

Clinton Ober, Dr Stephen T. Sinatra, Martin Zucker

# Uziemienie

Jak czerpać  
zdrową energię z Ziemi



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**Uziemienie**

**Clinton Ober, dr Stephen T. Sinatra, Martin Zucker**

# **Uziemienie**

**Jak czerpać  
zdrową energię z Ziemi**



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk  
Zdjęcie na okładce: © NinaMalyna - Fotolia.com

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-155-3

Tytuł oryginału: *Earthing: the most important health discovery ever?*  
Copyright © 2010 Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, Martin Zucker

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
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 dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Pochwały dla książki <i>Uziemienie. Jak czerpać zdrową energię z Ziemi</i> .....	7
Przedmowa – dr James Oscham.....	13
CZĘŚĆ PIERWSZA:	
<b>Dlaczego chorujemy – brakujące ogniwo</b> .....	<b>19</b>
1. Elektryczny ty i twoja elektryczna planeta .....	21
2. Syndrom rozłączenia .....	35
CZĘŚĆ DRUGA:	
<b>Osobiste odkrycia</b> .....	<b>51</b>
3. Ponowne połączenie: historia Clinta Obera .....	53
4. Wyzwania naukowca amatora .....	67
5. Odkrycia kardiologa: historia Steve’a Sinatry .....	83
CZĘŚĆ TRZECIA:	
<b>Powiązania z nauką</b> .....	<b>91</b>
6. Autentyczny środek przeciwzapalny .....	93
7. Łączenie kropek .....	115
CZĘŚĆ CZWARTA:	
<b>Kroniki uziemiania</b> .....	<b>143</b>
8. 101 rzeczy o uziemieniu: Jak się połączyć? .....	145
9. Dwanaście lat uziemiania: Obserwacje Clinta Obera .....	159
10. Opinie: Co ludzie mówią o uziemieniu .....	175
11. Powiązania z sercem: Perspektywa Steve’a Sinatry .....	233

12. Kobiecte powiązania: Uziemienie i kobiety .....	255
13. Powiązania ze sportem: Uziemienie w akcji .....	273
14. Powiązania motoryzacyjne: Uziemienie w ruchu .....	289
15. Zwierzęce połączenie: Uziemienie i zwierzęta domowe .....	295
16. Powiązania z przyszłością: Nadchodzi uziemiająca rewolucja .....	303
 Aneksy .....	 311
Aneks A. Techniczne uwagi dotyczące uziemienia i jego metod .....	 313
Aneks B. Fizyka uziemiania: Dyskusja nad zrozumieniem prądu .....	 321
Aneks C. Zasoby .....	337
Aneks D. Karta kontrolna objawów .....	338
Aneks E. Wybrana literatura .....	339
 Podziękowania .....	 345
 O Autorach .....	 351

# Pochwały dla książki

## Jak czerpać zdrową energię z Ziemi – Uziemienie

ZWYCIĘZCA NAGRODY NAUTILUS 2011  
KONDYCJA/PROFILAKTYKA/ZDROWIE I LECZENIE



Nautilus Awards przyznaje nagrody książkom, które promują rozwój duchowy, świadomy styl życia i pozytywne zmiany społeczne, jednocześnie stymulując „wyobraźnię” oraz oferując czytelnikowi „nowe możliwości” lepszego życia w lepszym świecie.

*„Ta błyskotliwa, poparta badaniami książka, wyjaśnia zagrożenia wynikające z oderwania od mocy i energii Ziemi oraz jej bezgranicznych zasobów wolnych elektronów. Czy może to powodować choroby, chroniczne stany zapalne, problemy ze snem i inne przypadłości? Znakomita hipoteza, dobrze ugruntowana w nauce”.*

– dr med. Nicholas Perricone

*„Uziemienie można porównać do wynalezienia penicyliny. Ta książka jest prawdopodobnie najważniejszym dziełem dotyczącym zdrowia w dwudziestym pierwszym wieku”.*

– dr Ann Louise Gittleman, dyplomowany specjalista dietetyki

*„Uziemienie może być tak istotne jak światło słoneczne, powietrze, woda i substancje odżywcze. Niech ziemia będzie z wami!”*

– dr Gary E. Schwartz, profesor psychologii i medycyny  
Uniwersytetu Arizony



„Ludzie utracili kontakt z Ziemią. Z perspektywy Biblii, ludzie, którzy tracą kontakt z Ziemią, tracą również kontakt z Bogiem. Uziemienie na nowo łączy nas z planetą, z innymi ludźmi, a w pewnym sensie, także z Bogiem”.

