

Někdy stačí málo, abychom se po probuzení cítili krásně odpočatí a plní elánu. Tak málo, že se nám tomu skoro ani nechce věřit.



Nemusíte kvůli tomu chodit k lékaři, ani utrácet za různé „osvědčené“ přípravky. Jediné, co musíte udělat, je zvednout o pár centimetrů tu část postele, kde máte hlavu. První týden o 6 cm, další týden na 15 cm. To je všechno. Zní vám to jako naprostý nesmysl? Pak vás nejspíš překvapí fakt, že terapie nakloněné postele je stará nejméně pět tisíc let. Svým pacientům ji



doporučovali už lékaři ve starém Egyptě. Tato metoda pak na dlouhou dobu upadla v zapomnění.

Informace o léčbě pomocí nakloněného lůžka se znovu začaly šířit po internetu v roce 2005, a to především díky hlavnímu průkopníkovi této alternativní metody, kterým je lékař Andrew K. Fletcher (pokud zvládáte angličtinu, podívejte se na jeho web – www.inclinedbedtherapy.com, najdete zde velké množství podrobných informací a také konkrétních případů pacientů, kterým tato terapie pomohla). A proč právě nakloněná postel? V čem je tak výjimečná?

Nechte gravitaci, ať pracuje ve váš prospěch

Fletcher je přesvědčen, že lidské tělo potřebuje i ve spánku cítit účinky gravitace – stejně jako stromy, které mu v tomto ohledu posloužily jako inspirace. Ty jsou totiž schopny pomocí gravitační

síly čerpat živiny do horní části větví (které vlastně představují podobnou strukturu jako žíly a cévy). Jinými slovy, stromy využívají gravitaci ke svému růstu. Fletcher tento princip aplikoval na lidské tělo a sílu gravitace využil ke zlepšení krevního a lymfatického oběhu během spánku. Jak jistě víte, obojí je pro naše zdraví naprosto zásadní – krev rozvádí živiny k důležitým orgánům a dobře proudící lymfa zase zbavuje organismus škodlivin a toxinů. Podle Fletcherova pozorování a zkušeností mnoha jeho pacientů podporuje spánek na nakloněném lůžku harmonizaci celého organismu, a tím pomáhá k léčení nejrůznějších zdravotních problémů.

Zvýšená poloha urychluje hojení

Fletcher zjistil, že zvýšení postele u hlavy podporuje působení

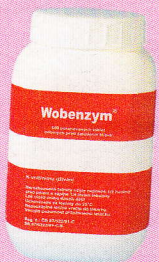
gravitační síly. Tato poloha pak vytváří ideální podmínky k udržení optimálního krevního a mízního oběhu, urychluje hojení a přispívá k celkové regeneraci.

Taková léčba vás navíc nebude stát ani korunu. Stačí, když si postel v oblasti hlavy vypořádáte v určené výšce. Můžete k tomu použít knihy, dřevo, nebo třeba cihly. To už je na vás. A kdyby



První pomoc pro vaši imunitu

Trápí vás kašel nebo bolest v krku? Pokud se chřipka, kašel nebo bolest v krku přesto prosadí, odezní pak v kratší době s menší razancí a obtížemi. To vše za 2x denně 7 dražé Wobenzymu.



způsob léčby, který pomáhá proti mnoha nemocem.

Může nás vyléčit nakloněná postel?

Zvykli jsme si, že za zdraví se platí. Tuto metodu proto mnozí už předem odsuzují. Lidé, kteří ji vyzkoušeli na vlastní kůži, však na ni nedají dopustit. Je velmi snadná a nic nestojí. Tak proč to nezkusit?

vám to z nějakého důvodu nevyhovovalo, bez problémů vrátíte postel do původní polohy.

Výsledky zaznamenáte už po první noci

Za zkoušku nic nedáte a kromě toho – většina lidí pocítí rozdíl už po první noci. Až vstanete, podívejte se schválně na sebe do zrcadla. Že se mu po ránu vyhýbáte, abyste se nemuseli dívat na pomuchlanou tvář, opuchlé oči nebo kruhy pod očima? Pak věřte, že tentokrát to bude jinak: uvidíte odpočatý, zdravě vypadající obličej. To je jeden z celé řady příznivých účinků spaní na nakloněné posteli (teenageři si tuto metodu pochvalují také proto, že jim pomáhá zbavit se nevzhledných pupínků). A které jsou ty další?

