



UZEMLJIVANJE - NAJVAŽNIJE OTKRIĆE O ZDRAVLJU UOPĆE? MODERNA ISTRAŽIVANJA OTKRIVAJU DA SUPTILNA I SVEPRISUTNA POVRŠINSKA ENERGIJE TLA, S KOJOM U DODIR MOŽEMO DOĆI HODAJUĆI BOSI PO ZEMLJI, STVARA IZRAZITU PROMJENU NABOLJE U FIZIOLOGIJI LJUDSKOG ORGANIZMA. POTIČE DOBRO ZDRAVLJE, KREPKOST I BOLJI SAN; USKLAĐUJE I STABILIZIRA OSNOVNE BIOLOŠKE RITMOVE TIJELA; UBLAŽAVA (ČAK I UKLANJA) KRONIČNE UPALE TE SMANJUJE I UKLANJA BOL

Piše: Martin Zucker

Ljudi iz davnina tlo su s vremenom doslovno zavoljeli. Sjedili su na zemlji osjećajući da su blizu majčinskoj energiji. Dodirivati Zemlju kožom bio je dobar osjećaj, pa su ljudi iz davnina običavali skinuti mokasine i hodati bosih nogu po svetoj Zemlji. Tlo ih je smirivalo, snažilo, pročišćavalo i iscjeljivalo. - Ota Kte (I.uther Medvjed Koji Stoji) pisac iz plemena Lakota Siouxa, prosvjetar i plemenski vođa

Tijekom evolucije ljudi su hodali bosih nogu i spavali na tlu, a od Zemlje su primali prirodnu, okrepljujuću i blagu električnu energiju. Takav oblik energije vjerojatno ste ponekad osjetili i sami. Možda ste na ljetovanju hodali bosonogi po pješčanoj plaži i osjetili nekakve trnce ili blagu toplinu u stopalima. Ili ste se jednostavno dobro osjećali. Takav

se osjećaj pojavio zahvaljujući kretanju električne energije tla u vašem tijelu, što je rezultat kontakta vaše provodljive kože s 'kožom' provodljive Zemlje. Suvremeni način života sve više odvaja ljude od ovog toka suptilne i sveprisutne površinske energije. Nosimo cipele s izolacijskim gumenim ili plastičnim donovima koji taj tok blokiraju. Očigledno je da više ne spavamo na tlu, kao što smo činili u prošla vremena. Istraživanja sada otkrivaju da ta energija stvara izrazitu promjenu nabolje u fiziologiji ljudskog organizma. Potiče dobro zdravlje, krepkost i bolji san; usklađuje i stabilizira osnovne biološke ritmove tijela; ublažava (čak i uklanja) kronične upale te smanjuje i uklanja bol. Odvojenost od ovog prirodnog resursa koji se nalazi ravno ispod naših

nogu vrlo je vjerojatno posve previđen - i vrlo značajan - faktor koji stoji iza alarmantnog porasta pojave kroničnih bolesti zadnjih desetljeća, a posebno poremećaja povezanih s upalama. Ova otkrića središnja su tema jedne nove knjige, *Earthing (Uzemljivanje)*, u izdanju kuće *Basic Health Publications*, koju sam imao povlasticu napisati. Napisao sam je u suradnji s dr. med. Stephenom Sinatrom, poznatim integracijskim kardiologom, i s Clintom Oberom, vrlo osebujnim čovjekom koji je otkrio koristiti po zdravlje što proizlaze iz ponovnog povezivanja sa Zemljom.

