



12. KAPITOLA

Zapojení od hlavy až k patě: Systémové účinky uzemnění

Uzemnění má účinky na celé tělo, od hlavy až k patě. Mnoho lidí je po-
cituje velmi rychle a dramaticky, jindy jsou zase subtilní a přicházejí
postupně. V této kapitole vás čeká jakýsi výběr, ochutnávka jeho účinků
z vyprávění lékařů a pacientů, již ilustrují rozsáhlý a významný potenciál
uzemnění na zlepšení našeho zdraví.

Velvyslanci uzemnění

Řada lidí, kteří se začnou uzemňovat, se promění v jakési „velvyslance
uzemnění“ a o nové poznatky se dychtivě dělí se svými přáteli a rodinami.
Jedním takovým dávným nadšencem se stal Jim Healy, přední průkopník
v oblasti výzkumu, rozvoje a distribuce nejmodernějších monitorovacích,
diagnostických a terapeutických technologií používaných lékaři a nemoc-
nicemi. Před lety se účastnil navrhování prvních záchranářských vozidel
a helikoptér. Je předsedou Lead-Lok Corp., mezinárodní společnosti na vý-
robu lékařského vybavení se sídlem v Sandpointu v Idaho. Zde je příběh
jeho uzemnění.



**Jim Healy, předseda Lead-Lok Corp., mezinárodní společnosti na výrobu
lékařského vybavení:** „V oblasti lékařského vybavení se pohybují už půl sto-

letí. Koncem 60. let jsem založil společnost specializovanou na inspekci a modernizaci
elektrického zařízení nemocnic, aby se zajistilo, že všechno vybavení je řádně uzemněné.

Uzemnění

Kdyby totiž nebylo, rušení nebo impulzy elektrického proudu by mohly způsobit pacientovi připojenému k tomuto vybavení elektrický šok, který by mohl ohrozit i jeho život. Šlo mi pouze o uzemnění vybavení, abych zabránil těmto potenciálním šokům. Nikdy nikoho nezapadlo, že by nějaké přínosy mohlo mít i uzemnění samotného pacienta.

Když jsem se poprvé doslechl o uzemnění, člověku jako já to dávalo smysl hned od první chvíle. Clint Ober mi svou koncepci demonstroval tím, že mi připojil k noze uzemněnou elektroodovou náplast. V té noze už mě dlouho trápily chronické bolesti. Do dvaceti minut se výrazně zmírnily. Potom jsem začal v uzemnění i spát. Rychle jsem si povšiml, že spím lépe, a stejně tak se vylepšily i všechny bolístky, které doprovázejí stárnutí.

Brzy jsem začal uvažovat nad tím, jak bych mohl pomoci lidem kolem sebe. Jeden člověk, na kterého jsem ihned pomyslel, byla dcera mého kamaráda, která trpěla roztroušenou sklerózou. Výsledky, jichž dosáhla jen díky spání v uzemnění, byly neuvěřitelné. Řekla mi, že je teď ráno schopná normálně vstávat bez svých obvyklých bolestí.

Nějakou dobu nato mě přišla navštívit. Byla měsíc na dovolené. Řekla mi, že si s sebou nevezla své uzemňující prostěradlo, a přesto se pořád cítí skvěle, doslova: ‚Stejně dobře nebo ještě lépe než dřív, když jsem na ní spala.‘ Pak se vrátila domů a začala znovu spát na uzemňujícím prostěradle. Přestala cítit jakýkoli rozdíl. Přestala si být jistá, jestli to pořád ještě funguje.

Byl jsem zvědavý. Zeptal jsem se, kde byla na dovolené. Společně se svým přítelem si pronajala chatku na pláži v mexickém státě Baja California. Většinu toho měsíce si vůbec neobula boty. Procházela se po písku. Chodila plavat a potápět se.

‚V tom to přece je,‘ řekl jsem jí. ‚Ty ses přece uzemňovala, každý den. Chodila jsi naboso po Zemi. Plavala jsi ve slané vodě. To je vynikající způsob uzemnění. Na uzemněném prostěradle připojeném k zásuvce nebo uzemňovacímu kolíku není přece nic kouzelného. Jde jen o to, navázat tím či oním způsobem opětovné spojení se Zemí. Chůzí naboso po pláži, v parku nebo na zahrádce anebo spaním na uzemněné podložce dosáhneš vždycky toho samého účinku. A čím víc hodin denně, tím lépe.‘

Potom chtěla vědět, jestli by uzemnění mohlo pomoci její matce, která trpěla bolestivou revmatoidní artritidou, hlavně v kolenou. Matka užívala každé ráno dvě tablety ibuprofenu a potom čekala hodinu, dokud nezaberou, než konečně vstala z postele. Do té doby ji nohy bolely tak, že to nedokázala.

