



Travička, bahýnko, nic mi není cizí

(o hledání spojení se zemí a prospěšnosti uzemňování)

Kdy jste se naposledy dotýkali země? Hlíny? Trávy? Písku... Není to s podivem, že jsme dospěli do takové míry civilizované izolovanosti, kdy se děti musí učit, že mrkev neroste v regále na krámě, a kdy se bosou nohou země dotýkáme jen na dovolené na pláži u moře? Naštěstí každý extrém dá vzniknout hladu po opačném pólu. V posledních letech nabývají na popularitě farmářské spojený s říkankou:

Děti to umí

Děti mají k zemi spontánně blízko. „Zujte si botičky...“ Děti s radostí odkopávají tenisky a zouvají si i ponožky. V pěti letech působí dětem zbavit se oblečení či bot osvobozující nadšení. Jsme na hodině cvičení pro děti a pěstujeme rytmický pohyb spojený s říkankou:

Země nás kolébá, země nás nosí / když máme gumáky i když jsme bosí / Před krokem neuhne, pořád je tady / na zemi doma jsme, máme ji rádi. Děti se houpají, zatočí a při posledním verši se stulí na bobek a zemi pohladí. Tak je to ve cviku předepsáno. Některé z nich spontánně „dají zemi pusinku“. Jsem spokojená. Tak to má být. Toto je normální. To my dospělí zapomínáme, nosíme boty a zemi pokrýváme asfaltem a kancelářskými budovami. Bydlíme v patrových domech. Od země daleko.

Novodobí trubadúři

Možná proto se objevuje tolik bosonohých aktivit. Našemu kolektivnímu podvědomí se stýská po kontaktu se zemí, oddělili jsme se příliš. A ti bosonozi, kteří chodí bez bot i ve špíně ve městě a na tvrdých chodnících, jsou jako tiší trubadúři zvěstující a připomínající „země je tady a potřebujeme ji“. Víím, že přeháním, oni to nedělají kvůli nám, ale v jakémś větším obraze lze ten vzkaz vidět i takto.

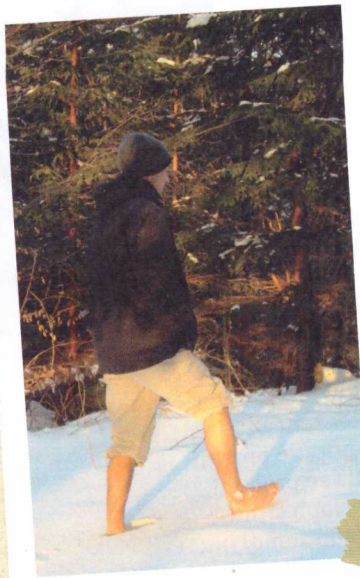


Naše babičky to věděly

V lidových léčitelských tradicích se s praxí ranní procházky v orosené trávě nebo s chůzí naboso před spaním setkáváme často. Doporučuje se pro kvalitnější spánek, zlepšení krevního oběhu, dobítí energie a vyrovnání biorytmů v těle. Tradice se předává, téma nutnosti spojení se zemí se objevuje ve vlnách v různých časech, ale zdá se, že jednoduchost není pro léčení dost sofistikovaná a lákavá, lidé možná touží po speciálních radách a postupech. Nicméně přesnějšího porozumění prospěšnosti bosonohého chození trávou se nám dostává posledních 15 let díky vytrvalosti zvidavého ducha američana Clinta Obera a dalších, kteří se nechávají jeho poselstvím dotknout.

Novodobé průkopnictví uzemňování pro zdraví

Clint Ober díky své pracovní zkušenosti věděl, že všechny elektrické systémy a kabeláže musí 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 a že je podrážka bot izoluje od země. Lidské tělo je svým způsobem elektrický systém, jsme „vodiví“. Nevadí tedy, že nejsme územ-