Dr. Sinatra opisuje to otkriće kao najzbudljiviji proboj na polju zdravlja kojeg je on doživio u svojih više od 30 godina bavljenja medicinom. Smatra ga iznimno jednostavnim, praktičnim, učin-

zdravlje

kovitim i jeftinim načinom borbe protiv uobičajenih bolesti i bolova koji ljude jednostavno čini zdravijima. Pojašnjava da je u njegovoj domeni, kardiologiji, takva metoda vrlo obećavajuća glede poboljšanja aritmija, krvnog tlaka, viskoznosti krvi i krvnog toka te energetskog stvaranja krvnih stanica. Nedavno je dovršio pilot-studiju elektrokinetike (zeta potencijala) krvi koja ukazuje na to da Zemlja poboljšava viskoznost i optok krvi. Studija je bila potaknuta neformalnim eksperimentom kojeg je vršio koristeći *darkfield* mikroskopiju (mikroskopiju „tamnog polja“) koja je pokazala dramatične promjene u gomilanju krvnih stanica nakon samo 40 minuta uzemljivanja. Promjene se mogu vidjeti u prikazima na slici 2:

Odvojenost od ovog prirodnog resursa koji se nalazi ravno ispod naših nogu vrlo je vjerojatno posve previđen - i vrlo značajan - faktor koji stoji iza alarmantnog porasta pojave kroničnih bolesti zadnjih desetljeća, a posebno poremećaja povezanih s upalama

Ovdje iznosimo neke od glavnih poanti u našoj knjizi:

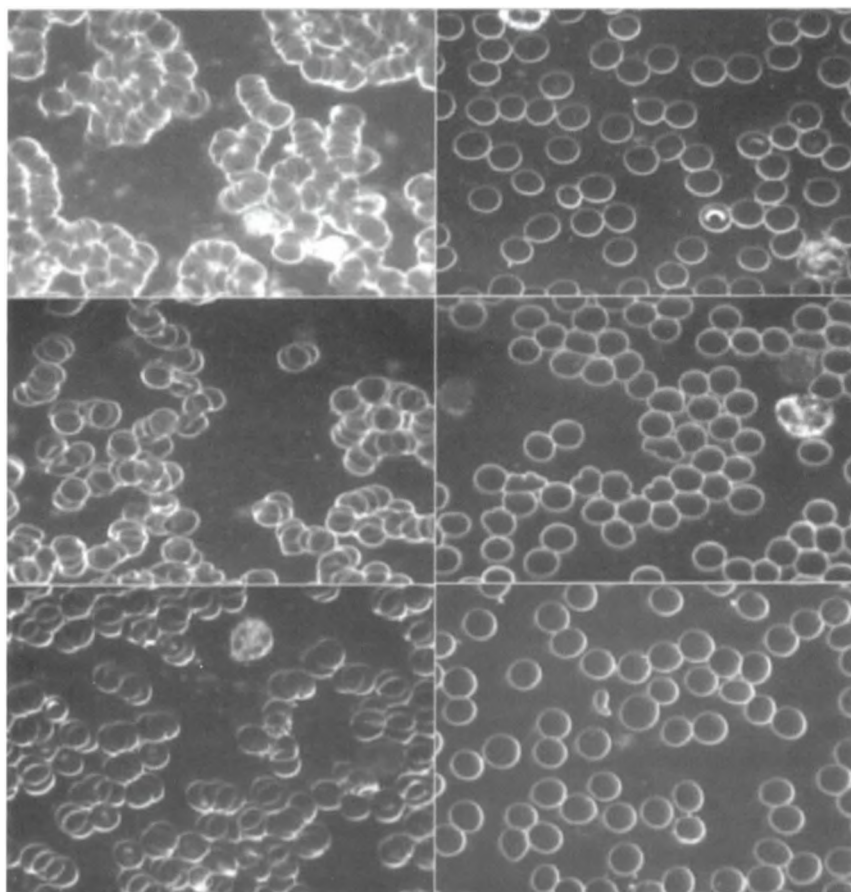
- Uzemljivanje, kako ga nazivamo, odnosi se na otkriće značajnih koristi po zdravlje koje se javljaju kada smo u dodiru s prirodnom električnom energijom Zemljine površine. Dodir se ostvaruje jednostavno: hodanjem bosih nogu po tlu ili sjedenjem, radom itd.; ili pak spavanjem u zatvorenoj prostoriji kada smo povezani s provodljivim napravama koje vanjsku zemaljsku energiju prenose unutra, u zatvorenu prostoriju, i predaju je nama.
- Ti uređaji namijenjeni zatvorenim prostorima povezani su preko žice s primjereno uzemljenim električnim utičnicama unutar kućanstava, ureda i klinika, ili vani s motkom

