

SMID SKOENE

- det er supersundt

Earthing – eller grounding, som det også kaldes, når fødderne er i direkte fysisk kontakt med jordens overflade – menes at kunne styrke immunforsvaret og give øget velvære. Når vi går barfodede, kan vi nemlig optage jordoverfladens gavnlige elektroner. Her får du forklaringen på, hvorfor det er tilfældet, og hvordan du kan få gavn af nogle få nemme øvelser til at grounde dig.

Af ANNETTE AGGERBECK
 sundhed@soendag.dk
 Foto: CHRISTINA HAUSCHILDT
 og PANTHERMEDIA

Hører du til dem, der smider skoene, så snart du kan, og elsker at gå barfodet på stranden eller i græsset? Så bliv endelig ved med det. Det er ikke kun sundt for fødderne, men også dit generelle helbred. Det at gå barfodet kan nemlig have stor betydning for vores immunsystem, hormoner og generelle velvære.

Det mener nogle udenlandske forskere, der inden for de seneste årtier er begyndt at beskæftige sig med jordens indflydelse på vores helbred. De kalder det earthing, eller grounding, når vi har direkte fysisk kontakt med jordens overflade. På den danske sundhedshjemside alun.dk skriver den herboende skotte og sportsmediciner, Alun Biggart, om earthing. Han forklarer blandt andet, at når vores fødder kommer i kontakt med jorden, så absorberer vi gennem huden en helbredende energi i form af elektroner. Vores fødder har mere end 200.000 nervetråde, og Alun Biggart mener, at der er en naturlig forklaring på, at både mennesker og dyr har mange nerveender i fødderne, blandt andet for at vi lettere kan optage jordens energi.

Synes du, det lyder underligt? I dagligdagen tænker de færreste af os over, at jordens overflade er elektrisk ladet – måske kun, når vi får stød af at gå på et syntetisk gulvtæppe, eller håret bliver helt elektrisk i frostvejr. Men jorden er faktisk elektrisk ladet, og overfladen er fyldt med elektroner, som efter sigende påvirker os, når vi kommer i kontakt med dem. Så selv om det lyder underligt, at vores helbred skulle kunne påvirkes af jordens elektricitet, mener nogle forskere i dag, herunder læger, at det er tilfældet.

Har mistet jordforbindelsen

Vi mennesker har gennem tiderne gået, siddet og ligget på jorden, så vores hud har gennem evolutionen været i kontakt med jordens overflade. Men sådan lever de færreste af os i dag. Vi går kun sjældent barfodet og sover ikke på jorden. Mange af os bor og arbejder højt over jorden. Vi tilbringer vores tid i bygninger, som er godt isoleret. Siden 1960'erne er der sket et stort skifte i vores kontakt med jorden, idet de fleste af os fra det årti begyndte at gå med sko, der har syntetiske såler i stedet for lædersåler. Faktisk går 90 procent af os i dag med sko, der har plastic- eller gummisåler. I modsætning til læder isolerer de syntetiske materialer os fra

DERFOR SKAL DU GÅ BARFODET

- **Reducerer** eller fjerner inflammation og smerter
- **Forbedrer** søvn
- **Giver** mere energi
- **Normaliserer** udskillelsen af kortisol (stresshormon)
- **Mindsker** stress
- **Giver** bedre humør
- **Forbedrer** reguleringen af glukose (blodsukker)
- **Forebygger** knogleskørhed
- **Forbedrer** nyrefunktionen
- **Påvirker** skjoldbruskkirtlen
- **Får** sår til at hele hurtigere
- **Styrker** immunsystemet i forhold til traumer og skader
- **Normaliserer** muskelspænding
- **Har** anti-aging effekt

Kilde: Earthinginsitute.net

jordens elektriske påvirkning, der menes at være så sund for os. Og det er et problem ifølge nogle udenlandske forskere, der mener, at vi ikke kan optage jordens negativt ladede elektroner, som er så vigtige for vores helbred, når vores hud ikke er i direkte berøring med jorden.

Et stort batteri

Opdagelsen af, hvor vigtig fysisk jordforbindelse og jordens elektroner er for vores helbred, blev gjort af amerikaneren Clint Ober, der i 1998 sad på en bænk i en park og betragtede parkens mange besøgende. Clint Ober havde indgående kendskab til industriel jordforbindelse som direktør for en virksomhed, der beskæftigede sig med kabel-tv. Clint Ober lagde mærke til, at stort set alle, han så i parken, gik i sko med syntetiske såler, så han spurgte sig selv, om det kunne påvirke helbredet. Grunden til Clint Obers spørgsmål, som han rejste over for læger og forskere, var, at han gennem sit arbejde med kabler havde viden om, at plastic og gummi isolerer fra jordens naturlige elektriske polaritet – kaldet 'jord'. Alt elektrisk udstyr i vores hjem, virksomheder og industrien er forbundet til, stabiliseret og beskyttet af 'jord'.

Man kan ifølge Barfodet.dk sammenligne vores planet med et batteri på seks trilliarder tons med en pulserende overflade af elektroner. Jorden oplades af solen, jordens varme kerne og af lynnedslag. Elektroner fra jorden vibrerer på ▶

forskellige frekvenser og sørger for, at land og hav er let negativt ladede. Ligesom en bil har et batteri, der sørger for, at motoren kører, og hjulene kan dreje, så sørger jordens naturlige ladede energi for at holde gang i det bioelektriske maskineri for alt levende på vores jord.

