

Terapie nakloněné postele

(IBT – Inclined Bed Therapy)



O tomhle jste ještě určitě neslyšeli! Přitom jde o naprosto přirozenou „terapii“, která vás nebude stát ani korunu. Jde „pouze“ o určitý náklon lůžka, na kterém spíte. Při prvním seznámení s touto metodou se jistě mnohý z našich čtenářů pousměje... ale! Přečtěte si tento článek až do konce a zkuste to. Prostě vezměte pár knih nebo cihel a podložte si postel podle níže uvedených pokynů v tomto článku. Co tím ztratíte? Nic, můžete jen získat.

text a foto: Pavel Eiselt

Je to jednoduché! Zvedněte konec postele, kde máte hlavu první týden o 6 cm. Druhý týden zvýšte náklon na 15 cm a to je vše. Využívejte zcela zdarma přirozené zemské gravitace a její zásadní roli pro krevní oběh a další funkce lidského těla s tím souvisejících.

Tato cílená terapie je stará přes dvacet let a její hlavní propagátor Andrew K. Fletcher provozuje web www.inclinedbedtherapy.com, na kterém je možno nalézt mnoho informací a konkrétních případů, kdy tato terapie pomohla. Níže uvádíme některé pozorované výsledky:

Zlepšení krevního oběhu a celkového zdraví, lupénka a drastické snížení kožních zánětů, mizení křečových žil, zvyšování imunity, rychlejší regenerace po fyzické námaze, obrovské zlepšení zdraví lidí s roztroušenou sklerózou, lidé s Parkinsonovou chorobou zažívají velké zlepšení celkového zdravotního stavu, lidé s poraněním míchy získávají zpět funkce nepohyblivých končetin, výrazné zlepšení u spánkové apnoe a časté její úplné vymizení, bolesti zad mizí jako na běžícím pásu

– i letité a opakující se, to samé s migrénami, které vás mohly sužovat léta. Zlepšuje se svalová atrofie, osteoporóza nabírá opačný směr – kosti se opět začínají zpevňovat, mizí nespavost, časté noční návštěvy toalety mizí také. Studené ruce a nohy po pár týdnech této terapie jsou minulostí, třes rukou odeznívá též velmi často, popisováno též výrazné zlepšení hodnot cukru v krvi u diabetiků... tělo se dostává vlivem gravitace a správné polohy při spaní do skvělého stavu.

Andrew K. Fletcher už téměř 20 let propaguje, že umístění dětí v šikmé postýlce by zcela eliminovalo syndrom náhlého úmrtí dítěte. Postýlka se nakloní a pomocí jednoduché metody se zajistí, aby dítě v noci neklouzalo dolů.

Léčba sklonem postele začala před 5 tisíci lety ve starověkém Egyptě a možná ještě dříve. Vše, co je k tomu potřeba, jsou knihy nebo jiné podložky pod nohy vaší postele, kde máte při spánku hlavu. Naklonění horní části postele, by mělo být cca 15 cm od spodní části. Náklon by tedy měl být někde kolem 5 stupňů od vodorovné polohy.

Podívejte se ráno po probuzení do zrcadla – vidíte zdravě vypadající obličej, nebo vidíte opuchlé oči a kruhy pod očima? Probouzí se ráno unavení? Nevyspalí? Udělejte konec těmto stavům, prostě si podložte postel a vydržte týden. Uvidíte tu změnu. Budete v duchu děkovat Andrewovi za jeho skvělou práci s propagací terapie nakloněné postele a časopisu Nová Regena za zveřejnění tohoto jednoduchého postupu.