– dr med. Gabriel Cousens

„To działa! I daje wielkie nadzieje. To coś prostego, co powinno być stosowane wszędzie”.

– dr med. Richard Delany, Milton, Massachusetts

„Zaburzenia równowagi hormonalnej są przypadłością często spotykaną wśród kobiet. Uziemienie ma wyjątkowo korzystny wpływ na zrównoważenie systemu hormonalnego i zmniejszenie nieprzyjemnych objawów”.

– dr Amanda Ward, Encinitas, Kalifornia

„Uziemienie łączy nas z Naturą, a Natura jest największym źródłem zdrowia. Książka ta stanowi instrukcję korzystania z jednego z wielkich sekretów – uzdrawiania przez naturę”.

– dr John Gray

„Większość ludzi chce osiągnąć poprawę zdrowia jak najmniejszym nakładem pracy. To jest właśnie to! Uziemienie daje ogromne korzyści, przy niewielkim nakładzie pracy. Bez żadnego wysiłku!”

– David Wolfe

„Opinie pacjentów są tak dobitne, że jako lekarz, z całym przekonaniem mogę stwierdzić, iż uziemienie zmieni życie każdej osoby”.

– dr med. David Gersten



*„Uziemienie jest przełomowym punktem zwrotnym w uzdrawianiu, który zmieni Twoje życie. Przeczytaj tę książkę, uziem się i zerwij ze stresem i wszelkimi chorobami”.*

– dr med. i chiropraktyki Martin Gallagher

*„Uziemienie było dla mnie potężnym doładowaniem w procesie powrotu do zdrowia po kontuzjach oraz wyczerpaniu organizmu. Jestem w stanie wrócić do sportu o wiele silniejszy i czuję się dużo lepiej”.*

– Chris Lieto, trzykrotny mistrz triathlonu Ironman

## NOWE GRANICE LECZENIA

Poczułem się jakby drzwi ku nowym metodom leczenia zostały otwarte przez najbardziej nieprawdopodobne osoby. Podczas kilku dekad praktykowania medycyny, słyszałem niezliczoną ilość inspirujących przemów największych i najbardziej uhonorowanych ekspertów medycznych. Lekarzy, naukowców, profesorów, zdobywców Nagrody Nobla. Clint Ober nie był żadnym z nich. Powiedział, że jest „jedynie” facetem od kablówki, który dokonał pewnego odkrycia i poczuł, że dzięki niemu może przynieść ludziom ulgę w cierpieniu. Byłem pod wrażeniem jego intencji. Był osobą z prawdziwą misją. Czułem, że może dokonać czegoś bardzo ważnego o ogromnym potencjale nie tylko dla kardiologii, ale także dla leczenia społeczności jako ogółu. Co prawda stał dopiero na początku swojej drogi zbierania dowodów naukowych potwierdzających jego obserwacje. Mimo to, jako kardiolog, uważałem, że jest w tym wiele sensu. Co więcej intuicja podpowiadała mi, że to coś wielkiego i niesamowicie ekscytującego.

Na przestrzeni lat przeprowadziłem wiele badań i napisałem sporo artykułów na temat antyoksydantów. Podczas mojej praktyki lekarskiej zauważyłem, że suplementy diety z przeciwutleniaczami, takimi jak koenzym Q10, dają znaczącą poprawę podczas leczenia moich pacjentów. Byłem ciekaw czy odkrycie Clinta w jakiś sposób można powiązać z antyoksydantami i stanami zapalnymi.

Mniej więcej rok wcześniej badacze z Harvardu opublikowali mocne dowody wykazujące, że chroniczny stan zapalny jest główną przyczyną choroby wieńcowej, która zwązając naczynia krwionośne „dławi” transport krwi, składników odżywczych i tlenu do serca i mózgu, co skutkuje zawałami serca i udarami.

Zatem stany zapalne i przeciwutleniacze zaprzętały moje myśli kiedy poznałem Clinta. Spytałem go o stany zapalne. Czy uziemia-

nie może je zmniejszać? Jeśli tak, to uziemianie mogłoby stać się nową bronią w walce przeciwko chorobom serca, które są obecnie zabójcą numer jeden w Ameryce oraz innym powszechnym schorzeniem związanym ze stanami zapalnymi.

Nie znalazłem odpowiedzi na to pytanie. Clint także.

Spytałem czy spróbowałyby się dowiedzieć.

Odparł, że owszem. I tak też zrobił, początkowo w znacznej mierze samodzielnie, a potem z pomocą pewnego znakomitego biofizyka, Jamesa Oschmana.

