

dr Laura Koniver

Moc uziemienia

Jak o każdej porze roku
skutecznie wykorzystać
uzdrowiającą energię Ziemi

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



„*Moc uziemienia* to prawdziwa rewolucja w naszym życiu. Stanowi lekarstwo, za którym dziś – jak nigdy dotąd – tęskni nasza planeta, nasze ciała, umysły i dusze”.

– **lek. Christiane Northrup**, autorka bestsellerowych książek wg „New York Timesa” pt. *Wampiry energetyczne, Sekret wiecznie młodych kobiet, Boginie nigdy się nie starzeją, Mądrość menopauzy, ciało kobiety, mądrość kobiety*

„W końcu wiemy, na czym polega uziemienie i jakie przynosi korzyści. Książka Laury Koniver, wypełniona prostymi, łatwymi do zrozumienia, niedrogimi metodami uziemienia, stanowi naukowo cenną publikację”.

– **lek. dent. Emil DeToffol**, założyciel Less EMF Inc., emerytowany dentysta specjalizujący się w chemii inżyneryjnej, który od ponad dwudziestu lat bada wpływ i środki zaradcze na ekspozycję elektromagnetyczną

„Laura Koniver zrobiła wielką przysługę ludzkości, dzieląc się tym pięknym, naukowo ugruntowanym i niezwykle praktycznym przewodnikiem na temat tego, jak połączyć się fizycznie, emocjonalnie, psychicznie i duchowo z naszą rodzimą planetą – Matką Ziemią. Jego oddziaływanie jest natychmiastowe i oczywiste. Jego wartością – całkowita regeneracja! Pozwól, aby opisana w *Mocy uziemienia* „medycyna przewodząca” stała się twoją drogą do eksperymentującej, żywej i głęboko doświadczanej relacji z cudem ziemskiej obecności oraz wszystkimi jej uzdrawiającymi i afirmującymi życie właściwościami”.

– **lek. Richard Henry Whitehurst, DipCH, DipAH, CMAHA, HMCT**, psychoterapeuta, piewca Ziemi, autor, mówca o międzynarodowej renomie, założyciel i dyrektor Overview Institute of Australia i Planetary Human Initiative

„W *Mocy uziemienia* Laura Koniver podsuwa inspirację na temat znaczenia optymalizacji naszego połączenia z ziemskim polem elektromagnetycznym w obecnym świecie naznaczonym szybkim tempem życia i przebywaniem w zamkniętych pomieszczeniach. Jej szczerą pasją, doświadczenie kliniczne i postawa osobista sprawiają, że ta koncepcja staje się łatwa do zrozumienia, przyjemna w angażowaniu się i zainspiruje każdego do dokonania nawet niewielkich zmian, które mogą zachęcić do podjęcia próby uziemienia, uzdrowienia i równowagi”.

– **lek. Ann Marie Chiasson**, profesor medycyny klinicznej
w Andrew Weil Center for Integrative Medicine na Uniwersytecie Arizony
i autorka książki *Energy Healing*

„Przeczytawszy książkę Clinta Obera pt. *Uziemienie. Jak czerpać zdrową energię z Ziemi*, po raz pierwszy dowiedziałam się, że jako istoty bioelektryczne powinniśmy połączyć się z polem elektromagnetycznym Ziemi, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie komórek organizmu. W obecnych czasach, gdy większość z nas nosi buty o gumowych podeszwach, żyje, pracuje i śpi w odłączeniu od energii Ziemi, zatraciliśmy tę wartościową relację. *Moc uziemienia* udziela szybkich, nierzadko radosnych wskazówek na każdą porę roku, aby codziennie połączyć się z uzdrawiającą energią Ziemi. Co ciekawe, nie musisz przy tym zdejmować butów – możesz wykorzystać inne sposoby uziemienia oparte na naukowych dowodach – zarówno na zewnątrz, jak i w pomieszczeniach! Lauro, dziękuję za wskazówki, jakich szukałam!”.

– **Cece Doucette**, MTPW, pedagog ds. bezpieczeństwa technologicznego
i dyrektor ds. usług edukacyjnych w międzynarodowej organizacji
non-profit Wireless Education

„*Moc uziemienia* to wspaniała książka! Laura umiejętnie wplata oparte na dowodach korzyści zdrowotne wynikające z uziemienia w przyjemne, sezonowe zajęcia, które z pewnością zainspirują cię do ich wypróbowania. Z każdej strony tej książki płynie radość pełnego miłości połączenia z Ziemią, naturą i innymi ludźmi. Promując zdrowie, połączenie, kreatywność i oddanie dla społeczności, ta książka sprawi, że zregenerujesz się na wszystkich poziomach – tak jak Ziemia”.

– **dr Tatiana Kassessinoff, CIHyp**, założycielka
i prowadząca podcast *London Heal*

„Koncepcja uziemienia Laury Koniver zmieniła zarówno moje życie, jak i mojej rodziny. Pierwsze próby codziennego zasypiania w uziemieniu okazały się porażką – byłam zbyt zajęta. Z perspektywy czasu okazało się, że to proces umierania tak mnie pochłaniał. Nurtuje mnie jeszcze pytanie: dlaczego tworzymy nowe pomysły na poprawę naszego zdrowia tylko wówczas, gdy nasz umysł jest otwarty, zamiast wtedy, gdy się one naturalnie pojawiają. Mam nadzieję, że dziś nadszedł ten dzień, w którym jesteś gotowy się rozwijać, zamiast zwyczajnie żyć, by przetrwać, na zawsze zakorzeniony w wiedzy Laury”.

– **MaryJane Butters**, rolniczka ekologiczna Idaho,
menedżer farm plein AIR B i B, autorka siedmiu książek
i siła twórcza czasopisma „MaryJanesFarm”

„Ta książka jest wyrazem równowagi między głęboką, starożytną mądrością a współczesną nauką. Laura Koniver oferuje znakomite, praktyczne, namacalne sposoby, aby wprowadzić do swojego życia moc medycyny przewodzącej po to, by tworzyć przepływy w ciele, umyśle i duchu. *Moc uziemienia* jest świadectwem potęgi bycia połączonym”.

– **Christy Garner**, kręgarzka, specjalistka epigenetyczna
i autorka programów Beyond BFRB pomagających osobom poruszać się
za pomocą powtarzalnych zachowań skupionych na ciele

Moc uziemienia

dr Laura Koniver

Moc uziemienia

Jak o każdej porze roku
skutecznie wykorzystać
uzdrowiającą energię Ziemi

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-905-4

Tytuł oryginału: *The Earth Prescription: Discover the Healing Power of Nature with Grounding Practices for Every Season*

Copyright © 2020 by Laura Koniver and New Harbinger Publications, Inc.,
5720 Shattuck Ave., Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

Klarze i Milesowi.

Większość ludzi odczuwa pełnię szczęścia,
jeśli znajdzie w życiu choć jedną prawdziwą miłość.

