spojených aktivit hostila bosonohého Teda. Pokud jste četli knihu *Zrození k běhu (Born to run)*, víte, že bosonohý Ted je svobodomyšlný ultramaratonský běžec, který hlásá moudrost a dokonalost stavby lidského chodidla, které pracuje nejlépe, pokud mu do jeho fungování nic nezasahuje. Propaguje tedy bosonohé běhání, event. užívání minimalistické obuvi, která neovlivňuje polohu a funkci chodidel, pouze je chrání před tvrdostí nebo nevlídností povrchu. Ted běhal bosky i po asfaltu na Ladronce. Mně se to tak docela nelíbilo, neb mě brzy začala pálit chodidla, a tak jsem běžela po trávě podél asfaltových cestiček. Běh byl čtyřkilometrový a v pohodovém tempu. Nikomu nevadil ani mírný deštěk. Po skončení akce se mi do bot nechtělo, doběhla jsem bosky ještě na autobus a kupodivu ani v tramvaji jsem nepod-

lehla několika udiveným pohledům a boty si nenazula.

V revoltě podporované svobodným pocitem jsem doběhla po chodníku až domů, zalíbilo se mi šapat po mokřých dlaždicích a cítit v chodidlech vjemy z kontaktu se zemí. Byla jsem jako nastřelená raketa. Tak dobře jsem se necítila už dlouho. Energie mi zurčela tělem a moje baterky byly plně nabitě.

Tedy mi stačilo, že se cítím dobře, a nepotřebovala jsem ničemu rozumět, ovšem pro replikovatelnost zážitku je užitečné povědět si o dvou aspektech bosonohého kontaktu se zemí. Jeden je zdravotně prospěšný pro chodidla a nohy ve smyslu bosonohého Teda – noha umí fungovat nejlépe sama a nepotřebuje, aby jí v tom pomáhaly boty, byť by se tvářily sebechytřejí. Druhý přináší ozdravení celého těla, nazývá se uzemnění a vysvětlím ho podrobněji.

Uzemňovací abeceda

Uzemněním se zde míní přímý kontakt bosých chodidel a zemského povrchu – trávy, hlíny či písku. Ukazuje se, že uzemnění má zásadní vliv na lidské zdraví.

Asi znáte doporučení z lidového léčitelství týkající se ranních bosonohých prochá-

zek čerstvou rosou. Doporučují se pro kvalitnější spánek, zlepšení krevního oběhu, dobítí energie a vyrovnání biorytmů v těle. Výzkumy, které se uzemňováním jako léčebnou metodou zabývají, dokážou pozitivní účinek této léčitelské rady vysvětlit.

Je prokázáno, že zemský povrch má elektrický potenciál a obsahuje v hojně míře negativně nabitě elektrony. Protože je lidské tělo vodivé (jsme ze 70–80% tvořeni vodou a minerály), dochází při kontaktu se zemí k interakci. Je-li v lidském těle elektronů nedostatek, místy kontaktu kůže a zemského povrchu proudí do těla elektrony, dokud se jejich potřeba (hladina) nenasytí. Nedostatek elektronů známe jako nadměrný výskyt volných radikálů neboli oxidativní stres, který v těle způsobuje neplechu ve formě zánětů, chronických bolestí, kardiovaskulárních chorob a stojí i za vznikem autoimunitních nádorových onemocnění. O potřebě antioxidantů dnes existují tisíce studií a stále se rojí nové a nové dietologické novinky o zdrojích antioxidantů. Proč ale přehlízíme, že nej-dostupnější lékárnou a zdrojem antioxidantů je naše matička země?

Trocha historie

Každá myšlenka má svého hlasatele. Uzemňování a jeho účinky na lidské tělo začal před více než patnácti lety zkoumat Clint Ober, Američan vytrvalého ducha, kterého počáteční skepse ze stran vědců a lékařů neodradila. Proč by někoho zajímalo něco, co je zadarmo?