za uzemljenje. Obuhvaćaju ugljičnu ili srebrnu mrežu za provođenje Zemljine energije. Među takvim su uređajima posebne pamučne plahete ili podloge koje vam omogućuju da spavate 'uzemljeni' u svom krevetu; podloge za pod ili radni stol koje vam omogućuju da, uzemljeni, radite ili se opušate; te čičak-trake i standardni medicinski EKG flasteri, s uzemljenim priključkom, stavljani na dijelove tijela u slučajevima lokalnih bolova i upala. Takvi flasteri opetovano su korišteni pri istraživanju uzemljivanja i imaju izvrsne potencijale za upotrebu u kliničkom okruženju.

- Koristi od tih uređaja imaju, već više od jednog desetljeća, tisuće

na nedavnim natjecanjima Tour de Francea koristili su uzemljujuće „vreće za spavanje“ te su se od ozljeda i oštre konkurencije oporavljali mnogo brže negoli je uobičajeno.

- Svi mi živimo i funkcioniramo povezani s elektrikom, na električnom planetu. Svatko od nas sklop je dinamičkih električnih krugova. U živućoj matrici naših kompleksnih tijela trilijuni stanica neprestano prenose i primaju energiju tijekom svojih programiranih biokemijskih reakcija. Unošenjem hranjivih tvari i vode u stanice ravnaju električna polja, a svaka vrsta stanice ima frekvencijski raspon na kojem funkcionira. Naše srce, mozak, živčani sustav, mišići i imunološki sustav



Slika 2 – Gornje slike predstavljaju prikaze krvi dobivene gledanjem kroz mikroskop »tamnog polja« (mikroskop s tzv. *darkfield* metodom prikaza), a krv je uzeta od trojice pojedinaca prisutnih u kući dr. Sinatre neposredno prije i nakon četrdeset minuta provedenih u uzemljivanju. Slike krvi kakva je izgledala prije uzemljivanja nalaze se na lijevoj strani, a one poslije uzemljivanja na desnoj. Slike jasno pokazuju intenzivno prorjeđivanje tmastih nakupina krvnih stanica i njihovo razdvajanje.

ljudi, i odrasli i djeca. Njihova iskustva, zabilježena u knjizi, upravo su izvanredna. Pobjednički biciklistički timovi američkih sponzora

najbolji su primjeri električnih pod-sustava koji djeluju u našem 'bioelektričnom' tijelu. Činjenica je da su svi naši pokreti, ponašanja i postup-

ci energizirani elektricitetom. Istraživanje uzemljivanja pokazuje da povezanost sa Zemljom pokreće neposrednu elektrofiziološku promjenu unutar našeg tijela koja ukazuje na poboljšanje stanja krvi, živčanog sustava, imunološkog sustava i mišićnih funkcija.

- Kod elektriciteta svi električni sustavi su 'uzemljeni', to jest, stabilizirani električnom energijom Zemljine površine. Bez spajanja s tлом električne naprave ili sofisticirani medicinski uređaji ne bi mogli ispravno raditi. Slično tome, kada je povezano sa Zemljom tijelo prima električni signal koji normalizira i stabilizira mnoge njegove biološke sustave i mehanizme. Čini se da je taj signal izvor negativno nabijenih slobodnih elektrona, prisutnih u neograničenim količinama na površini Zemlje. Prema hipotezi koju su iznijeli znanstvenici uključeni u istraživanje uzemljivanja, prijenos elektrona u tijelo obuzdava ili neutralizira pozitivno nabijene, elektronima usmjerene slobodne radikale koji potiču kroničnu upalnu aktivnost što leži u korijenu mnogih poznatih bolesti. Mišljenja smo da bi najmoćnije protuupalno sredstvo na Planetu mogao biti sam Planet! Nadalje, smatramo da destruktivne kronične upale mogu biti rezultat nedostatka elektrona, što je stanje koje se popravljiva dodiranjem sa Zemljinom neiscrpnom zalihom slobodnih elektrona.
- Baš kao što nas Sunčeva svjetlost opskrbljuje vitaminom D, Zemlja nas opskrbljuje još jednim neophodnim sastojkom. Možemo ga nazvati vitamin Z: Z kao u riječi 'zemlja'. Smatramo ga zanemarenim faktorom u pojavi bolesti - karijom koja nedostaje. Dr. sci. Gary Schwartz, profesor psihologije i medicine na Sveučilištu Arizona, iznosi pretpostavku da je „uzemljivanje možda isto onoliko suštinski bitno kao Sunčeva svjetlost, zrak, voda i hranjive tvari.“