Ja otrzymałam to błogosławieństwo,
że mam dwie ukochane osoby.

Dziękuję wam za zaszczyt bycia waszą mamą.

Spis treści

Przedmowa	15
Wprowadzenie. Doświadcz uzdrawiającej mocy Ziemi	17

CZĘŚĆ PIERWSZA

Dlaczego uziemienie jest tak uzdrawiające?

Rozdział 1. Jesteśmy istotami przewodzącymi: energia Ziemi zawsze przez nas przepływa	29
--	----

Rozdział 2. Wsparcie płynące z głębokiego połączenia	43
--	----

Rozdział 3. Poczucie duchowego połączenia ze wszystkim	61
--	----

CZĘŚĆ DRUGA

Praktyki uziemiania, które możesz wykonywać przez cały rok

Rozdział 4. Letnia zabawa w słońcu i sposoby na ochłode	73
Letnia aktywność 1: Codzienny spacer boso	76

Letnia aktywność 2: Zmocz się podczas zabawy w wodzie	77
Letnia aktywność 3: Zbieraj skarby podczas letniego spaceru	78
Letnia aktywność 4: Uziemienie podczas letnich wakacji	81
Letnia aktywność 5: Letnia medytacja uzdrawiająca – stań się słońcem	82
Letnia aktywność 6: Malowanie akwarelami	86
Letnia aktywność 7: Malowanie słońcem na papierze słonecznym	87
Letnia aktywność 8: Stwórz dziennik za pomocą kredek lub markerów	88
Letnia aktywność 9: Stwórz naturalną rzeźbę	89
Letnia aktywność 10: Ćwicz w uziemieniu	90
Letnia aktywność 11: Uprawiaj jogę na świeżym powietrzu	91
Letnia aktywność 12: Kieruj energię na zewnątrz poprzez tai chi	91
Letnia aktywność 13: Spaceruj boso z uważnością	92
Letnia aktywność 14: Zbieraj i zjadaj produkty natury	93
Letnia aktywność 15: Uziemienie w porannym słońcu	94
Letnia aktywność 16: Szukaj kształtów serca na łonie przyrody	95
Letnia aktywność 17: Wysyłaj intencje poprzez dmuchanie baniek	96
Letnia aktywność 18: Uziemiająca impreza podczas przesilenia letniego	97
Rozdział 5. Jesienne kolekcje i zbieranie obfitych plonów	103
Jesienna aktywność 1: Uziemienie poprzez beton	105

Jesienna aktywność 2: Nocne oglądanie nieba	106
Jesienna aktywność 3: Szukaj skarbów natury	108
Jesienna aktywność 4: Rozbij nocny obóz	109
Jesienna aktywność 5: Medytacja zakorzenionego drzewa	113
Jesienna aktywność 6: Stwórz „dzwoneczki” z liści	118
Jesienna aktywność 7: Zrób dekorację z żołądzi	119
Jesienna aktywność 8: Stwórz karmniki z szyszek	120
Jesienna aktywność 9: Udać się na dyniowe pole	121
Jesienna aktywność 10: Zbieraj jabłka w sadzie	122
Jesienna aktywność 11: Zagraj w gry na chodniku	122
Jesienna aktywność 12: Uwolnienie poprzez ceremonię ogniska	126
Jesienna aktywność 13: Sekwencja Fibonacciego i złoty podział	130
Jesienna aktywność 14: Dziękczynna impreza w jesienną równonoc	131
Rozdział 6. Uziemienie i ciepło w zimowej głębi	139
Zimowa aktywność 1: Uziemienie na zewnątrz za pomocą dłoni	140
Zimowa aktywność 2: Uziemienie poprzez zwierzęta	141
Zimowa aktywność 3: Uziemienie z partnerem	142
Zimowa aktywność 4: Uziemienie w pomieszczeniu – to możliwe	143
Zimowa aktywność 5: Uziemione zbieranie przyrodniczych skarbów	146
Zimowa aktywność 6: Regeneruj się poprzez sen	147
Zimowa aktywność 7: Zimowa medytacja uzdrawiająca: wtulenie w pielęgnujący kokon	153
Zimowa aktywność 8: Stwórz palik uziemiający	157

Zimowa aktywność 9: Zrób świecę	160
Zimowa aktywność 10: Dziennik wdzięczności	162
Zimowa aktywność 11: Uziemione rozciąganie	164
Zimowa aktywność 12: Uziemiony masaż	166
Zimowa aktywność 13: Uziemienie poprzez psa	168
Zimowa aktywność 14: Sauna w połączeniu z uziemieniem dla dodatkowych korzyści	171
Zimowa aktywność 15: Wpatrywanie się w ogień	171
Zimowa aktywność 16: Przesłania pisane kredą na chodniku	173
Zimowa aktywność 17: Jednominutowa modlitwa uziemiająca	175
Zimowa aktywność 18: Zimowa impreza w uziemieniu	176
Rozdział 7. Wiosna rozkwita twoją świeżą energią	185
Wiosenna aktywność 1: Uziemienie przez glebę	187
Wiosenna aktywność 2: Uziemione posiłki na zewnątrz	188
Wiosenna aktywność 3: Uziemione polowanie na przyrodę	191
Wiosenna aktywność 4: Uprawianie ogrodu	192
Wiosenna aktywność 5: Medytacja uzdrawiająca: przebudzenie do rozkwitu	197
Wiosenna aktywność 6: Zbieranie nasion	201
Wiosenna aktywność 7: Obserwacja ptaków	205
Wiosenna aktywność 8: Obserwacja owadów	206
Wiosenna aktywność 9: Zarejestruj swoje podwórko jako certyfikowane siedlisko przyrodnicze	207
Wiosenna aktywność 10: Zbieranie śmieci	209
Wiosenna aktywność 11: Taniec w deszczu	210

Wiosenna aktywność 12: Zbieranie owoców jagodowych	211
Wiosenna aktywność 13: Zakochaj się w Ziemi	212
Wiosenna aktywność 14: Labirynt	214
Wiosenna aktywność 15: Puszczaj modlitwy na wietrze	215
Wiosenna aktywność 16: Odkrywanie możliwości	217
Wiosenna aktywność 17: Wiosenna impreza uziemiająca	220

CZĘŚĆ TRZECIA

Sposoby na dalsze zgłębianie i integrację

Rozdział 8. Odpowiedzi na twoje największe pytania dotyczące uziemienia	227
Rozdział 9. Wizja w pełni uziemionej ludzkości	245
Posłowie	255
Podziękowania	257
Zasoby	259
Bibliografia	260
Noty biograficzne	267

ROZDZIAŁ 1

Jesteśmy istotami przewodzącymi: energia Ziemi zawsze przez nas przepływa

Ziemia jest zawsze dla nas i zawsze będzie. Jest jak stacja dokująca, port, do którego możemy się podłączyć, aby otrzymać płynące od wewnątrz wsparcie dla naszego dobrego samopoczucia. Czeka na nas, abyśmy mogli dotrzeć do sedna natury, aby się uziemić, przebudować i uzdrowić.