Trpíte migrénami a léky vám nezabírají? Odstraňte migrény navždy. Podložte si postel podle návodu a užívejte si skvělý život. Gravitace má pro lidské tělo neuvěřitelné zdravotní benefity. Jen vědět, jak je využít pro své tělo. Tyto benefity jsou zdarma! Jistě si říkáte, že když je něco zdarma, tak je to divné... Ano, žijeme ve světě, kdy se téměř vše přepočítává na peníze a ztrácíme tak často zdravý selský rozum. Prostě teď zvedněte zadek a podložte si postel ☺. Zabere vám to pár minut a kdykoliv to můžete vrátit do původního stavu. Uvidíte ale, co se bude v následujících týdnech dít. Je to opravdu zdarma, nebudete dostávat

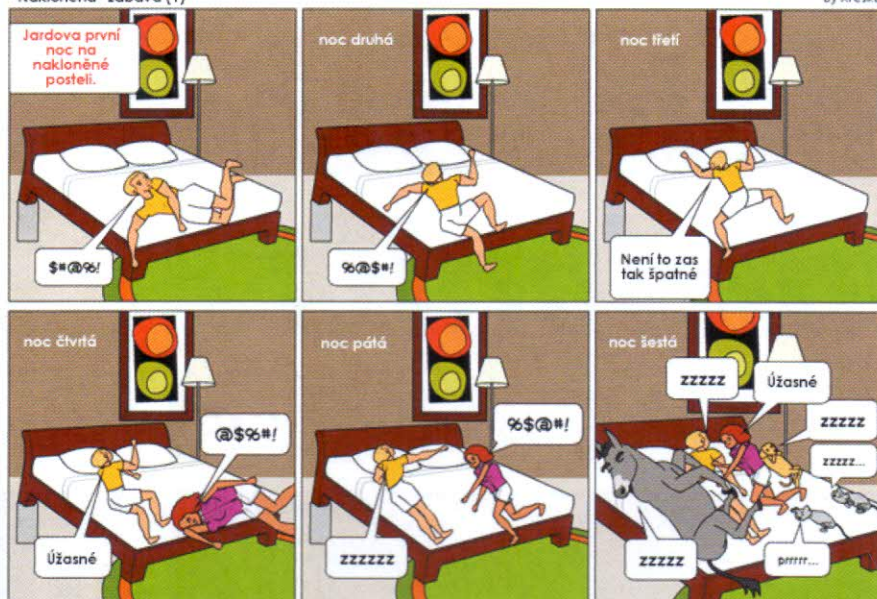
žádné další výhodné nabídky, žádné maily o slevách... tohle gravitace nedělá ☺.

Terapie nakloněné postele (IBT) je nová terapie zavedená Andrewem Fletcherem, který byl mimochodem inspirován poznatkami, že vysoké stromy jsou schopny čerpat živiny pomocí gravitace do horní části větví. Fletcher teoretizuje, že stromy využívají sílu přitažlivosti k pohonu jistého druhu „výtahu“, který nese živiny ve kmenech a větvích (struktura, která je velmi podobná síti žil a tepen v lidské bytosti). Z tohoto důvodu Fletcher navrhl IBT a tím využít výhod gravitace, která zároveň umožňuje jednotlivcům v pozici, která je stále ještě pohodlná, využívat plně sílu gravitace ke zlepšení krevního oběhu těla ve spánku. Zjistil, že zvýšení postele u hlavy mezi 6 a 15 cm může zvýšit gravitační síly na tělo při spánku. Tato poloha vytvoří příležitost ke zlepšení a udržování krevního a lymfatického oběhu bez obtíží a umožňuje hojit a regenerovat jednotlivé buňky těla. U této terapie (IBT) byly popsány skvělé výsledky u Parkinsonovy choroby, roztroušené sklerózy, mozkové obrny, u poranění míchy, u krátkodobé ztráty paměti, u onemocnění srdce... Krevní tlak se normalizuje po několika měsících, dýchací problémy mizí, lupénka – výrazné zlepšení a také bylo často popsáno úplné vymizení ložisek lupénky, mizí křečové žíly a mnoho dalších nemocí, včetně diabetu. U diabetu byla provedena studie, kde bylo potvrzeno laboratorně, že tato terapie snižuje potíže spojené s cukrovkou – více na webu www.inclinedbedtherapy.com.