Doslechl jsem se, že po pár dnech spaní v uzemnění mohla přestat užívat prášky. Ráno vstávala bez bolestí a není třeba dodávat, jak z toho byla nadšená. Její manžel, který je mým přítelem, je zdravotnický profesionál a byl k této metodě velice skeptický. Celé to pozorně sledoval a viděl, jak neuvěřitelně to pomohlo jeho manželce i dceři. Jejich pokroky ho velice překvapily a zaskočily a potom mi – váhavě – vyprávěl i svůj vlastní příběh. Už léta trpěl bolestmi v levém rameni, které byly tak silné, že mohl spát jen na pravém boku. Po nějaké době spaní na uzemněném prostěradle, kterým postel povlékla jeho žena, si všiml, že často spává i na levém boku – bez bolestí.

Zapojení od hlavy až k patě: Systémové účinky uzemnění

A pak je tu příběh jedné akupunkturistky z města. Jednou jsem se s ní dal do řeči. Svěřila se mi, že poslední dobou nemůže jezdit na kole, protože ji bolí jedna noha. Léčila se svou vlastní metodou, ale nijak jí to neulevilo. Proto jsem jí dal několik elektrodoových náplastí s uzemněním a poradil jí, ať je vyzkouší. Hned druhý den mi telefonovala celá nadšená. Nemohla tomu uvěřit. Bolesti byly pryč. Následně si pozvala několik svých pacientů a posadila je na půl hodiny s elektrodoovou náplastí připojenou na místo, kde je trápily bolesti. Nic jim za to neúčtovala. Několik žen k ní chodilo třikrát týdně, jen se posadily a ulevilo se jim od bolesti. Sdělil jsem té dámě, že když se její pacientky budou stejně dlouho prostě jen procházet po svých zahrádkách, dosáhnou stejných výsledků, jako by navštívily její ordinaci.

Uzemňující prostěradlo jsem daroval také jednomu z ředitelů své společnosti, muži, který trpěl rovněž roztroušenou sklerózou. Ani on zpočátku nevěřil. Zeptal jsem se ho pár týdnů nato a on pokrčil rameny a odpověděl, že dal prostěradlo své dceři, která měla nějaké bolestivé potíže. Přiznal se mi ke svým pocitům, že on sám už je příliš daleko na to, aby mu něco mohlo pomoci. Týden nato mi řekl, že dcera mu prostěradlo vrátila a že se rozhodl ho přece jen vyzkoušet. Spal na něm tři nebo čtyři noci. Jeho bolesti z větší části pominuly. Začal lépe chodit. Nohy se mu přestaly tak často podlamovat. Jeho nemoc ho samozřejmě neopustila, zato množství symptomů neuvěřitelně pokleslo. Teď chodí s mnohem menšími bolestmi a celkově je mu daleko příjemněji.“



Donna Tisdaleová, špičková realitní agentka z Nashvillu: „Bez prostěradla neuděláme ani krok.“

„Kde mám začít?“ zeptala se, když jsme ji požádali, aby nám vyprávěla o svých zkušenostech s uzemněním.

„Začnu třeba u alergií. Celý život mě týraly strašné sezonní alergie. Jako profesionálka v oblasti realit jsem měla lidem předvádět nemovitosti. Představte si to: přijdete k domu na prodej a kýchnete desetkrát nebo patnáctkrát v řadě. Vždycky jsem se smála a vysvětlovala klientům, že od května do září mě trápí alergie. Kupovala jsem si obří krabice léků proti alergii a užívala je celou tu dobu. Teď už je to pět let, co všechny květny i září přišly a zase odešly a já si za celou tu dobu nemusela vzít ani jediný prášek. Už nemám žádný skrytý zánět v čelní dutině, který okamžitě zareaguje na dráždivý pyl. Žádné další alergické reakce! Kýchnu si jednou, dvakrát a je to. Už nemusím ani jednou jedinkrát v noci vstávat a smrkat, abych mohla dýchat a vyspala se! Je to neuvěřitelná úleva.

Dál jsem skoro dvacet let trpěla podivnou autoimunitní kožní nemocí zvanou kožní granulom. Mívala jsem dost nehezká ložiska na dolních končetinách, pažích i trupu. Teď mi z paží a dolních končetin takřka kompletně vymizely. Je to ohromující. Oběhla jsem všechny dermatology široko daleko, ale nikdo pro mě neměl lék ani nevěděl, co je vlastně příčinou.

Moje dvaadvadesátiletá maminka trpěla dvacet let inkontinencí. Absolvovala dokonce i operaci močového měchýře, ale nezabralo to. Proto musela každý den používat patnáct až dvacet inkontinenčních vložek. Potom za mnou přijela na měsíc na návštěvu, asi šest

Uzemnění

týdnů poté, co začala spát v uzemnění. Používala jednu dvě vločky denně. „Myslím, že je to tím prostěradlem,“ řekla mi. A měla pravdu. Uzemnění jí pomohlo znovu získat kontrolu.