FASCINANTNO OTKRIĆE POVEZANO S UZEMLJIVANJEM

Tijekom povijesti civilizacije kulture diljem svijeta poštivale su povezanost sa Zemljom i opisivale njenu energiju



Koncept ponovnog povezivanja sa Zemljom otkrio je jednu od velikih tajni iscjeljivanja skrivenih u krilu Prirode. Što se mene osobno tiče, kada sam prije dvije godine počeo uzemljeno spavati odmah mi je nestao dosadni sindrom nemirnih nogu. Sada uzemljeno spavam bilo da sam kod kuće ili na putu

različitim izrazima. Neki su vam možda poznati, kao što su npr. Zemljina energija Q/ (ili *Chi*) u tradicionalnoj kineskoj medicini ili prana u ajurvedi. No, konkretne zdravstvene dobrobiti ove energije dosad su ostale uglavnom nepoznate. Zahvaljujući zainteresiranosti i ustrajnosti Clinta Obera, pionira industrije kablovske televizije, spomenute dobrobiti sada izranjaju na površinu. U jednom razdoblju svog rada Ober je vodio najveću kompaniju za instaliranje kablovske TV u SAD-u. Godine 1993., u dobi od 49 godina i na vrhuncu uspjeha, teško je obolio zbog posljedica čira koji je gotovo razorio njegovu jetru. Ober se oporavio od tog teškog poremećaja te se odlučio riješiti sve svoje imovine i potražiti viši smisao života. Četiri je godine putovao SAD-om u vozilu za stanovanje (tzv. *motor home* ili *recreational vehicle* - RV), u potrazi za, kako se izrazio, „svojom misijom“. Pronašao ju je jednoga dana u Sedoni u državi Arizoni, na klupi u parku, dok je promatrao 'po-

vorku' turista koji su kraj njega prolazili. Uočio je da su gotovo svi nosili cipele sa sintetičkim potplatima. Upitao se bi li takva obuća, koja od 1960-ih sve više zamjenjuje kožnu obuću, mogla imati nekakav utjecaj na zdravlje. Pomislio je kako su on i gotovo svi oko njega izolirani od električnog površinskog naboja Zemlje. U mislima se vratio u razdoblje svoga bavljenja televizijom i kablovskim sustavom. Ako se sjećate, prije kablovskog sustava slika na TV ekranima redovito je bila narušena mrljama, 'snijegom' ili ometajućim linijama izazvanim elektromagnetskim smetnjama. U kablovskoj industriji električni sustavi u svakom kućanstvu uzemljeni su i zaštićeni omotačem kako bi se spriječilo da vanjski signali i polja ometaju transmisiju signala kroz vodove. Strujni vod se sastoji od unutarnjeg bakrenog vodiča, izolacijskog

sloja i vanjskog oklopljenog dijela. Taj oklopljeni dio električki je povezan sa Zemljom - s uzemljenom motkom. Upravo je takav princip uzemljenja: povezivanje električnih sustava u kućanstvima, zgradama i industriji sa Zemljinim energetskim poljem kako bi se omogućila električna stabilnost i pružila zaštita tih sustava od nestalnih električnih naboja.

