

Conecta con la tierra:

PRACTICA "EARTHING"

Algo tan sencillo como caminar descalzo puede incrementar tu vitalidad y prevenir numerosas enfermedades. Dependemos de la energía de la tierra para nuestra salud y bienestar.

POR KARMEN PASCUAL

Desde el principio de los tiempos el hombre caminaba descalzo. Muchas de las enfermedades y trastornos que nos aquejan actualmente se extendieron cuando se volvió habitual el calzado con suela plástica que impide el intercambio energético con la Tierra. Reconectar con la energía que emana la Tierra es la base del *earthing* o *grounding*, una terapia sencilla, gratuita y accesible a todos. Mónica Gómez, terapeuta holística, nos explica sus secretos y nos habla de sus múltiples beneficios.

PRINCIPIOS DEL EARTHING

El cuerpo humano está diseñado para estar en contacto directo con la tierra en un intercambio constante de energía. De ahí la alta cantidad de terminaciones nerviosas en la planta del pie (1300).

En la planta del pie se sitúa uno de los puntos más importantes de acupuntura que en la medicina tradicional china se conoce como KI. Este punto conecta a través de diferentes meridianos

con todos los órganos del cuerpo y se considera el punto de entrada de la energía Qi.

Cuando pones los pies descalzos en el suelo absorbes grandes cantidades de electrones (cargas negativas) a través de las plantas de los pies. Es preciso que la electricidad circule por todo el cuerpo, pero el calzado y las superficies aislantes (como los zapatos con suela plástica, las moquetas sintéticas, el parquet o el asfalto) impiden el flujo de electrones.


Esto da lugar a un exceso de carga po-

OPINIÓN DE EXPERTO

La mayor parte de las enfermedades crónicas actuales se caracterizan por una inflamación crónica subyacente, que mantiene al cuerpo en un estado permanente de alerta y que supone un estrés constante a nivel biológico las 24 horas del día. Una dosis diaria de lo que denomino vitamina G (de *grounding*), es la mejor medicina para combatir las: inocua e inmediata.



Mónica Gómez,
terapeuta
holística
terapiaclark.es



sitiva que origina inflamación, dolor y exceso de radicales libres que nos enferman y envejecen. Los electrones son poderosos antioxidantes que neutralizan los radicales libres y restablecen el equilibrio corporal.

MEDIDAS PARA RECONECTAR CON LA TIERRA

El primer paso es utilizar calzado artesanal, sin capas aislantes.

Los de cuero o cáñamo son una buena alternativa, así como el calzado diseñado especialmente para practicar el *earthing*, o incluso calzado técnico profesional como los que se usan en quirófanos y fábricas de componentes electrónicos que permiten la descarga a tierra.

Pero no basta con el calzado. Es preciso que la superficie sobre la que caminemos sea también conductora.

Andar descalzos el mayor tiempo posible (en la arena húmeda de la playa, el campo o incluso en casa).

También es recomendable nadar en el mar, en ríos o lagos, dado que el agua es un excelente conductor de la electricidad.

Además es muy positivo utilizar dispositivos de *earthing* en el interior de casa y en el trabajo: como sábanas y alfombrillas de ordenador. Se ponen en la toma de tierra de los enchufes permitiendo la conexión desde el in-

terior de las viviendas.

Aunque se obtienen beneficios al instante (en cuanto se empieza a practicar), es aconsejable pasar el mayor tiempo posible conectado a la Tierra, en especial durante el descanso nocturno y al usar el ordenador (con los dispositivos de *earthing*). Nos protege de las nocivas radiaciones electromagnéticas que emiten aparatos eléctricos, móviles y *routers* wifi.

BENEFICIOS

Las ventajas del *earthing* son muchas:

- Mejora la calidad de sueño.
- Aumenta los niveles de energía y reduce el agotamiento.
- Reduce el estrés, la hiperactividad y la ansiedad, calmando el sistema nervioso y las hormonas del estrés.
- Normaliza los ritmos biológicos del cuerpo.
- Alivia la tensión muscular y el dolor de cabeza.
- Disminuye las molestias durante la menstruación.
- Reduce o elimina el *jet-lag*.
- Acelera la recuperación después de una cirugía, una enfermedad o tras una sesión de entrenamiento intensa. Aprovecha para caminar descalzo siempre que puedas, ya sea sobre tierra, arena e incluso cemento o cerámica. El contacto con los pies, con miles de terminaciones nerviosas, es altamente beneficioso.