Už tři roky měla také bolesti v rameni v důsledku zranění. Nemohla zvednout pravou ruku nad úroveň ramene. Jednou během té měsíční návštěvy jsem si všimla, že si češe vlasy pravou rukou. Zeptala jsem se jí na to. „To rameno už mě nebolí,“ odpověděla. „Asi to bude tím prostěradlem.“

Mému manželu Billovi lékaři řekli, že asi bude potřebovat operativní náhradu kolenního kloubu. Dávali mu do kolene injekce proti bolesti. Potom jsme se začali uzemňovat a brzy nato manžel s injekcemi úplně přestal. O rok později, v roce 2009, jsme si na rodinné svatbě zatančili. Kvůli bolestem v kolenou jsme spolu netančili celé roky. Jeho kolenům už je přes sedmdesát let, ale od uzemnění se jim daří výtečně. Operaci nepotřeboval. Dříve také trpěl plantární fasciitidou a i ta je teď úplně pryč.

Ty samé potíže měla také jedna z mých sester. Přiměla jsem ji začít s uzemňováním a brzy se jí nesmírně ulevilo. Pomohlo to i druhé sestře s velmi agresivní revmatoidní artritidou. Jedna má dobrou přítelkyni, trpící lymfskou boreliózou, mívala někdy za měsíc i patnáct záchvatů migrény. Co začala s uzemňováním, stává se jí to jednou nebo dvakrát do měsíce.

Od samého začátku jsme všichni na uzemněných prostěradlech daleko lépe spali. Bill přestal vstávat třikrát za noc, jak to předtím bylo zcela běžné. Pár týdnů nato, co jsme podložky začali používat, jsme vyrazili na víkendovou rodinnou návštěvu mimo stát. Chtěla jsem vzít prostěradla s sebou. Bill nechtěl. Ustoupila jsem. Bill se celou noc převaloval a zmlátil. Chvilí byl vzhůru, chvílí spal. Pořádně se nevyspal. Takže když jsme pak vyrazili do Austinu navštívit vnoučata na Vánoce, hádejte, co jsme udělali? Vzali jsme si prostěradla s sebou! Vyspali jsme se výborně. Teď už bez nich neuděláme ani krok.“

Maximální užitek s minimem úsilí



David Wolfe, San Diego, odborník na zdravý životní styl: „Já osobně jsem se začal uzemňovat před šesti lety a všiml jsem si tří překvapivých změn.

První bylo vymizení neústupných pozůstatků infekce – zřejmě jedné z těch stafylokokových infekcí odolných vůči antibiotikům. Asi před osmi lety se u mě rozvinula infekce palce u nohy, se kterou jsem bojoval několik let. Měl jsem na palci zduřeninu, jež připomínala jizvu. Příležitostně mi dělala problémy. Použil jsem na ni všechny léčebné metody, které jen byly k mání, a dokonce požádal o pomoc i několik známých profesionálních zdravotníků. Ale nic mi nepomohlo. Potom jsem začal při práci na počítači nebo telefonování používat uzemněnou podlahovou podložku. Do dvou dní byla zduřenina pryč. Bylo to jako kouzlo.

Dál jsem měl asi třicet let velmi citlivý jeden zub. Prasknul mi při úrazu, když mi bylo čtrnáct let. Od té doby byl citlivý na studené a na všechny druhy cukru nebo sladidel. Když jsem tím zubem kousnul do něčeho malého a tvrdého, jako je jádérko, projela jím vlna bolesti. Po několika měsících uzemnění jsem si všiml, že citlivost se vytratila.

Zapojení od hlavy až k patě: Systémové účinky uzemnění

Ale největší změna, kterou jsem zaznamenal, bylo vymizení mých alergií. Když jsem byl malý, úplně mě ochromovaly. Byl jsem extrémně alergický na kočky a pyl, zvláště ambrozii. Když jsem se s ním setkal, dva nebo tři dny jsem nebyl schopný ničeho. V pylové sezoně se mi plíce plnily hlenem a tekutinou. Intenzivně mě svědily oči, uši a vnitřek krku. Z očí mi tekly slzy. Alergie se pak postupně zlepšovaly, když jsem zapracoval na své stravě. Ale uzemnění bylo jako mávnutí kouzelným proutkem. Mám za sebou dvě pylové sezony bez sebemenšího problému. Bez symptomů. Když teď vkročím do domu, kde žijí kočky, můžu tam strávit i hodinu. Dříve jsem nemohl ani projít dveřmi.

Vedle svých vlastních změn jsem se doslechl o mnoha neuvěřitelných výsledcích uzemnění od dalších lidí. Jedna žena, která docházela na moje zdravotní semináře, evidentně trpěla velkými bolestmi. Sedávala v přední řadě a bolesti, které ji sužovaly, měla přímo vepsané ve tváři. Jednou jsem ji oslovil a zeptal se jí na ně. Odpověděla, že ji už dvacet let trápí hrozná bolest zad. Měl jsem s sebou uzemňující podložku. Zastrčil jsem ji do zásuvky a ona si podložku položila pod halenku na záda. Osmdesát minut nato, když jsem dokončil přednášku, vypadal její obličej úplně jinak. Nemohla ani uvěřit tomu, co se stalo. Řekla, že bolest je pryč. Šokovalo mě to. Šokovalo to všechny v místnosti.