Każdy z nas odczuwał choć raz gruntowną potrzebę, aby zanurzyć się w potędze natury.

Tuż przed rozpoczęciem nauki w szkole medycznej, byłam uwięziona w bardzo toksycznym związku, który zwyczajnie musiałam zakończyć. Przytłaczała mnie myśl o rygorystycznej nauce i wiedziałam, że nie poradziłabym sobie z obowiązkami, mając złamane serce. Pewnej nocy, czując się zupełnie bezsilną, by zerwać więzi z kimś, w kim byłam bardzo zakochana, postanowiłam pobiec przed siebie. Biegłam i biegłam, przecinając zimne nocne powietrze, aż nie mogłam już dłużej, próbując uspokoić skołatane serce. W końcu upadłam na kolana. Łzy spływały po mojej twarzy. A ja zwyczajnie spojrzałam na migoczące nade mną gwiazdy. Nie wiedziałam, co dalej robić. Upadłam na ziemię, wpatrywałam się w nocne niebo

i chciałam, żeby ziemska otchłań pochłonęła mnie w całości. To, co dla mnie zrobiła, było o wiele bardziej hojne... trzymała mnie.

Ziemia zatrzymała dla mnie przestrzeń, wchłonęła łzy, wysłuchiwała krzyki, dała wsparcie ciału, jednocześnie kojąc moje nerwy. Od momentu, kiedy wstałam, wiedziałem już, że przetrwam ten smutek. Zerwałam z chłopakiem, przeprowadziłam się do dużego miasta, aby rozpocząć naukę w szkole medycznej i całkowicie oddałam się edukacji, aby zostać uzdrowicielką. Tego dnia Ziemia mnie uratowała.

Od kiedy zostałam lekarką, poznałam naukowe podstawy dla tych pocieszających, uziemiających, scalających i często radosnych doświadczeń z Ziemią. Początkowo myślałam, że Ziemia zwyczajnie koi moje udręczone serce, ale teraz zdaję sobie sprawę, że miała bardzo realny wpływ na funkcjonowanie mojego ciała. Podzielię się tym w kolejnych rozdziałach. Chociaż od razu poczułam się lepiej na poziomie emocjonalnym, w tamtym czasie nie miałem pojęcia, jak silnie Ziemia wspiera również moje fizyczne samopoczucie.

Niezależnie od tego, czy intuicyjnie zaczynamy biec przez wysokie trawy, namiętnie pływać w zimnym jeziorze, medytować podczas swobodnego unoszenia się na wodzie, szukać schronienia pod potężnymi drzewami, wsadzać ręce czy stopy w ziemię w przydomowym ogródku, czy po prostu stać boso na skrawku trawy – ten kontakt w jednej chwili zmienia wszystko w odniesieniu do zdrowia naszego ciała.

Ziemia jest źródłem energii

Dzieje się tak ze względu na *przewodność* ciała, czyli przepływ energii przez medium fizyczne. Życie na Ziemi – a więc zdrowie i uzdrowienie – polega na przewodności. Kiedy energia przepływa przez

komórkę w naszym ciele, ta funkcjonuje prawidłowo. W medycynie zdajemy sobie sprawę, że przewodność organizmu może dostarczyć niesamowitych i ważnych informacji na temat stanu jego zdrowia. Ponieważ wszystkie nasze układy narządów są przewodzące, medycyna opracowała niesamowite sposoby wykorzystania tej zasady do określenia zdrowia poszczególnych narządów.

Nasz przewodzący mózg

Przytomność, nasza świadomość własnego istnienia, zależy od przewodności zarówno w celu samorealizacji, jak i ogólnego poznania. Nasz centralny i obwodowy układ nerwowy są przewodzące. Każda pojedyncza komórka nerwowa musi umożliwiać przepływ energii, jeśli neuron utraci swoją przewodność, czy to wskutek chorób takich jak neuropatia obwodowa, zmiany demielinizacyjne podczas wstępnych faz stwardnienia rozsianego, czy urazów – na przykład uszkodzenie rdzenia kręgowego. Taki neuron nie może przewodzić sygnału i przestaje funkcjonować. Pomiar przewodności nerwów w układzie obwodowym dostarcza obszernych danych na temat funkcjonowania każdego z nich.

Koordynująca funkcja mózgu opiera się na przewodności reszty naszego ciała, dzięki czemu może reagować na wszystkie sygnały z tak wielu układów narządów i prawidłowo funkcjonować. Gdyby serce nie było przewodzące, nie wiedziałoby, kiedy bić; gdyby mięśnie nie przewodziły, nie wiedziałyby, kiedy się poruszać; gdyby przepona nie przewodziła, nie wiedziałaby, kiedy wziąć oddech.

Całe nasze doświadczenie zmysłowe, od widzianych obrazów po słyszane dźwięki, pochodzi z impulsów przewodzących przekazywanych do naszych mózgów. Nawet proste testy – takie jak badanie słuchu – mierzą przewodność ucha wewnętrznego i to, jak dobrze może ono odbierać fale dźwiękowe ze środowiska, gdy docierają do ślimaka.

Przewodność jest również niezbędna podczas snu, śnienia i przetwarzania zdarzeń, aby przygotować nas na kolejny dzień. Absolutnie potrzebujemy snu regeneracyjnego, czyli stanu przewodzącego, od którego zależy nasz mózg, aby móc funkcjonować. W medycynie używamy elektroencefalogramów (EEG) do pomiaru aktywności elektrycznej mózgu, który mówi nam niesamowite rzeczy o funkcjonowaniu mózgu, pokazuje różne wzorce fal mózgowych, dostarcza danych na temat faz snu lub czuwania, a nawet pomaga zdiagnozować padaczkę.

Nasze przewodzące serce

Bez impulsu przewodzącego krew nie krążyłaby po naszym ciele. Praca naszego serca opiera się o przewodzące sygnały wychodzące z mózgu, aby wiedzieć, kiedy bić, a następnie przenosi te impulsy do wszystkich swoich mięśni, aby te mogły zgodnie kurczyć się w celu wywołania funkcji bicia serca. Krew jest tłoczona przez silne bicie serca, natomiast składniki odżywcze i tlen są transportowane po całym ciele dzięki rozszerzaniu i zwężaniu obwodowego układu naczyniowego. W rzeczywistości nawet *lepkość* krwi – jej zdolność swobodnego poruszania się i krzepnięcia – zależy od przewodności komórek krwi i surowicy, która je transportuje.

Przewodność serca sprawdza się za pomocą elektrokardiogramu (EKG), który dostarcza mierzalnych danych na temat elektrycznego bicia serca w postaci liniowego wykresu. Różne parametry określają zdrowie serca, jego rytm, zmienność tętna (HRV) i inne aspekty dotyczące funkcji tego organu. Mogą też dać wytyczne w odniesieniu do długoterminowego zdrowia pacjenta po przeszczepie serca, zatrzymaniu krążenia lub innych poważnych problemach kardiologicznych. Możemy nawet zmierzyć potencjał zeta czerwonych krwinek, co dostarcza wielu informacji na temat lepkości (gęstości) krwi w obiegu.

