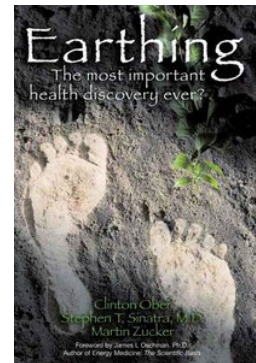


Bryd vaner med earthing

Hvad er earthing

I dag er de fleste mennesker isoleret effektivt fra jorden med gummisåler, trægulve, tæpper, osv. Earthing er en betegnelse for dette at forbinde sig til Jordens naturlige helende energi ved at sidde, stå eller gå barfodet på græs og/eller gå ude med specielle sko/klip klappere, sove på specielle lagner, der er jordforbundet via metalspyd og ledninger direkte i jorden. Cement og beton har også en vis ledningsevne.



”Det kurerer som sådan ingen sygdomme”, skriver forfatteren Clinton Ober i bogen *”Earthing: The Most Important Health Discovery Ever”*, ”men genskaber kontakten med det naturlige elektriske signal fra Jorden. Det genskaber kroppens egen naturlige indre elektriske stabilitet og rytme, som til gengæld sørger for normal funktion af det kardiovaskulære, respiratoriske, fordøjelsesmæssige system samt immunsystemet. Det afhjælper elektronmangel som reducerer inflammation – den almindelige årsag til mange kroniske sygdomme. Det ændrer nervesystemet fra en stress-domineret til en mere rolig tilstand og giver en bedre søvn. Ved at forbinde sig med Jordens energi kan kroppen vende tilbage til dens normale elektriske, selv-regulerende og selvhelbredende tilstand.”

Hvad kan earthing udrette

Observationer og research peger indtil nu på følgende fordele ved earthing – og flere forventes at følge:

- ✓ Afvæbner årsager til inflammation og forbedrer eller eliminerer symptomerne på mange inflammations-relaterede sygdomme.
 - ✓ Reducerer eller fjerner kroniske smerter
 - ✓ Forbedret søvn i de fleste tilfælde
 - ✓ Øget energi
 - ✓ Virker beroligende på nervesystem og stresshormoner, mindsker stress og skaber ro i kroppen
 - ✓ Normaliserer kroppens biologiske rytme
 - ✓ Gør blodet tyndere og forbedrer blodtrykket
 - ✓ Letter muskelspændinger og hovedpiner
 - ✓ Mindsker hormonale og menstruations symptomer
 - ✓ Forebyggelse samt hurtigere heling af liggesår
 - ✓ Reducerer eller fjerner jet lag
 - ✓ Beskytter kroppen mod potentielt helbreds-skadelig EMF
- Hurtigere rekreation fra hård fysisk træning

Inflammation, frie radikaler og antioxidanter

Frie radikaler er et biprodukt fra kroppens energiforbrænding. De dannes også, når kroppen udsættes for ydre påvirkninger som fysiske belastninger, sygdom, tungmetaller som kviksølv og bly, luftforurening, rygning, kemikalier som alkohol og UV-stråler fra solen. Frie radikaler er molekyler, der er kemisk ustabile, og de stjæler derfor elektroner fra andre stoffer for at blive stabile.

På denne måde kan frie radikaler i kroppen igangsætte skadelige virkninger, inflammation, der er sat i forbindelse med en lang række sygdomme som kræft, hjerte-karsygdomme, gigt, MS og diabetes 1. Earthing er en effektiv vej til regulering af kroppens inflammationsproces. Bare en halv times earthing om dagen har gavnlig effekt på inflammation. Når kroppen er i elektrisk kontakt med jorden optages frie elektroner, der virker antioxidantende og neutraliserer frie radikaler. **Faktisk er jorden den kraftigste antioxidant der findes.**