

Was ist Erdung?

Wir haben den Kontakt zur Erde weitgehend verloren. Dies ist zum Teil auf unsere moderne Lebensweise zurückzuführen. Unsere Häuser sind besser isoliert und die Schuhe, mit denen wir auf der Erde laufen, sind anders gefertigt als früher (mit Isolierenden Sohlen). Die Erdung ist also nicht mehr so selbstverständlich, wie es scheint.

Als Menschen standen wir fast unsere gesamte Geschichte in engem Kontakt mit der Erde. Wir sind sehr lange barfuss durchs Leben gegangen, ohne zu wissen, dass die Erde unter uns ein grosser Energieball ist, der perfekt auf unsere Bedürfnisse abgestimmt ist.

Erdung entsteht, wenn wir mit der Erde unter uns in Kontakt kommen. Freie Elektronen fliessen dann in unseren Körper. Dort neutralisieren sie die freien Radikale, welche sich in unserem Körper befinden. Diese freien Radikale sind ein schädliches Nebenprodukt unseres Stoffwechsels. Wenn wir geerdet sind, schützen uns diese freien Elektronen vor krankmachenden Mikroinfektionen. Darüber hinaus verhindern sie, dass die negative Ladung von unserem Gewebe absorbiert wird. Das Risiko von Krankheiten, die sich zu ernsthaften Störungen entwickeln können, besteht auch, wenn unser Immunsystem unter Druck gerät und wir nicht ausreichend geerdet sind. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Kontakt mit der Erde uns davor schützen kann.

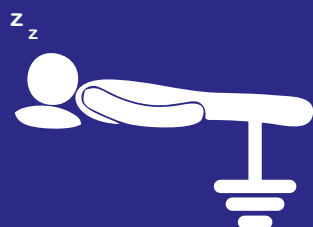
Ohne Erdung ist der Körper weniger in der Lage, Nährstoffe in Energie umzuwandeln. Der Hormonhaushalt wird gestört und auch die Funktion unserer Organe verändert sich. Ihre Aufgabe besteht in diesem Fall vor allem darin, den Körper zu entgiften. An zweiter Stelle steht eine gute Organfunktion zur Stärkung des Körpers.

«Erdung macht Sie widerstandsfähiger gegen Reize und gibt Ihnen innere Ruhe.»

Unser Körper ist ein perfektes System. Er kann nur dann richtig und effektiv funktionieren, wenn alle seine Teile miteinander harmonieren. Durch die Erdung erhält Ihr Körper mehr Gleichgewicht. Eine langfristige und regelmäßige Erdung auf natürliche Weise passt jedoch nicht mehr in unseren Alltag. Zum Glück gibt es nun gute und einfache Alternativen.



QR Code mit Link zum Erdungsvideo (Englisch mit Untertiteln)



InEP GmbH

Hauptstrasse 10
CH - 5032 Aarau Rohr
email: info@inep.ch
www.inep.ch



Wie Erden?

Am einfachsten berühren Sie mit Ihren Füßen eine Wiese, den Strand, einen Waldboden, usw. Falls dies nicht machbar ist, gibt es nun auch weitere Lösungen für zu Hause oder am Arbeitsplatz.

Sie können dies mit einem Erdungstuch (Bettlaken oder Spannbettuch) tun. Das Tuch ermöglicht es Ihnen, sich während des Schlafs 100% zu erden. Von dem Moment an, in dem Sie ins Bett gehen, bis zum Aufwachen, sind Sie in ständigem Kontakt mit der Erde. Insbesondere während des Schlafs ist ein gutes körperliches Gleichgewicht wichtig. Auf diese Weise arbeiten Sie an Ihrer Gesundheit, während Sie schlafen.

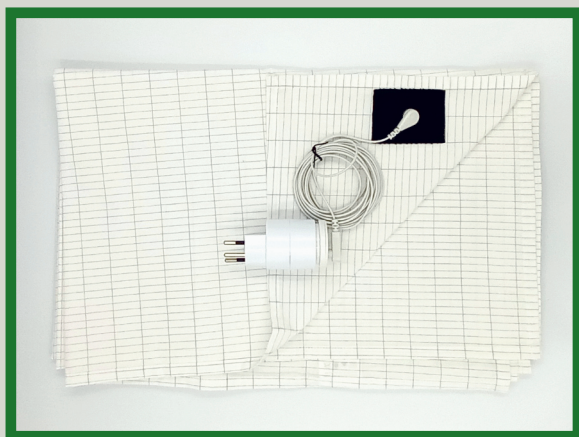


Eine andere Möglichkeit sind Erdungsmatten (Erdungsmatte und Erdungsausmatte).

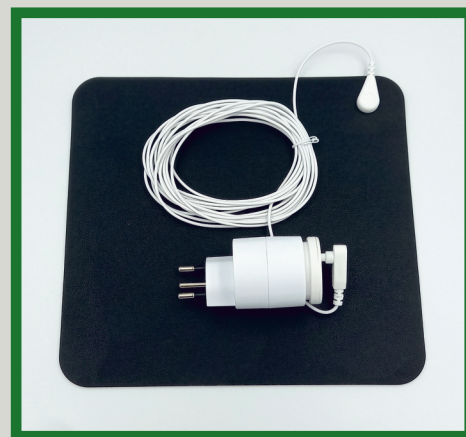
Mit diesen können Sie sich auch beim Fernsehen, Gamen oder Arbeiten erden.

Die Matte legen Sie einfach unter die Füße, Hände oder das Gesäss. Gewisse Menschen merken sofort, dass der Körper in Kontakt mit der Erde ist, andere nicht. Dank dieser Erdung sind Sie widerstandsfähiger gegen äussere Reize, die Konzentration kann sich verbessern und Sie erfahren mehr innere Ruhe.

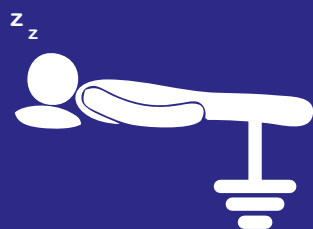
Bilder von Produkten:



Erdungstuch
(Erdungslaken, Erdungsspannbettuch)



Erdungsmatte
(Erdungsausmatte)



InEP GmbH

Hauptstrasse 10
CH - 5032 Aarau Rohr
email: info@inep.ch
www.inep.ch