Prakticky každý, kdo začne spát v uzemnění, potom tvrdí, že lépe spí. Dostal jsem také zajímavou zpětnou vazbu od mnoha lidí, kteří se uzemňují při práci na počítači. Popisují své pocity slovy jako „pohodlí“, „bezpečí“ a „jistota“. Několik z nich se mi dokonce svěřilo, že práce u počítače, pokud nejsou uzemnění, už je jim vysloveně nepřijemná.

Ve své práci pedagoga a řečníka v oblasti zdraví se vždycky zaměřuji na to, co je přírodní, ozdravující a dobré pro lidi obecně. Velký význam má pro mě i to, jaké minimální úsilí musí člověk vynaložit, aby se mu současně dostalo co nejlepších výsledků. To je pro mě aspekt číslo jedna, protože ve světě zdraví chtějí lidé dosáhnout co největších přínosů za co nejmenší množství práce. Asi po měsíci zkušeností s uzemňováním jsem si byl jistý, že tohle je ono. Uzemnění vám poskytne ty největší přínosy za to nejmenší úsilí ze všech metod, s nimiž jsem se kdy setkal. Je to bez práce!“

Slovy profesionálních zdravotníků...

Zkvalitnění života lékaře i jeho pacientů

David Gersten, M.D., Encinitas, Kalifornie, praktik v oblasti výživové medicíny a integrativní psychiatrie: „Před pár lety jsem vyvinul jakousi zdravotní mapu, kterou jsem nazval ‚mapa příčiny a následku‘. Tato mapa vysvětluje, proč lidé onemocní chronickými poruchami a ty už jim zůstanou. Zúžil jsem celý tento proces na tři jednoduché kroky. V každém chronickém onemocnění máte primární příčiny (úroveň jedna), kam spadá genetika, infekce, toxiny, trávicí potíže, poruchy vstřebávání a duševní, emocionální a stresové faktory.

Uzemnění

Úroveň dva se skládá z reakcí na tyto primární příčiny, a to formou zánětu a stresové odpovědi. Na třetí úrovni už dochází k celkovému narušení tělní biochemie, nebo jak já říkám k metabolickému chaosu. Časem mi začalo být jasné, že uzemnění má velmi hluboké léčivé účinky na úrovni dvě.

Sám jsem byl uzemňující asi sedm let a nyní je uzemnění nedílnou součástí mé léčebné praxe. Každou chvíli se setkávám s lidmi, kteří lékaře, jako jsem já, navštíví jako to poslední řešení. První zpětnou vazbou, kterou od pacienta obvykle dostanu, jakmile začne s uzemňováním, bývá e-mail hned následující ráno, kde se píše: ‚Dnes jsem se vyspal nejlíp za posledních několik let.‘

Zapůjčil jsem uzemňující sadu jedné své šestadevadesátileté přítelkyni, která už snad pětadvacet let trpěla těžkou osteoartritidou. Nevysvětloval jsem jí ani slovo. Všechno jsem řekl jen jejímu synovi. Za pár dní jsem mu zavolał, abych se optal, jak se matce daří. Odpověděl, že jeho matka, která v San Diegu několik desetiletí působila jako velmi známá přírodní léčitelka, mu řekla, že bolest se zmírnila dobře o tři čtvrtiny. Ale nejužasnější na tom bylo, že se jí vrátila její láska k životu. Půl roku předtím prodělala mrtvici, a přestože z fyzických následků se zotavila, opustila ji její charakteristická vášně pro život. Byla to nesmírně vitální dáma, která stále ještě cestovala a přednášela. ‚Vrátilo se to,‘ řekl mi její syn.

Vídám také mnoho pacientů s chronickým únavovým syndromem, jenž často zahrnuje i kognitivní potíže jako problémy s pamětí, koncentrací, soustředěním a zastřené vědomí. Měl jsem jednu takovou pacientku, dámu ve věku šedesát pět let. Také už dlouho trpěla vysokým krevním tlakem. Poradil jsem jí, ať se uzemní. Třicátého prvního dne od zahájení uzemňování mi napsala e-mail, ve kterém mi sdělila, že se jí nejen velice zvýšila úroveň životní energie, ale také se jí náhle vrátily narušené kognitivní schopnosti. Kromě toho poklesly její hodnoty krevního tlaku a začaly se blížit normálu. Poradil jsem jí, aby si každý den pečlivě zaznamenávala krevní tlak. Užívala dva léky na krevní tlak, které jí předepsal jiný lékař. Tlak jí začal klesat tak rychle, že teď mohla užívat mnohem nižší dávku léků, a přitom mít tlak v normálním rozmezí. Vyčerpanost a většina symptomů chronického únavového syndromu do značné míry ustoupily.

