

# Grounding

Sko og strømper af og ud i naturen for at gå på bare tæer. Gør det i haven, parken, skoven og på stranden. Den jordforbindelse, du skaber, heler og styrker dig.

Af Lotte Schaal Vejen

Meget tyder på, at *grounding* kan styrke vores immunforsvar, regulere vores søvnrytme, reducere inflammation, give energi, reducere stress, forkorte helingsprocesser, reducere smerter, genskabe kroppens balance og meget mere. Det lyder fristende, ikke? Men er "grounding" ikke bare sådan en abstrakt hippie-ting på linje med at "kramme et træ", tænker du måske?

## Mærk naturen

Skynd dig ud og kram det træ! Smid sko og strømper! Gå på bare fødder, og mærk jorden under dig! Sådan siger jeg nu – jeg, som grinede og gjorde nar, da jeg første gang hørte om mennesker, der løb rundt på bare fødder og krammede træer i skoven.

Dengang forstod jeg ikke alvoren og nødvendigheden, men MCS og anden langvarig sygdom har lært mig en hel masse om kroppens naturlige, basale behov, og i dag grunder jeg og skaber jordforbindelse hver morgen og aften på bare fødder i naturen, ligesom jeg gør en masse andre ting for at skabe jordforbindelse og justere min krop i samspil med naturen omkring mig. Det er nødvendigt for at holde min krop i balance, og jeg vil ikke undvære det for noget.

## Oxidativt stress og antioxidanter

Hvis du lever et "almindeligt" dansk gen-

nemsnitliv og bruger dit hoved mere end din krop, er meget indendørs, bruger kunstigt lys, laver skærmarbejde, spiser fast-food, er stresset, bruger mobiltelefon, påvirkes af forurening, bruger syntetisk medicin osv., vil din krop producere og påvirkes af for mange frie radikaler. De frie radikaler kan ødelægge dine celler eller få dem til at mutere, hvis de ophobes i for stor mængde som oxidativt stress.

For meget oxidativt stress får os til at ældes hurtigere og skaber inflammation og sygdomstilstande. Derfor har du brug for antioxidanter. Antioxidanterne rensrer kroppen og skaber balance.

Populært sagt bliver vi badet i de dejlige antioxidanter, når vi grunder og skaber forbindelse til jorden under os, og når vi på anden måde styrker samspillet mellem kroppen og naturen omkring os.

## Kosttilskud alene gør det ikke

Kan vi ikke bare spise en masse kosttilskud, herunder antioxidanter, i stedet? Måske!

Min erfaring er, at kosttilskud sjældent er en løsning i sig selv. Jeg har afprøvet og brugt alverdens kosttilskud og midler gennem mange år uden særlige resultater. Kosttilskud svinger desuden voldsomt i kvalitet, har ofte en meget lav dosis og et højt indhold af fyldstoffer, som vi ikke har brug



Tag bad i antioxidanterne, og nyd det! Det er ultimativt den bedste måde at igangsætte kroppens egne helingskræfter på.

for, og så er der også den økonomiske side af sagen.

### **Vi er natur**

Som mennesker er vi natur og kommer af natur. Min erfaring er, at vi har brug for at genskabe forbindelsen mellem kroppen og naturen omkring os, når vi får symptomer og oplever sygdom. Naturen kan hjælpe med at justere kroppen i balance og viser sig oftest at være suveræn sammenlignet med alle dens unaturlige og syntetiske efterligninger.

Hvis du lider af symptomer og sygdom, har jeg kun én opfordring: Smid sko og strømper, og gå på bare fødder hver morgen og aften – lige så meget du kan og har lyst til.

Trap langsomt op, hvis du har brug for det.

Tag bad i antioxidanterne og nyd det! Det er ultimativt den bedste måde at igangsætte kroppens egne helingskræfter på. Og det er helt gratis.

Lotte Schaal Vejen har været kronisk syg med bl.a. MCS og borrelia. Hun har været optaget af naturbaseret heling og har udviklet "NaturProtokollen" ud fra sine egne erfaringer, og hun fremstiller desuden alle sine pleje- og rengøringsprodukter af naturlige ingredienser.

Du kan få inspiration til at gøre det samme ved at tilmelde dig Lottes nyhedsbrev her: [exceptional-composer-1771.ck.page/f33f939c2f](https://exceptional-composer-1771.ck.page/f33f939c2f)

Og følge med på Facebooksiden her: [facebook.com/Naturlig-Heling-vLotte-Schaal-Vejen-112556684544609](https://facebook.com/Naturlig-Heling-vLotte-Schaal-Vejen-112556684544609)