



Gå barfota – det

Lilian insåg att det går att häva inflammation i kroppen tack vare jordens läkande elektroner.



Lilian Alterskjaer föreläser om självläkning och har skrivit boken "Medvetet barfota". Hennes budskap är att det är läkande för kroppen att vara barfota – allra bäst är det att strosa länge i vattenbrynet.

TEXT KERSTI HILDING HANSEN FOTO LINNEA KARLSSON, GETTY IMAGES

Hur påverkar skor dina fötter och kropp? Kan-ske mer än du tror. Enligt en studie, publicerad i tidskriften Nature, blir balansen förbättrad och leder-

na belastas mer skonsamt när du går barfota.

Som kursmentor och föreläsare brinner Lilian för att få folk att ta av sig sina skor. Självpromenerar och joggar Lilian barfota, dock aldrig på asfalt.

Ta av dig skorna!

1. Börja gå barfota när det är möjligt.

2. När det är lunchdags, sätt dig på en parkbänk och ta av dig skorna. Håll gärna lite vatten på marken och placera dina fötter där det är blött. Sitt med fötterna på jorden i 20 minuter.

3. Strosa i vattenbryn, gärna länge. Efter en halvtimme ger det effekt.

Hon väljer de naturliga underlagen ute i terrängen och de får gärna vara lite blöta. Allra bäst är det att promenera barfota på blött gräs, i skogsmark eller på den blöta sanden på en strand.

– Kontakten med jord ger oss en chans att hämta kraft och våra kroppar kan börja självläka, säger Lilian.

Som liten var hon ett riktigt barfotabarn. Hon växte upp på landet, på en självförsörjande gård i Västerbotten. Naturen var hennes kunskapsbank, men som vuxen tappade hon bort lite av det hon hade lärt sig som barn.

– Jag blev sjuk och drabbades av många olika diagnoser, som utmattningsdepression, IBS, eksem, astma, bronkit och atelaktaser - sammanfallna lungavsnitt som uppstår när alveo-



läker din kropp

lerna i lungorna töms på gas och till sist kollapsar. Jag gick till läkare, men de symtombehandlade bara det jag drabbats av. Ingen brydde sig om att gå till botten med problemen.

Hon fick inga råd eller tips på hur hon själv kunde göra för att få bukt med sin besvärliga andning och de andra bekymren hon led av. Så Lilian började söka efter kunskap själv och valde att utbilda sig till hårmineralterapeut. Utbildningen ledde till att hennes intresse för näringslära väcktes.

– Jag satte mig in i hur viktiga mitokondrierna är för vår ämnesomsättning. De brukar kallas för cellernas kraftstation, eftersom processen de har hand om i våra kroppar är förbränning med hjälp av syre.

Lilian var nu övertygad om att hennes kropp led av en tyst och låggradig inflammation. När hon väl hade förstått det började hon leta efter forskning i ämnet och fann boken "Earthing" av Clinton Ober. Där kunde hon läsa om hur det kan gå till att på naturlig väg häva en inflammation i kroppen tack vare jordens läkande elektroner, som enligt Ober är en form av antioxidant.

– Antioxidanterna är våra kroppars naturliga försvar mot till exempel fria radikaler som är reaktiva syreföreningar. Balans mellan bildandet av den reaktiva syrearten och deras förstörel-

se av antioxidanter är viktigt för att kroppens celler ska fungera optimalt. Människokroppen består mest av vatten och mineraler och båda dessa två beståndsdelar är bra på att leda elektroner. När vi har hudkontakt med jorden förflyttas elektronerna i kroppen från de ställen där de behövs mindre till de ställen där de behövs mest.

Lilian blev varse hur outhärligt det är med omega-3, de fleromättade fettsyrorna som skapar genomsläppliga cellmembran så att livsviktigt syre, näring och elektroner tar sig in till alla våra celler. På så sätt klarar kroppen av att stoppa de inflammationer vi kan drabbas av när vi inte tar hand om grundorsakerna till våra krämpor.

– Cellerna behöver syre och för att stärka syreupptagningen gäller det att andas rätt. Det är inte svårare än att stänga munnen och börja andas genom näsan. Utöver det behöver våra kroppar näring och elektroner. Och tänk att vi kan få elektronerna alldeles gratis via hudkontakt med jorden.



Här är Lilian!

NAMN Lilian Alterskjaer.

ÅLDER 61 år.

FAMILJ 3 vuxna barn, 2 barnbarn.

BOR I Undersåker utanför Åre.

GÖR Författare, föreläsare, kursmentor.

LÄS MER naturligsjalvlakning.se

”Att fötterna får kontakt med den blöta jorden, sanden eller gräset gör att det sker en läkning i min kropp.”





”Alla mina tidigare symtom är borta och då ska man ändå vara medveten om att mina samtliga diagnoser hade ordet ”kronisk” framför sig.”

För sex år sedan började Lilian medvetet gå barfota ute i naturen. Hon gjorde yoga utomhus, direkt på gräset. Hon skippade yogamattan för att få en direktkontakt med jorden. Och när hon lade sig på en klipphäll valde hon bort handduken som skydd mellan kroppen och klippan.

– Jag tar ofta med mig en vattenflaska när jag går ut, och så håller jag vatten på den plats där jag placerar mina fötter. Att fötterna får kontakt med den blöta jorden, sanden eller gräset gör att det sker en läkning i min kropp. Att få en direktkontakt med jorden neutraliserar de positivt laddade inflammatoriska radikalerna som vi bär på och det sker en naturlig balans.