Nasze przewodzące płuca

Za sprawą przewodności mózg sygnalizuje płucom, jak mają oddychać, jak głęboko i jak szybko, a także jak kierować ten oddech przez struny głosowe, aby wygenerować mowę, nawiązać komunikację czy zaśpiewać piosenkę. Bez przewodności twoja przepona nie zostałaby uruchomiona, aby wtłoczyć oddech, twoje płuca nie zadziałałyby, aby wchłonąć tlen z powietrza, a twoja krew nie rozprowadzałaby tego tlenu po całym ciele.

Nasz przewodzący układ trawienny

Aby trawić pokarm, przewód pokarmowy opiera się na przewodzących sygnałach w mięśniach gładkich, zwanych perystaltyką. Bez niego nie byłibyśmy w stanie żuć i połykać pokarmu, trawić, przetwarzać i wchłaniać składników odżywczych. Potrzebujemy również sygnałów przewodzących, aby wiedzieć, kiedy jesteśmy głodni lub spragnieni.

Nasze przewodzące mięśnie

Ruch opiera się na sygnałach energii, ponieważ bez przewodzenia ani jeden mięsień w naszym ciele by się nie poruszył. Przewodność sprawia, że wszystko jest możliwe: bicie serca, oddychanie, trawienie, mowa, ekspresja, mobilność, ruch, dotyk, a nawet uścisk! Każdy możliwy ruch, który wykonałeś – od wyciągnięcia rącek w kierunku rodziców, gdy byłeś dzieckiem, po wspinanie się na najwyższą górę podczas życiowej eskapady – był wygenerowany na podstawie przewodzących impulsów biegnących przez mięśnie. Do pomiaru i testowania aktywności elektrycznej mięśni używa się maszyny elektromiograficznej (EMG).

Nasza przewodząca skóra

Nasza skóra opiera się na przewodzących sygnałach, aby zapewnić nam bezpieczeństwo i wzbogacić nasze doświadczenia życiowe. Przewodność instynktownie mówi naszemu mózgowi, gdy istnieje niebezpieczeństwo dla naszego fizycznego samopoczucia; najmniejsza rana na skórze, kontakt z niebezpiecznym źródłem ciepła lub zimna. Informuje nas też natychmiast, kiedy otrzymujemy wsparcie dla naszego fizycznego samopoczucia – uścisk przyjaciela, dotyk ciepłych ust ukochanej osoby, silny uścisk dłoni, gdy zawierasz porozumienie... nawet odruch niemowlęcia zależy od przewodności, aby znaleźć pierś matki, do której będzie mogło się przytulić i zdobyć pokarm. Żaden ssak nie przeżyje bez podstawowych odruchów skóry. Przewodność możemy zmierzyć za pomocą woltomierza skóry.

Nasze przewodzące komórki

Aby móc prawidłowo funkcjonować, każdy układ narządów – w rzeczywistości każda z trzydziestu siedmiu trylionów komórek (a w twoim ciele jest ponad dwieście ich typów) – opiera się na przewodności. Nasze komórki reagują na wiadomości odbierane przez błony komórkowe na podstawie różnic w potencjale elektrycznym. Powoduje to reakcje enzymatyczne, które można zmierzyć w laboratorium. Zdolność komórek do dzielenia i replikacji – co umożliwia świeży, zdrowy przepływ życia – wymaga sygnalizacji i pracy zespołowej na rzecz przewodności.

Wszystko, aż do cytoplazmy i tworzącego komórkę cytoszkieletu, jest przewodzące. Cytoszkielet nadaje komórkom swój kształt i zachowuje jego zawartość. To jak mikrosieć uzdrawiających mikrotubul i filamentów, które natychmiast przyspieszają gojenie się w obrębie całej komórki i przekazują to uzdrowienie wszystkim

innym komórkom. Wypełniająca komórki cytoplazma jest elektrolitycznym roztworem, który tworzy bufor przed uszkodzeniami i przyspiesza gojenie. Cała matryca komórkowa jest w rzeczywistości przewodzącym żelem gotowym do leczenia, bezpośrednio i bezzwłocznie.

Uziemienie pokonuje wyzwania, wobec których inne formy uzdrawiania są bezsilne

Ze względu na to elektryczne połączenie w całym ciele, przewodzące uzdrowienie ma charakter bezpośredni. Nawet jeśli w twoim jelicie występuje tak ciężki stan zapalny, że nie może już ono wchłaniać składników odżywczych lub leków, cały przewód pokarmowy jest nadal przewodzący. Nie ma znaczenia, czy masz słabe krążenie, czy też blokuje je skrzep krwi – sam skrzep jest przewodzący. Bez względu na to, jakie masz blizny czy ograniczenia fizyczne lub jaki jest twój stan emocjonalny, każda część ciebie jest otwarta na przewodnictwo Ziemi.

Wszyscy lekarze i uzdrowiciele zdają się na systemy twojego ciała, aby mogło się ono wyleczyć. Polegają na twoim krążeniu, aby dystrybuować leki i składniki odżywcze po zajętych chorobowo obszarach. Dietetycy, specjaliści od zdrowia holistycznego, kręgarze i masażyści – wszyscy ufają twojemu ciału, aby zapewnić terapię obszarom, które jej potrzebują. Ale gojenie może być ograniczone, ponieważ im bardziej uszkodzona tkanka lub część ciała, tym mniej dostaje wsparcia, a blizny, stany zapalne i infekcje przyspieszają postępujący proces choroby.

Przewodność poprzez uziemienie jest wyjątkowa w swojej uniwersalnej skuteczności leczenia. Każda inna metoda uzdrawiania jest pośrednim sposobem wspierania leczenia i może działać na *niektóre* jednostki, ale nie na wszystkie. Przyjrzyjmy się, co się dzieje,

gdy układy, które zapewniają uzdrowienie naszemu ciału, mają pewne ograniczenia i czy są zablokowane.

Odżywianie

Odżywianie ma charakter pośredni – to głównie zdolność twoich jelit do rozkładania i wchłaniania spożywanego pokarmu, suplementów i leków. Jeśli w ciele występuje alergia, nadwrażliwość, stan zapalny, infekcja, problem autoimmunologiczny lub jakikolwiek inny stan, który zmniejsza wchłanianie jelit, samo jelito może ograniczać skuteczność leczenia.

Oddychanie

Oddychanie jest kluczowe, ale nie uzdrawia bezpośrednio organizmu, ponieważ całkowicie polega na układzie krążenia, aby dostarczyć tlen do uszkodzonych lub chorych części ciała. Jeszcze bardziej opiera się o zdolność płuc do wchłaniania tlenu. Jeśli masz stan, który upośledza oddychanie, zbliźnowacenie płuc lub zmniejszony przepływ krwi w tym organie (przepływ krwi w naczyniach włosowatych płuca), albo też usunięto ci płuco, może to ograniczyć gojenie.

