



The Barefoot Revolution

Woensdag 10 juni 2015 telegraaf
"Met de zomer op komst worden de teenslippers weer massaal uit de kast getrokken, afgestoft en vrolijk aan onze voeten geschoven. Maar het dragen van het plastic schoeisel wordt vaak gelinkt aan medische klachten aan je voeten, zoals teeninfecties, verstuite enkels en scheenbeen- en gewrichtspijn."

Het probleem is nog veel groter dan het af en toe dragen van teenslippers. Een groep van 12 wetenschappers hebben een 8 jaar lange studie gedaan over de gevolgen van op blote voeten lopen. Dit doen wij niet genoeg! Sterker nog, zo'n 50 jaar geleden zijn schoenen met rubberen en plastic zolen op de markt gekomen. Dit zorgt ervoor dat wij allemaal veel minder geaard zijn, met alle gevolgen van dien.

De meeste mensen hebben een tekort aan elektronen. De oplossing is heel simpel en het is ook gratis. Je doet je schoenen en sokken uit en je gaat 15 minuten buiten lopen op het gras. Op blote voeten lopen is natuurlijk, 'vroeger' sliepen we direct op de aarde of op vachten, wij liepen op blote voeten of op mocassins. Elke dag even 10-15 minuten op blote voeten op het gras lopen zou uitkomst kunnen bieden voor veel klachten.



Geaard zijn betekent dat we in contact zijn met de aarde en dat de elektronen vanuit de aarde over kunnen vloeien in ons lichaam om onze interne elektriciteit te stabiliseren.

Hier even in het kort de gevolgen van geaard zijn:

- verbeterde slaap
- verminderde pijn
- verminderde ontsteking: denk aan gewrichtspijn (elektronen zijn natuurlijke antioxidanten)
- ontspanning (autonome zenuwstelsel)
- versnelde genezing van blessures
- verhoogde hartslag variabiliteit
- minder samenklontering van rode bloedcellen
- verminderde bloedviscositeit

Bron: James Oschman: Human Metabolism Meets Cosmic Metabolism.

Ik wens iedereen een hele fijne zomer! Veel op blote voeten lopen en allemaal gezond weer terug.

Tot ziens in de Praktijk,

André de Voos
Chiropractor

Like ons op