Z dopisů lidí, kteří IBT začali využívat

Měl jsem sedm let fibromyalgii. Vždy jsem měl problémy se spánkem, a to od časného mládí. Nikdy jsem neusínal ani nespál dobře. Často mi trvalo několik hodin, než jsem usnul a také jsem se v noci často budil.

Moje žena jednou poslouchala internetové rádio a řekla mi o Andrewovi a IBT. Začali jsme na 6 cm a oba jsme měli po pár dnech více energie, což bylo pro nás oba důležité. Špatné spaní ve mne dříve nechávalo pocit únavy po celý den. Jedním z hlavních příznaků fibromyalgie jsou také extrémní záchvaty únavy, kdy je těžké jen



vstát z postele.

Po asi týdnu, kdy jsme spali na 6 cm, jsme dali postel na 15 cm. Měli jsme stále navýšenou energii, ale nic víc. To asi tak 3–4 týdny.

Jedním z nejhorších příznaků fibro, které mám, je konstantní bolest paží a nedostatek mobility v nich. 7 let jsem nebyl schopen zvednout ruce nad ramena a také jsem nebyl schopen si vůbec dát ruce za záda. Má žena mi musela pomáhat s oblékáním, s česáním atd. Nebýt schopný se oblékat, starat se o sebe a dělat běžné každodenní věci má hrozný účinek na psychiku postiženého. Měl jsem 13 let deprese a fakt, že jsem nemohl dělat běžné věci mi deprese jen prohluboval. Můj doktor řekl, abych si na to zvyknul, ale nikdy jsem to neudělal.

3–4 týdny po zvýšení postele na 15 cm, jsme jeli pryč na víkend. Byli jsme na setkání s přáteli a když jsem šel zpátky do hotelu, měl jsem nějaké svědění na zadní straně krku. Najednou jsem se sám poškrábal. 7 let jsem nemohl zvednout takhle vysoko ruku a najednou ano. Vyzkoušel jsem pohyblivost obou rukou a byla skvělá. Byl jsem prostě ohromen, tohle jsem mohl dělat po měsíci používání IBT.

Díky mé zvýšené mobilitě se moje deprese ustoupily. Moje problémy se spánkem se rovněž zlepšily. Nyní usínám mnohem lépe a rychleji. Většinu noci normálně spím: Je to úžasné.

IBT vážně změnil můj život. Já jsem tak vděčný, Andrewovi... Říkal jsem to i mým známým a i ostatním lidem, ale dívají se na mě, jako bych byl blázen.

Vždycky ale říkám tyto 3 věci o tom, proč jsem se rozhodl zkusit IBT:

1 – Andrew neprodává svoji myšlenku. Nevydělává tím žádné peníze.

2 – Je to zadarmo – pouze zvýšíte vaši postel na jedné straně. Většina lidí má něco, co by mohli použít doma – dřevo, knihy atd. Neexistují žádné drahé výdaje abyste to zkusili.

3 – Hlavní věc, která mě přesvědčila zkusit IBT, byla skutečnost, že se k této terapii nepoužívají žádné další léky. Nic, co by s tím souviselo – prostě jen zvýšíte jednu stranu své postele.

Pokud přemýšlíte o zvýšení vaší postele, zkuste to. Nemí to těžké a nákladné a nemáte co ztratit.

Začala jsem dělat terapii nakloněné postele na začátku minulého roku. Měla jsem před mnoha lety diagnostikovanou RS.