## **MEDYCYNA CIAŁA I ZIEMI**

Clint wraz z jego wiedzą o elektryczności i uziemianiu systemów telewizji kablowej, zaczął intensywnie studiować fizjologię i działanie systemu immunologicznego. Szybko dodał dwa do dwóch. Inżynierowie elektrycy wiedzą, że powierzchnia Ziemi pulsuje od ujemnie naładowanych wolnych elektronów. Medycy tego nie wiedzą, ale wiedzą, że ciało jest elektryczne z natury, a wolne rodniki są dodatnio naładowanymi molekułami, które stanowią źródło stanów zapalnych, chorób i rozpadu tkanek. Clint wysnuł teorię, że skoro uziemianie redukuje ból, musi się to brać z redukcji bądź neutralizowania dodatnio naładowanych wolnych rodników powodujących bóle z powodu procesów zapalnych. Wolne elektrony zatem poniekąd gaszą ten pożar.

Clint zadzwonił do mnie pewnego dnia podekscytowany, że pozyskał kolejne ważne wyjaśnienie jak uziemianie funkcjonuje w ciele. Nie tylko „po prostu” normalizuje poziom kortyzolu, poprawia sen i zmniejsza stres, jakby same te dokonania nie były wystarczające. Jeśli ktoś nawiązuje bezpośredni kontakt z Ziemią, chodząc po niej boso lub sypiając na uziemiających podkładkach, wolne elektrony przepływają ku przewodzącemu obwodowi ciała

i „rozwiewają” zapalenie. Zapalenie powoduje ból. Ludzie, którzy zostają uziemieni doświadczają mniej bólu.

Dla niego ów związek był prosty.

Uziem się.

Poczuj się lepiej.

Doznaj ulgi od bólu.

Zostań uleczony.

Ludzie mówią o medycynie ciała i umysłu. Ja sam praktykuję ją od lat. Nigdy jednak nie słyszałem, by przed Clintem ktoś mówił o medycynie ciała i Ziemi. Dla mnie był to kolejny kamień milowy, ogromny wręcz przełom. Była to dosłownie elektromedycyna. Sekret stuleci pod moimi stopami. Dla mnie, oryginalny środek przeciwzapalny i najważniejszy przeciwutleniacz został właśnie odnaleziony.

## **SPANIE I WĘDKOWANIE W UZIEMIENIU**

Po poznaniu Clinta, postanowiłem zastosować jeden z jego prototypowych materacy i zacząłem sypiać uziemiony. Różnica była ogromna. Zarówno moja żona jak i ja zaczęliśmy szybciej zasypiać. Nadal używam tej podkładki. O spaniu w uziemieniu napisałem w 2002 roku w jednym z moich newsletterów na temat zdrowia, a wielu moich subskrybentów zaopatrzyło się wówczas w podkładki do łóżek. Niektórzy po pewnym czasie napisali mi, że poczyniło to wielką różnicę w jakości ich życia.

W międzyczasie, kiedy zaangażowałem się w pewne projekty badawcze Clinta i usłyszałem opinie ludzi, u których nastąpiła poprawa czynności serca, ekscytujący potencjał uziemiania, jako narzędzia przeciwko chorobom serca, zaczął się krystalizować.

Kiedyś gdy sporo podróżowałem, prowadząc wykłady i biorąc udział w konferencjach medycznych, sypianie w hotelach zawsze

było problematyczne. Po tym gdy Clint zaprojektował kilka modeli przenośnych podkładek, mogę spać uziemiony jak w domu, nawet gdy jestem w podróży. Teraz nigdy nie opuszczam domu bez mojej podkładki i zawsze szukam okazji, by móc pochodzić boso.

Przez lata cierpiałem na nawroty łuszczycy, bardzo powszechnej choroby skórnej. Zmiany pojawiały się na łydkach i łokciach. Zauważyłem, że zawsze kiedy wyjeżdżałem wędkować na wybrzeże Florydy, mój ulubiony zakątek rekreacyjny, łuszczycy znikła na wiele tygodni. Przypisywałem to uzdrawiającemu działaniu słońca, witaminy D, minerałów w słonej wodzie oraz czasowi spędzonemu z dala od codziennych stresów pracy zajętego kardiologa. Podczas wędkowania spędzam godziny czekając na rybę. Mogę spacerować po białym piasku zanurzając się po kolana w krystalicznie czystej wodzie. Po poznanju Clinta, zdałem sobie sprawę, że był jeszcze jeden powód cofania się objawów łuszczycy. Chodząc boso byłem uziemiony, a słona woda jest wyjątkowo dobrym materiałem przewodzącym. Wędkując jednocześnie aplikowałem sobie kurację. Teraz, kiedy uziemiam się na noc, łuszczycy dosłownie całkiem znikła.

