Lilians må bra-tips!

- Sök hudkontakt med jord och gå barfota så ofta du kan för att få tillgång till jordens starka antioxidanter – elektronerna.
- Sov med tejpad mun och andas genom näsan både dag och natt.
- Fokusera på vilken mat du väljer utifrån vad din kropp och dina celler behöver, är du osäker gör en håranalys.
- Ladda alltid mobilen då du är långt bort ifrån den. Laddsladden är inte jordad och avger därmed större mängd elektromagnetisk strålning.
- Låt inte barn vara nära läsplatta eller smartphone.
- Se till att din dator har en jordad sladd för laddning av batteriet och att sladden är kopplad till jordat uttag.
- Sanera sovrummet mot onödig elektrisk utrustning såsom wifi, klockor, lampor, telefoner, tv-skärmar.
- Sist men inte minst – var medveten om dina val. Det är du som bestämmer.

en kronisk inflammatorisk sjukdom. Lilian är utbildad kroppsterapeut och har provat en mängd olika metoder inom området alternativmedicin, som kinesiologi, ayurveda, jin shin jitsu, hårmineralanalyser, healing och yoga. Alla dessa olika läror bidrog och var angelägna pusselbitar på vägen mot bättre mående, men den största och allra viktigaste effekten hon registrerat genom åren, den kom när hon började tillbringa mer tid utomhus – barfota. Hon kände sig lugnare och mer stabil i sinnet, hon började andas djupare, hennes immunförsvar stärktes och den egna kroppens läkningsförmåga förbättrades.

Tar del av den stora kraften

Inom Svenska Turistföreningen finns ungefär 40 fjällstugor runt om i den natursköna svenska fjällkedjan. Stugorna ligger ofta långt bort från flygplatser och allfarvägar. Lilian bestämde sig för att prova på jobbet som

> **Jag älskar myren, den är fuktig och där sjunker jag ner med fötterna**

stugvärd, ett arbete som går ut på att ta emot gäster, informera om utflyktsmål, ta betalt, och sköta allt det praktiska i och omkring fjällstugan. För Lilians del innebar det arbetet också en möjlighet att tillbringa lite längre tid i fjällen med många fantastiska möten med nya människor, sig själv och naturen.

– En dag skadade jag mitt knä, jag var tvungen att gå på kryckor. Det var snö och skare och jag kunde bara röra mig maximalt 50 meter från stugan. Och där alldeles intill husknuten fick jag ett oförglömligt möte med vårens första videkissar. Jag satt där och mediterade med dem under en lång stund. Det där mötet betydde mycket för mig, för jag insåg att jag inte behöver ge mig av så långt bort för att hitta andligheten. Den fanns på närmre håll än jag någonsin hade kunnat tro, säger Lillan.

Andlighet för Lilian är en kraft större än henne själv. Och det är när hon befinner sig utomhus, barfota som hon får den mesta andliga kontakten och kontakten med sig själv och sitt inre.

– Det är ute i naturen jag får till mig tecken, budskap och känslor om meningen med livet.

Jorden är en källa till läkande

I Lilians begreppsvärld har allt på jorden en själ. Allt levande är en helhet. Hennes andliga vägledare är Carina Sológa i Dalarna, vars böcker om den visdom som djuren ger oss har blivit klassiska uppslagsböcker för hundratals människor.

– Inför skrivandet av min egen bok ”Medvetet barfota – om jordning och läkning” var Carina Sológa ett stort stöd och hennes böcker har varit en viktig inspirationskälla.

Berätta om varför du vill få folk att ta av sig skorna och gå ut i gräset?

– Jorden är en obegränsad källa till läkande energi i form av fria elektroner. Detta är ett sedan tidigare välkänt faktum inom vetenskapen, men trots det är det inte alla som känner till det.

Att vara jordad innebär, enligt Lilian, att vi har en direktkontakt med jorden som absorberar de fria elektronerna. Förr i tiden när vi gick i tunnare läderskor, vandrade barfota, badade i sjöar och hav eller över huvud taget rörde oss mer ute i skog och mark skedde jordningen hela tiden på ett naturligt sätt.

Det här är Lilian:

Ålder: 58 år.
Familj: 3 vuxna barn.
Bor: I Undersåker utanför Åre.
Gör: Föreläsare, författare, pedagog, mentor.
Aktuell med: Boken ”Medvetet barfota – om jordning och läkning”.
Kontakt: alterskjaer.se

Andlighet för Lilian är en kraft större än henne själv. Hon promenerar och joggar barfota, dock aldrig på asfalt, för den avger inga elektroner.

– Människokroppar är bioelektriska varelser, och vi leder elektrisk ström. Alltså kan elektroner förflytta sig inom våra kroppar. Hela kroppen med celler och organ fungerar elektriskt. De fria elektronerna styr våra funktioner.

Lilian tar ett exempel; hjärnans elektriska aktiviteter mäts via EEG och hjärtats elektriska aktivitet mäts med EKG.

– När vi har regelbunden kontakt med jorden stabiliserar och återställer vi kroppens eget elektriska tillstånd.

Själv promenerar och joggar Lilian barfota, dock aldrig på asfalt, för den avger inga elektroner. Men de naturliga underlagen ute

19NARA7_medvetet_barfota_utlottning_kersti_kg_38754.indd 8 05-07-2019 09:14:33