Před dvěma lety jsem měla vážný útok a skončila v nemocnici na 2 týdny, ochrnutí od pasu dolů, necitlivá a nepohyblivá. Po několika měsících braní steroidů a dalších léků jsem začala chodit nejprve s podpěrou a potom s holí, ale jen velmi krátké vzdálenosti. Byla jsem unavená měla jsem slabé nohy, problémy s rovnováhou, břišní křeče, inkontinenci a mnoho bezesných nocí. Moje diagnóza byla sekundární progresivní RS. Rozhodla jsem se dostat ze všech léků (k velkému zděšení mé lékařky). Začala jsem režim přísné diety, cvičení, doplňků, meditace a přidala jsem i akupunkturu. Je skvělý pocit být tím, kdo řídí svůj život. Byl to pro mě celoživotní režim. Nevěděla jsem, co si mám myslet o terapii nakloněné postele, když jsem o tom četla poprvé. Rozhodla jsem se to vyzkoušet, co bych mohla ztratit? Bolestivé břišní svalové křeče začaly ustupovat téměř ihned a spánek se stal poněkud lepší. Pak se ale nic nedělo. Potom ale bylo vše ještě horší. Rozhodla jsem se vzdát této terapie nakloněné postele – po 3 měsících. Jenomže nastal problém – nemohla jsem už spát na rovné posteli! Andrew mi napsal, že musím počkat delší čas, než se vše začne zlepšovat, a že mám v terapii pokračovat. Tak jsem to udělala. Každý den jsem čekala na zlepšení.

A přesně to, co říkal Andrew, se také stalo. Začala jsem být lepší a lepší. Problémy pomalu začínaly mizet. Minulý

měsíc byl úžasný! Dokonce jsem chodila nahoru a dolů ze schodů se svou holí, ale úplně bez pomoci. Únava je pryč, pryč jsou i břišní křeče, zlepšuje se síla nohou tak, že můžu chodit větší vzdálenosti, a rovnováha je mnohem lepší. Mám stále inkontinenci a problémy se spánkem, ale doufám, že tyto problémy budou po určité době také pryč. Jedna velmi zajímavá věc se nedávno stala s mými očima. Jsem velmi krátkozraká a přestala jsem s brýlemi skoro vidět na čtení. Minulý týden jsem šla ke svému očnímu lékaři a stěžovala si, že prostě nevidím. Lékař mi zkontroloval oči znovu a ke svému překvapení zjistil, že se můj zrak naopak velmi zlepšil oproti kontrole před třemi měsíci. Dostala jsem nové brýle se slabšími dioptriemi a zase vidím jako kdysi. Napsala jsem Andrewovi o tomto zlepšení a on mi odepsal, že spaní na nakloněné posteli může pomoci regenerovat zrakové nervy a tím se značně zlepší vidění. Chci tímto pobudit každého, kdo trpí touto nemocí, aby vytrval a zůstal u této terapie až do doby, kdy začne fungovat. Někdy to trvá prostě déle. Mnohokrát děkuji Andrewovi za jeho pomoc.

Liz

Spím na nakloněné posteli (15 cm) a nemůžu uvěřit, jaký je to rozdíl ve spaní. Kdysi jsem byl vzhůru minimálně 3x za noc a chodil na záchod. Začal jsem teprve před 5 dny a před touto terapií jsem nespal více než 2 hodiny, ale teď spím minimálně 6 hodin. Děkuji.

Karel

Ahoj Andrewe.

Křečové žíly, jak jste předpovídal, ustupují tak, že jsou sotva viditelné. Nemohu pochopit, proč není přiděleno více peněz na tyto studie, které by zachránily doslova miliony liber, co je to za logiku?

Moje záda se obecně hodně zlepšila.

Dobrá zpráva pro ostatní dámy. Mohou po určité době terapie nakloněné postele rozhodně vidět obrovský rozdíl v celulitidě na nohou! Zda to napomáhá množství tektutin, které teď pijou nebo skutečnost, že je po této terapii lepší svalový tonus, nevím. Ale stalo se to.

S křečovými žilami nemohu pochopit, proč se vlastně někdo uchýlí k chirurgii nebo k invazivním chemikáliím na jejich snížení. Stačí 9 měsíců strávit na IBT. U mě se ukázalo zcela jasně, že to funguje. Tečka.

Upřímně si myslím, že už se nikdy nevrátím k vodorovné posteli. Terapie nakloněné postele je skvělá. Nic nestojí a pracuje velice efektivně. Julie, Newcastle^a

Výhod a osobních zážitků lidí při používání této terapie je na webových stránkách pana Andrewa popisováno mnohem více. Jednoduché a zdarma. Tak proč to nezkusit?