Bob Tolve, stary znajomy od wędkowania ze Scarsdale w stanie Nowy Jork, kiedy powiedziałem mu o uziemianiu, podzielił się ze mną interesującą historią. Bob ma sześćdziesiąt trzy lata, jest w moim wieku, a przez wiele lat pracował w budownictwie. Kiedy zaczynał jako młody mężczyzna, pracował przez pewien czas ze starymi stolarzami z Norwegii. Przypomniał sobie jak mówili mu, że jeśli chce przetrwać w biznesie, to musi robić tak jak oni: pierwszą czynnością rano powinien być spacer boso po jeszcze mokrej ziemi. Mówili, że miało to odegnąć wszelkie dolegliwości i bóle związane z jego profesją. Bob nigdy nie zapomniał tej historii.

## **Wspomaganie leczenia ran**

Ciało formuje „zapalną barykadę” wokół obszaru zranienia, gdzie system immunologiczny skupia się na wyeliminowaniu patogenów i uszkodzonych tkanek. Wolne rodniki zaangażowane w proces rozprzestrzeniają się poza ten obszar i atakują sąsiednie zdrowe tkanki, prowadząc do chronicznego zapalenia.

Badanie uziemiania pokazuje, że wolne elektrony mogą penetrować tę barykadę, a zatem neutralizować wolne rodniki, które nagromadziły się podczas zapalenia. Zdolność ta okazuje się być czynnikiem stymulującym wzmożone gojenie ran.

## **Nowa definicja „normalnej” fizjologii**

Kiedy ciało połączone jest z Ziemią, stale odbywa się w nim całe mnóstwo korzystnych zmian fizjologicznych. Badania, które wykorzystywały elektrody przewodzące umieszczone na spodzie stóp oraz wnętrzach dłoni sprawiły, że stało się możliwe precyzyjne zarejestrowanie chwili połączenia się z Ziemią oraz udokumentowanie znaczących zmian różnorodnych parametrów fizjologicznych przed oraz po uziemianiu.

Ponieważ badania naukowe nadal trwają oczekujemy dostrzec jeszcze niezliczoną ilość zmian. Owe zmiany sugerują, że normalna fizjologia może wymagać całego nowego zestawu określeń i definicji.

## **Odzyskiwanie wewnętrznej stabilności elektrycznej**

Ciało rozwinęło się korzystając z energii elektrycznej Ziemi, aby podtrzymać swą wewnętrzną stabilność elektryczną, niezbęd-

ną do normalnego funkcjonowania systemów autoregulacyjnych i leczących. Nowoczesny styl życia przez większość czasu wręcz zapobiega nawiązaniu kontaktu z Ziemią, tworząc tym samym niestabilność elektryczną. Ów brak stabilności skutkuje dysfunkcjami organizmu, które prowadzą do stanów zapalnych, procesów starzenia, chorób i pogorszenia istniejących już dolegliwości.

Ziemia służy ciału ludzkiemu za źródło energii, podobnie jak linia wysokiego napięcia karmi energią elektryczną sprzęt i przeróżne urządzenia. Znany i akceptowany jest pogląd, że żaden sprzęt nie będzie dobrze funkcjonował bez uziemienia. Niedawno wypożyczyliśmy bardzo skomplikowany oscyloskop dla zarejestrowania graficznego sygnałów elektrycznych zaawansowanych technologicznie sprzętów i kiedy urządzenie to było niewłaściwie uziemione, nie działało dobrze. Pojawiła się potrzeba stabilnego punktu referencyjnego. Ziemia odgrywa taką rolę dla istot żywych, w tym ludzi. Aby uzyskać więcej technicznych informacji o elektrycznych efektach uziemiania, zajrzyj do Aneksów A oraz B.

## **Resetowanie zegarów biologicznych**

Systemy swoistych zegarów biologicznych odkryte zostały nie tylko u ludzi i ssaków, ale także u organizmów niższych takich jak ryby czy owady. Jest to związane z przetrwaniem. Chociaż ludzkie ciało zawiera kilka zegarów biologicznych (zwanymi zegarami peryferyjnymi) badacze odkryli, że wszystkie one pozostają pod kontrolą jednego zegara głównego ulokowanego w głowie, a dokładniej w jądrze nadskrzyżowaniowym, grupie komórek znajdujących się w podwzgórze.