Další má pacientka s tímž syndromem trpěla úzkostmi. Okamžitě po uzemnění zaznamenala výrazné zlepšení nejen co do úzkosti, ale také v oblasti celkového zdraví a energie. Popisovala mi pocit obnovení spojení se Zemí, s druhými lidmi kolem sebe, se samotným jádrem svého bytí. Cítila toto napojení v době uzemnění tak silně, že si začala svou uzemňující podložku brát i do práce. V noci na ní spala a ve dne ji měla položenou na psacím stole. Svěřila se mi, že teď prožívá své nejhlubší já, ‚nové já‘, jak

Zapojení od hlavy až k patě: Systémové účinky uzemnění

to nazvala, bez jakýchkoli obav, strachů, úzkostí a nepokojných myšlenek. ‚Změnila jsem se až do samé podstaty,‘ sdělila mi.

Zpětná vazba, kterou dostávám od svých pacientů, je nyní tak silná, že jako lékař mohu předpovědět, že to u nich způsobí změnu na celý život. Snad tři z celkem skoro stovky pacientů mi řekli, že si nevšimli žádné změny.

Co se týče mých vlastních osobních zkušeností, nezaznamenal jsem nic záračného, aspoň tedy nějakou dobu. Už desítky let jsem trpěl keratokomem, poruchou, při které se oční rohovka postupně čím dál více ztenčuje, vyfukuje se jako balonek, a to vede k velmi podstatným ztrátám zraku. Nedá se to nijak napravit. Během let jsem prodělal pět transplantací rohovky. Tři v pravém oku tělo nepřijalo, což vedlo k silnému zánětu a utvoření stovek miniaturních puchýřků na povrchu rohovky. V pozdějších stádiích této rejekce cítíte skutečně trýznivou bolest. Často jsem musel užívat obrovské dávky Tylenolu s obsahem kodeinu. Navíc jsem se každé ráno probouzel s velkým výtokem z oka.

Bylo asi rok a půl po poslední nepodařené transplantaci v roce 2004, když jsem začal s uzemňováním. Oko mě stále bolelo a trpělo výtokem. Asi po čtyřech měsících uzemnění jsem si uvědomil, že ranní výtok zmizel. Od té doby už se nikdy neobjevil. Bolest začala ustupovat a většinu času je zcela snesitelná. Silný lék proti bolesti už potřebuji jen velice zřídka. Ale už mám za sebou sedm let rejekce, která by pro mě bez uzemnění byla nesnesitelná.

Ať tak či tak, na pravé oko jsem úplně přestal vidět. V levém oku byla sice transplantace rohovky úspěšná, ale každopádně jsem přicházel o zrak i v něm, což mi dělalo, mírně řečeno, veliké starosti. Šlo to se mnou z kopce nějakých patnáct let, dokud jsem se nezačal uzemňovat. Pak se ztráta zraku zastavila a začala se obracet. Mého očního lékaře to dramatické zlepšení zraku zcela šokovalo; řekl mi, že se nikdy nesetkal s nikým, u koho by se tak náhle, po desítkách let, zničehonic zvrátilo degenerativní oční onemocnění. Pro mě to bylo jako zázrak.

Sílu uzemnění jsem si velmi pronikavě uvědomil také na dalším osobním zážitku. Pracoval jsem v noci na klinice a vyšel ven, abych si udělal krátkou přestávku. Venku jsem narazil rovnou do kovové tyče se značkou ‚Zákaz parkování‘. Z boku byla silná jako tupá strana čepele nože, a tak se mi na čele objevila asi centimetrová řezná rána hluboká až na kost. Strašně to krvácelo. Běžel jsem zpátky na kliniku, moje sestřička mi ránu vyčistila a zavázala. Každého pacienta s takovým druhem poranění bych poslal rovnou na pohotovost. Ale mě zase čekali moji pacienti. Dalšího dne jsem si sundal obvazy a našel v místě zranění jen malou čárku, jako řez od chirurgického skalpelu. Žádné známky začervenání, horkosti, otoku ani bolesti. Nebyl tam prakticky žádný zánět. Druhého dne jsem už rozeznal jen okraje rány. Už se hojily

Uzemnění

a spojovaly k sobě. Šestáho dne byla rána zcela zahojená, bez sebemenší známky, že tam vůbec kdy byla.“

Méně bolesti, lepší mobilita, víc energie

R. J. Wilson, M.B., Ch.B., FRACGP, Peregian Beach, Austrálie, všeobecný lékař: „Účinky uzemnění jsem si uvědomil, až když jsem se zamyslel nad příčinami svého vlastního a manželčina zdraví a celkové vitality. Než jsme přišli do Austrálie, trávili jsme hodně času v uzemnění buďto v moři, anebo procházkami a zahradničením naboso na Novém Zélandu a v Anglii. Podnebí v australském Queenslandu nám k tomu nabídlo ještě ideálnější příležitosti.

