



# Obsah

<b>Předmluva .....</b>	<b>11</b>
<b>Proč jsme čím dál nezdravější – chybějící spojení.....</b>	<b>15</b>
Zázrak Matky Země .....	16
Elektrické „vy“ a vaše elektrická planeta .....	19
Syndrom odpojení.....	27
<b>Převratná odhalení.....</b>	<b>37</b>
Znovuzapojení: Příběh Clinta Obera.....	38
Trampoty vědce amatéra .....	46
Prozření kardiologa: Příběh Stevea Sinatry.....	57
<b>Vědecké zapojení .....</b>	<b>63</b>
Prapůvodní lék proti zánětu.....	64
Obraz se začíná spojovat .....	74
Termální a fotografické snímky účinků uzemnění .....	83
<b>Kronika uzemnění.....</b>	<b>101</b>
Uzemnění pro začátečníky: Jak se zapojit .....	102
Patnáct let uzemnění: Postřehy Clinta Obera.....	110
Kardiovaskulární zapojení: Pohled Stevea Sinatry.....	118
Zapojení od hlavy až k patě: Systémové účinky uzemnění.....	137
Ženské zapojení: Uzemnění a ženy .....	184
Sportovní zapojení: Uzemnění v akci .....	198
Zapojení zvířat: Uzemnění a domácí mazlíčci .....	211
Dlouhodobé zapojení: Proč je tak důležité zůstat zapojen .....	218
Zapojení budoucnosti: Čeká nás uzemňovací revoluce .....	220
<b>Přílohy .....</b>	<b>225</b>
Fyzika uzemnění – zjednodušená .....	226
Technické poznámky k metodám uzemnění.....	236
Pozor: Uzemnění a užívání léků .....	241

Earthing Institute.....	243
Kontrolní seznam symptomů a záznam o pokrocích .....	244
Uzemnění v dávných dobách a domorodých kulturách.....	245
Výzkumy uzemnění.....	253
Vybraná bibliografie .....	262
Poděkování .....	267
Rejstřík.....	271
O autorech .....	274