Clint Ober díky své zkušenosti z práce v oblasti kabelových televizí věděl, že všechny elektrické systémy a kabeláže musejí být uzemněné, aby se zamezilo vzájemnému působení s okolními elektromagnetickými poli. V roce 1998 jej při pozorování turistů v parku zaujal na pohled samozřejmý fakt, že všichni kolemjdoucí lidé nosí boty s docela tlustou podrážkou. A začala jej pronásledovat otázka: „Mohlo by to, že nosíme boty s gumovou nebo plastovou podrážkou, která nás izoluje od země, mít vliv na naše zdraví?“ Může jemná elektrochemie naší nerovnováhy soustavy, našich vnitřních procesů, která řídí náš spánek, produkci hormonů, trávení či imunitu, fungovat dobře bez uzemnění?

Clint Ober začal s experimenty na sobě. Měřil napětí těla pomocí voltmetru, a když uzemněný usnul, cítil se po probuzení svěží jako už dávno ne. Navíc usnul bez užití prášků na spaní, které léta bral. Zpočátku se domníval, že účinek uzemňování tkví ve snížení voltáže, která „bzučí“ v lidském těle. Následné experimenty však ukázaly, že pozitivní účinky vykazovali i lidé, kteří měli v domě zanedbatelné napětí. Jako zásadní se tedy ukázal doping volných elektronů, kterých je zemský povrch ne-

vyčerpateľnou zásobárnou. Dnes benefity uzemňování pomáhají tisícům lidí na celém světě. Myšlenka se šíří snadno, protože je pochopitelná. A pomoc je nablízku.

Clint Ober s vytrvalostí jemu vlastní pokračoval a pokračuje ve výzkumech a podpoře uzemňování. Pro lidi, kteří nemají možnost trávit dostatečný čas bosky na trávě, kteří tráví nepřiměřený čas v budovách vystaveni elektrosmogu, nebo pro starší lidi, kteří jsou upoutáni na lůžko, se začaly vyrábět uzemňovací prostředky, které bosonohý kontakt se zemí substituují.

Vytrvalost růže přináší

Uzemňování dnes už vědci i lékaři berou vážně. Publikovány jsou výsledky testů a pokusů a ověřené studie potvrzují pozitivní účinky uzemňování na ředění a zlepšování cirkulace krve, výrazné urychlení hojení ran, snižování projevů hormonální nerovnováhy, normalizaci biologických rytmů těla, zmírnění zánětů a chronických bolestí, zlepšení spánku a řadu dalších projevů. Zpětné vazby od sportovců, kterým uzemňování pomáhá v rychlejší regeneraci, od lidí, kteří mají chronické bolesti desítky let a uzemňování jim dokáže ulevit, získávají pro uzemňování další a další příznivce.

Kdo by se třeba jen nechtěl po probuzení cítit čerstvější?

Clint Ober spolu s kardiologem Stephenem T. Sinatrou a novinářem Martinem Zuckerem napsal knihu *Earthing, the most important health discovery ever!* Česky vyšla nedávno s názvem *Uzemnění, zdraví prospěšný objev všech dob*.

Jak se můžu uzemňovat?

Nejlepší je stoupnout si bosýma nohama na zem a nechat se vyladit, dočerpát potřebné volné elektrony a nechat se nabít. Nebo si bosky zaběhat či zacvičit. Pro mnoho městských lidí je to problematické a musejí proto používat uzemňovací pomůcky, spát na uzemňovacím prostředku nebo mít při práci na počítači ruce na uzemňovací podložce. Tyto prostředky jsou pomocí kabelu propojené se zemí – buďto přímo pomocí uzemňovacího kolíku zapíchnutého do hlíny, nebo pomocí uzemňovací zásuvky, která používá zemní kolík v elektrické zásuvce. „Nějak k nám ti elektroni ze země doběhnou musejí,“ komentovala to jedna starší paní, když jsme si o uzemňování povídali ve skupince a ostatním připadalo divné připojit se přes zásuvku. Z bezpečnostního hlediska je to

zcela v pořádku. Správné uzemnění elektrické zásuvky lze snadno ověřit testerem.