Celková hladina energie nám oběma vzrostla. Naše imunitní systémy byly tak odolné, že připouštěly daleko méně infekcí. Zvláště moje žena, která v roce 1986 při lyžování utrpěla dislokovanou zlomeninu kotníku, kvůli které se doteď potýkala s těžkou artritidou v hlezenním kloubu, teď mluvila o velkém snížení zánětu, ztuhlosti, otoku i bolesti. Zpočátku jsem naše nově nalezené zdraví přičítal dalšímu čerstvému mořskému vzduchu, očištnému plavání a surfování v mořské vodě, slunečnímu světlu a zdravější stravě. Ale bylo v tom něco víc. Byl to vliv zemského povrchu.

Začal jsem radit svým pacientům s artritidou a chronickými bolestmi, aby se co možná nejčastěji a nejdéle procházeli venku naboso. Když mě poslechli, uváděli potom méně symptomů, lepší pohyblivost a větší energii s menší potřebou léků na tyto symptomy. Reakce byly ještě mnohem lepší během letních měsíců, kdy zdejší teplo podporovalo trávení více času venku a naboso.

Nedávno jsem narazil na výzkumy ‚procesu uzemnění‘. Jakožto lékaře mě zvláště fascinuje teorie vlivu Země na zánět. Inspirovalo mě to k tomu, abych se uzemňoval, jak to jen jde, venku i doma. Díky tomu, že jsem narazil na tuto prastarou moudrost v kombinaci s moderním výzkumem, mám teď konečně k dispozici něco jednoduchého, co stojí jen málo nebo vůbec nic a co mohu doporučovat svým pacientům na jejich cestě k optimálnímu tělesnému i duševnímu zdraví, aby se zároveň snižovala i jejich potřeba farmaceutik a nákladných alternativních terapií.“

Jak uzemnění mění životy – pohled psychiatricky

Tracy Latzová, M.D., Mooresville, Severní Karolína, integrativní psychiatricka: „Nesmírně ráda se hrabu v zemi a procituji své spojení se Zemí. Zjistila jsem, že chůze naboso v trávě je vynikající zabíjak stresu. Ve své psychiatrické praxi často doporučuji uzemnění pacientům jako součást integrativního přístupu k uzdravování. Jako lékařka považuji uzemnění za mocný léčivý nástroj ve své vícerozměrné lékařské brašně.“

Zapojení od hlavy až k patě: Systémové účinky uzemnění

Někteří pacienti jsou konceptu uzemnění otevření a přístupní; jiní ne. Někteří vám řeknou: „Nemám čas na to, abych postával nebo se coural venku bos“ nebo „nechce se mi platit za uzemňující podložku či prostěradlo“. Pacienti, kteří se uzemňují, a už jich mám několik desítek, však mají sklon cítit se díky tomu mnohem lépe. Jsou to různí lidé s rozmanitými emocionálními, duševními i tělesnými potížemi a často s jejich kombinacemi.

Často mi říkají, že začali mnohem lépe spát. A to pro řadu mých pacientů není žádná maličkost.

Vyozorovala jsem, že uzemnění pomáhá psychiatrickým pacientům hned několika způsoby:

U lidí trpících úzkostmi (posttraumatická stresová porucha, generalizovaná úzkostná porucha, panická porucha atd.) vede k většímu pocitu bezpečí. Zlepšuje spánek, a díky tomu může pomáhat normalizovat hladiny serotoninu v mozku, protože současně snižuje hladiny kortizolu (hormonu, jenž navozuje úzkost). Jsou-li hladiny kortizolu vysoké, objevuje se u člověka tendence reagovat na stresující situace reakcemi „útok nebo útek“ či panikou, nechat se snadněji rozčítit nebo popudit. Když hladiny kortizolu poklesnou a ustálí se, začneme být soustředěnější, klidnější, pohodovější. Pronikáme snáze do vlastních srdcí a máme víc pochopení a soucitu pro sebe i pro druhé. Někteří pacienti poté, co se jejich úzkosti zlepší, s uzemňováním přestanou. Musím jim připomínat, co jim pomohlo cítit se lépe.

U deprese může uzemnění pomáhat stabilizovat hladiny serotoninu, jak už jsem popsala u úzkostí. Serotonin pomáhá snižovat výskyt záchvatů pláče, plačtivost, obsedantní/neodbytné negativní myšlenky. Když ubude symptomů deprese, stoupá hladina energie a zlepšuje se snášenlivost vůči stresujícím situacím, bolestí nebo nepohodlí.

Řada pacientů s chronickými bolestmi, kteří ke mně přišli od lékařů specializovaných na bolest, nereagovala dobře na léky nebo vůči nim byla rezistentní. Po uzemnění se u nich často zmírnily problémy spojené se zánětem obecně.

Byla jsem svědkem významného zlepšení symptomů nesnášenlivosti lepků a dráždivého tračnicku. Pacienti se nemusejí zcela uzdravit, ale jejich gastrointestinální a žaludeční potíže se výrazně zmírní. Trpí menšími bolestmi a úzkostmi.

