

„Împământarea”, cea mai sigură metodă anti-îmbătrânire

Cei cărora le place mersul cu picioarele goale prin roua dimineții, prin nisip, prin apă sau chiar prin...zăpadă au motive să se bucure! S-a descoperit că asemenea obiceiuri ne conectează direct cu energia vie a Pământului, care anulează încărcătura negativă acumulată prin stres, viața turbată de la oraș, programul haotic, îmbunătățindu-ne astfel sănătatea și starea de spirit. Pielea, în general, este un conductor foarte bun, deci lasă energia benefică să treacă, indiferent că atingem solul (tărână, nisip, iarbă) cu mâna sau altă parte a corpului. Dar în talpă există, chiar în mijloc, un punct cunoscut de acupuncturiști ca Rinichi 1 (K1), unde se conectează toate meridianele trupului uman. Deci, a pune acest punct în contact cu pământul e varianta ideală! Iar prin “împământare” se face un transfer de electroni liberi -probabil cei mai puternici antioxidanți cunoscuți de om- între sol și corp. Dr. James Oschman, expert în domeniul medicinei energetice, cu o diplomă în biofizică și un doctorat în biologie de la Universitatea din Pittsburgh, spune că, deși reacția organismului, atunci când ne lovim, e să răspundă imediat prin trimiterea de celule albe din sânge (neutrofile) la locul impactului – rezultând durere, roșeață, căldură, pierderea abilității de mișcare, umflarea- răspunsul inflamator poate fi evitat prin contactul cu pământul. Astfel, dacă ținem picioarele goale pe sol când ne lovim, electronii vor migra în corp și se vor răspândi prin țesuturi, neutralizând orice radical liber care ar putea pătrunde prin contuzie. “Deci, conectarea la pământ va proteja organismul de pagubele colaterale,” spune dr. Oschman. Pentru a facilita “împământarea” omului modern, izolat între betoane și asfalt, specialiștii au găsit metode alternative: au creat cearceafuri electrice cu ajutorul cărora oamenii sunt conectați la pământ în timp ce dorm. Există și preșuri speciale pe care poți sta cu picioarele goale în timp ce lucrezi la computer. De asemenea orice contact direct cu un obiect bun conductor care este în legătură cu pământul -un cablu electric, o țevă sau chiar un copac- poate fi o metodă bună de a ne încărca cu electronii negativi. O altă soluție foarte simplă este dușul, grație apei care curge prin țevile îngropate în pământ. Dar mersul desculț în aer liber, în natură, rămâne cea mai puternică metodă de a ne conecta cu solul, accelerând refacerea țesuturilor și înlăturând durerile musculare și reumatice. Tot “împământarea” previne și îmbătrânirea cauzată de radicalii liberi și subțiază în același timp sângele, cu impact profund asupra bolilor cardiovasculare, principalul factor de deces în lume. (T.V.)