Jak tato metoda pomáhá

- Zlepšuje se funkce ledvin a postupně mizí otoky.
- Upravuje se činnost močového měchýře.
- Dochází k regeneraci poškozené páteře – v některých případech se výrazně zlepšily motorické schopnosti lidí, upoutaných na vozík.
- Nastává zlepšení stavu při roztroušené skleróze, artritidě a Hashimotově tyreoiditidě (autoimunitní choroba postihující štítnou žlázu).
- Spíte v klidu celou noc. Problémy s dýcháním, spánková apnoe, chrápání – to všechno časem odezní. Fletcher tvrdí, že tímto způsobem lze elimi-

novat i syndrom náhlého úmrtí kojenců ve spánku.

- Dochází k harmonizaci pleťence pánevního, zlepšení stavu při skolióze a abnormálním zakřivení horní části páteře.
- Diabetikům s cukrovkou druhého typu se upraví hladina krevní glukózy.
- Budete se cítit mladší a plní energie.
- Nastává výrazné zlepšení a v mnoha případech i úplné vymizení ložisek lupénky.
- V organismu začnou probíhat mimořádně silné detoxikační procesy.
- Byly zaznamenány pozitivní výsledky také u Parkinsonovy choroby, roztroušené sklerózy, mozkové obrny a poranění míchy.
- Prodlužují se kosti, takže budete o pár centimetrů vyšší!

Kuřákům se důkladně pročistí plíce

Spánek na nakloněném lůžku je velmi prospěšný také pro kuřáky. Přesněji řečeno pro ty, kterým není jedno, že si kvůli cigaretám ničí zdraví, ale kteří nemají sílu s tím přestat. Je to i váš případ? Potom počítejte s tím, že si prvních pár týdnů po ránu pořádně zakašlete, ale déle než půl hodiny to trvat nebude. – To je znamení, že se vaše plíce regenerují: zvýšená vlhkost v plicích a lepší stav tkání umožní vašemu tělu

napravit všechny napáchané škody. A je dost možné, že spaní na nakloněné posteli nakonec povede i k tomu, že se svého zlovyku jednou provždy zbavíte.



Tělo i duše se zbaví všeho nepotřebného

Je pravda, že ne každý si na „šikmou postel“ zvykne ze dne na den. Prvních pár nocí můžete mít například pocit těžkých rukou či nohou. Mohou se dostavit i přechodné bolesti hlavy (jako důsledek uvolňování měkkých tkání a s tím související detoxikace). Tyto potíže zpravidla odezní během 5–10 dnů. Kromě tělesných příznaků se někdy objevují i některé psychické změny – očista totiž probíhá na všech úrovních. Mohou se například uvolnit různé emoční záležitosti z minulosti, které jste z nějakého důvodu vytěsnili, potlačili a neměli možnost zpracovat. Jedná se ale opět

o přechodný jev, který trvá 3–4 týdny. Stručně řečeno: tělo se zbavuje všeho nepotřebného, co ho nějakým způsobem zatěžuje. Takže určitě stojí za to vydržet.

Až si zvyknete, nebudete chtít spát jinak

Někteří lidé mají obavy, že budou z nakloněného lůžka sjíždět na zem. Buďte bez obav – taková kovbojka to zase není. Může se vám maximálně stát, že se ráno probudíte a nohy vám budou o nějakých deset dvacet centimetrů přečnívat z postele ven. Nic hrozného. Nehledě na to, že po pár týdnech vám spaní na nakloněném lůžku přijde tak přirozené, že už si vůbec nebudete schopni představit, že byste si ležli na „normální“ postel.

Spánek na nakloněném lůžku prospívá také srdci, které už nebude muset tak usilovně pracovat. Mnoha lidem s hypertenzí se po několika měsících upravil krevní tlak i srdeční rytmus, takže pak mohli žít déle a zdravěji. A nemuseli tělo zatěžovat chemií obsaženou v lécích. Prostě jen šli a vypořádali si postel!