Flere sygdomme

Alt levende i naturen er konstant i elektrisk forbindelse med jorden – bortset fra os mennesker, der ifølge tilhængerne af earthing-teorien har mistet vores elektriske rødder. Ifølge Clint Ober og de udenlandske forskere er der en sammenhæng mellem skiftet i skosåler og den stigning, der ses i antallet af sygdomme, der skyldes kronisk inflammation (betændelse). Den del af immunsystemet, som skaber inflammation, ved lægerne i dag spiller en vigtig rolle i mange kroniske sygdomme. Det gælder f.eks. alzheimers, kronisk leddegigt, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, sklerose og nogle typer kræft. Når vi får en infektion eller en skade på kroppen, hjælper immunforsvaret os ved at lave en inflammation for at bekæmpe betændelsen. Så inflammation i sig selv er godt for kroppen. Men det er inflammation ikke, hvis den bliver kronisk, fordi den så kan forårsage sygdom.

Bekæmper frie radikaler

De frie radikaler kan forårsage celleforandringer, inflammation og på sigt sygdom i vores krop. Frie radikaler er kemisk ustabile molekyler, der kobler sig på et stof og oxiderer, dvs. ødelægger det. De kan komme fra forurening, pesticider, forarbejdede fødevarer, baggrundsstråling osv. Når vi grunder os, har elektronerne en anti-inflammatorisk effekt, som man ikke tidligere har været opmærksom på, idet jordens rigdom af elektroner kan neutralisere de frie radikaler. Så der skulle altså være god grund til at smide skoene og få jordens elektroner til at arbejde for vores helbred ved at gå barfodet. ■



”

Jorden er faktisk elektrisk ladet, og overfladen er fyldt med elektroner, som eftersigende påvirker os, når vi kommer i kontakt med dem

GROUNDING BEROLIGER NERVESYSTEMET

Efter sigende skulle man blive mindre stresset og mere afslappet af at grunde sig. Forklaringen er, at det parasympatiske nervesystem, der beroliger os, aktiveres, når vi absorberer jordens elektroner. Begrebet grounding bruges dog ikke kun om vores forbindelse med jordens elektroner, men også i en mere overført psykologisk betydning – nemlig at mærke stabilitet og nærvær i forhold til os selv og nuet. Pernille Fournais er psykoterapeut og yogalærer og underviser blandt andet i øvelser, der kan grunde os.

- Når vi er stressede eller angste, mister vi jordforbindelsen, dvs. vi kan ikke mærke os selv, og al energi ryger op i hovedet, så tankerne kører afsted med os, siger Pernille Fournais.

Hun anbefaler, at man laver særlige øvelser for at grunde sig, så ofte man kan, og gerne hver dag. Det gælder, især hvis man ikke kan mærke sine fødder eller sin krop, er stresset, angst eller er inde i en periode med mange udfordringer.

- Mange mennesker er meget oppe i hovedet hele tiden, men ved at mærke, at vi står på vores fødder, kan vi få opmærksomheden ned i kroppen, så vi bedre kan mærke, hvordan vi har det. Når vi mærker, hvordan vi har det, kan vi bedre passe på os selv. Det føles i sig selv trygt og beroligende at mærke jordens stabilitet. Når vi mærker kontakten til jorden, er vi i virkeligheden og kan bevæge os nærværende gennem livet, siger Pernille Fournais.

5 ØVELSER,

der giver jordforbindelse

Lav gerne øvelserne udendørs, så du kommer i direkte kontakt med jorden. Når du udfører dem, så vær opmærksom på dit åndedræt og især din udånding, der virker beroligende. Udfør alle øvelserne langsomt og blidt. Brug nogle minutter på hver af øvelserne.

Øvelse 1

Lig på ryggen med armene ned langs siden og bøjede ben, så du har begge fodsåler i gulvet. På en indånding laver du et lille blidt vip med bækkenet opad, så der bliver luft mellem din lænd og gulvet. På en udånding vipper du blidt bækkenet ned, så lænden nu kommer i gulvet. Det er vigtigt at mærke hele bagsiden af kroppens kontakt mod underlaget, så du mærker, at du støttes af jorden.

Øvelse 2

Sid på en stol eller en skammel med benene i 90 graders vinkel og fodsålerne i gulvet. Løft nu det ene ben, så anklen ligger hen over det andet bens knæ. Først strækker og krummer du dine tæer. Så roterer du i ankelleddet – først den ene vej og så den anden vej. Herefter strækker og flekser du på skift foden. Gentag med den anden fod.

Øvelse 3

Behold begge ben i gulvet. Først strækker og krummer du dine tæer på den ene fod. Så roterer du i ankelleddet – først den ene vej og så den anden vej. Herefter strækker og flekser du på skift foden. Gentag med den anden fod.

Øvelse 4

Stå rank og afslappet på gulvet med begge fødder på jorden. Mærk fodsålerne. Brug en bold, for eksempel en tennisbold til at blidt at massere hele højre fodsål. Det er vigtigt er at mærke fodens kontakt med bolden, mens du udfører øvelsen. Skift fod og gentag øvelsen.

Øvelse 5

Stå på gulvet med et tæppe foran dig og forsøg at gribe og løfte tæppet fra gulvet med den ene fod. Skift ben og gentag med den anden fod. Det kan være svært til at starte med at få fat i tæppet med tæerne, men forsøg alligevel, for øvelsen grunder dig, også selv om det ikke lykkes dig at få fat i tæppet.



”
Lav gerne
øvelserne
udendørs, så
du kommer i
direkte kontakt
med jorden