



Med
fötterna
på jorden
- BLIR VI
JORDADE

Släng av dig skorna och skapa närkontakt med jorden i sommar. Vandring på gräs, i vattenbryn och bad i sjöar och hav kan hjälpa dig att ladda kroppens batterier.

AV MONIKA AGORELIUS



BARFOTADAGEN

Kalenderdagen Barfotadagen firades för fjärde året den 5 juni!

Dagen instiftades av Lilian Alterskjaer 2019 med visionen att låta unga som gamla återknyta hudkontakten med jorden och låta fötterna vara fria, precis som de är skapta, samt sprida forskning, kunskap och inspiration för att få folket att ta hudkontakt med jorden och njuta av dess läkande elektroner samt låta stress, oro och ångest försvinna. Alla som vill kan bli en barfotainspiratör!

Läs mer:
barfotadagen.com

Det är en härlig och uppfriskande känsla att slänga av sig skorna och springa barfota i dagglött sommargräs. Man blir liksom glad och pigg i både huvud och kropp. Men det är faktiskt ingen tillfällighet att vi känner så. För att lära oss mer om Jordning tog MissVEGO ett snack med Lilian Alterskjaer, författare till boken *Medvetet barfota: om jordning och att läka dina inflammationer*, samt är föreläsare och kursmentor i jordning och självläkande.

– Forskningen visar att vi fångar upp energi från jorden och därmed 'laddar batterierna' i våra kroppar, säger Lilian Alterskjaer. Jordning handlar enbart om en obruten kedja med ett ledande föremål mellan kroppen och jorden.

ETT LIV I SKOR

De flesta av oss lever ett liv i skor. Lilian förklarar att skor gör oss 'bortkopplade' från jordens naturliga läkning. Gummi, asfalt och trä är inte ledande så promenerar vi till exempel omkring i gummiskor på asfalt så får vi ingen kontakt alls med jorden.

– Jorden under oss är en obegränsad källa till läkande energi i form av fria elektroner som kan läka och stärka våra kroppar och det allra bästa sättet att jorda sig är att ta direkt hudkontakt med jorden, att till exempel gå barfota på gräs, sand och sten. Att bada i hav och sjöar är ett annat bra sätt att jorda

sig. Genom att ta hudkontakt med jorden minskar du stress och fyller på med livsviktiga elektroner som boostar ditt immunförsvar och aldrig tidigare har starkt immunförsvar varit viktigare än nu.

Lilian menar att vi människor är som skapta för att vara 'jordnära'.

– Varje gång som blixten slår ned, vilket den ju gör hela tiden runt om i världen, då laddas vår jord med negativa elektroner. Marken under våra fötter innehåller mineraler och vatten och det är ämnen som är ledande. Många av oss tänker nog inte på att våra människokroppar innehåller också mineraler och vatten och vi är också som gjorda för att leda. Därför, när vi tar hudkontakt med jorden, får vi i oss de negativa elektronerna som 'jämnar ut' – då vi människor är väldigt laddade med positiva fria radikaler. Vi människor är så utsatta för stress och skadliga partiklar i maten och i luften, vi utsätts för elektromagnetiska fält. Det här är flera onaturliga faktorerna som vi utsätts för och som skapar fria radikaler i våra kroppar.

” Genom att ta hudkontakt med jorden minskar du stress och fyller på med livsviktiga elektroner som boostar ditt immunförsvar och aldrig tidigare har starkt immunförsvar varit viktigare än nu.

ATT ROSTA INIFRÅN

Lilian förklarar att fria radikaler i överskott gör att vi typ 'rostar' inifrån och inflammation skapas i kroppen.

– Alla dessa fria radikaler hungrar, letar och jagar elektroner, säger hon vidare. Vi vet ju att när vi äter mörka bär och mörka grönsaker så får vi i oss antioxidanter som är väldigt välgörande, och det är samma sak som händer när vi tar hudkontakt med jorden. Då får vi tillgång till jordens läkande elektroner.

Hur vet man att man är ojordad och behöver få hudkontakt med Moder Jord? Har man mycket att göra, är stressad och har svårt att sova så kanske inte första tanken är att springa barfota i blött gräs? Lilian ler och svarar att det är precis de tankebanorna som behöver ändras, att om vi är medvetna om att vi behöver jorda oss så har vi kommit långt på vägen.

