



# Geoterapia. La forma de obtener al máximo los beneficios del contacto con la tierra

Es sumamente beneficioso para nuestro organismo caminar descalzos, sentir la tierra o la arena de la playa. Siempre que no exista peligro de cortes con objetos rotos o similares, debemos aprovechar cualquier momento para andar descalzos y conectarnos con la naturaleza. Caminar descalzos no solo fortalece nuestros pies mediante el ejercicio de adaptación que realizan los músculos de nuestro cuerpo, sino que mejora la circulación sanguínea de las extremidades y del cuerpo en general, el sistema nervioso se tonifica y fortalece obteniendo nuestro cuerpo una mayor resistencia a todo tipo de enfermedades, incluyendo resfriados, actualmente tan frecuentes.

Pero debes tener en cuenta que no es conveniente caminar descalzo si eso implica que tengas un continuo enfriamiento de los pies, ya que, si no es capaz de recuperar el calor al poco de haber realizado dicha actividad, sería totalmente contraproducente para nuestro organismo. Por eso debemos buscar siempre un clima adecuado. Como todo ejercicio debemos de empezar de una manera prudente, no tenemos que agotarnos, ni deben hincharse o congestionarse los pies. Al principio, es conveniente ir alternando caminatas descalzas con fricciones refrescantes (una crema que contenga mentol), si tenemos la suerte de poder caminar por la playa alter-



123rf Limited@chinna

naríamos la caminata por la orilla del mar y arena húmeda a ir andando por la arena seca y caliente. En cualquiera de los dos casos al término de los paseos siempre los pies en agua fría.

En el caso de solo poder pasear por un campo lo mejor es andar por la mañana sobre el rocío.

Y, por supuesto, no debemos olvidarnos ni de nuestros niños, ni de nuestros mayores.

El contacto del niño con la tierra es el mejor regalo que le podemos dar, si tenemos miedo de que se manchen la ropa, podemos ponerles ropa vieja aunque lo mejor sería que nuestros hijos pudieran -de vez en cuando- tener la oportunidad de jugar con la menor ropa posible sobre la tierra, igual que juegan con la arena en la playa.

la persona y nunca molesta. Se puede hacer alternancia de temperaturas haciendo dos bañeras para que dichos contrastes de temperatura ayuden en la mejora de la circulación sanguínea así como a mantener un sistema inmunitario sano y fortalecido.

Dentro de la variedad de arcillas encontramos tres tipos:

- **Arcilla Verde:** es la más común y suele ser la más barata. Yo se la recomiendo a mis clientes para bajar inflamaciones.
- **Arcilla Roja:** esta variedad es algo más cara que la anterior y la suelo recomendar para dolores.
- **Arcilla Blanca:** uso en mascarillas para mejorar la piel.

Prácticamente las tres podrían usarse indistintamente para las tres indicaciones que hemos enunciado, pero la práctica de los años en el ejercicio de las Terapias Naturales me ha enseñado y demostrado que usándola de esta manera es más efectiva.

Aunque ciertas arcillas puedan ingerirse para conseguir tratar diversas dolencias, debemos de tener mucho cuidado, porque no todas las arcillas que venden son recomendables para ello. Por eso mismo siempre consulta con tu Naturópata de confianza. ■

**Como todo ejercicio debemos de empezar de una manera prudente, no tenemos que agotarnos, ni deben hincharse o congestionarse los pies**

En cuanto a nuestros mayores, aunque lo ideal sería poder disfrutar de unos baños de lodo como los que podemos encontrar en el Mar Menor, si no tenemos esa posibilidad también podemos comprar arcillas en los herbolarios y preparar unos baños de pies con dichas arcillas, aplicando siempre una temperatura que sea agradable a

TERAPIAS NATURALES



**Para que tú puedas realizar tu trabajo sin distracciones ni complicaciones que no son de tu profesión...**

**COFENAT TE OFRECE LA POSIBILIDAD DE LLEVAR TODO "EL PAPELEO" DE TU NEGOCIO...**



**Llámanos. Infórmate**  
☎ 913 142 458 - cofenat.es