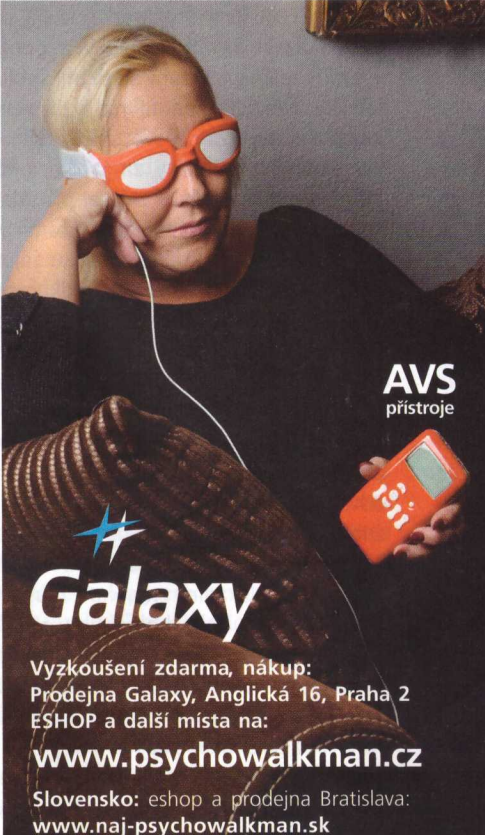
Potřeba návratu k přírodě se v různé době projevuje v rozmanitých formách. Kdysi někteří lidé odcházeli z měst a uspokojovalo je prát na valše. V dnešní době se se tato idea projevuje v zájmu o biopotravinu a farmářské produkty.

Být v kontaktu se zemí doslova naboso je jednou z forem návratu k přírodě, přirozenou a jednoduchou. Prostřednictvím uzemňovacích udělatek je to možná trochu méně přitažlivá forma spojení, ale i to je určitá výpověď o naší době – když už jsme se tolik oddělili, musíme hledat i tyto možná podivné formy, jak svoji izolaci kompenzovat. Do hlášení pro mimozemské civilizace bychom mohli napsat: Bez zemské energie vykazují bio-elektro-chemické systémy lidského těla čím dál větší chybovost. Ale vraťme se k jednoduchosti. Náčelník kmene Siouxů, Luther Stojící medvěd (1868–1939), řekl: „Kdysi lidé sedávali na zemi a cítili se nablízku její mateřské síle. Půda jim přinášela uklidnění a sílu, očišťovala a léčila...“ Jak si na zemi sedíte či stojíte vy? ♦

Lenka Ryšková
instruktorka taichi, příležitostná běžkyně

▼ inzerce ▼

Laxman: nový způsob uzdravování!



AVS přístroje

Galaxy

Vyzkoušení zdarma, nákup:
Prodejna Galaxy, Anglická 16, Praha 2
ESHOP a další místa na:
www.psychowalkman.cz
Slovensko: eshop a prodejna Bratislava:
www.naj-psychowalkman.sk

AVS přístroje, zejména nový model Laxman, mají mimořádné účinky, které okamžitě cítíte.

Samoléčení několika nemocí. Hluboká relaxace okamžitě zruší únavu a stres. Extra rychlé řešení depresí a nespavosti. Čtyřicet dalších možností pro život, od úlevy při bolesti až po pomoc proti rakovině. Praktické používání, kdykoliv k dispozici. Spokojenost uživatelů 98%. Slouží 10-20 let, často pro celou rodinu. Používají samoučivale, lékaři i celebrity. Garantovaná účinnost, vyzkoušení zdarma. **Žádné riziko.**



Objednávka KATALOGU ZDARMA:

Pošlete SMS s adresou a slovem MED na telefon: **774 444 795**. Katalog zasíláme ihned. Přidejte email a dostanete navíc Ebook: „Jak přežít v dnešním světě!“

bonus
zdarma

Novinka jaro 2016:
Jsem štíhlá / Jsem štíhlý
Sada mentálních programů na zhubnutí a zlepšení postavy.

Nyní zdarma jako bonus k přístroji Laxman Basic a Laxman Premium.

Více na:
www.galaxy.cz
nebo v katalogu.

**Jsem štíhlá
Jsem štíhlý**
2. 468 Kč