Bi li to energetsko polje također moglo zaštititi tijelo od sveprisutnih električnih naboja iz okoliša, odnosno elektromagnetskih polja (EMF) za koje mnogi smatraju da predstavljaju potajnu opasnost po zdravlje? Bi li tijelu mogli pružiti stabilnost? Ober si je postavio upravo ta pitanja. Znao je da tijelo djeluje kao provodnik, odnosno da provodi elektricitet. Stoga je na samom sebi izvršio jedan jednostavni eksperiment. Na krevet je postavio grubo izrađenu provodljivu rešetku. Uzeo je metalnu kvačicu te ju je zakvačio za rešetku, povezao ju je sa žicom

zdravlje

koju je sproveo kroz prozor i spojio s vanjskom motkom za uzemljenje. Zatim je legao na rešetku i mjerio napon na svom tijelu. Kada je bio 'uzemljen' opazio je da su elektromagnetska polja na njegovom tijelu nestajala. Napon njegovog tijela bio je blizu nuli, isti kao i napon, ili 'potencijal' u električarskom žargonu, na površini Zemlje. Sljedeće čega se Ober sjeća jest da je svanulo jutro. Bio je zaspao te je po

Kako biste i sami što prije iskusili dobiti uzemljivanja jednostavno hodajte ili sjedite bosonogi na travi, pijesku, šljunku ili grubom betonu, površinama tla koje provode energiju. Drvo, asfalt i plastika ne provode energiju. Ostanite bosu barem pola sata pa ćete po isteku tog vremena opaziti da ste smireniji, a ukoliko ste prije toga imali bolove, oni će se ublažiti ili čak posve nestati

prvi put poslije mnogo godina čvrsto spavao, i to bez tableta za spavanje. Njemu je to mnogo značilo. U prošlosti je patio od stalnih bolova u leđima te je loše spavao. Noću je, da bi mogao zaspati, uzimao tablete protiv bolova, koje bi ponovno uzimao ujutro da bi mogao preživjeti dan.

Eksperiment je ponavljao svake noći u razdoblju od tjedan dana. S istim rezultatima. Štoviše, primijetio je da su njegovi bolovi u velikoj mjeri smanjeni. Potom je odlučio da o svom malom eksperimentu porazgovara s nekim svojim prijateljima. Oni su ga upitali bi li i njima mogao napraviti takvu rešetku za njihove krevete. Odgovorio je potvrdno. Njegovi su prijatelji uočili slične rezultate: bolji san i manje bolova. Tražeći nekakvo objašnjenje, Ober je kontaktirao sveučilišne istraživače

koji su se bavili kvalitetom spavanja. Nitko o tome ništa nije znao. Nitko nije bio zainteresiran. Zato je odlučio objašnjenje pronaći sam. Oboružan savjetima dobivenim od dobronamjernih studenata koji su se bavili sličnim istraživanjima, krenuo je, kao laik, na znanstvenu Odiseju. Dvanaest godina poslije istraživanja su u punom jeku. Potaknuo je i sjajno organizirao desetak studija, pri čemu su znanstveni stručnjaci u cijelosti potvrdili njegova prvotna osobna zapažanja u vezi bolje kvalitete spavanja i smanjenih bolova. Studije jasno pokazuju da uzemljivanje ima snažan utjecaj na osjetljivu ravnotežu između zdravlja i bolesti, te na izgled za duži i bolji život. Tijekom tog vremena stalno je razvijao i usavršavao unutarnje sustave uzemljivanja koje je koristio pri istraživanjima i nastojao približiti zainteresiranim pojedincima. Otkrio je da nakon što ti pojedinci ustanove, pri 'uzemljenom' spavanju, da bolje spavaju, s manje bolova, neizostavno žele da i svi njihovi rođaci i prijatelji dožive istu stvar.