Krążenie

Jeśli masz problemy z krążeniem lub zaburzenia serca powodujące spowolnienie krążenia lub upośledzoną funkcję pompowania krwi, twoje serce może być czynnikiem ograniczającym gojenie.

Kiedy te pośrednie systemy dostarczania gojenia są zagrożone przez choroby lub urazy, ich wydajność też jest w niebezpieczeństwie, ponieważ zmagają się z danym urazem, stanem zapalnym, blizną czy zmęczeniem. W ten sposób samo ciało może ograniczać

zasięg uzdrowienia. Często im bardziej nagły problem zdrowotny, tym gorzej organizm jest w stanie zareagować. Każda metoda leczenia zależy od zdrowia organizmu w obszarze przetwarzania i korzystania z oferowanego wsparcia. Nie ma...

- Takiej operacji, która w pełni pomoże każdemu.
- Suplementu, który każdy będzie wchłaniać i w pełni wykorzystywać.
- Chiropraktyki, która podziała dla każdego.
- Punktu w akupunkturze, który przywróci równowagę wszystkim ludziom.
- Fizjoterapii, która każdemu przywróci mobilność.
- Pożywienia, które każdy może dobrze tolerować, wchłonąć i czerpać z niego korzyści.

Każdy pokarm, bez względu na to, jak zdrowy, może u niektórych powodować stany zapalne i reakcje alergiczne u innych. Nawet surowe, pochodzące prosto z ogrodu produkty nie są przez wszystkich dobrze tolerowane. Jestem lekarzem na tyle długo, aby zobaczyć, że każde jedzenie, jakie kiedykolwiek uważałam za najzdrowsze na świecie – od organicznych jagód po organiczny jarmuż – może wywołać reakcję alergiczną, zapalenie jelit, a nawet narazić na ekspozycję na chemię lub metale ciężkie. Każde ciało jest inne.

Podczas praktyk na oddziale intensywnej terapii wyposażonego w najbardziej zaawansowany sprzęt medyczny dowiedziałam się, że nie istnieje środek zastępczy dla przewodzącego ciała. W szpitalu możemy podłączyć cię do respiratora, aby przejąć funkcję oddechową, karmić dożylnie z pominięciem ust i przełyku, a nawet przywrócić serce do aktywności za pomocą elektrowstrząsu. Możemy wlać do ciała płyny i składniki odżywcze oraz elektrolity i antybiotyki, aby wzmocnić jego układ odpornościowy. Ale ciało, które nie przewodzi własnych impulsów elektrycznych i nie generuje

własnych, zdrowych sygnałów w celu optymalizacji funkcji życiowych, zwyczajnie się nie wyleczy.

Uziemienie jest najbardziej bezpośrednią drogą do uzdrowienia

Ponieważ nasze komórki są z natury przewodzące, nawet gdy źle pracują, nie tracą nic ze swojej przewodności. Tak więc uzdrawiająca ścieżka przewodności nigdy nie zmniejsza się ani nie zawodzi, nawet jeśli jesteś poważnie chory. Jesteś tak samo przewodzący, jak zawsze i dzieje się to natychmiast!

Pogorszone funkcjonowanie ogólnoustrojowe nie jest problemem w uzdrawianiu przewodzącym poprzez uziemienie. Nawet tkanka bliznowata jest przewodząca – kolagen, fibryna, fibrynogen i otoczki, które zabezpieczają i odgradzają wszystkie uszkodzone części naszego ciała, przewodzą impulsy. Wspieranie zdrowia przewodzącego organizmu natychmiast przekształca te bariery w ścieżki leczenia, ponieważ wykorzystuje do tego tkankę łączną, która wspiera inne, mniej bezpośrednie metody leczenia. Tkanka łączna ma kluczowe znaczenie dla przewodzenia leczenia, ponieważ łączy wszystkie części organizmu.

Ciągła odnowa organizmu zależy od przewodności. Tkanki stale się naprawiają, regenerują i optymalizują. Niezależnie od twojego stanu zdrowia masz niesamowity potencjał do zmiany, naprawy i uwolnienia. Ciało ludzkie funkcjonuje poprzez nieustanny przepływ nowego potencjału uzdrawiania, oferując ciągłą możliwość uzdrowienia i naprawy. Ale ponieważ twoje zdrowie zależy od stałej podaży nowych komórek, aby zastąpić stare, utrzymanie dobrego stanu zdrowia twojego ciała zależy od jego zdolności do ciągłego wytwarzania i odnawiania tkanek i narządów.

Ponieważ ciało jest przewodzące elektrycznie, bicie serca, impulsy mózgu, mechanizm oddychania i trawienia zależą od wewnętrznych sygnałów elektrycznych. Aby chronić ciało przez całe życie, musimy ustanowić i pielęgnować zdrową przewodność.

Uziemienie uwalnia energię z powrotem do Ziemi

Kiedy mamy gorsze dni, nabudowuje się w nas całe zmęczenie, stres, nadaktywność, stany zapalne i uszkodzenia, które powstają w naszym ciele z powodu trudów codziennego życia. Jeśli nie rozładowujemy tego napięcia w kierunku Ziemi, zaczynamy je gromadzić. Tak po prostu. Musimy rozładować nasz stan zapalny, aby z czasem przeciwdziałać zmęczeniu. Jest to absolutnie nienaturalne, aby ludzkie ciało pozostawało nieuziemione przez długi czas.

Współczesne życie izoluje nas od Ziemi, ponieważ nieustannie przebywamy w pomieszczeniach, z dala od niej, osłonięci przed bezpośrednim kontaktem z nią, nawet będąc na zewnątrz, przez buty z gumową podeszwą i gumowe opony. A my zmuszamy nasze ciała do funkcjonowania jako zamknięta pętla odłączona od Ziemi. Ciało staje się ślepym zaułkiem dla wszystkich stanów zapalnych, wolnych rodników i uszkodzeń oksydacyjnych, które gromadzimy każdego dnia.

Kiedy nie dotykamy Ziemi, z czasem narasta nasza oporność na przewodzący przepływ. Wszystkie instalacje elektryczne, których używamy w budynkach, muszą być zaprojektowane z uwzględnieniem uziemienia, aby umożliwić przepływ prądu. Instalacja musi być osłonięta przed nagromadzeniem ładunków statycznych. Aby nie doszło do zwarcia z powodu nagromadzenia się tych ładunków, co z czasem powoduje awarię w dowolnym systemie

zamkniętej pętli, musi on być uziemiony, aby dochodziło do rozproszenia i aby zapobiec uszkodzeniom.