Uzemnění doporučuji také na autoimunitní onemocnění. Dvěma mým pacientům se systémovým lupusem se daří daleko lépe. Jejich praktičtí lékaři přisouvali zlepšení tomu, že v procesu jejich onemocnění nastalo „klidné období“.

Vídám mnoho pacientů s chronickou únavou, lidi, kteří zcela vyčerpali své nadledvinové hormony. Většina z nich má za sebou období intenzivního stresu. Po uzemnění jsou daleko méně vyčerpaní a klidnější. Jak se zlepšuje

Uzemnění

jejich spánkový cyklus, nadledvinové potíže se začínají zlepšovat. Mají na jednu více energie; cítí se lépe.

Jeden z mých přátel dělá programátora počítačových systémů pro velkou celoamerickou banku. Pracuje před několika počítačovými monitory až deset hodin denně, šest nebo sedm dní v týdnu. Je pod neustálým stresem, řeší jeden zoufalý telefonát za druhým a opravuje tu či onu závadu. Má sotva čas se někdy zastavit a odpočinout si. Tohle zběsilé tempo ho začalo zvolna ničit a objevilo se u něj znepokojivě rychlé stárnutí. Jednou jsem mu přinesla podložku na uzemnění. Řekla jsem mu, ať si ji dá pod bosé nohy u stolu, protože tam tráví většinu své pracovní doby.

Volal mi hned druhý den, aby mi řekl, že to ‚šumění v nohou‘ se mu strašně líbí.

‚Šumění v nohou?‘

‚Jo, cítím, jak mi to v nohách šumí a stoupá to po nich vzhůru do těla,‘ vysvětlil mi. ‚Poprvé po dlouhé době jsem se cítil opravdu dobře. A taky jsem se výborně vyspal.‘

Kamarád už u podložky zůstal, užívá si svoje ‚šumění‘ a je mu dobře.

Já osobně jsem začala s uzemňováním v roce 2011 a okamžitě se to projevilo na mnohem hlubším spání. Taky se mi dost výrazně ulevilo od bolesti v levém koleni, které mě trápí s přestávkami už dvanáct let od té doby, co jsem si při jedné bizarní nehodě vyštípla kousek stehenní kosti. Dnes už cítím jen lehké bodání, když se zničehonic prudce ochladí nebo dojde k náhlým změnám atmosférického tlaku.

Podložku na uzemňování jsem poslala taky své mamince, která trpěla chronickými bolestmi a symptomy podobnými fibromyalgii. Brzy nato mohla poprvé po třech letech zase začít pracovat na zahrádce. Dneska spí celou noc, což se jí dříve nedařilo. A taky může lépe chodit ze schodů.

Všechny tři moje dospívající děti spí uzemněné. Nejstarší dcera je hubenice a už nějakou dobu si stěžovala na chronické napětí ve svalch šíje a ramen při hraní v pochodovém orchestru i při halových bubenických soutěžích. Oba synové jsou zase sportovci – jeden hraje na střední škole fotbal, druhý lakros. Všichni tvrdí, že co jsou uzemnění, lépe si odpočinou, mají méně zánětu ve svalch a rychleji se zotavují ze zranění.“

Nový účinný nástroj proti zánětu

Martin Gallagher, M.D., D.C., Jeannette, Pensylvánie, lékař a chiropraktik: „Existuje mnoho nástrojů, které mají integrativní lékaři jako já k dispozici ke snižování zánětu a podpoře hojení. A teď se nám dostal do ruky další: uzemnění. Tato až dodnes neznámá a přehlížená metoda začíná rychle

Zapojení od hlavy až k patě: Systémové účinky uzemnění

vyplouvat na povrch jako přirozený, prostý, silný a zásadní protijed. Ve své praxi jej používám jako perfektní podporu a rozšíření dalších forem léčby, k nimž patří medikace, chiropraxe, proloterapia, akupunktura, změna stravy, orální i nitrožilní vitamínové léčby a meditace.

Uzemnění časem přerostlo v jedno z hlavních doporučení, která pacientům dávám. Pozoroval jsem léčebné účinky u pacientů s akutními i chronickými bolestmi, fibromyalgií, migrénami, chronickým zánětem šlach, bursitidou a artritidou. Také řada autoimunitních onemocnění včetně revmatoidní artritidy a systémového lupusu se dá uzemněním výrazně zmírnit.

U pacientů s chronickými bolestmi jsou zcela běžnou věcí deprese, nespavost a úzkosti. Uzemnění je jedinečná metoda bez použití léků, která pomáhá snižovat bolesti, spazmy a zánět a současně podporovat hlubší, klidný spánek. To všechno pomáhá vystresovaným lidem k daleko účinnějšímu a rychlejšímu zotavení.