UZEMLJIVANJE POTIČE NORMALIZACIJU FIZIOLOŠKOG STANJA

Po mom mišljenju, koncept ponovnog povezivanja sa Zemljom otkrio je jednu od velikih tajni iscjeljivanja skrivenih u krilu Prirode. Što se mene osobno tiče, kada sam prije dvije godine počeo uzemljeno spavati odmah mi je nestao dosadni sindrom nemirnih nogu. Sada uzemljeno spavam bilo da sam kod kuće ili na putu. Tijekom vremena još jedan dosadni poriv da se noću ustajem i odlazim na WC pomokriti se, tipična boljka za ljude moje dobi (72 g.), u značajnoj je mjeri smanjen. Ponekad noću ustajem samo jedanput, a ponekad niti jednom. Nekoliko mojih prijatelja imalo je iste rezultate. Zbog uzemljenog spavanja i korištenja uzemljenih EKG flastera tijekom dana moja supruga trpi manje bolova koji su izazvani većim mišičnoskeletnim problemima. Moja suradnica koja prepisuje moje razgovore poželjela je provodljivi pokrivač nakon što je, prepisujući, vidjela neke od razgovora koje sam vodio s liječnicima i pacijentima prilikom pisanja svoje knjige. Nakon što je počela uzemlje-

no spavati rekla mi je da je „jednostavno [bila] zapanjena“. Njeni bolovi od fibromijalgije bili su minimalni. Kako biste i sami što prije iskusili dobiti uzemljivanja jednostavno hodajte ili sjedite bosonogi na travi, pijesku, šljunku ili grubom betonu, površinama tla koje provode energiju. Drvo, asfalt i plastika ne provode energiju. Ostanite bosu barem pola sata pa ćete po isteku tog vremena opaziti da ste smireniji, a ukoliko ste prije toga imali bolove, oni će se ublažiti ili čak posve nestati. Biofizičar James Oschman, dr. sci., jedan od vodećih stručnjaka i autor o energiji kao lijeku, ovako sažima učinke uzemljivanja: „Trenutak kada vaše stopalo dodirne Zemlju, ili se sa Zemljom povežete preko žice, vaša se fiziologija mijenja. Dolazi do trenutne normalizacije i uključuje se protuupalni sustav. Ljudi imaju upalna stanja zato što se nikada ne povezuju sa Zemljom, izvorom slobodnih elektrona, a oni mogu neutralizirati slobodne radikale u tijelu koji znaju uzrokovati bolesti i propadanje stanica.“

KORISTI OD UZEMLJIVANJA

Već više od deset godina istraživanja uzemljivanja i povratne informacije od pojedinaca koji su se uzemljivali, prvenstveno dok su noću spavali, iskazuju mnoštvo koristi takvog postupka. Slijedi njihov kraći popis:

- poboljšanje ili nestanak simptoma mnogih s upalama povezanih poremećaja
- ublažavanje ili nestanak kroničnih bolova
- bolja kvaliteta spavanja i brže tonjenje u san
- povećana energija
- smanjeni stres, veća smirenost zahvaljujući blagotvornom utjecaju na živčani sustav i hormone stresa
- normalizacija bioloških ritmova tijela
- bolja kvaliteta krvi, poboljšani krvni tlak i optok
- ublažavanje mišićne napetosti i glavobolje
- blaži hormonski i menstrualni simptomi
- mnogo brže iscjeljivanje i smanjenje/sprječavanje dekubitusa (rana od dugog ležanja)
- smanjenje/nestanak poremećaja uslijed letenja

- zaštita protiv potencijalno štetnih elektromagnetskih polja (EMF) iz okoliša
- ubrzan oporavak od napornih sportskih aktivnosti

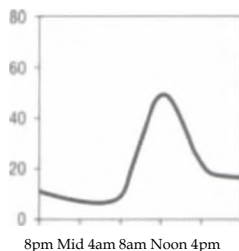
ISTRAŽIVANJE UZEMLJIVANJA

Dosadašnja istraživanja o uzemljivanju pružaju dokaze u prilog koncepta koji kaže da površinska energija Zemlje ima značajne fiziološke i zdravstvene koristi. Među njima su i ove:

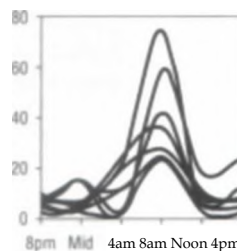
Uzemljeno spavanje normalizira razinu kortizola i poboljšava san. (Ghaly M., Teplitz D., *J Alt Comp Med.* 2004.;10(5):767-776.)