Podobnie jak systemy elektryczne, nasze ciało potrzebuje uziemienia, aby optymalnie funkcjonować przez całe życie. W przeciwnym razie staje się układem zamkniętym, kumulując stany zapalne, tak jak nieuziemiony obwód gromadzi ładunki statyczne. Z biegiem czasu nieuziemiony obwód elektryczny doprowadzi do uszkodzenia urządzeń i przestanie działać. Natomiast nieuziemiony organizm ludzki z czasem zacznie doświadczać uszkodzeń tkanek i przestanie prawidłowo funkcjonować.

Oczywiście, możemy cały czas funkcjonować w odłączeniu od Ziemi, ale z czasem poniesiemy poważne koszty związane z wydajnością naszych organów. Ból, stany zapalne i choroby przewlekłe zintensyfikują się, gdy nie zadokujemy naszego ciała w ziemi. Opór, jaki buduje nasze ciało, jest po prostu zbyt wielki, jeśli go nie rozładujemy. Gdy stan zapalny zaczyna narastać, nasz organizm zwalnia, poziom energii spada, a metabolizm i procesy metaboliczne zwalniają, aż w końcu się zatrzymują. W sensie metafizycznym – niektórzy wierzą, że bez nieustannej odnowy nasza energia duszy, która nie płynie już świeżo do czystego naczynia, zaczyna się cofać. System spowalnia i ostatecznie przestaje dobrze funkcjonować.

Jest to prawie całkowicie odwracalne. Bez wysiłku, łatwo i za darmo. Skąd to wiem? Nie tylko z osobistego czy zawodowego doświadczenia, ale także na podstawie dziesięcioleci szeroko zakrojonych badań medycznych. Pierwsze badania nad uzdrawiającymi korzyściami uziemienia dla ludzkiego ciała zostały opublikowane ponad dwie dekady temu. Wyniki te dostarczyły solidnych podstaw wiedzy medycznej, która odzwierciedla coś intuicyjnego, o czym ludzkość zawsze wiedziała: że Ziemia jest uzdrawiającą obecnością dla tych, którzy się z nią łączą.

Uziemienie jest potężną praktyką przewodzącą

Kiedy dotykamy Ziemi, natychmiast przestajemy być zatkanym, martwym obwodem dla wszystkich tych jakże blokujących uszkodzeń, które uniemożliwiają przepływ świeżej energii przez nasze ciało. Zamiast tego stajemy się przepływającą ekspresją życia.

Najstarsza terapia przewodząca jest bardziej naturalna i dostępna niż wszystko, co współczesna nauka może wymyślić. Wspieranie przewodności polega zwyczajnie na wyjściu z domu i dotknięciu Ziemi, aby dokonać uziemienia. To twoje prawo, zasób, którego nikt nie może ci odebrać. Dotykanie Ziemi natychmiast wpływa na przewodność całego ciała, wspierając zdrowe funkcje serca, układu krążenia, mózgu, metabolizmu kości, tarczycy, nadnercza i skóry – całego ciała.

Wspieranie przewodności naszego organizmu jest najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, aby wspierać nasze dobre samopoczucie na długie lata. Jestem lekarzem od ponad dziewiętnastu lat. Przez cały ten czas zetknęłam się tylko z tą jedną metodą uzdrawiania, która wspiera całe ciało w tak potężny sposób. Wszystko inne zapewnia pośrednie korzyści zdrowotne, natomiast bezpośrednie uziemienie oznacza, że twoje ciało zaczyna samodzielnie przeprowadzać procesy leczenia. Ponieważ uziemienie działa bezpośrednio i natychmiastowo, jest jedynym, znanym mi sposobem leczenia, które oddziałuje na wszystkich – i to za każdym razem.

Ta książka jest przewodnikiem, który zawiera instrukcje na temat, jak włączyć zasady uzdrawiania przewodzącego do życia poprzez uziemienie. Opowiem ci o korzyściach, jakie ta metoda uleczenia ciała przynosi na każdym poziomie, podam ci również wiele łatwych, skutecznych sposobów na uziemienie.

ROZDZIAŁ 4

Letnia zabawa w słońcu i sposoby na ochłodę

Kiedy miałam sześć lat, zgubiłam się podczas rodzinnych wakacji na Hawajach. Chodziłam z rodzicami po sklepie, kiedy nagle odwróciłam się w kierunku przejścia i zdałam sobie sprawę, że nigdzie ich nie widzę. Moje serce zaczęło walić, a dłonie były całe spocone. Moje nogi zaczęły drżeć. Potrzebowałam chwili na zastanowienie się, po czym przypomniałam sobie duży staw przed naszym hotelem. Nie miałam pojęcia, gdzie dokładnie był, ani jak daleko, ale wiedziałam, że jeśli uda mi się wrócić do niego, mogłabym tam usiąść i poczekać na rodziców, przyglądając się kolorowym rybkom. Byłabym bezpieczna tak długo, jak długo znajdowałabym się przy tej czystej, krystalicznej wodzie i pięknych rybach pływających pod jej powierzchnią.

Wzięłam ogromny, drżący oddech, otworzyłam drzwi sklepowe i wyszłam na chodnik w samym środku Honolulu. Nigdy wcześniej nie byłam sama w mieście, a samochody jeździły z przerażającą szybkością. Zaczęło padać, moje włosy zrobiły się mokre, a mi było tak zimno, że zaczęłam dygotać. Pamiętam, że za każdym razem, gdy widziałam samochód policyjny, podchodziłam bliżej grup ludzi się na chodniku, chowając się za nimi, aby nie wyglądać na zagubioną i samotną. Staralam się spowodować wrażenie, jakbym skądś

pochodziła, należała do kogoś. Chodziłam i chodziłam, aż znalazłam staw.

Podeszłam na skraj wody. Były tam ryby, które dotrzymywały mi towarzystwa do momentu, gdy zobaczyłam twarze rodziców wyłaniających się spod tafli wody. Wyjrzeli na powierzchnię, dając mi ciche przesłanie. „Jesteś we właściwym miejscu. Nigdzie nie idziemy. Wszystko w porządku”. Uklękałam przy stawie i tak siedziałam całą wieczność, a moje dłonie bawiły się w wodzie, łaskotane przez rybki, gdy próbowałam je pogłaskać. Moje tętno zwolniło, nappełnił mnie spokój, a ja czułam się chroniona przez coś znacznie większego. Nie czułam się już samotna ani przestraszona. Straciłam poczucie czasu, dopóki nie poczułam, jak silne ramiona mojego ojca mnie przytulają i zobaczyłam radość w oczach mojej matki. Znów czułam się bezpieczna przy mojej rodzinie. Minęły dwie godziny, a Ziemia wiernie, stanowczo dotrzymywała mi towarzystwa.

