

Erdung für unsere Körperzellen

Jede Zelle in unserem Körper hat eine gewisse Grundspannung.

Um einen Muskel aktivieren zu können, muss ein motorischer Nerv eine Mindestspannung von -70 Millivolt (mV) erzeugen. Ohne dieser Grundspannung erfolgt keinerlei Kontraktion der Muskeln und damit keine Bewegung. Die Zellspannung im Körper kann man relativ leicht messen und beträgt bei einigen Personen nur 20-30 mV und bei vielen über 2000mV.

Unsere Lebensweise ist fast immer so gestaltet, dass wir mit unseren Füßen selten die Erde direkt berühren. Wir tragen Schuhe, die uns mit einer Kunststoffsohle vom Boden und der Erde isolieren.

Zusätzlich leben wir meist in einem Feld von Elektrosmog aus verschiedensten nieder- und hochfrequenten Bereichen. Dieser Elektrosmog erhöht unsere Zellspannung in übermäßig ungesunde Bereiche. Die Zelle kann dadurch ihren Stoffwechsel zwischen innerer Flüssigkeit und äußerem Zwischenzellwasser nicht mehr physiologisch ausführen.

Angeboten werden, je nach Modewelle, die stark beworbenen Erdungsmatten (Earthing). Diese Matten können einerseits die Zellspannung stark erniedrigen, auf der anderen Seite auch negative geopathologische Störungen (Wasseradern usw.) durch unseren Körper schleusen und so diesen belasten.

Kleine Erdungsmatten unter den Füßen können z.B. bei Schreibtischarbeiten sinnvoll sein, wenn zusätzlich eine elektromagnetische Abschirmung und Erdung aller Elektrogeräte stattfindet.

Die natürlichste und eine sehr einfache Variante um den Körper immer wieder gut zu erden und in eine physiologische Zellspannung zu bringen, ist das früher so bekannte „Tautreten“. Das Barfußgehen am Morgen auf nasser Wiese, oder jetzt auf Schnee, führt zu einem rapiden Abfall der übermäßigen Zellspannung auf optimale Werte. Wenn zusätzlich noch die Hände den Boden berühren, wie bei der Yogaübung „Herabschauender Hund“, bleibt die optimale Zellspannung im Körper noch länger im regenerativ gesunden Bereich.

Vorbereitend wichtig ist eine gute Durchwärmung des Körpers, vor allem der Füße. Nach dem Gehen können wärmende Socken vorteilhaft sein. Das Barfußgehen kann je nach Befindlichkeit kürzer (nur 3-5 Minuten im Winter) oder, wenn es wärmer ist, viel länger andauern.

Empfehlenswert ist ebenso, sich immer wieder mit der Erde bewusst zu verbinden und diese „Erdenergie“ ein- und auszuatmen.

www.osteopathie.works