

Zrzuć buty dla zdrowia!

3 maja 2019

Chodzenie boso należy najprzyjemniejszych terapii leczniczych. Pole magnetyczne ziemi ma ogromny wpływ na nasze zdrowie.

Ludzkie ciało i wszystko co żyje funkcjonuje jest nierozdzielnie związane z prądem elektrycznym, jonami ładunkach dodatnich i ujemnych, polami elektromagnetycznymi. Praca organów jest zasilana elektrycznie z układu nerwowego i sterowana przez chemiczne neuroprzekaźniki.

Wśród wszystkich ssaków żyjących na planecie tylko człowiek chodzi na dwóch nogach. Nie jest to przypadek, bo organizm ludzki jest jak „bateria” o przeciwnych biegunach. Po jednej stronie wytwarza się potencjał dodatni, po drugiej ujemny. Z energią ziemi i jej polem elektromagnetycznym łączymy się poprzez stopy.

Hipokrates już 4 wieki temu powiedział „najlepsze obuwie to brak obuwia”.

Energia ziemi

Z chwilą pojawienia się obuwia zmniejszył się kontakt człowieka z ładunkami elektrycznymi ziemi. Odizolowaliśmy się od ziemi asfaltem, betonem, obuwem na gumowych podszewkach. Na co dzień otoczeni elektroniką, tkaninami i tworzywami sztucznymi jesteśmy nieustannie naładowani dodatnio. Dla istot żywych jest to zabójcze.

Za życie w cywilizacyjnym komforcie płacimy zaburzeniami na poziomie fizycznym i psychicznym:

- rozregulowaniem rytmu biologicznego;
- nerwicami, bezsennością;

- stanami zapalnymi w organizmie;
- utratą sił, energii;
- napięciami mięśni, kości, bólami głowy;
- chorobami i przedwczesnym starzeniem.

Na szczęście ziemia gromadzi na swojej powierzchni ujemny ładunek elektryczny. Poprzez bezpośredni kontakt stóp z ziemią przejmujemy elektrony równoważąc ładunki w ciele. Chodzenie boso po trawie, ściółce leśnej, piasku, kamieniach jest doskonałą darmową terapią. Dosłownie ładuje nasze akumulatory. Poprzez gołe stopy osiągamy naturalny, najbardziej dla nas korzystny potencjał elektromagnetyczny.

Uziemienie

Uziemiamy się poprzez bezpośredni kontakt podeszwy stóp z ziemią. Wymieniamy ładunki elektryczne i łączymy się z częstotliwościami ziemi. Rozładowujemy ciało z nadmiaru ładunków dodatnich.

Powstają korzystne zmiany elektrofizjologiczne i organizm zaczyna się regenerować:

- ujemne naładowane elektrony pochłaniają wolne rodniki;
- regulują się praca serca i układ krążenia;
- spada produkcja kortyzolu, układ nerwowy wycisza;
- poprawia się jakość krwi, organizm się dotlenia;
- zmniejszają stany zapalne, stymuluje organizm do samo naprawy;
- zasila w energię, pobudza, dodaje sił.

Wystarczy 10-20 minutowy spacer na bosaka by nastąpiła wymiana ładunków. Im częściej i dłużej będziemy chodzić na boso tym

więcej energii życiowej otrzymamy. Najszybciej wymiana ładunków następuje na mokrym, wilgotnym podłożu.

Masaż receptorów na stopach

Na stopach mamy 72 tysiące zakończeń nerwowych. Chodzenie boso to masaż stóp stymulujący pracę organów wewnętrznych. Podczas chodzenia po nierównych powierzchniach silny nacisk na receptory wzbudza pobudza procesy naprawcze w całym ciele.

Hartownie

Chodzenie boso hartuje i ogólnie wzmacnia. Ks. Kneipp chodzenie boso zaliczał do najdoskonalszych sposobów hartujących organizm. Brodzenie w strumyku, chodzenie boso po mokrej trawie, ziemi to przyjemność i trening systemu odpornościowego. Często widzimy na ulicach żebrzące rumuńskie dzieci. Lekko ubrane chodzą boso w deszcz czasem mróz. Nawet jak wszyscy kichają nie dotyka je grypa i przeziębienie.

Wzmocnienie stóp i kostek

Obuwie wiąże stopy i dolne mięśnie, uniemożliwia prawidłowe zginanie palców co powoduje zmiany morfologiczne. Chodzenie boso nie ogranicza stóp, pozwala poruszać się w sposób naturalny. Aktywuje połączenia między stopami i mózgiem co zwiększa poczucie równowagi i świadomość. Chodzenie po piasku ściera zrogowaciały naskórek.

Prawidłowa postawa

Chodzenie boso wspomaga kręgosłup. Obcasy, gumowe podeszwy i amortyzacja w butach zniekształcają naszą postawę. Chodzenie boso wymusza prawidłową postawę. Wzmacnia kręgosłup, mięśnie, stawy, redukuje bóle.

Relaks

Już samo samo zdjęcie obuwia i zanurzenie stóp w piasku lub miękkich źdźbłach trawy to niemal euforyczne doświadczenie. Ciało i umysł spowalniają, doświadczamy bycia tu i teraz. Chodzenie boso rozładowuje napięcie przywraca równowagę elektromagnetyczną, pobudza wydzielanie endorfin. Wymiernie pomaga przy nerwicach, depresji, problemach emocjonalnych. Pomaga w bezsenności, bólach głowy, napięciach w ciele. Będąc w lesie połączmy chodzenie boso z przytulaniem się do drzew.

Związek z naturą

Chodzenie boso wzmacnia połączenie z Matką Ziemią. Przypomina, że jesteśmy częścią tej planety, która nas żywi i utrzymuje przy życiu. Na boso pobieramy przez stopy energię ziemi razem z informacjami środowiskowymi. Podwyższamy poczucie świadomości, czujemy się wolni i zaczynamy stąpać mocno po ziemi. Bez kontaktu z ziemią i jej polem informacyjnym nie wiemy kim jesteśmy, nie umiemy się konfrontować z realiami życia, codziennością. Mamy problem ze złapaniem równowagi dosłownie i życiowo.

Chodzenie na boso przynosi długą listę korzyści dla zdrowia. Badania to potwierdzają[1]. Łagodzi objawy przewlekłych chorób neurodegeneracyjnych, obniża ciśnienie krwi, łagodzi migreny, cukrzycę, poprawia krążenie. zmniejsza ryzyko chorób serca i udarów mózgu. To doskonała profilaktyka przeciw bólom w plecach, krzyżu, ramionach i mięśniach nóg. Dłuższe spacerowanie na boso zmniejsza nadmierny apetyt i wspomaga odchudzanie. Nic dziwnego, przecież energię czerpiemy też z ziemi i słońca.

Małe dzieci instynktownie zdejmują podczas zabawy buty i skarpetki. Bierzmy z nich przykład, dajmy stopom poodpychać i pozwólmy sobie na kontakt z energią Ziemi.

Zdjęcia (CC0): [burningriver](#), [Free-Photos](#), [Pexels](#), [Bru-n0](#)

Źródło: [Sekrety-Zdrowia.org](#)

Przypis

[1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/>