När Lilian bodde ett par år i Bagar-

mossen i Stockholm hade hon börjat gå och springa barfota. Hon höll sina skor i ena handen och gjorde joggingrundor ute i naturen.

– Det där väckte en väldig uppmärksamhet. Folk började prata med mig och ställde frågor. Jag tyckte det var roligt när främmande människor stannade mig för att fråga vad jag höll på med. Det gav upphov till en massa fina dialoger.

De hon mötte var nyfikna på att få veta om hon inte var rädd för att få fästingar eller att glasbitar skulle skada hennes fotsulor. Och många undrade varför hon höll sina skor i händerna.

Hon svarade att hon aldrig någonsin drabbats av fästingar och att hon faktiskt aldrig heller råkat ut för att skära sig. Skorna bar hon med sig om

Lilians 3 insikter:

1. Att jag verkligen kan ta makten över mitt eget läkande av min kropp.

2. Att jag vet att tysta låggradiga inflammationer kan vara orsaken till många sjukdomar.

3. Att jag inte måste vara beroende av att läkare symtombehandlar det jag eventuellt kommer att råka ut för i framtiden.

något skulle dyka upp som gjorde det nödvändigt att ta på sig skor.

Enligt Lilian är självläkning det mest naturliga som finns. Hon har själv blivit frisk från alla sina sjukdomar.

– Idag mår jag bra, jag är hundraprocentigt frisk. Alla mina tidigare symtom är borta och då ska man ändå vara medveten om att mina samtliga diagnoser hade ordet ”kronisk” framför sig.

Att en sjukdom är kronisk kan betyda att den är långvarig och varaktig, menar Lilian, men det behöver inte betyda permanent. Det är viktigt att människor inte ger upp hoppet om att bli friska.

– Om vi kan stoppa en tyst och låggradig inflammation genom att ta bort det som skapar inflammationen och tillsätta det som gör oss mindre sjuka – då kan vi bli friska. Naturlig självläkning är en pusselbit som många saknar.

Den pusselbiten vill Lilian gärna sprida information om. Hon vill hjälpa andra att prova på de metoder som hjälpte henne själv.

– När jag var tolv år gammal dog min pappa i cancer. Jag fick uppleva hans långa kamp mot både cancer och hans reumatism. Ett antal år senare dog min mamma av inflammerade blodådror. Upplevelserna kring mina båda föräldrars sjukdomar och död har blivit min egen drivkraft. Idag är jag väl medveten om att många sjukdomar beror på låggradiga inflammationer och jag vet att det går att åtgärda grundorsaken till att man blir sjuk. ■

Jordning enligt Lilian

Earthing – på svenska jordning – handlar om hur du genom att ha hudkontakt med jorden, som att gå barfota, bada i sjöar eller hav, kan återställa en balans i din kropp som är avgörande för din hälsa. Jordning kallas den naturliga elektriska balansen som alla människor, djur och växter är beroende av att ha i full funktion.



Vinn resestrumpor och fotskydd!

Ta hand om dina fötter i sommar – slipp svullna och trötta ben på resan. **Vi lottar ut 4 kit** med Mabs tunna och luftiga kompressionsstrumpor tillsammans med skydd för hallux valgus, lindrande tåskiljare och en fin förvaringspåse i tyg. Motivera med max 10 ord varför du ska vinna. Uppge önskad strumpstorlek när du tävlar: S=36-38, M=38-40, L=40-42 och XL=42-44.

Tävlingens namn är **MABS**. För information om hur du tävlar, se sid 77.



Det säger forskarna om...

... att gå barfota

De tre amerikanska forskarna NB Holowka, IJ Wallace och DE Lieberman har i sin forskning kring hur människokroppen påverkas av att gå barfota kommit fram till att balansen kan förbättras och att lederna belastas på ett mer skonsamt vis. På vilket sätt man sätter ner fötterna har stor betydelse. En studie, publicerad i tidskriften Nature, förklarar att när vi går barfota rör vi oss på ett annorlunda sätt jämfört med hur vi rör oss när vi har på oss skor. Barfotagång gör att underlaget känns tydligare och det har en bra effekt på både balans och på hur vi belastar lederna.

Skor är faktiskt en ganska ny idé som vi använt de senaste cirka 20 000 åren. (Världens äldsta lädersko hittades 2010 i en grotta i Armenien och är cirka 5 500 år gammal.) Innan vi hade skor var det våra förhårdnader på fotsulorna som skyddade fötterna. Och det är precis samma sak idag. Den som går barfota ofta kommer att utveckla en hårdare hud som gör det lättare att

gå utan skor på alla sorters underlag. Förhårdnaderna som bildas på fotsulorna består bland annat av proteinet keratin (samma ämne som våra naglar består av). Förhårdnader på hälar och fotsdynor gör det enklare att både gå och springa på tuffa underlag.

Källa: nature.com, Tekniska museet.

... jordning

Vid direkt fysisk kontakt med jorden och elektronerna som finns vid jordens yta har forskare kunnat påvisa positiva resultat. Studien "Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons" är publicerad i National Library of Medicine och berättar om hur jordning kan öka välbefinnandet, reducera smärta och göra att du sover bättre. Det finns en framväxande vetenskaplig forskning som stöder uppfattningen att jordens elektroner på olika sätt kan påverka människors mående till det bättre genom att vi går barfota eller på andra sätt har kontakt med jorden.

Källa: National Library of Medicine; ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/