Jedną z najważniejszych funkcji podwzgórze jest łączenie układu nerwowego z układem wydzielniczym za pomocą przysadki mózgowej, najważniejszego gruczołu w organizmie. Dzięki sekre-



cji hormonalnej zarządza całym multum funkcji oddziałujących na wszystkie układy w organizmie. Inną funkcją podwzgórza jest kontrola hormonów adrenokortykotropowych z przedniej części przysadki, która w zamian stymuluje wydzielanie kortyzolu (hormonu stresu) przez korę nadnerczy. System ten jest niezwykle ważny dla zrozumienia reakcji stresowej i znany jest jako oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (tzw. oś HPA od ang. hypothalamic-pituitary-adrenal axis).

Główny zegar biologiczny otrzymuje od wyspecjalizowanych komórek siatkówki wskazówki dotyczące natężenia światła. Sygnały te podążają od podwzgórza do szyszynki, która nadzoruje sekrecję melatoniny. Melatonina wydzielana jest jedynie w warunkach panującej ciemności.

Zegary biologiczne dosłownie kontrolują wszystkie funkcje organizmu, włączając w to oczywiście dobowy rytm snu.

Dzięki naszym badaniom wierzymy, że nie tylko warunki oświetlenia, ale także energia Ziemi koordynuje różne zegary biologiczne regulujące przepływ hormonów w ciele. Wolne i delikatne rytmy pola energetycznego Ziemi są kluczowe do prawidłowego działania owych zegarów. Jednym z przykładów, jakie omawialiśmy jest kortyzolowy rytm nocy i dnia, który normalizuje się, gdy za pomocą uziemiania dokona się poprawy jakości snu. Innym przykładem jest wydzielanie melatoniny, które ma miejsce nocą. Melatonina jest dobrze znanym czynnikiem wspomagającym sen.

Ponieważ, jak zauważyliśmy w naszych wcześniejszych badaniach, uziemieni ludzie śpią lepiej, zakładamy, że rytm tego hormonu jest również normalizowany podczas spania w uziemieniu. Taki efekt normalizacji jest bardzo ważny, ponieważ melatonina jest potężnym antyoksydantem, głównym protektorem mózgu w zapobieganiu utracie komórek mózgowych. Wolne rodniki biorą udział w powstawaniu takich chorób neurodegeneracyjnych jak choroba Alzheimera, parkinsonizm czy stwardnienie zaniko-

we boczne (choroba Lou Gehriga). Sądzi się zatem, że melatonina może być użyteczna w zapobieganiu konsekwencjom tych osłabiających ciało schorzeń oraz w poprawie stanu zdrowia psychicznego cierpiących na nie pacjentów. Badacze twierdzą również, że melatonina pełni kilka ważnych funkcji, które prawdopodobnie chronią przed chorobami psychicznymi.

W każdym punkcie powierzchni planety, potencjał energetyczny Ziemi zmienia się w zależności od pozycji Słońca i Księżyca tworząc cykle, takie jak cykl okołodobowy. Zrozumienie tego pomaga wyjaśnić jak pasażerowie po długiej podróży poprzez kilka stref czasowych potrafią „zresetować” swoje wewnętrzne zegary i przestawić się na czas lokalny. Mogą szybko zredukować efekt złego samopoczucia po podróży lotniczej dzięki chodzeniu boso lub uziemieniu się po przybyciu na miejsce.

Naszą ogólną hipotezą roboczą jest fakt, że uziemianie prowadzi do większej stabilności fizjologicznej, ponieważ różnorakie cykle organizmu są koordynowane nie tylko za pomocą rytmu dnia i nocy, ale także naturalnymi rytmami środowiska.



W ciągu tysięcy lat ewolucji ludzie chodzili boso zupełnie nieświadomi, że powierzchnia Ziemi promieniuje energią, która leczy. Grunt wysyła subtelny ładunek elektryczny, który możesz w każdej chwili wykorzystać, aby odzyskać witalność i zdrowie.

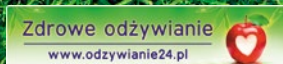
Dzięki uziemieniu:

- zwiększysz ogólną odporność organizmu,
- zlikwidujesz przyczyny stanów zapalnych,
- złagodzisz, a nawet pozbędziesz się przewlekłego bólu,
- poprawisz jakość snu,
- przyspieszysz gojenie się ran,
- zwiększysz poziom energii,
- zmniejszysz stres,
- uregulujesz biologiczny rytm organizmu,
- złagodzisz napięcie mięśniowe i bóle głowy.

Przekonaj się, że pierwotna, naturalna energia emanująca z Ziemi jest najlepszym lekiem również dla ciebie.

**LEK JEST TUŻ POD TWOIMI STOPAMI**

PATRONI:



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-877-2