nění? Clint Ober začal s experimenty na sobě, díky pozitivním účinkům uzemňování získal řadu dobrovolníků pro další zkoumání a zpětná vazba záhy nenechala nikoho na pochybách, že přímý kontakt se zemí je pro lidské zdraví skutečně zásadním způsobem přínosný. Možná by se dalo říci: jsme udělaní tak, že kontakt se zemí je pro správné fungování lidského těla nezbytností. Když ho nemáme, což je realita posledních zhruba šedesáti let, kdy nosíme boty s plastovou nebo gumovou podrážkou (kožená podrážka vodí), začíná v nebyvalé míře narůstat počet imunitních a autoimunitních problémů, psychických a nervových poruch a problémů s chronickými bolestmi. Anomálie a poruchovost našich vnitřních procesů se zdá být na vzestupu křivkou, která se nikomu nelíbí. Výzkumy ukazují, že příčinou řady fyzických potíží jsou záněty, věda odhalila princip fungování volných radikálů, ve zdravém životním stylu hrají prim antioxidanty, ale málokdo tuší, že největší zásobárnou volných elektronů je zemský povrch. Je to tak snadné. Stoupnout si bosýma nohama na zem a nechat se vyladit. Dočerpát potřebné volné elektrony. Nechat se nabít.

Co uzemňování představuje?

Clint Ober jako muž-experimentátor nasimuloval bosonohé spojení se zemí v domě pro své první testy pomocí uzemňovací podložky pro elektrikáře propojené drátem ke kovovému kolíku zapíchnutému do země. (Pokud znáte někoho, kdo se měděným drátem omotal kolem kotníku a druhý konec namotal na topení, byla to určitě spřízněná duše.) Prováděl měření napětí těla pomocí voltmetru a překvapilo ho, že když uzemněný usnul, cítil se po probuzení svěží jako už dávno ne. Zpočátku se domníval, že celé kouzlo uzemňování tkví ve snížení voltáže, která „bzučí“ v lidském těle. Následné experimenty ale ukázaly, že to je ještě jinak. Pozitivní účinky vykazovali totiž i lidé, kteří měli v domě zanedbatelné napětí. Kouzlo se ukázalo být v dopingování volných elektronů, kterých je zemský povrch nevyčerpatelnou zásobárnou. Ověřené účinky studií pak následně potvrzovaly pozitivní účinky uzemňování jako ředění krve, zlepšování cirkulace krve, snižování projevů hormonální nerov-

nováhy, normalizaci biologických rytmů těla, zmírnění zánětů a chronických bolestí, zlepšení spánku a řadu dalších. Zásadní je tedy přímé spojení se zemí. Nikoli pouze snížení napětí, vyrušení elektrosmogu. Je potřeba nechat se přímým kontaktem se zemí vyladit na potenciál zemského pole. Pak se normalizují všechny biologické procesy, které v lidském těle probíhají, a může dojít k samoléčení, které tělo přirozeně umí. Náš „elektro-systém“ funguje neoptimálně. Nemusíme z toho dělat vědu – kdybychom to vzali s nadsázkou možná až příliš doslova, je to jedna z forem návratu k napojení se na přírodu.

Jak si můžeme pomoci?

Chodit bosky, sedět na zemi, dotýkat se země. Alternativní formou uzemňování je používání pomůcek, které nám uzemnění zprostředkují, když si bosonohé chazení nemůžeme dovolit kvůli povětrnostním nebo příliš městským podmínkám. Existují uzemňovací podložky, které se dají položit na pracovní stůl, když pracujeme s počítačem či sledujeme televizi. Tyto pomůcky jsou spojené se zemí prostřednictvím kabelu a uzemňovacího kolíku, který se zapíchne přímo do země, nebo se užívá speciálních zásuvek do elektrické sítě, které z ní umí použít pouze uzemňující kolík. Bosonohý kontakt se zemí je samozřejmě lepší, pomůcky jsou alternativou, pokud bosonohého kontaktu nemůžeme mít dostatek. Sám Clint Ober říká: „Chodte bosí tak často, jak můžete.“

Tato knížka vyjde v březnu 2016



Uzemňující pomůcky:

- podložka pod klávesnici počítače nebo pod nohy
- prostěradla na postel, deky
- podložka na jógu (jógamatky)
- náramek, který můžete použít na ruku nebo na nohu kolem kotníku
- náplasti, které můžete přesně lokalizovat na místo, které vás bolí



Uzemňovací podložka pod klávesnici