– Tyvärr så är allt för många ojordade idag, främst på grund av alla de tankar vi har kring det vi 'måste' göra, 'måste' hinna, och det i sin tur leder till stress och förlorad kontakt med vårt sanna jag.



FOTO: KARIN SUNDEMO

LÄNKTIPS!

Vill du lära dig mer om jordning och läkning av inflammationer, naturlig självläkning, hudkontakt med jorden och elektronbad – titta in på Lilian Alterskjaers hemsida där du även hittar länkar till forskning inom jordning.

naturligsjalvlakning.se

” Tyvärr så är allt för många ojordade idag, främst på grund av alla de tankar vi har kring det vi ‘måste’ göra, ‘måste’ hinna, och det i sin tur leder till stress och förlorad kontakt med vårt sanna jag.

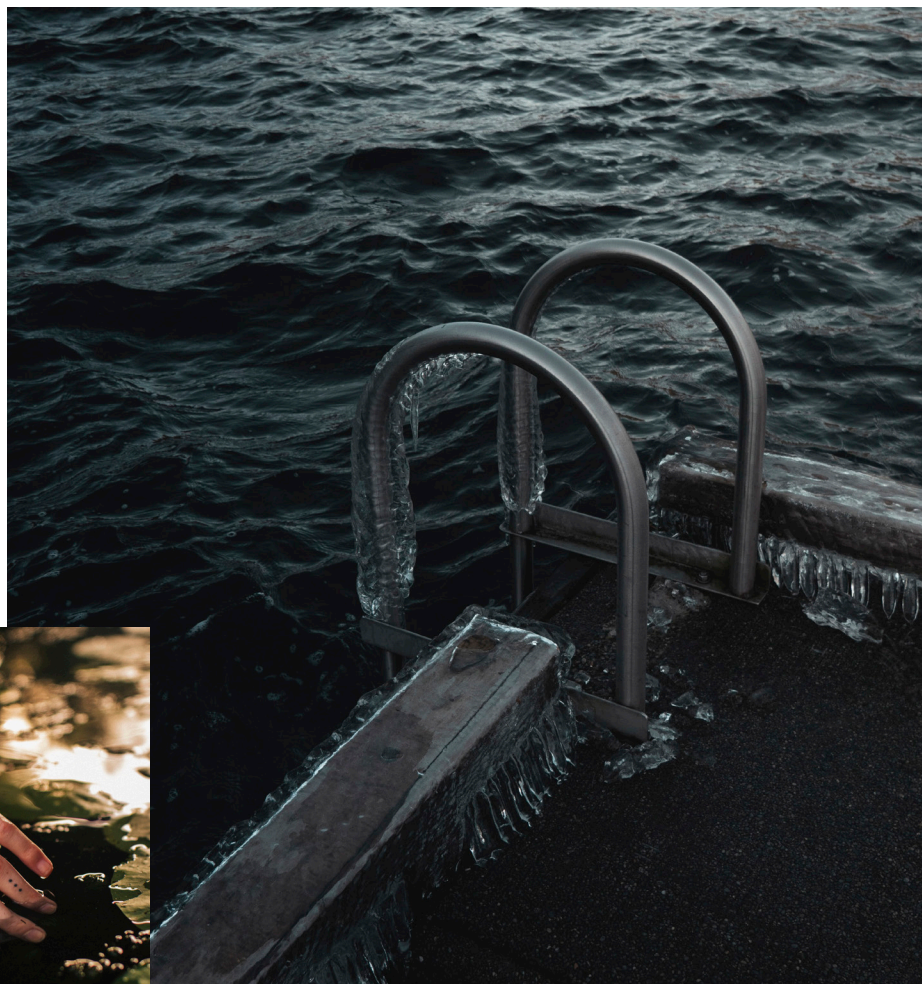
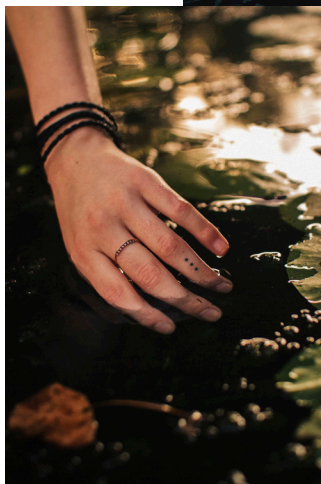
Har vi varit ojordade en längre tid så leder det till att vi förlorar kontakten med vår intuition och vi får ett försämrat immunförsvar. Med ett försämrat immunförsvar kan man också utveckla sjukdomar och olika kroppsliga symtom och besvär. Några tecken på att man är ojordad kan vara att man ofta är trött och har sömnsvårigheter, har kroniska inflammationer, allergier, känner en stress i kroppen och har mycket muskelspänningar.