Jako lekarz, prawie czterdzieści lat później, zdaję sobie sprawę z mocy uziemienia, której doświadczyłam, gdy tego dnia dotknęłam wody w stawie. Jego bezpośrednie, natychmiastowe wsparcie pojawia się w samym środku każdego niewygodnego odczucia, od bólu fizycznego do emocjonalnego, nawet w samym środku ataku paniki. Wyjdź na zewnątrz i dotknij Ziemi. Odczujesz natychmiastowe wsparcie płynące z niewzruszonego źródła siły: naszej planety.

Chłodzący efekt wody

Lato to na ogół najlepszy czas, aby włączyć wodę do uziemiającego połączenia – nie ma lepszego sposobu na znalezienie ulgi od upałów podczas najgorętszych miesięcy w roku! Czujemy naturalny pociąg do wody ze względu na jej właściwości kojące i lecznicze.

Szukamy oceanów, brzegów morza, jezior, rzek i wodospadów. Pływamy w basenach, z podziwem obserwujemy, jak woda na niebie (w postaci chmur) nadciąga i tworzy przepiękne tęczę. Łapiemy krople deszczu na naszych językach – wszystko po to, aby ugasić pragnienie połączenia się z naszą planetą poprzez wodę.

W szczególności woda mineralna natychmiast zwiększa naszą przewodność. Ogromne przestrzenie Ziemi wypełnia woda bogata w minerały w postaci mórz i oceanów, która również przybiera postać lodu na obu biegunach naszej planety. W podobny sposób nasze ciała są wypełnione przewodzącą wilgocią.

Woda, najwyższy przejaw przepływu, jest głównym składnikiem naszego ciała w postaci krwi oraz płynów rdzeniowych i limfatycznych. Pisałam wcześniej, że podeszwy naszych stóp zawierają największą ilość gruczołów potowych w organizmie. Pot jest naturalnym roztworem elektrolitycznym stale wytwarzanym przez nasz organizm w celu zwiększenia przewodności skóry względem Ziemi, co w efekcie pomaga zmniejszyć napięcie mięśni i zredukować bolesność. Nasz wydech jest wypełniony wilgocią pochodzącą z ciała. Kiedy łzy spływają po naszych twarzach, zmniejsza się napięcie emocjonalne poprzez tę formę ulgi płynącej ze wzmacniającej przewodności. Woda ogromnie ułatwia przepływ smutku, a nasze łzy w rzeczywistości wzmacniają nasze połączenie z Ziemią. Zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz, nasze ciała są przygotowane do otrzymywania uzdrawiającej energii Ziemi łatwo i bez wysiłku, domyślnie się uziemiając, nawet gdy jesteśmy tego całkowicie nieświadomi.

Zatem zwiększ swoje doświadczenie uziemienia, wykorzystując źródła w okresie letnim, gdy jest szczególnie gorąco! Woda jest mile widzianym elementem letniej zabawy bez względu na wiek, zatem wiele wskazówek w tym rozdziale będzie zachęcać cię do jej poszukiwania w celu uziemienia. Zaczynamy!

Praktyki pielęgnacyjne

Każda sekcja sezonowych praktyk pielęgnacyjnych oferuje sugestie dotyczące zdrowych metod, które w tym okresie szczególnie dobrze pielęgnują twoje ciało poprzez uziemienie. Latem możesz wypracować codzienną rutynę chodzenia boso, poszukiwania źródła wody, w której można się zanurzyć lub cotygodniowego spaceru na łonie natury.

Letnia aktywność 1: **Codzienny spacer boso**

Materiały: Bose stopy.

Metoda: Zdejmij buty i stań bezpośrednio na ziemi przez dziesięć minut lub dłużej.

Lato to świetny czas, lepszy niż jakikolwiek inny, na zdjęcie butów. Większość ludzi zamienia kryte obuwie na klapki, gdy nie są w pracy, i tym samym uważają, że taka wolność stóp wystarczy, aby przywrócić im zdrowie. Ale nawet klapki blokują cię przed uzdrawiającym przepływem energii Ziemi, ponieważ nadal mają warstwę gumy stanowiącą barierę między skórą a ziemią. Nie ma znaczenia, jak cienka jest ich podeszwa; zerwanie kontaktu z Ziemią oznacza, że jesteś tak nieuziemiony, jak podczas noszenia grubych butów.

Każdego dnia, kiedy tylko możesz, wysuń stopy z butów. Jeśli masz tylko kilka minut przerwy na lunch, aby stanąć na zewnątrz boso, zrób to. Jeśli dysponujesz tylko kilkoma minutami przed snem, aby stanąć boso pod gwieździstym niebem, zrób to. Jeśli musisz najpierw pójść na pedicure, zanim odkryjesz bose stopy,

absolutnie to zrób! Lato to czas, aby odsłonić stopy i połączyć się z Ziemią.

Letnia aktywność 2:

Zmocz się podczas zabawy w wodzie

Materiały: Pobliski, naturalny zbiornik wodny: rzeka, strumień, jezioro, plaża, ocean, miejska fontanna wodna, wąż ogrodowy, system spryskiwaczy w parku lub w ogrodzie, basen z betonowymi ścianami (nie z tworzywa sztucznego), poranna rosa lub kubek wody, którą można wylać na ziemię.

Metoda: Znajdź źródło wody, które można bezpiecznie dotykać. Przez całe lato wykonuj co najmniej jedną dziesięciominutową, codzienną sesję uziemienia z wykorzystaniem wody. Stań, usiądź lub pływaj w niej przez co najmniej dziesięć minut, aby poczuć korzyści zdrowotne. Wystarczy zanurzyć w wodzie jedną komórkę ciała, aby czerpać korzyści – palec wsadzony do kałuży tak samo cię uziemi, jak pełne zanurzenie w morzu.

Tego lata znajdź jeden sposób na uziemienie za pomocą wody i uczynić tę praktykę nieodłączną częścią swojej letniej rutyny. Przekonasz się, że uziemienie poprzez wodę niesie ze sobą ogromną siłę. Tworząc swoją bezpieczną, mokrą przystań, następnym razem, kiedy będziesz się zmagać z dowolnym problemem – czy to PMS, nieustępująca migrena, atak fibromialgii, zgaga lub jakikolwiek przewlekły problem zdrowotny – po prostu uziem się w niej i podaruj swojemu ciału dziesięć minut bezpośredniego leczenia.

Jeśli nie możesz zmoczyć się od stóp do głowy ani założyć kostiumu kąpielowego, nie rezygnuj. Wystarczy stanąć boso na brzegu

rzeki czy jeziora lub wejść bosy do jeszcze wilgotnej kałuży. Istnieje wiele sposobów, aby cieszyć się wodą bez całkowitego zamoczenia się niezależnie od tego, czy brodzisz wzdłuż brzegu rzeki w poszukiwaniu kijanek lub rybek, szukasz muszelek w morzu, czy też omijasz skały pod powierzchnią wody! Również wykorzystaj do tego poranna rosę. Wychodzenie bosy na zewnątrz każdego ranka, gdy ziemia jest nadal wilgotna, jest świetną praktyką uziemiającą, która może trwać całe lato, aż do jesieni.

