# Jak chůze naboso pomáhá léčit záněty

tadesco.org/jak-chuze-naboso-pomaha-lecit-zanety

Technika energetického uzemnění jednoduše spočívá v tom, že položíte nohy přímo na zem. Bez bot a bez ponožek. Tímto jednoduchým úkonem ihned čerpáte silný záporný náboj ze Země. Tento náboj je bohatý na elektrony, které fungují jako antioxidanty a ničí volné radikály v organismu.

Subjektivní zprávy o tom, že přirozená chůze naboso po zemi posiluje zdraví člověka a zlepšuje i jeho psychický stav, lze nalézt v literatuře a léčebné praxi různých kultur z celého světa. Mnoho lidí se přesto zdráhá chodit venku naboso.

Uzemnění je v podstatě takový malý návrat k přirozenosti a ke kořenům. Na nohách kromě tvrdší kůže přirozeně nemáme žádný další druh ochranné pokrývky. Jsme od přírody stvořeni pro bosou chůzi. Když položíte bosé nohy na zem, můžete prostřednictvím chodidel absorbovat mnoho záporných elektronů a tím posílit své zdraví.

Lidské tělo je vysoce vodivé. Stejně jako Země, jsme i my poháněni elektromagnetickou energií. Náš nervový systém je jako vnitřní vedení, které přenáší data po celém těle. Obsahujeme také minerály a v našich tkáních se drží voda, takže jsme tak trochu chodící a mluvící vodivá baterie.

Každá tkáň v těle má svůj náboj, který si snaží udržet, aby mohla plnit svoji funkci. Třeba zánět je přirozená funkce organismu, kterou umožňuje typ bílých krvinek, zvaný neutrofily. Neutrofily dodávají reaktivní formy kyslíku (známé také jako volné radikály) na místo poranění, nebo potřeby. Tyto volné radikály nesou kladný náboj, který roztrhá škodlivé bakterie a rozbije poškozené buňky, aby se vytvořil prostor pro zdravé buňky a bylo možné opravit tkáně.

Zánět by proto neměl být brán katastrofa, ale způsob, jak se tělo samo léčí. Skutečný problém nastává, když aktivita volných radikálů není kontrolována a některé z těchto volných radikálů unikají do okolní tkáně a poškozují i zdravé buňky. To je vlastně podstata chronického zánětu, se kterým se většina lidí potýká.

Pokračování článku: Jak chůze naboso pomáhá léčit záněty