Razine kortizola prije i nakon uzemljivanja:

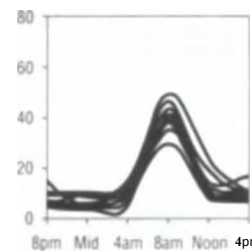
Kod pojedinaca bez većih razina stresa normalni 24-satni profil lučenja kortizola slijedi predvidljivi obrazac - najniži je oko 0 h (ponoći), a najviši u 8 sati ujutro (grafikon A). Prikaz stanja prije uzemljivanja (grafikon B) pokazuje široki raspon obrazaca među dvanaestoro sudionika istraživanja o uzemljivanju. Grafikon C predstavlja promijenjen obrazac poslije šest tjedana uzemljivanja, ukazujući na zamjetnu stabilizaciju razina kortizola. (Podaci prikupljeni iz časopisa *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2004.)



A



B



C

Applewhite R. Kada je tijelo uzemljeno, elektroni se kreću od Zemlje do tijela, a uzemljivanje uvelike smanjuje utjecaj štetnih elektromagnetskih polja (EMF) na tijelo. (*Euro Biol Bioelectromag.* 2005.; 1:23-40.)

Chevalier G et al. Uzemljivanje stvara jedinstvenu električnu funkciju u mozgu i mišićima. (*Euro Biol Bioelectromag.* 2006.;600-621.)

Chevalier G et al. Autoput' prijenosa elektrona od Zemlje u tijelo proteže se kroz vrlo provodljive meridijane za kontrolu vode (uključujući K-1 i UB). (*Subtle Energy & Energy Med.* 2007.; 18(3):11-34.)

Chevalier G. Elektrofiziološka mjerenja ukazuju na učinkovitije funkcije kardiovaskularnog, dišnog i živčanog sustava. (*J Alt Comp Med.* 2010.; 16(1):81 -87.)

Brown R. et al. Manje upala, brži oporavak nakon upale mišića s kasnijom pojavom simptoma, izazvane intenzivnijim

fizičkim vježbanjem. (*J Alt Comp Med.* Ožujak 2010.)

Preliminarni rezultati tekućih istraživanja na životinjama pokazuju značajno poboljšanje biokemijskih faktora povezanih s metaboličkim sindromom u ljudi. U vezi znanstvenog opisa prijenosa elektrona u tijelu, vidi Oschman J.L., „Can electrons act as antioxidants? A review and commentary“ (*J. Alt Comp Med* 2007.; 13(9):955-967.)

Dodatne informacije možete naći u knjizi *Earthing* i na web stranici www.earthinginstitute.net.

O AUTORU:

Martin Zucker je napisao i surađivao na pisanju petnaest knjiga, uključujući knjige *Earthing, Move Yourself* (Wiley), *Reverse Heart Disease Now* (Wiley) i *Natural Hormone Balance for Women* (Atria/Pocket Books). Nekadašnji je novinar Associated Pressa.



Habanero

Bhut Jolokia Jalapeno

Naga morich

7 Pot

Con go Black

Hungarian Wax

As&

www.kupicili.si

VRUCA ONLINE TRGOVINA

- Čili vrući umak, čili u ulju...
- Sušeni čili, Buffalo wing mix...
- Oko 30 vrsti čili sjemenki (od studenog nadalje)
- Upute za sadnju i uzgoj
- Recepti
- 7animliivosti i informaciee o čiliu



C>N
>2 *

Nalazimo se u Sloveniji, i
moguće putem PayPal-a i