HUDKONTAKT MED JORDEN

Lilian säger att får man i sig elektronerna så får de fria radikalerna sitt och då blir vi neutraliserade och vi slutar att ‘rosta’. Halva vår befolkning lider av en eller flera vår tids folksjukdomar som har tyst lågradig inflammation i grunden. Så tänk om vi kan få ut folk att få hudkontakt med jorden och vi bara kan hjälpa dem att må bättre?!

– Många tror att kronisk sjukdom är för resten av livet, men kroniskt betyder bara pågående och fortgående. Det har gjorts mycket forskning de senaste åren kring tyst lågradig inflammation och man förstår nu att om man får stopp på inflammationen så kan kroppen hjälpa till att läka sig själv.

Lilian har själv varit väldigt sjuk. Hon växte upp i en liten by i Västerbotten. Hon var ett naturbarn som tog till vara allting i skogen, i älven, på gården. Hon kunde mycket om hur vi tar hand om vår självförsörjning och Moder Jord på ett respektfullt sätt. I Jämtland arbetade hon som chef på en statlig myndighet och för ett tiotal år sedan tog hon ett stressigt chefsjobb i Stockholm. Det gick inte bra alls. Hon gick in i väggen helt och hållet.



UTBILDAD I JORDNING

– Jag hade mer än 20 olika sjukdomssymtom. Jag fick så mycket mediciner och mådde väldigt

dåligt, väldigt dåligt.

– Jag kände att det var helt galet att läkarna bara symtom behandlade och inte gick till roten med det som är fel.

Lilian fann metoden Earthing som är populärt i USA och hon läste på och utbildade sig inom jordning.

– Jag var redan utbildad andningsterapeut och när jag lärde mig om jordning kunde jag lägga samman pusslet. Jag insåg vikten av näring, syre och jordning och jag lärde mig att det är detta som våra celler behöver för att må bra. När jag väl fått ihop pusselbitarna så tog det bara några månader så var jag symptomfri och efter något år så hade jag fått bort all tyst inflammation som fanns inom mig. Jag har aldrig varit friskare än nu.

Det senaste året har Lilian utbildat mer än 170 svenskar i jordning och i höst kommer hennes bok ut på engelska.

– Boken och alla mina kurser är översatta och det ska bli roligt att presentera dem internationellt. ●

ÅRET RUNT

Sommar

På sommaren är det lätt att vara jordnära genom att gå barfota på marken. Sitta på en bergsklippa, lägga handen mot klippan.

Strosa barfota i vattenbrynet eller ta ett dopp i vattnet. Ju blötare det är desto mer elektroner får vi tillgång till!

Vinter

På vintern kan man vinterbada. Det är ju så hippt att vinterbada, men väldigt få vet att anledningen till att man känner en sådan otrolig nystart i livet efter att de vinterbadat – det är elektronerna. Hela kroppen har sänkts ned och exponerats till elektronerna!

” Jorden under oss är en obegränsad källa till läkande energi i form av fria elektroner som kan läka och stärka våra kroppar och det allra bästa sättet att jorda sig är att ta direkt hudkontakt med jorden.

**5 ENKLA
TIPS FÖR ATT
JORDA DIG**

1. Börja med att ta jordkontakt med huden 15–20 minuter varje dag.
2. Att gå barfota på marken är toppen, promenera i vattenbrynet eller simma i en sjö eller i havet.
3. Man kan även påta i trädgårdslandet med händerna och på så sätt få jordkontakt.
4. Sitter du på en klippa och solar; sätt händerna mot klippan så får du jordkontakt.
5. Är du ute i båten; doppa ned en hand i vattnet, då blir du också jordad.