Jeśli możesz, zanurz się w wodzie, aby połączyć uziemienie z terapeutycznym działaniem wody. Zmniejsza to wpływ grawitacji, aby złagodzić ciężar Ziemi naciskający na stawy, kości i mięśnie. Pozwala również na pogłębiony ruch fizyczny i zabawę. Pływaj, unosz się na wodzie, nawet w dmuchanym kole, wykonuj aerobik wodny – jest tak wiele opcji wodnej zabawy!

Letnia aktywność 3: **Zbieraj skarby podczas letniego spaceru**

Materiały: Trzydziestominutowy spacer bosy w naturalnym otoczeniu oraz stolik lub niewielka przestrzeń w domu.

Metoda: Co tydzień spaceruj z otwartym umysłem i sercem, szukając małych skarbów, aby docenić bogactwo przyrody. Letnie kolekcje mogą się składać z piór, szkła morskiego, muszelek, unoszących się na wodzie kawałków drewna, dzikich kwiatów, piasku, liści, liści koniczyń oraz spisów lub fotografii śladów zwierząt.

Gdy zaczniesz wychodzić na spacer w celu poszukiwania przyrodniczych skarbów, wyznacz mały obszar swojego domu, aby układać tam to, co zbierzesz. To wizualne przypomnienie, aby wyjść

na zewnątrz i dotknąć Ziemi każdego dnia. Przyozdabianie stołu przyrodniczego i zmiana kolekcji na przestrzeni zmieniających się pór roku pomaga podtrzymać praktykę uziemienia. Co tydzień zastępuj starsze przedmioty świeżymi, które znajdziesz na łonie natury.

Latem tak łatwo jest wypełnić swój dom pięknymi smakołykami pochodzącymi z natury – mogą to być kwiaty lub warzywa z własnego ogrodu (więcej o zielonym ogrodzie, patrz rozdział 7), piękne muszelki zebrane podczas letnich wakacji, czy też spontaniczne zakupy na targu rolniczym lub przydrożnym stoisku. Możesz spędzić czas w otoczeniu przyrody, a także wzmocnić naturalne piękno swojej przestrzeni życiowej.

Praktyki uzdrawiające

Wskazówki dotyczące leczenia w tej sekcji przynoszą szczególne korzyści w okresie letnim. Jest to również czas wakacji, zatem nie ma lepszego wypoczynku niż wakacje uziemiające! Uwolnij całe napięcie i stres od bycia zamkniętym w ciasnych pomieszczeniach podczas chłodniejszych miesięcy, planując podróż – czy to na weekend, czy na cały tydzień – skupiając się na połączeniu się z Ziemią.

Porady zdrowotne na lato

Uziemienie na zewnątrz może wiązać się z większą ekspozycją na słońce, co ostatnio jest bardzo krytykowane. Ale istnieje dowód medyczny, że czas spędzony na słońcu faktycznie wydłuża życie. Ważne jest, aby być na zewnątrz na świeżym powietrzu i zażywać kąpiele w słońcu, co obecnie potwierdzają przeprowadzone na szeroką skalę

badania medyczne²⁸. Naukowcy dokładnie przestudiowali czas spędzony na słońcu i późniejszą długość życia, a następnie odkryli, że długość życia zwiększa się wraz z bardziej intensywną ekspozycją na słońce. Podsumowując, korzyści wynikające z ekspozycji na słońce są następujące: więcej czasu na słońcu = dłuższe życie.

Zalecam unikanie szczytowych godzin nasłonecznienia (od 10.00 do 16.00), które narażają ciało na największe promieniowanie UV. Zamiast tego wyjdź na zewnątrz wcześniej rano lub późnym popołudniem. Moim pacjentom proponuję, by codziennie ekspozowali się na słońce o poranku. Jest to łatwy, natychmiastowy sposób na poprawę nastroju, leczenie bezsenności, a nawet zwiększenie libido²⁹.

Wyrób nawyk noszenia kapelusza i okularów przeciwsłonecznych podczas letnich kąpiei w słońcu. Kapelusz czy czapka chronią wrażliwą skórę głowy, uszu, szyi i nosa. Możesz zapewnić łatwą ochronę oczu i zmniejszyć ryzyko zaćmy w przyszłości, nosząc codziennie okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV. Wreszcie, możesz chronić odsłoniętą skórę (szczególnie skórę twarzy, głowy i przedramion) za pomocą nieanodyzowanych, naturalnych kosmetyków z filtrami przeciwsłonecznymi zawierającymi minerały, takie jak tlenek cynku i/lub dwutlenek tytanu.

Gdy nasza skóra jest wystawiona na działanie słońca, naturalnie wytwarza witaminę D. Aby uzyskać znaczny efekt, trzeba poświęcić tej aktywności około dziesięciu minut lub dłużej (w zależności od rodzaju skóry). Wierzę, że ten związek ekspozycji na witaminę D aktywowaną przez słońce jest jednym z głównych powodów, dla których przebywanie na zewnątrz wydłuża życie. Witamina D robi tak wiele dobra dla naszego organizmu – zmniejsza ryzyko cukrzycy³⁰, naturalnie poprawia nastrój³¹, stymuluje utratę wagi³², a nawet zwiększa szanse na pokonanie raka, co znacznie polepsza proces remisji oraz przeżywalność³³.



Dr Laura Koniver to holistyczna lekarka i światowej sławy propagatorka uziemiania się. Od lat łączy medycynę z terapiami naturalnymi, pomagając pacjentom odzyskać zdrowie w zgodzie z naturą. Jest ekspertką występującą w filmach dokumentalnych, autorką książek oraz redaktorką artykułów o zdrowiu w magazynie „MaryJanesFarm”.

**Czy wiesz, że twoje ciało może czerpać energię prosto z ziemi?
Odkryj, jak w naturalny sposób możesz poprawić witalność,
wzmocnić organizm i poczuć głębsze połączenie z naturą!**

Uziemianie, czyli świadome chodzenie boso po ziemi, to naturalna metoda, która pomaga redukować stany zapalne, wzmacnia odporność, poprawia sen i wspiera ogólne zdrowie. Coraz więcej badań naukowych potwierdza, że kontakt z energią Ziemi może być kluczem do lepszego samopoczucia i większej harmonii organizmu. W książce znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, aby skutecznie wprowadzić tę metodę do swojego życia.

Dzięki publikacji, odkryjesz:

- jak działa uziemianie i dlaczego nasze ciało potrzebuje połączenia z ziemią;
- wpływ energii prosto z ziemi na układ nerwowy, poziom energii i regenerację organizmu;
- unikalne ćwiczenia, które wykonasz o każdej porze roku;
- duchowe połączenie ciała i umysłu w trakcie uziemiania;
- praktyki redukujące stres, wahania nastroju i problemy emocjonalne;
- naukowe podejście do uziemiania i kontaktu z ziemią.

Zdejmij buty i poczuć energię Ziemi!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

