i terrängen, som grus, sten, äng, skogsmark, gräs, sand och jord ger oss chansen att jorda oss.

– Jag älskar myren, den är fuktig och där sjunker jag ner med fötterna. När det händer möter jag delar av mig själv som rädslor, tillit och alla andra känslor jag bär inom mig. Där på myren är jag nära mig själv. Jag ser skiftningarna i färger, dofter och jag är här och nu.

Boken ”Medvetet barfota” kom ut sommaren 2018, nu under 2019 har en ny reviderad upplaga kommit ut på engelska, och på svenska – med ny pinfärsk forskning kring vad omega-3 gör för våra kroppars välmående. Dessa fleromättade fettsyror, berättar Lilian, gör att vi kan skapa bra cellmembran som släpper igenom det livsviktiga syret till alla våra celler. För kosten är också något som påverkar oss och våra hormoner. Men det allra första viktiga klivet som det är enklast att starta med när man vill ha en förändring i livet, och som dessutom är gratis, det är att vi jordar oss.

– Gå ut och ha hudkontakt med jorden. Ta av dig skorna och gå på stranden, i sanden. Eller ta med dig en stol ut och sätt den på gräset, drick ditt morgonkaffe sittande på stolen med dina bara fötter nerborrade i det våta gräset, avslutar Lilian. □

5 kom igång-tips för att vara barfota!

1. Gå barfota på stranden.

2. Ta med dig frukosten, och en stol ut på gräsmattan. Av med skorna, ner med fötterna i gräset.

3. På lunchrasten – sätt dig på en parkbänk och ta av dig skor och strumpor, borra ner tårna i gräset.

4. Inspirera andra genom att våga vara barfota oftare.

5. När du promenerar – ta av dig skorna när du hamnar på ett mjukt gräs. Vandra barfota en liten bit.

Vinn!

Lilians bok ”Medvetet barfota”!

Tillsammans med bokförlaget Grön kärlek lottar vi ut tre exemplar av boken ”Medvetet barfota” av Lilian Alterskjaer. Allt du behöver göra för att delta i tävlingen är att svara rätt på den här frågan:

Hur tycker författaren Lilian Alterskjaer att vi människor ska göra för att jorda oss och få hudkontakt med Moder Jord?

A. Gå i gummistövlar.
B. Gå barfota.
C. Gå i höga klackar.

Tävla på Näras hemsida: **tidningennara.se/tavla** Du kan också tävla via vykort. Sänd det till **Nära ”Medvetet barfota”, Box 50122, 202 11 Malmö**. Senast den **28 augusti** behöver vi ha ditt svar.

Genom att delta i denna tävling accepterar jag villkoren som står i redaktionsrutan.

19NARA7_medvetet_barfota_utlottning_kersti_kg_38754.indd 9 05-07-2019 09:14:34