Měl jsem už pacienty s chronickými bolestmi kyčlí, nohou nebo ramen, kteří užívali protizánětlivé léky. Když se v noci převalovali v posteli, často je probouzely náhlé vlny bolesti. Teď po uzemnění mají hlubší spánek a neprobouzejí se tak často. Uzemnění vůbec velmi výrazně pomáhá pacientům se spánkovými problémy a nespavostí.“

Uzemnění pomáhá při bolestech čelistního kloubu, bruxismu a nemocích dásní

Chuck Munier, D.M.D., Augusta, Maine, všeobecný zubní lékař: „Ještě než jsem přešel k zubnímu lékařství, vystudoval jsem strojní inženýrství, takže k novým věcem jsem vždy zaujímal inženýrský nedůvěřivý postoj. S uzemněním mě seznámil jeden můj nadšený pacient. Samozřejmě jsem byl skeptický. Nicméně jediná noc strávená na uzemňující podložce mě mé skepse zbavila.

Už několik let jsem trpěl chronickou infekcí v noze, která nereagovala ani na opakovanou medikaci. Po jediné noci v uzemnění jsem si všiml plně rozjetého procesu hojení. Po týdnů byla infekce pryč. Už jsou to skoro tři roky, ale už se mi nevrátila. To je skutečně mimořádné.

Zuby léčím už čtyřicet let a naučil jsem se, že klíčem k prevenci či minimalizaci onemocnění je zvládnutí zánětu. Uzemnění přidává k modelu stravování, životního stylu a fyzického cvičení, s jehož pomocí jsem se se záněty vypořádával, nový „elektrický“ aspekt.

Uzemnění účinně pomáhá ulevit pacientům s akutními bolestmi čelistního kloubu, bruxismem (skřípání a cvakání zuby), potížemi s dutinami, bolestmi hlavy, potížemi se spánkem a chrápáním. Uzemňující náplast umístěná

Uzemnění

přímo na bolestivý kloub často velice rychle redukuje akutní symptomy bolesti čelistního kloubu. Chronické potíže obvykle reagují o něco později.

Periodontální (dásňové) onemocnění je zánětlivý proces, proti kterému se dá bojovat léky proti zánětu. Stejně dobře však reaguje na uzemnění, jež podle všeho zmírňuje zánět v těle, a tím napomáhá uzdravení dásní.“

Často se vyřeší potíže, na které typicky nic nepomáhá

Wendy Menigozová, D.N., Bourbonnais, Illinois, neuromyoložka a specialista na bolest: „Když jsem se před pár lety poprvé doslechla o uzemnění, okamžitě jsem ho vyzkoušela na svém manželovi. Hrozně trpěl kvůli těžké leptospiróze, bakteriální infekci, která může končit i smrtí. Strašně zhubnul, selhávaly mu ledviny a měl silně zvýšený krevní tlak. Poslední tři týdny se skoro nevyspal. Lékaři mi řekli, že už vyzkoušeli všechno, co bylo v jejich moci, a že podle nich nemá velké šance přežít.

Ihned po uzemnění manžel tvrdě usnul. Když se probudil, vstal z postele s energií, kterou jsem u něj neviděla celé měsíce. Od té doby dál výborně spal a začaly se mu vracet síly i ztracená kila. Jeho zdraví se dramaticky zlepšilo a jeho lékaři z toho byli v šoku.

Zkušenost s uzdravením mého manžela mě přiměla představit uzemnění i svým pacientům. Výsledky byly pozoruhodné. Opakovaně jsem byla svědkem uzdravení nebo vylepšení poruch a potíží, na které typicky nic nepomáhá anebo se na ně užívají léky, jen aby se ulevilo od symptomů.

Pacienti mi vyprávěli, že jejich bolesti hlavy vymizely nebo se aspoň dramaticky snížila jejich intenzita. U několika žen s roztroušenou sklerózou došlo k pozoruhodnému ústupu nemoci. Jedna z nich měla dceru s vývojovou poruchou, které uzemnění také velice ulevilo od artrózy v kotnících. Také pacienti se zánětem sedacího nervu, plantární fasciitidou a různými druhy diabetické neuropatie uváděli po uzemnění velké pokroky. Užívají méně léků proti bolesti. Cítí se lépe a jsou šťastnější.

Jeden z mých pacientů byl v pořadníku na oboustrannou náhradu kolených kloubů. Hladina bolesti u něj za tak krátkou dobu tak nesmírně poklesla, že operaci odložil. Jezdí na kole a cvičí, což předtím nepřipadalo v úvahu.

Řekla jsem o uzemnění jedné kamarádce, jejíž manžel, veterinář, trpí chronickými bolestmi kyčlí. Donesla mu uzemňující podložku a on řekl, že „tu pitomost“ tedy použije, aby od ní měl pokoj. Dal si ji do postele a druhého dne se probudil bez bolestí. Už jsou to dva roky a bolest je pryč!

Viděla jsem řadu případů zlepšení krevního tlaku. Několik mužských pacientů se zmínilo o zlepšení erektilní dysfunkce, což je podle mého názoru výsledek lepší cirkulace krve.